மூச்சுத்திணறலுக்கு தீர்வுகாணும் பயிற்சித் திட்டம்

லாவண்யா வீரராகவன்

சிங்கப்பூரின் பெரும்பாலான மூத்தோர் எதிர்கொள்ளும் முக்கிய சிரமமான மூச்சுத்திணறல் பிரச்சினைக்குத் தீர்வுகாணும் நோக்கில் லியன் அறக்கட்டளை, டான் டோக் செங் மருத்துவமனை இணைந்து 5.8 மில்லியன் வெள்ளி நிதியுதவியுடன் 'ஏர் மாஸ்டர்ஸ்' எனும் பயிற்சித் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளன.

சிங்கப்பூரர்களில் 5.9 விழுக்காட்டினர் நாள்பட்ட நுரையீரல் நோயாலும் 4.5% விழுக்காட்டினர் இதய நோயாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

அவர்களில் 60 முதல் 90 விழுக்காட்டினர் மூச்சுத் திணறலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இதனால் நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் உதவியற்ற நிலையையும், நம்பிக்கையற்ற உணர்வையும் போக்கி, சராசரி வாழ்வை மீட்கும் நோக்கில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள இத்திட்டத்திற்கு ஆசிய மகளிர் நல்வாழ்வுச் சங்கம், ரென்சி மருத்துவமனை, செயின்ட் லியுக்சின் எல்டர்கேர் ஆகிய சமூக மன்றங்கள் பங்களிக்கின்றன.

இத்திட்டம் நவம்பர் 16ஆம் தேதி, அங் மோ கியோவில் உள்ள ஆசிய மகளிர் நல்வாழ்வு சங்கத்தின் மறுவாழ்வு மையத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

அதில் பங்கேற்றுப் பேசிய டான் டோக் செங் மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த நோய்த் தடுப்பு, இதயநோய்ப் பிரிவு மருத்துவர்கள், தங்கள் மேற்பார்வையில் இவ்வகை பயிற்சிபெற்ற நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரம் உயர்ந்து, மீண்டும் தங்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்கும் வேலைக்கும் திரும்பியதைச் சுட்டிக்காட்டினர். இந்த ஏர் மாஸ்டர்ஸ் திட்டத்தின் கீழ், மறுவாழ்வு மையங்களில் பணியிலிருக்கும் சிகிச்சையாளர்களுக்கு டான் டோக் செங் மருத்துவமனை மூலம் உரிய பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

சிங்கப்பூரர்களில் 5.9 விழுக்காட்டினர் நாள்பட்ட நுரையீரல் நோயாலும் 4.5% விழுக்காட்டினர் இதய நோயாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். அவர்களில் 60 முதல் 90 விழுக்காட்டினர் மூச்சுத்திணறலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். **படம்: லியன் அறக்கட்டளை**

இத்திட்டத்தினால் அடுத்த ஐந்தாண்டுகளில் ஏறத்தாழ 800 நோயாளிகள் பயன்பெறுவர். இவ்வகையில் நோயாளிகளின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதன் மூலம், அவர்களின் மருத்துவச் செலவுகளும் குறைக்கப்படும்.

சிங்கப்பூரில் தற்போது நுரையீரல், இதய நோய்களுக்குச் செய்யப்படும் செலவு புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு ஆகும் செலவைவிட ஏறத்தாழ 60 விழுக்காடு அதிகம்.

"கடும் மூச்சுத்திணறலால் நோயாளிகளுக்கு மன அழுத்தம், பதற்றம் ஏற்படுகின்றன. நாளடைவில் தினசரி நடவடிக்கைகள் செய்வதும் கடினமாக மாறிவிடுகிறது. இதனை உரிய பயிற்சிகள் மூலம் சரிசெய்வதே இத்திட்டத்தின் நோக்கம்," என்று குறிப்பிட்டார் லியன் அறக்கட்டளையின் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி திரு லீ போ வா.

"நோய் அறிகுறி ஏற்பட்டதில் தொடங்கி, சிகிச்சைக்குப் பின் மறுவாழ்வுப் பயிற்சி வரை ஒரு முழு கட்டமைப்பாக இத்திட்டம் உருவாகிறது.

"இதன் மூலம், மூத்தோருக்கு மூச்சுத் திணறல் குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது, மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சையுடன் கூடிய பயிற்சிகள் வழங்குவது, வீட்டிற்கே சென்று பயிற்சிகள் வழங்குவது என கட்டங்கட்டமாக செயல்படுத்தப்படுகிறது," என்றார் ஆசிய மகளிர் நல்வாழ்வுச் சங்கத் தலைமை நிர்வாக அதிகாரி கார்த்திகேயன்.

lveer@sph.com.sg

சிங்கப்பூர் பரிசீலிக்கும் நவீன குடிநுழைவுச் சோதனை முறை

சிங்கப்பூர், நவீன குடிநுழைவுச் சோதனை முறையைப் பரிசீலித்து வருகிறது. தற்போது, பயணிகள் சிங்கப்பூர் எல்லையைக் கடந்து செல்லும்போது தங்களுடைய கடவுச்சீட்டை வருட வேண்டும். பின்னர் தடுப்புகள் திறப்பதற்காகக் காத்திருந்து அங்க அடையாளச் சோதனைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

இதற்குக் குறைந்தது இரண்டு நிமிடங்களாகின்றன. புதிய முறையில் நிற்காமல் நடந்து சென்று குடிநுழைவுச் சோதனைகளை முடிக்கலாம். பத்து வினாடிகளே இதற்கு தேவைப்படும்.

அடுத்த தலைமுறை குடிநுழைவுச் சோதனை என்று அழைக்கப்படும் முறையில் தடுப்புகள் இருக்காது. பயணிகள் தாங்களாகவே அங்க அடையாளச் சோதனைகளை செய்ய முகப்பு ஒன்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

இந்தப் புதிய முறையை உள்துறை குழு அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப முகவை (எச்டிஎக்ஸ்) உருவாக்கி வருகிறது.

2023 பாரிஸ் மிலிபோலில் நவம்பர் 14 முதல் 17 வரை நடைபெறும் கண்காட்சியில் நவீன முறையை சிங்கப்பூர் காட்சிப்படுத்தியிருக்கிறது.

பாரிஸ் கண்காட்சி, உலகின் ஆகப்பெரிய உள்துறை, பாதுகாப்பு கண்காட்சிகளில் ஒன்றாகும். இதில், சிங்கப்பூர் எச்டிஎக்ஸ் பேராளர்கள், அறிவியலாளர்கள், பொறியாளர்கள் உட்பட பலர் கலந்துகொண்டனர். உள்துறை, சட்ட அமைச்சர் கா. சண்முகமும் கண்காட்சியில் பங்கேற்றார்.

அடுத்த தலைமுறைக்கான குடிநுழைவுச் சோதனை கோட்பாடு இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தொடங்கப்பட்டதாக எச்டிஎக்ஸ் அங்க அடையாளச் சோதனைப் பிரிவின் துணை இயக்குநர் மெல்வின் லோ தெரிவித்தார்.

"நாங்கள் தொடர்ந்து தொழில்நுட்ப எல்லைகளைத் தாண்டி புத்தாக்க வரம்புகளை மீறி செயல்பட விரும்புகிறோம்," என்றார் அவர்.

பள்ளி விடுமுறையில் எல்லைகளில் அதிக போக்குவரத்து

பள்ளி விடுமுறை விரைவில் தொடங்கவிருப்பதால் உட்லண்ட்ஸ், துவாஸ் ஆகிய இரு சோதனைச் சாவடிகளிலும் அதிக போக்குவரத்தை எதிர்பார்க்கும்படி சிங்கப்பூர் குடிநுழைவு, சோதனைச் சாவடி ஆணையம் (ஐசிஏ) புதன்கிழமை கூறியது. நவம்பர் 16 முதல் விடுமுறைக் காலமான 2024 ஜனவரி 2 வரை நெரிசலை எதிர்பார்க்கலாம் என்றும் அது தெரிவித்தது. குறிப்பாக வாரயிறுதிகளில் பயணிகள் குடிநுழைவுச் சோதனைகளை முடிக்க கூடுதல் நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். போக்குவரத்து விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்து, பணியில் இருக்கும் அதிகாரிகளின் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றி, சாலைத் தடங்களை மீறாமல் சோதனைச் சாவடிகளைக் கடக்குமாறு ஐசிஏ கேட்டுக்கொண்டது.

கார் வைத்துள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது

2022ஆம் ஆண்டில் 1.4 மில்லியன் சிங்கப்பூரர், நிரந்தரவாசிகளில் 472,000 பேர் சொந்தமாக கார் வைத்திருந்தனர். இது, 2012ஆம் ஆண்டின் 459,000 எண்ணிக்கையுடன் ஒப்பிடுகையில் அதிகம்.

தற்காலிக போக்குவரத்து அமைச்சர் சீ ஹொங் டாட் வியாழக்கிழமை இந்த விவரங்களை வெளியிட்டார். இதற்கு முன்பு இது தொடர்பாக அமைச்சர் தெரிவித்த கருத்து தவறாக புரிந்துகொள்ளப்பட்டு சமூக ஊடகங்களில் பரவி வருகிறது.

இந்த நிலையில் அமைச்சர் சீ விளக்கம் அளித்துள்ளார். ஒட்டுமொத்தமாக கார் வைத்திருக்கும் சிங்கப்பூர்வாசிகளின் எண்ணிக்கை 2012ல் 40 விழுக்காட்டிலிருந்து 2022ல் 34 விழுக்காட்டுக்குக் குறைந்துள்ளது.

பத்து ஆண்டுகளில் சிங்கப்பூர்வாசிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்ததே இதற்கு காரணம். 2012ல் 1.15 மில்லியனாக இருந்த சிங்கப்பூர்வாசிகளின் எண்ணிக்கை 2022ல் 1.4 மில்லியனுக்கு அதிகரித்தது என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

சென்ற நவம்பர் 6ஆம் தேதி நாடாளுமன்றத்தில் வாகன உரிமைச் சான்றிதழ்க் கட்டணங்கள் பற்றி பேசிய அவர், சொந்தமாக கார் வைத்திருக்கும் சிங்கப்பூர்வாசிகளின் எண்ணிக்கை 2013ல் 40 விழுக்காட்டிலிருந்து அண்மைய ஆண்டுகளாக மூன்றில் ஒரு பங்காக குறைந்தது என்றார். சிலர் இதனை குறைவான சிங்கப்பூர்வாசிகள் சொந்தமாக கார் வைத்துள்ளனர் என்று புரிந்துகொண்டனர் என்று அவர் விளக்கமளித்தார்.

2012ஆம் ஆண்டைவிட (693,000) 2022ல் (928,000) அதிகமான சிங்கப்பூர்வாசிகளிடம் சொந்தமாக கார் இல்லை என்பது ஸ்ட்ரெய்ட்ஸ் டைம்ஸ் கணக்கீட்டின் புள்ளி விவரங்கள் மூலம் தெரிய வருகிறது.

மற்றொரு நிலவரத்தில் வாகன உரிமைச் சான்றிதழ் தேவைக்கு தனியார் வாடகைக் கார்கள் முக்கிய பங்காற்றியிருப்பதையும் அமைச்சர் சுட்டிக்காட்டினார். 2023ஆம் ஆண்டின் முதல் மூன்று காலாண்டுகளில் 'ஏ' பிரிவு சிஓஇ ஒதுக்கீட்டில் கார் குத்தகை நிறுவனங்கள் 21 விழுக்காட்டை வென்றுள்ளன. 'பி' பிரிவில் அவை 23 விழுக்காட்டை கைப்பற்றியிருந்தன.

இரு 'ஸ்பைஸ்' உணவகங்களுக்கு அபராதம்

'ஸ்பைஸ்' நிறுவனத்தின் இரண்டு உணவகங்களுக்கு உணவு பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாத குற்றத்திற்காக தலா $3,600 அபராதம் விதித்ததாக சிங்கப்பூர் உணவு அமைப்பு புதன்கிழமை தெரிவித்தது.

கடந்த 2022ஆம் ஆண்டு ஜூலை மாதம் பிடோக் சாலையில் அமைந்துள்ள அந்த உணவகங்களில் உணவு உட்கொண்ட 15 பேருக்கு வயிற்றுக்கோளாறு ஏற்பட்டதாக அமைப்பிற்குப் புகார் வந்தது. அதனைத் தொடர்ந்து அமைப்பும் சுகாதார அமைச்சும் நடத்திய கூட்டு விசாரணையில், பிடோக் சாலையில் 336/338 எண்ணில் இயங்கும் 'ஸ்பைஸ்' நிறுவனத்தின் உணவகத்தில் பல உணவு பாதுகாப்புக் குறைபாடுகள் இருப்பதைக் கண்டறிந்தனர்.

சமைத்த உணவுக்கு அருகில் சமைக்காத இறைச்சி உள்ளிட்ட பொருள்கள் இருப்பதைப் படத்தில் காணலாம். **படம்: சிங்கப்பூர் உணவு அமைப்பு**

சமைத்த உணவையும் சமைக்காத உணவுப் பொருள்களையும் முறையாகப் பிரித்து வைக்காதது, சுத்தமான பலகையில் உணவுப் பொருள்களை வெட்டாதது போன்ற குறைபாடுகள் அங்கு கண்டறியப்பட்டன. 284 பிடோக் சாலையில் அமைந்துள்ள 'ஸ்பைஸ்' நிறுவனத்தின் மற்றோர் உணவகத்திலும் உணவுப் பாதுகாப்புக் குறைபாடுகள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டன.

மீண்டும் வருகிறது 'நேவி@விவோ23' கண்காட்சி

அனுஷா செல்வமணி

சிங்கப்பூர் குடியரசு கடற்படையின் முக்குளிப்புப் பிரிவைப் பற்றி பலர் அதிகம் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள். ஆனால், பொதுமக்கள் சிங்கப்பூர் குடியரசு கடற்படை நான்காண்டு இடைவெளிக்குப் பிறகு மீண்டும் ஏற்பாடு செய்துள்ள அதன் 'நேவி@விவோ23' கண்காட்சி மூலம் சிங்கப்பூர் குடியரசு கடற்படையை ஒட்டிய இதுபோன்ற பல சுவாரசியமான தகவல்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இலவச அனுமதியுடன் நடைபெறவிருக்கும் இக்கண்காட்சியில் இடம்பெறும் அம்சங்களில் ஒன்றான கடலோரக் கண்காட்சியில் பொதுமக்கள் சிங்கப்பூரின் கடல்துறைக்கு சிங்கப்பூர் குடியரசு கடற்படையின் பங்கு எவ்வளவு வலிமையாக உள்ளது என்பதை தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சிங்கப்பூர் கடற்படையின் ஆகப் பெரிய கப்பல்களில் ஒன்றான 'ஆர்எஸ்எஸ் என்டீவர்' எனப்படும் 141 மீட்டர் நீளமுள்ள எண்டூரன்ஸ் கிளாஸ் தரையிறங்கும் பீரங்கிக் கப்பலில் ஏறி பார்வையிடும் அரிய வாய்ப்பை பொதுமக்கள் பெறலாம்.

இன்று (நவம்பர் 17) தொடங்கி, 19ஆம் தேதி வரை கண்காட்சி நடைபெறுகிறது. **படம்: தினேஷ் குமார்**

அத்துடன், பொதுமக்கள் விரைவுக் கப்பல் சவாரிகளை மேற்கொண்டு சிங்கப்பூரின் தெற்குக் கரையோரப் பகுதியைக் காணவும் முடியும்.

சிறுவர்களுக்கான கதை சொல்லும் அங்கங்களும், கலை நிகழ்ச்சிகளும் காத்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

இன்றிலிருந்து (நவம்பர் 17) 19ஆம் தேதிவரை விவோசிட்டி கடைத் தொகுதியில் இடம்பெறவிருக்கும் கண்காட்சி பொதுமக்களுக்கு இலவச அனுமதியுடன் நடைபெறும். குறிப்பிட்ட அம்சங்களுக்கு மட்டும் வாக்குப்பதிவு மூலம் நுழைவுச்சீட்டு வழங்கப்பட்டுள்ளது. கண்காட்சி ஒவ்வொரு நாளும் காலை 9 மணியிலிருந்து இரவு 9 மணி வரை திறந்திருக்கும்.

கண்காட்சி பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு https://go.gov.sg/NV23 இணையத் தளத்தை நாடலாம்.

sanush@sph.com.sg

வியப்பூட்டும் சலுகைகள்

0%* கழிவு
பழைய தங்க நகை எக்ஸ்சேஞ்சிற்கு
(916 PURITY)

10% தள்ளுபடி*
தங்க நகைகளின் செய்கூலியின் மீது

10% தள்ளுபடி*
வைர நகைகள், அன்கட் வைர நகைகள், ரூபி & எமரால்டு மற்றும் பிளாட்டின நகைகளின் MRP மீது

*தங்க நாணயங்கள்/கட்டிகள் மற்றும் சாலிடேர் வைரங்கள் மீது இச்சலுகை பொருந்தாது. குறைந்த காலச் சலுகை. நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது.

129, சிராங்கூன் ரோடு (ஸ்ரீ வீரமாகாளியம்மன் கோவில் அருகில்), சிங்கப்பூர் - 218036.
T: +65 6291 1515 cssingapore@grtjewels.com www.grtjewels.com/asia
Shop online at: www.grtjewels.com