அக்டோபர் 18 – உலக மாதவிடாய் நிறுத்த தினம் (World Menopause Day); 2026 கருப்பொருள்: 'நடுவயதில் நாள்பட்ட வலி'

முக்கிய தினங்கள் · 18 அக்டோபர் 2026 · https://www.shanmugamiasacademy.in/current-affairs-tamil/2026/10/18



செய்தி

உலக மாதவிடாய் நிறுத்த தினம் ஆண்டுதோறும் அக்டோபர் 18 அன்று கடைபிடிக்கப்படுகிறது; 2026-ல் இது ஞாயிற்றுக்கிழமை வருகிறது. இதை முன்னெடுப்பது பன்னாட்டு மாதவிடாய் நிறுத்தச் சங்கம் (International Menopause Society – IMS). 2026 கருப்பொருள்: 'நடுவயதில் நாள்பட்ட வலி' (Chronic Pain at Midlife) – நடுவயதுப் பெண்களின் தொடர் வலியை அங்கீகரித்தல், ஆய்வை மேம்படுத்துதல், சான்று அடிப்படையிலான சிகிச்சை வழங்குதல் இதன் நோக்கம்.

முக்கியத் தகவல்கள்

நாள்	அக்டோபர் 18 (ஆண்டுதோறும்)
முன்னெடுப்பு	பன்னாட்டு மாதவிடாய் நிறுத்தச் சங்கம் (IMS)
2026 கருப்பொருள்	நடுவயதில் நாள்பட்ட வலி (Chronic Pain at Midlife)
2025 கருப்பொருள்	வாழ்வியல் மருத்துவம் (Lifestyle Medicine)
வரையறை (WHO)	தொடர்ந்து 12 மாதங்கள் மாதவிடாய் இல்லாமை; பொதுவாக 45–55 வயதில்

IMS மாநாடு 2026	ரியோ டி ஜெனிரோ, பிரேசில் (செப். 30 – அக். 3)

பின்னணி

- அறிவியல்: மாதவிடாய் நிறுத்தம் என்பது சூலகங்களின் (ovaries) செயல்பாடு குறைந்து ஈஸ்ட்ரோஜன் (oestrogen), புரொஜெஸ்டிரோன் ஹார்மோன்கள் சரிவதால் ஏற்படும் இயற்கை நிகழ்வு. இதற்கு முந்தைய மாற்றக் காலம் 'பெரிமெனோபாஸ்'. அறிகுறிகள்: திடீர் உடல் சூடு (hot flushes), இரவு வியர்வை, தூக்கமின்மை, மனநிலை மாற்றம், மூட்டு–முதுகு வலி.
- உடல்நல அபாயம்: ஈஸ்ட்ரோஜன் எலும்புகளைப் பாதுகாக்கிறது; அது குறைவதால் எலும்புத் திண்மம் குறைந்து எலும்புப்புரை (osteoporosis), எலும்பு முறிவு அபாயம் கூடுகிறது; இதய நோய் அபாயமும் அதிகரிக்கும். கால்சியம், வைட்டமின் D, உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது; தேவைப்பட்டால் மருத்துவர் ஹார்மோன் சிகிச்சை (MHT) அளிப்பார்.
- அரசியலமைப்பு: 'டாக்டர் ஜெயா தாக்கூர் எதிர் இந்திய ஒன்றியம்' வழக்கில் (ஜன. 30, 2026; நீதிபதிகள் ஜே.பி. பார்திவாலா, ஆர். மகாதேவன்) உச்ச நீதிமன்றம், பள்ளிகளில் மாதவிடாய் சுகாதாரம் சட்டப்பிரிவு 21 (வாழ்வுரிமை, கண்ணியம்) இன் ஒரு பகுதி எனத் தீர்ப்பளித்தது; அரசு, அரசு உதவி, தனியார் என அனைத்துப் பள்ளிகளிலும் மாணவிகளுக்கு இலவச ஆக்ஸோ-மட்கும் (oxo-biodegradable) சானிட்டரி நாப்கின், தனிக் கழிப்பறைகள் வழங்க உத்தரவிட்டது.

தமிழ்நாடு தொடர்பு: மறைந்த முதல்வர் ஜெ. ஜெயலலிதா ஆட்சியில் 2011-ல் தொடங்கப்பட்ட மாதவிடாய் சுகாதாரத் திட்டத்தின் கீழ் வளரிளம் பெண்களுக்கு இலவச சானிட்டரி நாப்கின் வழங்கப்படுகிறது; ஒன்பது ஆண்டுகள் கிராமப்புறங்களில் செயல்பட்டு 2020-ல் நகர்ப்புறங்களுக்கும் விரிவாக்கப்பட்டது; பேறுகால தாய்மார்கள், பெண் கைதிகளும் பயனாளிகள்.

Shanmugam IAS Academy – அடுத்த படி

- **வகுப்புகள்:** TNPSC குரூப் 1, 2 / 2A (Prelims + Mains), குரூப் 4, UPSC / IAS – கோவை · மதுரை · ஆன்லைன் – https://www.shanmugamiasacademy.in/fees
- **நூல்கள் (PDF):** TNPSC PYQ நூல்கள், பொதுத் தமிழ் முழுமையான நூல், UPSC நூல்கள் – https://www.shanmugamiasacademy.in/study-materials
- **இலவச quiz + தினசரி PDF:** https://www.shanmugamiasacademy.in/free-pdf-download · இந்த நாளின் அனைத்துச் செய்திகளும்: https://www.shanmugamiasacademy.in/current-affairs-tamil/2026/10/18

சேர்க்கைக்கு அழைக்க / WhatsApp: 99941 46662 · 99944 27714 · www.shanmugamiasacademy.in