JSR IAS ACADEMY

பொது அறிவியல்

உரியியல்

உடலியங்கியல்

மனித இனப்பெருக்க மண்டலம்

மனித இனப்பெருக்க மண்டலம்

ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

விந்தகங்கள்

- விந்தகம் **முட்டை வடிவமுடையது.**
- இதிலிருந்து ஆண் **பாலின உயிரணு (விந்து) மற்றும் ஆண் பாலியல் ஹார்மோன்கள் (டெஸ்டோஸ்டிரான்)** உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.
- ஒவ்வொரு விந்தகத்தின் உட்புறத்தில் சுருட்டப்பட்ட நுண்குழாய்கள் அதிகமாக உள்ளன. அவை **எப்பிடிடைமிஸ் (epididymis)** என அழைக்கப்படுகின்றன.
- விந்தகத்தில் **செர்டோலி செல்கள் மற்றும் லீடிக் செல்கள்** ஆகியவை (இடையீட்டுச் செல்கள்) அமைந்துள்ளன.

செர்டோலி (sertoli) செல்

செர்டோலி செல்கள் விந்து உருவாக்கத்திற்குத் **தேவையான உணவூட்டத்தை** அளிக்கின்றன.

லிடிக் (Leydig) செல்

- **ஆண்ட்ரோஜன் (டெஸ்டோஸ்டிரோன்)** என்ற ஆண் பாலின ஹார்மோனை சுரக்கிறது.
- இது **விந்தது உருவாதலையும், ஆண் தன்மையின் பண்புகளாகிய தாடி, மீசை, உடலிலுள்ள முடி மற்றும் குரலில் ஏற்படும் (கனத்குரல்)** மாற்றத்தினையும் உருவாக்குகிறது.

விரைப்பை

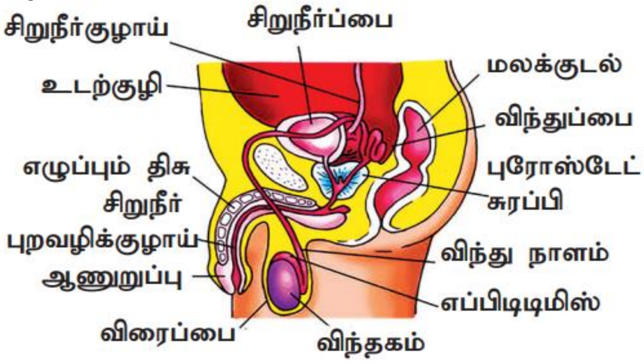
- சாதாரண உடல் **வெப்பநிலையைவிட 1 முதல் 3°C** குறைவான வெப்பநிலையில் விந்தணுவின் வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.
- விந்தணுவிற்கு ஆற்றலை அளிக்கும் ஆதாரமாக **பிரக்டோஸ்** இருக்கிறது.

சிறுநீர் புறவழிகுழாய்

ஆண் இனப்பெருக்க அமைப்புடன் தொடர்புடைய **ப்ரோஸ்டேட் சுரப்பி மற்றும் கோப்பர் சுரப்பிகள்** விந்தணு **இடம்பெயர்ந்து செல்லவும் அவற்றிற்கு ஊட்டமளிக்கவும்** உதவுகிறது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஆணின் உடலில் மிகச் சிறிய செல் விந்து ஆகும். ஒரு சாதாரண ஆணின் வாழ்நாளில் 500 பில்லியன் விந்தணுக்கள் உருவாகின்றன. இவ்வாறாக விந்துவை உருவாக்கும் செயலுக்கு விந்தணுவாக்கம் (ஸ்பெர்மடோஜெனிசிஸ்) என்று பெயர்.



படம் 20.8 ஆண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

மனித விந்துவின் அமைப்பு

விந்து செல்லானது

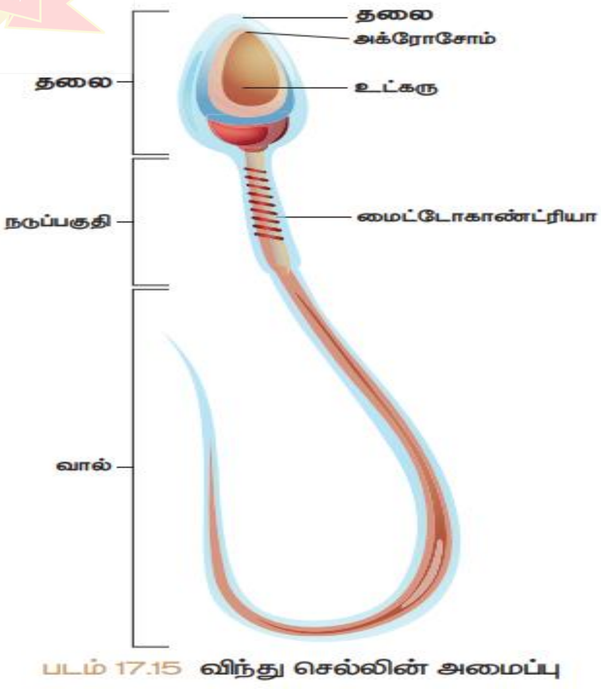
1. தலை,
2. நடுப்பகுதி மற்றும்
3. வால்

ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளது.

தலைப்பகுதி

- **உட்கருவைக்** கொண்டுள்ளது.
- தொப்பி போன்ற முன் முனைப்பகுதி **அக்ரோசோம்** என்று அழைக்கப்படுகிறது.
- விந்துவானது அண்டத்தினுள் நுழைவதற்குத் தேவையான **ஹயலுரானிடேஸ்** என்னும் நொதியை அக்ரோசோம் கொண்டுள்ளது.

மைட்டோகாண்ட்ரியாவால் ஆன **நடுப்பகுதி** வால்பகுதி நகர்வதற்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கிறது.



படம் 17.15 விந்து செல்லின் அமைப்பு

பெண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

அண்டகங்கள்:

- பெண்களில் ஓரிணை **பாதாம்-வடிவ அண்டகங்கள்,** பெலோப்பியன் நாளங்களின் பக்கவாட்டு முனையில் அமைந்துள்ளன.
- பெண் பாலின உயிரணு **(கரு முட்டை அல்லது அண்டம்)** மற்றும் பெண் பாலின ஹார்மோன்கள் **(ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் புரொஜெஸ்டிரான்)** உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.
- **கிரானுலோசா செல்கள்** என்றழைக்கப்படும் எபிதீலியல் செல்கள் அண்டகத்திலுள்ள அண்டத்தைச் சூழ்ந்து முதல்நிலை பாலிக்கிள்களை உருவாக்குகின்றன.
- அண்டம் (முட்டை) வளர்ச்சியுறும்போது, பாலிக்கிள்களும் அளவில் பெரிதாகி, திரவம் நிரம்பிய **கிராஃபியன் பாலிக்கிள்களாகின்றன**.

அண்டத்தின் அமைப்பு

- **கோள வடிவ**மானது.
- அண்டமானது **கருவுணவு அற்றது.**
- இது **அதிகளவு சைட்டோபிளாசத்தையும், உட்கருவையும்** கொண்டுள்ளது.
- அண்டமானது **மூன்று சவ்வுகளால்** சூழப்பட்டுள்ளது.
- அண்டத்தின் மேற்புற படலத்தின் சவ்வு **விட்டலின் சவ்வு** என்றழைக்கப்படுகிறது.

ஃபெலோப்பியன் குழல் (கருக்குழல்):

- **ஃபிம்பிரியே** அண்டத்திலிருந்து வெளியான கருமுட்டையை எடுத்து ஃபெலோப்பியன் குழலுக்குள் தள்ளுகிறது.

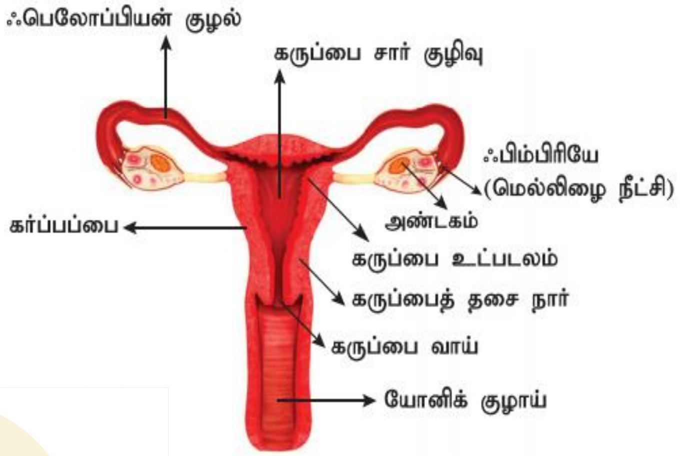
கர்ப்பப்பை:

- இந்த கர்ப்பப்பையானது, **சிறுநீர்ப்பை மற்றும் மலக்குடலுக்கு இடையே** உள்ளது.
- கர்ப்பப்பையானது ஒரு **பேரிக்காய் போன்ற தசையாலான** வெற்றிடமுள்ள அமைப்புடையது.
- **கருவின் வளர்ச்சியானது கர்ப்பப்பையின் உள்ளே** நடைபெறுகிறது.
- கர்ப்பப்பையின் குறுகலான அடிப்பகுதியானது **கருப்பைவாய் (செர்விக்ஸ்)** என அழைக்கப்படுகிறது.

யோனிக்குழாய்:

- இது கருப்பைவாய் மற்றும் வெளி பிறப்புறுப்பை (external genitalia) இணைக்கிறது.
- இப்பகுதி **விந்துக்களைப் பெறுகிறது**.
- குழந்தைப் பிறப்பின்போது (parturition) **பிறப்புக் கால்வாயாகவும் (birth canal) மாதவிடாய் ஓட்டத்திற்கான பாதையாகவும்** இப்பகுதியானது செயலாற்றுகிறது.

கருமுட்டைதான் மிகப்பெரிய மனித செல் ஆகும். கருமுட்டையானது உருவாதல் நிகழ்வுக்கு கருமுட்டை உருவாக்கம் (Oogenesis) என்று பெயர்.



படம் 20.9 பெண் இனப்பெருக்க மண்டலம்

மனிதரில் பால் இனப்பெருக்கம்

- **கேமீட்டுகள் (இனச்செல்)** இணைவின் மூலம் புதிய உயிரினங்கள் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன.
- பால் இனப்பெருக்கத்தின் விளைவாக **இரண்டு ஒற்றைமய இனச்செல்கள் (ஆண் மற்றும் பெண் இனச்செல்கள்)** இணைந்து **இரட்டைமயத் தன்மையுடைய கருமுட்டை (சைகோட்)** உருவாகிறது.
- இனப்பெருக்க மண்டலத்தின் உறுப்புகள் **முதல் மற்றும் இரண்டாம் நிலை பால் உறுப்புகள் என இரு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன.**

முதல்நிலை பால் இனப்பெருக்க உறுப்பு

1. ஆண்களில் விந்தகங்களும்
2. பெண்களில் அண்டகங்களும்

துணை பால் உறுப்புகள்

ஆண்களில்: விந்துக்குழல், எபிடிடைமிஸ் (விந்தணு முதிர்ச்சிப்பை), விந்துப்பை (செமினல் வெசிக்கிள்), புராஸ்டேட் சுரப்பி (முன்னிலைச் சுரப்பி), ஆண்குறி (பீனிஸ்)

பெண்களில்: பெலோப்பியன் நாளம் (கருமுட்டைக் குழாய்), கருப்பை, செர்விக்ஸ் (கருப்பைவாய்), புணர் குழாய் (கலவிக் கால்வாய்)

முதன்மைப் பாலின உறுப்புக்கான

- பாலினச் சுரப்பிகள் (Gamas) **பாலின உயீரனுவை (Garats)** தயாரிக்கின்றன.
- அதைப்போல் **பாலின ஹார்மோன்களையும்** சுரக்கின்றன.

இரண்டாம் நிலை பால் உறுப்புகளான இந்த அமைப்புகள்,

- **பாலின உயிரணுவையும் அல்லது பாலினா ஹார்மோன்களையும் உருவாக்குவதில்லை.**
- **பிறப்புறுப்புக்கள் மற்றும் சுரப்பிகள்** ஆகியவை அடங்குகின்றன.
- அவை பாலின உயிரணுவினைக் கடக்கவும், இனப்பெருக்கச் செயலை நிகழ்த்தவும் உதவுகின்றன.
- அண்டம் வெளிவிடு நிகழ்வு
- ஆண் மற்றும் பெண் கேமீட்டுகளின் இணைவு (கருவுறுதல்)
- கருவுற்ற முட்டை பிளவுற்று கருவாக மாறுதல்
- கருப்பதித்தல்
- கரு வளர்ச்சி
- குழந்தை பிறப்பு

பெண் குழந்தைகள் பிறக்கின்ற போது துவக்கநிலை பாலிக்கிள்களின் எண்ணிக்கை 7 மில்லியன் ஆகும். பருவமடையும்போது 60000 – லிருந்து 70000 மாகக் காணப்படுகிறது. பெண்களின் வாழ் நாளில் 1–2 மில்லியன் அண்டத்தில், 300 – 400 அண்டம் மட்டுமே அண்டம் விடுபடும் நிகழ்வின் மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. மாறாக, ஆண்களின் வாழ்நாளில் 500 பில்லியன் விந்தணுக்கள் வெளியேறுகின்றன.

பருவமடைதல்

- ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் **பாலியல் ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அதிகரிப்பதனால்** இனப்பெருக்க மண்டலம் செயல்படத் தொடங்குதல் பருவமடைதல் எனப்படும்.
- இப்பருவமானது **13 வயதில் தொடங்கி 19 வயதி**ல் முடிவடைகின்றது (இது பொதுவாக **டீன் ஏஜ்** எனப்படுகிறது).
- வளரிளம் பருவம் என்ற சொல்லானது **'அடோலசர்' (adolescere)** என்ற இலத்தீன் மொழி வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும். இதன் பொருள் **'வளர்வதற்கு' அல்லது 'முதிர்ச்சிக்கான வளர்ச்சி'** எனப் பொருள்படும்.
- ஆண்களைவிட **பெண்களில் இந்நிகழ்வு முன்னதாகவே** துவங்குகிறது.
- ஆண்கள் **13-லிருந்து 14** வயதிற்குள்ளும்,
- பெண்களில் **11 - 13 வயதில்** ஏற்படுகிறது. இந்த வயது **பாவாடையும் வயது (Puberty)** எனப்படுகிறது.

பருவமடைவதற்கான சராசரி வயது **பெண்களுக்கு 10 - 11** மற்றும் **ஆண்களுக்கு 12 - 13** ஆகும்.

- ஆண்களின் விந்தகங்களில் சுரக்கும் **டெஸ்டோஸ்டீரான்**
- பெண்களில் **ஈஸ்ட்ரோஜன்** மற்றும் **புரோஜெஸ்டீரான்**

ஹார்மோன்களின் தூண்டுதலால் பருவமடைதல் தொடங்குகிறது.

பருவமடைதலில் உடல் மாற்றங்கள்

- பெண்களில் இது 10 முதல் 12 வயதில் துவங்கி 17 முதல் 19 வயதில் முடிவடைகின்றது;
- ஆண்களில் 12 முதல் 13 வயதில் துவங்கி 19 முதல் 20 வயதில் முடிவடைகின்றது.
- வளரிளம் பருவத்தில் ஆண்களின் உயரத்தில் சராசரியாக 23 செ.மீ. அதிகரிப்பும்,
- பெண்களின் உயரத்தில் சராசரியாக 26 செ.மீ. அதிகரிப்பும் ஏற்படுகின்றது.
- சராசரி எடை அதிகரிப்பானது பெண்களில் 17 கிலோகிராமாகவும், ஆண்களில் 19கிலோகிராமாகவும் உள்ளது.

ஆண்களில் இரண்டாம்நிலை பால் பண்புகள்.

- பருவமடைதல் நிகழும் போது, குரல்வளையின் வளர்ச்சியானது பெண்களைவிட ஆண்களில் அதிகமாக உள்ளது.
- ஆண்களில் வளர்ந்து பெரிதாகி வெளியே துருத்திக் கொண்டிருக்கும் குரல் ஒலிப்பெட்டகமானது **ஆடம்ஸ் ஆப்பிள்** எனப்படுகிறது.

பெண்களில் இரண்டாம்நிலை பால் பண்புகள்

- **இடுப்பெலும்பு விரிவடைவதாலும், தோலுக்கடியில் உருவாகும் கொழுப்பினாலும், இடுப்புப் பகுதியானது அகன்று, பரந்து** காணப்படுகிறது.
- குரல் ஒலி மாறுபடுவதில்லை.

உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஈஸ்ட்ரோஜன் ஒரு தனித்த ஹார்மோன் அல்ல. அது ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய பல ஸ்டீராய்டு ஹார்மோன்களின் தொகுப்பாகும்.

அட்டவணை 6.1 ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் காணப்படும் இரண்டாம்நிலை பால் பண்புகள்.

பெண்கள்	ஆண்கள்
உயரம் மற்றும் எடை அதிகரிக்கின்றன.	உயரம் மற்றும் எடை அதிகரிக்கின்றன.
கொழுப்பு மற்றும் தோலுக்கடியில் திசுக்கள் உருவாகின்றன.	தசைகள் உருவாகின்றன.
இடுப்புப் பகுதி விரிவடைகின்றது.	தோள்பட்டை விரிவடைகின்றது.
அக்குள் மற்றும் அந்தரங்கப் பகுதியில் உரோமம் வளர்கிறது.	அக்குள், அந்தரங்கப் பகுதி மற்றும் முகத்தில் உரோமம் வளர்கிறது.
குரலானது உரத்த மற்றும் கீச்சிடும் ஒலியாகின்றது.	குரலொலிப் பெட்டகத்தின் நீட்சியினாலும், குரல்வளை பெரிதாவதாலும் குரல் ஒலி தடைபடுகின்றது.

ஹார்மோன்கள்

பாலிக்கிள்களைத் தூண்டும் ஹார்மோன் (FSH)

- பெண்களில் FSH எனும் ஹார்மோன் கிராஃபியன் பாலிக்கிள்களின் வளர்ச்சியைத் தூண்டி **ஈஸ்ட்ரோஜனை உற்பத்தி** செய்கிறது.
- ஆண்களில் விந்து நாளங்களின் வளர்ச்சி மற்றும் விந்தணுவாக்கத்திற்கு இது அவசியமாகிறது.

லூட்டினைசிங் ஹார்மோன் (LH)

- பெண்களில் அண்டம் விடுபடுதல், கார்பஸ்லூட்டியம் உருவாக்கம் மற்றும் லூட்டியல் ஹார்மோனான **புரோஜெஸ்ட்டிரான்** உற்பத்தி, கிராஃபியன் பாலிக்கிள்களின் இறுதி முதிர்வுநிலை ஆகியவற்றிற்கு இந்த ஹார்மோன் தேவைப்படுகிறது.
- ஆண்களில் விந்தகங்களில் காணப்படும் இடையீட்டுச் (லீடிக்) செல்களைத் தூண்டி **டெஸ்டோஸ்டீரானை** உற்பத்தி செய்வதால், இது **இடையீட்டுச் செல்களைத் தூண்டும் ஹார்மோன் எனப்படுகிறது (ICSH).**

புரோலாக்டின் (PRL) அல்லது லாக்டோஜெனிக் ஹார்மோன்

- பாலூட்டுதலின் போது **பாலை உற்பத்தி செய்வது** இதன் பணியாகும்.
- குழந்தை பிறப்பிற்குப் பிறகு, தாயின் பால் சுரப்பியிலிருந்து பால் உற்பத்தியாதல் **லேக்டேசன்** எனப்படும்.

குழந்தை பிறப்பிற்குப் பிறகு முதல் 2 நாட்களிலிருந்து 3 நாட்களுக்குள் மார்பகங்களால் சுரக்கப்படும் பால் சீம்பால் (கொலஸ்ட்ரம்) எனப்படும். பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்புத் திறனை அளிக்கக்கூடிய நோய் எதிர்ப்புப் பொருள்களை இது கொண்டுள்ளது..

ஆக்சிடோசின் ஹார்மோன்

- மார்பகங்களில் இருந்து **பால் வெளியேறுதலுக்குக்** காரணமாகிறது.
- குழந்தைப் பிறப்பின்போது தசைகளை சுருங்கச் செய்து குழந்தைப் பிறப்பை எளிதாக்குகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சி – அண்டம் விடுபடுதல்

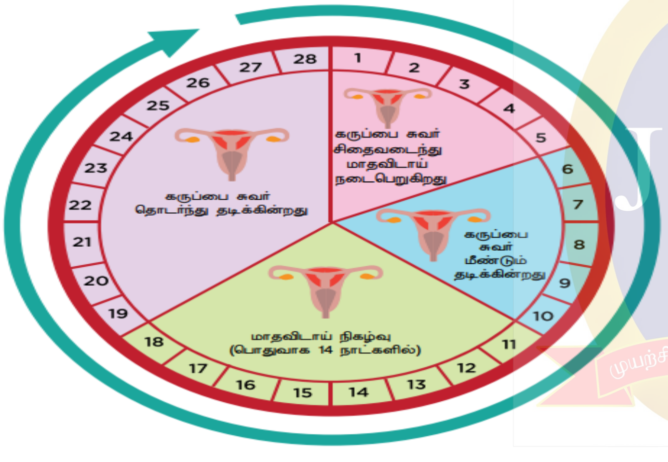
- பெண்களில் மாதவிடாய் சுழற்சியானது 11 வயது முதல் 13 வயதிற்குள் ஆரம்பிக்கும் நிலை **பூப்படைதல் (Menarche)** எனவும்,
- 48 வயது முதல் 50 வயதிற்குள் முடிவடையும் நிலை **மாதவிடைவு (Menopause)** எனவும் அழைக்கப்படுகிறது.

மாதவிடாய் சுழற்சியை உள்ளடக்கிய **4 நிலைகளாவன**

1. மாதவிடாய் அல்லது அழிவு நிலை
2. பாலிக்குலார் அல்லது பெருக்க நிலை
3. அண்டம் விடுபடும் நிலை
4. லூட்டியல் அல்லது உற்பத்தி நிலை

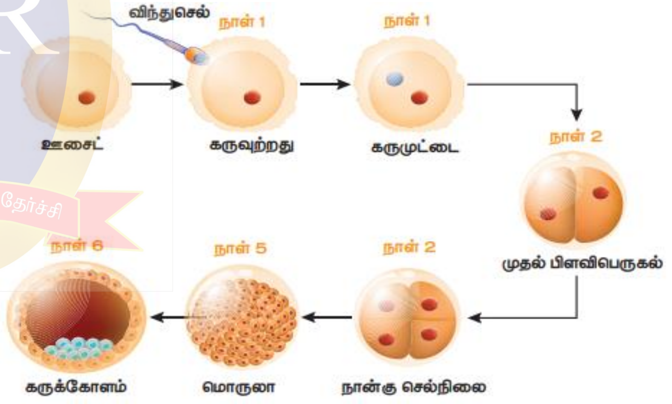
- அண்டம் விடுபடுதலிலிருந்து 14 ஆவது நாள் தோன்றும் மாதவிடாய் 3 முதல் 4 நாட்கள் வரை காணப்படுகிறது.
- இதனால் 28 நாட்கள் கொண்ட மாதவிடாய் சுழற்சியில் அண்டமானது 14ஆம் நாள் விடுபடுகின்றது.

நிலை	நாட்கள்	அண்டகத்தில் நிகழும் மாற்றங்கள்	கருப்பையில் நிகழும் மாற்றங்கள்	ஹார்மோன்களில் நிகழும் மாற்றங்கள்
மாதவிடாய் நிலை	4 – 5 நாள்கள்	முதல்நிலை பாலிக்கிள்களின் வளர்ச்சி	கருப்பையின் எண்டோமெட்ரியத்தின் உட்சுவர் உரிந்து ஏற்படும் இரத்தப் போக்கு	புரோஜெஸ்டிரான் மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைதல்
பாலிக்குலார் நிலை	6 – 13 நாள்கள்	முதல்நிலை பாலிக்கிள்கள் வளர்ச்சியடைந்து முதிர்ச்சியடைந்த கிராபியன் பாலிக்கிள்களாதல்	பெருக்க நிலையினால் எண்டோமெட்ரியம் புத்தாக்கம் பெறுதல்	FSH மற்றும் ஈஸ்ட்ரோஜன் அதிகரிப்பு
அண்டம் விடுபடும் நிலை	14 – ம் நாள்	கிராபியன் பாலிக்கிள் வெடித்து அண்டம் விடுபடுதல்	எண்டோமெட்ரியத்தின் சுவர் தடிமனாகிறது	LH – ன் உச்ச நிலை
லூட்டியல் நிலை	15 – 28 நாள்கள்	காலியான கிராபியன் பாலிக்கிள் வளர்ச்சியுற்று கார்பஸ்லூட்டியமாதல்	முட்டையில் கருவுறுதல் நிகழ்ந்தால் எண்டோமெட்ரியம் கருபதிவுக்கு தயாராகிறது. கருவுறுதல் நிகழாதபோது கார்பஸ்லூட்டியம் சிதைந்து கருப்பையின் சுவர் உரிந்து கருவுறாத முட்டை இரத்தத்துடன் வெளியேறும்.	LH மற்றும் FSH குறைதல், கார்பஸ்லூட்டியத்தினால் உற்பத்தி செய்யப்பட்ட புரோஜெஸ்டிரான் அளவு குறைந்து மாதவிடாய் ஏற்படும்



படம் 6.4 மாதவிடாய் சுழற்சி

- மனிதரில் அகக்கருவுறுதலானது, **ஆம்புல்லா பகுதியில்** நடைபெறுகிறது.பாலிக்கிளிலிருந்து விடுபட்ட **அண்டம் 24 மணிநேரம் மட்டுமே உயிருடன் இருக்கும்**.
- **கருவுற்ற காலம் முதல் கர்ப்பகாலம்** முடியும் வரை **கார்பஸ்லூட்டியத்தால் சுரக்கப்படும் புரோஜெஸ்டிரான்** என்னும் ஹார்மோன் **கருப்பையின் சுவரை தடிமனாகவும் மற்றும் மற்ற பாலிக்கிள்கள் முதிர்ச்சியடைவதைத்** தடுத்தும் பராமரிக்கிறது,
- **கருவுறா நிலையில், கார்பஸ்லூட்டியம் அழிவதன்** காரணமாக முட்டை சிதைவுற்று **கருப்பையின் உட்சுவர் மெதுவாக உரிந்து இரத்தம் மற்றும் கோழைப் பொருளை** மாதவிடாய் சுழற்சியின் மூலம் வெளியேற்றுகிறது.
- **எண்டோமெட்ரியல் சுவர் உரிதல் மற்றும் இரத்தப்போக்குடன்** தொடங்குகிறது.



படம் 17.18 கருவுற்ற முட்டையின் பிளவிபெருகல் முதல் கருக்கோளம் உருவாதல் வரையிலான வளர்ச்சி நிலைகள்

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சில சமயங்களில், அண்டகத்தினால் இரண்டு முட்டையானது வெளியிடப்பட்டு, இரு வேறுபட்ட விந்துவால் கருவுறுதல் நடைபெற்று வேறுபட்ட இரட்டையர்கள் (Fraternal Twins) உருவாகின்றனர். ஒரு முட்டையானது ஒரு விந்துவால் கருவுறச் செய்யப்பட்டு, இரண்டு கருவாக பிளவுபட்டால் ஒத்த இரட்டையர்கள் உருவாகின்றனர்.

தாய் சேய் இணைப்புத்திசு

- உணவுப் பொருள்களின் பரிமாற்றம்,
- ஆக்ஸிஜன் பரவல்,
- நைட்ரஜன் கழிவுகளை வெளியேற்றுவது
- கார்பன் டைஆக்சைடை நீக்குதல்

போன்றவற்றை அனுமதிக்கிறது.

- பொதுவாக **மனிதரில் கர்ப்ப காலம் 280** நாள்களாகும்.
- கர்ப்ப காலத்தில் **கருப்பையானது 500 மடங்கு வரை விரிவடைகிறது.**

அண்டகத்தில் கருவுறுதல்

- பெண் **கர்ப்பம் தரிக்கும் வேளையில் மாதவிடாயானது தற்காலிகமாக நின்றுவிடுகிறது.**
- ஏனெனில், கருவுறுதலுக்குப் பின் கருவுற்ற அண்டமானது **குழந்தையாக வளர்ச்சியுறுவதற்கு கருப்பையின் தடித்த, மென்மையான** சுவருடன் **கூடிய இரத்தக் குழாய்கள் தேவைப்படுவதால்** மாதவிடாய் நிகழ்வதில்லை.
- குழந்தைப் **பிறப்பிற்குப் பின் மீண்டும் மாதவிடாய் நிகழ்வு** தொடங்குகின்றது.

தேசிய குடும்ப நலத்திட்டம்

தேசிய குடும்ப நலத்திட்டமானது இந்தியாவில் **1952-ல்** உருவாக்கப்பட்டது.

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

தலைகீழான சிவப்பு வடிவ முக்கோண குறியீடு இந்தியாவில் குடும்ப நல மேம்பாட்டிற்கான குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தைக் குறிக்கிறது. இது குறிப்பாக அனைத்து மருத்துவமனைகள், ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் குடும்ப நல மையங்களில் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தேவைப்படுவோருக்கு குடும்பக் கட்டுப்பாடு தொடர்பாக உதவி மற்றும் ஆலோசனைகள் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. ***"சிறு குடும்பமே சீரான வாழ்வு"*** என்ற வாசகத்துடன் இந்த தலைகீழான சிவப்பு முக்கோண குறியீடு காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. .

இனப்பெருக்கம் மற்றும் குழந்தைநலம் பேணுதல் (RCH)

1. கருவுறுதல் மற்றும் பாதுகாப்பான குழந்தை பிறப்பு
2. குழந்தை பிறப்பிற்குப் பின் தாய் சேய் நலம் பேணுதல்

கருத்தரித்தலைத் தடுக்கப் பயன்படுத்தப்படும் பொதுவான கருத்தடை முறைகள்

1. தடுப்பு முறைகள்
2. ஹார்மோன் முறைகள்
3. கருப்பையினுள் பொருத்தப்படும் கருத்தடை சாதனங்கள் (IUDs)
4. அறுவை சிகிச்சை முறைகள்

தடுப்பு முறைகள்

விந்துவானது பெண்ணின் கலவிக் கால்வாயினுள் நுழைதல் தடுக்கப்படும்.

அ) குறியுறை (Condom)

- இவ்வுறைகள் **லேட்டக்ஸ் அல்லது பிளாஸ்டிக்** கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.
- பாலியல் நோய்களான (STD) **சிபிலிஸ் மற்றும் எய்ட்ஸ்** நோய்களிலிருந்தும், பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

ஆ) பெண்ணுறை அல்லது கருத்தடை திரைச்சவ்வு

- கலவிக் கால்வாய் அல்லது கருப்பை நுழைவாயில் பொருத்தப்படும் சாதனம் பெண்ணுறை அல்லது கருத்தடை திரைச்சவ்வு எனப்படுகிறது.

ஹார்மோன் முறைகள்

- ஹார்மோன்கள், **மாத்திரைகள் மற்றும் மருந்துகள் (கருப்பை மருந்துகள்)** ஆகிய வகைகளில் கிடைக்கிறது.
- இந்த ஹார்மோன்களால் அண்டகத்திலிருந்து **முட்டை வெளியேறுதல் தடுக்கப்படுகிறது**

கருப்பையினுள் பொருத்தப்படும் கருத்தடை சாதனங்கள் (IUDs)

- இந்தியாவில் நடைமுறையில் உள்ள இரண்டு சாதனங்கள் **லிப்பிஸ் லூப் மற்றும் காப்பர்-டி** ஆகும்.
- இவை தாமிரம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது
- கருப்பையினுள் பொருத்தப்பட்டதிலிருந்து **3 ஆண்டுகள் வரை** இருக்கும்.
- இது விந்து செல்களால் முட்டை கருவுறும் தன்மையைத் தடுப்பதனால் **கரு பதித்தல் தடுக்கப்படுகிறது.**

அறுவை சிகிச்சை முறை

- ஆண்களில் **வாசெக்டமி (விந்து நாளத் துண்டிப்பு)** மற்றும் **பெண்களில்**

டியூபெக்டமி (அண்டநாளத் துண்டிப்பு) முறையில் கருத்தடை செய்யப்படுகிறது.

- இவை **நிரந்தர குழந்தை பிறப்பு கட்டுப்பாட்டு** முறைகளாகும்.

ஒவ்வொரு வருடமும் மே 28 ஆம் தேதி மாதவிடாய் சுகாதார நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. இது பெண் குழந்தைகள் மற்றும் பெண்களிடையே மாதவிடாய் சுகாதாரம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அதன் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துவதாகும். மாதவிடாயை மையப்படுத்தி தற்போது திரைப்படங்கள், விவாதங்கள் மற்றும் முகாம்கள் மூலம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

சுகாதார அமைச்சகத்தால் 2011 ஆம் ஆண்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட மாதவிடாய் சுகாதாரத் திட்டத்தின் மூலம் நாப்கின்களுக்கு மானியம் வழங்கப்பட்டது.

தமிழ்நாட்டில் யுனிசெஃப் அமைப்பானது, பள்ளிகளில் நாப்கின்களை எரிப்பதற்கான மலிவு விலை எரியூட்டிகளை வழங்கியதுடன், அவற்றை சிதைப்பதற்கான (மட்கச் செய்தல்) குழிகளையும் ஏற்படுத்தியது.