உலக எலும்புப்புரை தினம் (அக். 20) – 'எலும்புகளைக் கட்டியெழுப்புங்கள், பாதுகாத்திடுங்கள், வலுப்படுத்துங்கள்'

முக்கிய தினங்கள் · 21 அக்டோபர் 2026 · https://www.shanmugamiasacademy.in/current-affairs-tamil/2026/10/21



செய்தி

உலக எலும்புப்புரை தினம் அக். 20, 2026 அன்று கடைப்பிடிக்கப்பட்டது. இதை நடத்தும் சர்வதேச எலும்புப்புரை அறக்கட்டளையின் (IOF, நியோன், சுவிட்சர்லாந்து) 2026 பிரச்சாரக் கருப்பொருள்: 'Build, Protect and Strengthen Your Bones for Life' ('வாழ்நாள் முழுவதும் எலும்புகளைக் கட்டியெழுப்புங்கள், பாதுகாத்திடுங்கள், வலுப்படுத்துங்கள்'). இளமையில் எலும்பை வலுவாகக் கட்டமைத்தல் (சத்துணவு, உடற்பயிற்சி), ஆபத்துச் சோதனை–எலும்பு அடர்த்தி பரிசோதனை–விழுதல் தடுப்பு மூலம் பாதுகாத்தல், எலும்பு முறிவுக்குப் பின் உரிய சிகிச்சை மூலம் வலுப்படுத்தல் ஆகிய மூன்று செய்திகள் வலியுறுத்தப்பட்டன. உலகில் 50 வயதைக் கடந்த மூன்றில் ஒரு பெண்ணும் ஐந்தில் ஓர் ஆணும் எலும்பு வலுக்குறைவால் முறிவைச் சந்திப்பர்.

முக்கியத் தகவல்கள்

நாள்	அக். 20 (ஆண்டுதோறும்)
தொடக்கம்	20 அக். 1996 – இங்கிலாந்தின் தேசிய எலும்புப்புரைச் சங்கம் (ஐரோப்பிய ஆணைய ஆதரவு); 1997 முதல் IOF நடத்துகிறது
நடத்தும் அமைப்பு	சர்வதேச எலும்புப்புரை அறக்கட்டளை (IOF) – நியோன், சுவிட்சர்லாந்து

2026 கருப்பொருள்	Build, Protect and Strengthen Your Bones for Life
பாதிப்பு	உலகில் 50 கோடிக்கும் மேற்பட்டோர்; முறிவு ஏற்பட்டோரில் 80% வரை கண்டறியப்படுவதில்லை
பரிசோதனை	DEXA ஸ்கேன் – எலும்புத் தாது அடர்த்தி (BMD); T-score −2.5 அல்லது குறைவு = எலும்புப்புரை (WHO)

பின்னணி

- அறிவியல்: 'Osteoporosis' = கிரேக்கச் சொல் – 'நுண்துளை எலும்பு' (porous bone). எலும்பு அடர்த்தியும் தரமும் குறைந்து, சிறு விழுதலிலும் இடுப்பு, முதுகெலும்பு, மணிக்கட்டு முறியும். அறிகுறியின்றி முன்னேறுவதால் 'அமைதியான நோய்' என அழைக்கப்படுகிறது.
- எலும்பின் கனிமப் பகுதி – கால்சியம் பாஸ்பேட் (ஹைட்ராக்ஸிஅபடைட்). கால்சியம் உறிஞ்சப்பட வைட்டமின் D தேவை; சூரிய ஒளியின் புறஊதா-B கதிர்களால் தோலில் உருவாவதால் 'சூரிய ஒளி வைட்டமின்'. குறைபாடு: குழந்தைகளில் ரிக்கெட்ஸ், பெரியவர்களில் ஆஸ்டியோமலேசியா (எலும்பு மென்மையாதல்).
- ஆபத்துக் காரணிகள்: வயது, மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவு, புகைபிடித்தல், மது, உடல் இயக்கமின்மை, நீண்டகால ஸ்டீராய்டு மருந்துகள். தடுப்பு: கால்சியம்–புரதச் சத்துணவு, எடை தாங்கும் உடற்பயிற்சி, சூரிய ஒளி, விழுதல் தடுப்பு.

தமிழ்நாடு தொடர்பு: எலும்புப்புரைக்கென தனி மாநிலத் திட்டம் உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை. ஆனால் கால்சியம் நிறைந்த கேழ்வரகு (ராகி) நீலகிரி, தருமபுரி மாவட்டங்களில் நியாயவிலைக் கடைகள் மூலம் குடும்ப அட்டைக்கு 2 கிலோ வழங்கப்படுவதாக மாநில அரசின் செய்திக்குறிப்பு (5 ஜூலை 2023) தெரிவிக்கிறது.

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/2026/10/21

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