

வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்ற நிகழ்ச்சியில் 1,000 பேருக்குப் பலன்

நீச்சல் உடல் நலனுக்கு உரம்; நீரிழிவு நோய்த் தடுப்பு அரண்

ப. பாலசுப்பிரமணியம்

பொழுதுபோக்காக நீச்சலடிக்கும் பழக்கமுள்ள செம்பவாங் குடியிருப்பாளர் திரு நா.பழனியப்பன் சிறிது காலம் அதைக் கைவிட்டிருந்தார். பின்னர் தன் மகள் ஆர்த்தி நாச்சியம்மை ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் சுமார் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன் மீண்டும் நீச்சல் குளத்தில் இறங்கினார்.

சிறு வயதிலிருந்து தன் மகளை நீச்சல் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்தினால் அவர் பெரியவர் ஆனாலும் இயல்பாக ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடிப்பார் என்ற நோக்கத்துடன் வாரத்தில் ஒரு முறையாவது யீஷூன் நீச்சல் குளத்திற்கு அவரை அழைத்துச் செல்கிறார்.

“எந்த விளையாட்டு நடவடிக்கையிலும் ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தையும் ஈடுபடுத்தும்போது அது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வழிவகுக்கும். நீரிழிவு நோய் மட்டும் அல்ல, மற்ற நோய்கள் வரும் சாத்தியத்தையும் அது குறைக்கும்,” என்று கூறினார் 39 வயது பொறியாளர் திரு பழனியப்பன்.

நீச்சல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதன் மூலம், குடும்ப பந்தம் வலுவடைவதோடு, தன் 10 வயது மகள் புதிய நண்பர்களையும் சந்திக்க வாய்ப்பளிப்பதாக அவர் குறிப்பிட்டார். அதோடு அவரது மகளின் உடல் ஆரோக்கியமும் மேம்பட்டு உள்ளது என்றார் அவர்.

திரு பழனியப்பனின் குடும்ப உறுப்பினர்களைப் போன்று மற்ற குடும்பங்களும் நலமான வாழ்க்கை



வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் நேற்று ஏற்பாடு செய்திருந்த ‘சுவிம்சேஃபர்’ தினத்தை அதிகாரபூர்வமாக தொடங்கிவைத்த இயூ டீ அடித்தள அமைப்புகளின் ஆலோசகர் அலெக்ஸ் யாம் ஸிமிங் (இடது). படம்: வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம்

முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்துடன் வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் நேற்று ‘சுவிம்சேஃபர்’ (SwimSafer) தினத்திற்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தது.

யீஷூன் நீச்சல் குள வளாகத்தில் நடந்த இந்நிகழ்ச்சியில் குடியிருப்பாளர்கள் நீச்சலின் பாதுகாப்பு உத்திகளைக் கற்றுக் கொண்டதோடு உல்லாசமான நீச்சலிலும் பங்குபெற்றனர்.

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக் கழக நீச்சல் உயிர்காப்பாளர் குழு வினர் நிகழ்ச்சிக்கு திரண்டிருந்த

1,000க்கும் மேற்பட்ட குடியிருப்பாளர்களுக்கு உயிர்காப்பு உத்திகளை செய்து காட்டினர்.

நிகழ்ச்சிக்கு சிறப்பு விருந்தினராக வந்திருந்த இயூ டீ அடித்தள அமைப்புகளின் ஆலோசகர் அலெக்ஸ் யாம் ஸிமிங், பிரதமர் தன் தேசிய தின பேரணி உரையில் நீரிழிவு நோயின் தாக்கத்தைப் பற்றிப் பேசியிருந்ததை வலியுறுத்தினார்.

“நீரிழிவு நோய் தொடர்ந்து சிங்கப்பூர்களை பாதித்து வரும் நிலையில், நீச்சல் போன்ற நடவடிக்கைகளில் குடியிருப்பாளர்

கள் ஈடுபட்டு ஆரோக்கியத்தை நிலைநாட்டுவதுடன் சமூகப் பிணைப்பையும் வலுப்படுத்தலாம்,” என்றார் திரு அலெக்ஸ் யாம். 2014ஆம் ஆண்டில் முதியவர்களுக்காக ‘சுவிம்சேஃபர் கிளப்’ திட்டம் தொடங்கப்பட்டது.

பல்வேறு தலைமுறையினரை இதில் ஈடுபடுத்தும் நோக்கில் இத்திட்டத்தில் சேர வயது வரம்பு 50 லிருந்து 21 வயதாக குறைக்கப்பட்டுள்ளது என்று தெரிவித்தார் வடமேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்ற மேயர் டாக்டர் டியோ ஹோபின்.