

# ஆரோக்கியமான, நீண்ட ஆயுள் கொண்ட மக்கள் வட்டாரமாக மாற விரும்பும் சிங்கப்பூர்

சிங்கப்பூரை ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்ட நீல வட்டாரம் 3.0' ஆக மாற்ற விரும்புவதாக சுகாதார அமைச்சர் ஓங் யி காங் வியாழக்கிழமை தெரிவித்தார்.

ஆனால் அதற்கு இன்னும் ஒரு தலைமுறைக் காலம் தேவைப்படலாம் என்றார் அவர்.

சிங்கப்பூர் நிர்வாகப் பல்கலைக் கழகத்தில் நடைபெற்ற கருத்தரங்கில் அவர் பேசினார்.

'நீல வட்டாரம்' என்பது நீண்ட ஆயுளுடன் ஆரோக்கியமாக வாழும் மக்கள் தொகையைக் கொண்ட வட்டாரமாகும். அங்கு 100 வயதுக்கு மேல் வாழ்வது வழக்கமானதாக இருக்கும்.

உலகில் இத்தகைய ஆறு நீல வட்டாரங்களில் சிங்கப்பூரும் ஒன்று என்று பிரபல நெட்ஃபிளிக்ஸ் தயாரித்த '100 வயது வரை வாழ்வது: நீல வட்டாரங்களுக்கான ரகசியங்கள்' என்ற ஆவணத் தொடரில் தெரிவிக்கப் பட்டிருந்தது.

இதர நீல வட்டாரங்களைவிட சிங்கப்பூர் வேறுபட்டது. அதற்கு காரணம், ஜப்பானில் உள்ள ஒகினாவா சுற்றுவட்டாரப் பகுதிகள் பாரம்பரிய ஆரோக்கிய வாழ்க்கை பாணியைக் கொண்டிருக்கவில்லை. இந்த வயதுக் காலத்தில் வாழ்க்கை வேகமாகவும் மன அழுத்தமுள்ளதாகவும் இருக்கும். பல குடும்பங்கள் இது பற்றி வெளியில் அதிகம் பேசுவதில்லை என்று அமைச்சர் ஓங் கூறினார்.

ஆய்வாளரான டான் புவென்னர், மக்கள்

வாழ்க்கை முறையில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது சிங்கப்பூரை 'நீல வட்டாரம் 2.0' என்ற நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் என்று கூறியுள்ளார்.

அந்தத் தருணத்தில் சிங்கப்பூர் தற்போது இருப்பதாகவும் அவர் தெரிவித்திருந்தார்.

ஜப்பானில் உள்ள ஒகினாவா, இத்தாலியில் உள்ள சார்டினியா, கிரீஸில் உள்ள இகாரியா, கோஸ்டா ரிக்காவில் உள்ள நிகோயா தீபகற்பம், கலிஃபோர்னியாவில் உள்ள லோமா லிண்டா உள்ளிட்ட மற்ற நீல வட்டாரங்களில் அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறை ஒத்திருக்கிறது. அவர்களது உணவுகளில் பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் போன்றவை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

அது மட்டுமல்லாமல் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பதிலாக தோட்ட வேலை போன்ற சாதாரணமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றனர். அவர்களிடையே சமூகப் பிணைப்பும் வலுவாக உள்ளது. ஒரு நோக்கத்திற்காகவே அவர்கள் வாழ்கின்றனர்.

ஆனால் சிங்கப்பூர் நீல வட்டாரம் 3.0 ஆக மாற நிறைய வேலைகள் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. சிங்கப்பூர் ஒருவர் இறப்பதற்கு முன்பு பத்து ஆண்டுகள் உடல்நலக் குறைவால் அவதிப்படுகிறார். இங்கு சராசரி ஆயுட்காலம் சுமார் 84 ஆண்டுகளாக உள்ளது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை காலம் 74 ஆண்டுகளாக இருக்கிறது என்று திரு ஓங் குறிப்பிட்டார்.

ஆரோக்கியத்துக்கும் ஆயுட்காலத்திற்கும் இடையிலான இடைவெளியைக் குறைப்பது தான் மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி போன்ற தேசிய திட்டங்களின் நோக்கமாகும்.

இது, வெவ்வேறு மருத்துவர்களைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக ஒரே குடும்ப மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற ஊக்கப்படுத்துகிறது. குடும்ப மருத்துவர்களும் தனிப்பட்டவர்களுக்கான



சிங்கப்பூரில் சராசரியாக ஒருவர் இறப்பதற்கு முன்பு பத்து ஆண்டுகள் உடல்நலப் பாதிப்பால் அவதிப்படுகிறார். படம்: ஸ்டீரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ்

சுகாதார திட்டங்களை வகுத்து உடல்நலத்தை மேம்படுத்த உதவுகின்றனர். இது, வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருகிறது.

இரண்டாவதாக, கொள்கைகள் மற்றும் திட்டங்களால் கொண்டுவரப்படும் ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகள் காலப்போக்கில் புதிய வாழ்க்கை பாணி மற்றும் பழக்கவழக்கங்களை உருவாக்கும் என்று அவர் தெரிவித்தார்.

“இதனை அடைய ஒரு தலைமுறை ஆகலாம், ஆனால் மிக நீண்ட ஆயுள் சமூகத்தை அடைய உறுதியாக இருக்கிறோம்,” என்று அமைச்சர் ஓங் கூறினார்.