

မာတိကာ

**စာရေးသူ၏အမှာစာ** ၇

**အခန်း-၁။**

လူတိုင်း သိထားသင့်သော ကြောက်စရာ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း အန္တရာယ် ၁၆

**အခန်း-၂။**

ခဲ (lead) ဆိုသည်မှာ ၂၃

**အခန်း-၃။**

လူ၏ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ခဲဆိပ်ဝင်ခြင်း ၃၄

(က) အစာလမ်းကြောင်းမှ ခဲဆိပ်ဝင်ခြင်း ၃၄

(ခ) သဘာဝ အစားအသောက်များနှင့် သောက်ရေတွင် ပါနေသော ခဲဓာတ် ၃၅

(၂) ပါးစပ်ထဲသို့ ပြင်ပမှ မတော်တဆ ဝင်လာသော ခဲ ၃၆

(၂-၁) ခဲပါသော အိမ်သုတ်ဆေးများ ၃၆

(၂-၂) ခဲပါသော ပန်းချီဆေးများ ၄၁

(၂-၃) ခဲပါသော ကလေးကစားစရာများ ၄၃

(၂-၄) ဘက်ထရီ (battery) အိုး ပြုပြင်ရေးလုပ်ငန်း ၄၄

(၂-၅) ရေသွယ်ပိုက်မှ ခဲဓာတ်ပေါင်းများ ၄၅

(၂-၆) ခဲပါသော စဉ့်အိုး၊ စဉ့်ခွက်၊ ကြွေထည် မြေထည်ပစ္စည်းများ ၄၇

(၂-၇) ခဲယမ်းများ ၅၀

မာတိကာ

(၂-၈) ခဲပါသော ရိုးရာဘာယဆေးများ ၅၄

(၂-၉) အခြားနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါးစပ်မှ ခဲဆိပ်ဝင်ခြင်း ၅၆

(၂-၁၀) အစားအစာများတွင် တမင်ထည့်ထားသော ခဲများ ၅၈

(ခ) အသက်ရှူလမ်းကြောင်းမှ ခဲဆိပ်ဝင်ခြင်း ၅၉

(ဂ) အရေပြားမှ ခဲဆိပ်ဝင်ခြင်း ၆၃

(ဃ) ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်ထံမှ ခဲဆိပ်များ သန္ဓေသားထံသို့ ရောက်ရှိခြင်း ၆၅

(င) လူ့ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းသို့ ဝင်ရောက်လာသော ခဲဓာတ်များ၏ ကံကြမ္မာ ၆၈

**အခန်း-၄။**

**ခဲဆိပ်သင့် ရောဂါ(Lead poisoning)** ၇၂

(က) ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါ သမိုင်း ၇၂

(ခ) ဝိုင်နှင့် ခဲဆိပ် ၇၄

(၂) ၂၁ ရာစုနှစ်များအတွင်း လူအများ ခဲဆိပ်သင့်ခံရခြင်း ၇၇

(၃) ယခုခေတ်တွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းဒဏ်ကို ခံရတတ်သူများ ၇၉

(ခ) ခဲဆိပ်သင့် ရောဂါလက္ခဏာများ ၈၀

(ဂ) ရုတ်တရက် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ၈၃

(ဃ) ကာလကြာရှည် တဖြည်းဖြည်း ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ၈၇

(၁) ခဲဆိပ်ကြောင့် အာရုံကြောစနစ် (Nervous System)ကို ထိခိုက်ခြင်း ၉၁

(၂) ခဲဆိပ်ကြောင့် အမြင်အာရုံ ခံစားနိုင်စွမ်းထိခိုက်ခြင်း ၉၃

မာတိကာ

(၃) ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါနှင့် အစာလမ်းကြောင်း လက္ခဏာများ ၉၃

(၄) ခဲဆိပ်ကြောင့် ကျောက်ကပ် ထိခိုက်ခြင်း ၉၆

(၅) ခဲဆိပ်ကြောင့် သွေးအားနည်းခြင်း ၉၈

(၆) ခဲဆိပ်နှင့် နှလုံးသွေးကြောရောဂါများ ၉၈

(၇) ခဲဆိပ်နှင့် မျိုးပွားလုပ်ငန်း ၉၉

(၈) ခဲဆိပ်ကြောင့် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ထိခိုက်ခြင်း ၁၀၀

(၉) ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏ အခြား လက္ခဏာများ ၁၀၁

(င) သန္ဓေသားဘဝတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ၁၀၂

(စ) ကလေးဘဝတွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း၏ အရေးကြီးပုံ ၁၀၂

(ဆ) လူကြီးအရွယ်တွင် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ၁၀၆

(ဇ) ခဲဆိပ်သင့်နေသည်ဟု ရောဂါအမည်တပ် သတ်မှတ်ခြင်း ၁၀၈

(ဈ) ကာလကြာရှည် ခဲဆိပ်သင့်ခြင်းနှင့် နောက်ဆက်တွဲ ပြဿနာများ ၁၁၁

(ည) တိရစ္ဆာန်များ ခဲဆိပ်သင့်ခြင်း ၁၁၄

**အခန်း-၅။**

**ခဲဆိပ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး** ၁၂၀

(က) ခဲပါသည့်သုတ်ဆေးများနှင့် ပတ်သက်သော တားမြစ် ကန့်သတ်ချက်များ ၁၂၁

(ခ) စဉ့်ပါသော ကြွေထည်မြေထည်ပစ္စည်းများဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်းဥပဒေ ၁၂၅

မာတိကာ

(ဂ) ခဲယမ်းမီးကျောက်များကြောင့် ခဲဆိပ်သင့်မှုကို ကာကွယ်ခြင်း ၁၂၆

(ဃ) နိုင်ငံအသီးသီး၏ ခဲဆိပ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လုပ်ငန်းများ အခြေအနေ ၁၂၇

(င) မြန်မာနိုင်ငံသားများအတွက် ခဲဆိပ်အန္တရာယ် ကာကွယ်ရေး ၁၂၈

(၁) မိမိကိုယ်မိမိ ခဲဆိပ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခြင်း ၁၃၁

(၂) မိသားစုဝင်များ၊ ရင်သွေးငယ်များကို ခဲဆိပ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ခြင်း ၁၃၂

(၃) မြန်မာနိုင်ငံသားအားလုံးကို ခဲဆိပ်အန္တရာယ်မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း ၁၄၀

(စ) ခဲဆိပ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် နိုင်ငံတကာနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း ၁၄၃

- ကလေးများအတွက် ပတ်ဝန်းကျင်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ရှစ်နိုင်ငံ ခေါင်းဆောင်များ၏ ကြေငြာချက် ၁၄၄

**အခန်း-၆။**

**ခဲဆိပ်သင့်ရောဂါကို ကုသခြင်း** ၁၅၀

ခဲဆိပ်အန္တရာယ်ကို အာဟာရနည်းဖြင့် ခုခံခြင်း ၁၅၀