

2. நீங்கள் எவ்வாறு தாக்கமடைகின்றீர்கள்

மறைமுகத் தாக்கங்கள் பின்வருவன மூலம் ஏற்படலாம்:



உண்ணுதல் அல்லது குடித்தல் சுவாசித்தல்

தொடுதல்

மக்களுக்கு வீட்டில், வேலையில் - பொதுவாக எங்கும் தமது நாளாந்த சுற்றுப்புச்சுழலில் நச்சுப் பொருட்களுடன் தொடர்புகள் ஏற்படலாம். மக்கள் என்ன பொருட்களால், எந்தளவிற்கு, எவ்வளவு காலத்திற்கு தாக்கம் அடைகின்றார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே அவர்களுடைய உடல்நல்த்தில் பாதிப்புகள் ஏற்படலாம்.

மனித உடலானது ஒரு சிக்கலான அமைப்பை உடையது. இரசாயனம் போன்ற பொருட்கள் அதற்கு பலவிதங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். இது கர்ப்பினிப் பெண்ணைப் பாதிக்காதது போலத் தெரிந்தாலும் வளரும் கருவைப் பாதிக்கலாம்.

3. உடல்நலப் பாதிப்புகள் எவை?

நாளாந்தச் சுற்றுப்புறச் சூழலில் உங்களுடைய உடல்நலத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய பொருட்கள் இருக்கின்றன. இவற்றின் உடனடியான உடல்நலப் பாதிப்புகள் பற்றியிய புத்தகங்களில் அல்லது இணையத்துறைத்தில் பாருங்கள். இச்சிறுக்கநால் இனப்பெருக்கத்தின் போது ஏற்படக்கூடிய பின்வரும் சுகாதாரப் பாதிப்பு பற்றி விளக்குகின்றது:

1. கர்ப்பம் தரிப்பதில் கஷ்டம்.
2. கருக்கலைதல் அல்லது பிள்ளை செத்துப் பிறத்தல் போன்றவற்றிற்கான அதிகூடிய சந்தர்ப்பம்.
3. பிறப்புக்குறைபாடுகள்.
4. பிள்ளைகளிடத்தே நீண்ட கால பாதிப்பு (உதாரணமாக - கற்கும் குறைபாடு, பழக்கவழக்கத்தில் பாதிப்பு, பற்றுநோய்)

4. வருந்துவதை விட பாதுகாப்பாயிருத்தல் மேல்

ஒரு நடவடிக்கை தீமையானது என்று விஞ்ஞானியர்வர்மான சான்று கிடைக்க முன்னரே, அந்நடவடிக்கை மனித உடல்நலத்திற்கும், சுற்றுப்புறச் சூழலுக்கும் பயமறுத்தலாக இருக்கும் பட்சத்தில், ஒரு முன்னெச்சரிக்கையான நடவடிக்கை எடுக்கப்படவேண்டும் என முன்னெச்சரிக்கைக்காக கோட்பாடு கூறுகின்றது. எங்களுடைய பரிந்துரைத்தலானது இக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது...

- நச்சுக்குமையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தவோ அப்பொருட்களால் தாக்கமடைவதைபோ குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது நாளாந்தச் சுற்றுப்புறச் சூழலை அறிந்திருங்கள்.
- நிங்கள் கர்ப்பமுற்றிருந்தாலும் இல்லவிட்டாலும் சரி நச்சுக்குமை இருக்கக்கூடிய பொருட்களால் தாக்கப்படுவதை தவிருங்கள்...
- பாதுகாப்பானதும் ஆரோக்கியமானதுமான சுற்றுப்புறச்சுழலை உடருவாகக உங்களது சமூகத்தில் வேலை செய்யும் குழுக்களுடன் இணைந்து இயங்குங்கள்.

7. மேலதிக தகவல்களுக்கு எங்கே செல்லுவது?

புச்சிகால்விகள்

- Canadian Environmental Law Assoc. - 416 960-2284 - www.cela.ca
- Toronto Public Health - Healthy People, Healthy Environment - www.city.toronto.on.ca/health/hphe
- Pesticide Action Network North America - www.panna.org
- Ontario College of Family Physicians- www.cfpc.ca/ocfp

சுயம்

- Why Barn's Are Red: The Health Risks from Lead and Their Prevention Metro Toronto Teaching Health Units and SRCHC, 1995
- Canada Mortgage and Housing Corporation - www.cmhc-schl.gc.ca
- Canadian Assoc of Physicians for the Environment - www.capec.ca/lead.htm
- Ontario College of Family Physicians - www.cfpc.ca/ocfp
- Greater Boston Physicians for Social Responsibility - www.igc.org/psr

வர்ணப்புச்சுக்களும் கரர்ப்பான்களும்

- The Safe Shopper's Bible, David S. Samuel, P. Stern. MacMillan USA, 1995
- Pollution Probe - www.pollutionprobe.org/publications/toxic.htm
- City of Toronto - www.city.toronto.on.ca/hhw - 416 392-4330.
- Motherisk - www.motherisk.org - 416 813-6780.

பிளாஸ்ரிக்

- Our Stolen Futures. Theo Colburn, et al. Penguin Books, NY, 1997.
- Health Care Without Harm - www.noaharm.org
- Health Canada - www.hc-sc.gc.ca

சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்

- Hidden Exposures: A Practical Guide To... 2nd Ed. IAQWG and SRCHC
- Toronto Environmental Alliance - 416-596-0660 - www.torontoenvironment.org
- City of Toronto - www.city.toronto.on.ca/hhw 416 392-4330.

மின்காந்தப்பறப்பு (Electro Magnetic Fields (EMFs))

- Canadian Centre for Occupational Health & Safety - 1-800-263-8466
- EMFs: A Training Workbook for Working People, The Labour Institute NYC
- EMFRAPID - www.niehs.nih.gov/emfrapid/home.htm
- Healthy People, Healthy Environment - www.city.toronto.on.ca/health/hphe

அல்பேஸ்டல்

- The Asbestos Institute - www.asbestos-institute.ca
- CMHC - 1-800-668-2642 - www.cmhc-schl.gc.ca
- Health Canada - www.hc-sc.gc.ca

- SRCHC Environmental Health Promotion: **416 461-1925**

- Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre: **416 351-3764**
- Toronto Health Connection: **416 338-7600**
- Hospital for Sick Children Motherisk: **416 813-6780**

மறைமுகத் தாக்கங்கள், இனப்பெருக்கமும் கர்ப்பமும்



கர்ப்பினிப் பெண்கள் உட்பட பெரும்பாலான மக்கள் தமது உடல்நலத்தையும், ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறுகின்ற தன்மையையும் பாதிக்கக்கூடிய பொருட்களை தமது நாளாந்த சுற்றுப்புறச் சூழலில் எதிர்நோக்குகின்றனர். சில மருந்துகளின் பாவனை, சிக்கரெட் புகை, மதுபானம் போன்ற சில பொருட்கள் கர்ப்பத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவது தெரிந்ததே. அத்துடன் பெரும்பாலான மக்கள் அவசிறுத்தனான் தொடர்புகளைக் குறைக்க முயலுகின்றனர். நாளாந்தம் சுற்றுப்புறச் சூழலில் காணப்படக்கூடிய வேறு பல பொருட்களினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் பற்றி பெரும்பாலும் விழிப்புணர்வு இல்லை.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவே பிறந்தாலும் அவ்வாறு நிகழ்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை விருத்தி செய்வது அவசியமாகின்றது. உங்களைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களைப் பற்றி அறிந்திருங்கள். சில பொருட்கள் உடனடி அல்லது நீண்டகால சுகாதாரப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவையாயிருக்கலாம்.

இச்சிறு கைநால் பேற்றிற்கு முன்னரான வகுப்புகளிற்கு வரும் கர்ப்பினிப் பெண்கள் தமக்கு முக்கியமானவையென அடையாளம் காட்டிய விடயங்கள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குகின்றது. அத்துடன் இது மறைமுக தாக்கங்களை குறைப்பதற்கான சாத்தியக்களும் பற்றிய குறிப்புகளையும் வழங்குகின்றது.

* இத்தகவல்கள் எல்லோருக்கும் உபயோகமானவை...கர்ப்பினிப் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல.

தயாரிப்பவர் : கூட்டாக உதவி வழங்குபவர் : நிதிபுதலி வழங்குபவர் :



TORONTO Public Health



Tamil
Translation of
2003 Hidden
Exposures,
Reproduction
and Pregnancy
Pamphlet

1. மறைமுகத் தாக்கங்கள் எவை?



மக்கள் தாம் அறியாமலேயே சுற்றாடலில் பல பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்கின்றனர். இவற்றுள் சில அவர்களுடைய உடல்நலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். நீங்கள் கவாசிக்கும் போதோ (உமாக கரைப்பான்கள் கலந்திருக்கும் காரணம்), உண்ணும் போதோ (உமாக பூச்சிகொல்லிகள் கலந்த உணவு), குழிக்கும் போதோ (உமாக ஈயக்குமாய் மூலம் பெறப்படும் தண்ணீர்), தொடும்போதோ (உமாக கடுமையான இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யப்பட்ட தமிழகத் தாக்கம் அதையும் முடியும். உங்களைப் பாதிக்கக்கூடிய சில பொருட்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருப்பதை நீங்கள் அறியாதிருப்பதால் இவை மறைமுகத் தாக்கங்களாகும்.

குறிப்பிட்ட சில பொருட்களின் தாக்கங்கள் ஆண், பெண், குழந்தைகள் போன்றோரின் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கக்கூடும். இனப்பெருக்கத்தை பாதிக்கக்கூடிய பொருட்களின் மறைமுகத்தக்கம் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கான தகுதியையும் அரோக்கியமான குழந்தையை பெறுவதற்கான வாய்ப்பையும் பாதிக்கின்றது.

சிகரெட் பிழித்தல், சிகரெட் புகைக்கு அருகில் இருக்கல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்றவை காப்பத்தின் போது ஆபத்தை விளைவிக்குமென்பதை பெரும்பாலான மக்கள் அறிந்திருக்கின்றனர். ஆனால், வர்ணபூச்சிகள், பிளாஸ்டிக், சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள், உலர் சுத்தம் செய்யும் திரவங்கள் (dry cleaning fluids), பூச்சி கடிக்காதிருக்க யென்பதைப்படும் மருந்து போன்றவற்றிலுள்ள இரசாயனப்பொருட்களும் ஆபத்தான விளைவுகளைக் கொண்டதால்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் அரோக்கியமாகவே பிறக்கின்றன. இருப்பினும் கர்ப்பகாலத்தின் போது வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் கருவானது சுற்றாடலிலுள்ள அல்லது தாயின் உடலில் ஏற்கனவே உள்ள நச்சுப் பொருட்களால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படலாம்.

பெரும்பாலான மக்கள் சிறியளவிலான இரசாயனப் பொருட்களின் தாக்கங்கள் பற்றி கவலைப்படுவதில்லை. சில சிறியளவிலான தாக்கங்கள் அபத்தற்றவையாக இருக்கக்கூடும். எனினும் குறிப்பிட்ட சில இரசாயனப் பொருட்கள் உடலில் நீண்டகாலமாக இருக்கும். மேலும் சில இரசாயனப் பொருட்கள் சேரும் போது சிறிய தாக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும். அத்துடன் வேறு பல பொருட்கள் ஒன்று ஒன்று தொட்புபடுவதால் எதிர்பாராத் விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

- நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், உங்களது உடல்நலத்தை அல்லது உங்களது கருவின் உடல்நலத்தை பாதிக்கக்கூடிய எந்தப் பொருட்களுடனாவது தொடர்புகளைக் குறைக்க முயலுங்கள்.
- நீங்கள் கந்பியில்லை என்றாலும் காத்திருக்காமல், உங்களது உடல்நலம், சுற்றாடல் போன்றிவற்றிற்கு பயனளிக்கும் வழிமுறைகளைத் தெரிவிசெய்யுங்கள். நச்சுப் பொருட்களுடன் தொடர்புகளைக் குறையுங்கள்.
- நச்சுத் தன்மையான பொருட்களின் தாக்கங்கள் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படின் சுகாதாரப் பராமரிப்பை வழங்குவதிடம் மேலதிக தகவல்களை கேளுங்கள்.

5. இனப்பெருக்க நலனுக்கான பாதிப்புகள்



பூச்சிகொல்லிகள்

அதிகளவு பூச்சிகொல்லிகளுடன் தொடர்பு கொள்ளுவது ஆண், பெண் இருபாலாகுக்கும் கர்ப்பம் தரிப்பதில் கவுசித்தை ஏற்படுத்தும். கருவளர்ச்சியின் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் பூச்சிகொல்லிகளின் தாக்கமானது கர்ப்பத்தின்போது எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.



சுயம்

அதிக தரம் சூடிய சுயத்துடனான தொடர்புகள் ஒரு ஆணுக்கு பிள்ளை பெறும் தன்மையைக் குறைக்கும். அதை தரம் சூடிய சுயத்துடனான தொடர்புகள் ஒரு பெண்ணுக்கு எடுத் குறைந்த பிள்ளை பிறத்தல், பிறப்பில் குறைபாடு, செத்துப்பிறத்தல், பிறந்த குழந்தைகள் இறத்தல், பிறந்த குழந்தையின் நரம்பு அமைப்புகள் பாதிக்கப்படல் போன்ற அபத்துக்களை ஏற்படுத்தலாம்.



வர்ணபூச்சிக்களும் கரைப்பான்களும்

பெரும்பாலான வர்ணபூச்சிக்கள் அவியாகக்கூடிய இயற்கைக் கரைப்பான்களை கொண்டுள்ளது(வாயு). கரைப்பான்களின் தாக்கமானது ஒரு பெண்ணின் இனப்பெருக்கங்களுத்தையும் பிள்ளை பெறுவதற்கான இயங்கு தன்மையையும் பாதிக்கும். தினசரி பயணப்படுத்தப்படும் பொருட்களான நகப்பூச்சி, உலர்சுக்தம் செய்யும் திரவம் போன்ற வெற்றிலும் கரைப்பான்கள் காணப்படுகின்றன.



பிளாஸ்ரிக்

பரிசோதனைக்கடங்களில் பரிசோதிக்கப்படும் விலங்குகளின் இனப்பெருக்கம், பாலுறுப்பு வளர்ச்சி, நோய்த்தடுப்பு சக்தி அமைப்பு போன்றவை பொலிவைன்குளோரைட் (Polyvinylchloride) (PVC) லுள்ள DEHP னால் பாதிக்கப்படுவது கவலைக்குரியிடு. வேறு பிளாஸ்டிக் வகைகளும் பரிசோதனைக்கடங்களில் பரிசோதிக்கப்படும் விலங்குகளின் இனப்பெருக்கத்தை பாதிக்கக்கூடிய இரசாயனப் பொருட்களைக் கொண்டிருக்கக்கூடும்.



சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்

வலுவான சுத்தம் செய்யும் பொருட்களிலுள்ள சில இரசாயனப் பொருட்களால் பரிசோதனைக் கடங்களில் பரிசோதிக்கப்படும் விலங்குகளின்/மனிதனின் சுவாசம், நரம்பு, நாளம், சுரப்பி அமைப்புகள் பாதிக்கக்கூடும். சுற்றாடலிலுள்ள இவ்விரசாயனப் பொருட்களுடனான நீண்டகாலத் தாக்கமானது இனப்பெருக்கத்திற்கான நலம், பிள்ளை பெறுவதற்கான இயலுந் தன்மை போன்றவற்றிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.



மின்காந்தப்பறப்பு (EMFs)

இத்துறையில் ஆய்வுகள் இன்மூம் தெளிவாக இல்லை என்பதுடன் சில வேளைகளில் முரண்பாடாகவும் உள்ளன. பெரும்பாலான சான்றுகள் குறைந்தவிலான EMF தாக்கம் இனப்பெருக்கத்தில் எந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது என்று குறிப்பிட்டாலும் அதனை ஒரு முடிவாக ஏற்றுக்கொள்ளுவது சாத்தியமில்லை.



அல்லபெஸ்டல்

இனப்பெருக்கத்தில் அல்லபெஸ்டலின் தாக்கம் பற்றிய பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படவில்லை. அதிகள் அல்லபெஸ்டல் உடனான தொடர்பானது ஒரு பெண்ணுக்கு சினைமுட்டை, கர்ப்பப்பைப் புற்றுநோய் வரும் ஆபத்தை அதிகரிக்கின்றது.

6. உங்களது தொடர்பைக் குறைக்க என்ன செய்யலாம்?



பூச்சிகொல்லிகள்

குறிப்பாக கர்ப்பமாக இருக்கும் போதோ, குழந்தைக்கு பாலுட்டும் போதோ இரசாயன பூச்சிகொல்லி மருந்துகளைத் தவிருங்கள். அதற்குப் பதிலாக இயற்கைப் பொருட்களைப் பாலியுங்கள். இயன்றை இயற்கை (organic) உணவுகள் உணவுகளை உண்ணுக்கள். நீங்கள் இரைந்த அல்லது பாலுணவைப் பொருட்கள் உண்ணுபவராயின், இயற்கை அல்லது சிறியாவு, கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சி, பாலுணவுகளை உண்ணுக்கள்.



சுயம்

முடிந்தலைவிற்கு ஈயத்துடனான தொடர்புகளைத் தவிருங்கள். உங்களது உணவில் போதிய கல்சியம் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். வீட்டிழுக்குள் சுயம் சாந்த வணப்பூச்சுகளுடன் பழகுவது மற்றும் அவற்றை அடையாளம் கண்டுபிடித்து பற்றியிருப்பது கடா வீட்டு அடையாளச் சங்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டுங்கள். சுய வர்ணபூச்சுக்களை அகற்றுவதற்கு அதனைச் சாண்டவோ அல்லது ஒரு (power-sander) மையோ உபயோக்காதீர்கள். மாறாக வர்ணபூச்சின் மேல் பூச்சிப்பது சிற்றுத்து அல்லது அதைக் கையாள ஒரு தேஷ்சி பெற்ற நிபுணரை அழையுங்கள்.



வர்ணபூச்சுக்களும் கரைப்பான்களும்

கர்ப்பமாக இருக்கும் போது வர்ணபூச்சுக்கள், கரைப்பான், வர்ணபூச்சு, தின்னர் (thinner) அல்லது ஸ்டிரைபர் (stripper) போன்றவற்றின் தொடர்புகளைத் தவிருங்கள். உலர் சுத்தம் செய்யும் திரவம், அமிலம் கலந்த நகப்பூச்சு அக்ர்ரி போன்ற கரைப்பான்கள் கலந்த பொருட்களை குறைந்த பாவியங்கள். குறைந்தவை ஆவியாகக்கூடிய கலவை சேர்ந்த வர்ணபூச்சுக்களை வாங்குங்கள்.



பிளாஸ்ரிக்

வைனலினாலான (vinyl) கட்டிடப்பொருட்கள், தளபாடங்கள், பொம்மைகள் போன்ற பொருட்களை மஞ்சுவதை குறையுங்கள். இயன்றவரை கண்ணாடி அல்லது உலோகப் பாதிக்கைகளில் உடையகளை குறைந்த பாவியுங்கள். பால் அல்லது பார்முலாவை பிளாஸ்டிக் போத்தலில் வைத்து மைக்குரோவேவில் (microwave) சுவைக்கவேண்டாம்.



சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்

எப்போதும் லேபலை சரி பார்க்கவும். அதிகமிய நஞ்சு கலந்த வியாபார இரசாயன சுத்தம் செய்யும் பொருட்களைத் தவிருங்கள். உங்களுடைய வீட்டுச் செய்து கொள்ளுங்கள். (புத்தம் அல்லது இணையத்தளத்தில் செய்முறையை அறிந்து கொண்டுங்கள்) அல்லது மாற்றிடாக பாதுகாப்பான வியாபாரப் பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள்.



மின்காந்தப்பறப்பு (EMFs)

முடிந்தவரை தொடர்புகளைக் குறையுங்கள். ரான்ஸ்போமர் மற்றும் மின்கம்பிகள் போன்ற EMF ன் உந்பத்தி மூலகாரணிகளுக்கு அருகில் அணாசியமாகச் செல்வதைத் தவிருங்கள். மின் கம்பி உட்டெசல்லும் வழி, மின்சார ஓட்டம் செல்லும் பேட்டிகளிலிருந்து தள்ளியே தளபாடங்களை வையுங்கள். (1 கிலோ பிழ்றி



அல்லபெஸ்டல்

வீடு திருத்தம் போது ஆல்லபெஸ்டல் அடங்கிய பொருட்கள் இருந்தால் தவிருங்கள். ஆல்லபெஸ்டல் அகற்றலானது முறையாக பயிற்சி பெற்ற ஒரு காண்டிராக்டர் மூலமே செய்யப்பட வேண்டும்.