EDWARD SCICLUNA
Ministru tal-Finanzi

Minbarra li nonfqu aktar fuq il-fejqan ta' min ikun marad, hemm bżonn li nagħtu każ iżjed fuq kif nibqgħu b'saħħitna

# IS-SAĦĦA: NIBŻGĦU GĦALIHA

F'dan l-ewwel artiklu tas-Sena l-Ġdida, nixtieq lill-qarrejja sena mimlija saħħa u ġid. Is-saħħa hija kollox għall-bniedem għax bniedem mingħajr saħħa l-anqas jista' jgawdi l-ġid li jkollu.

Fl-irwol tiegħi ta' ministru responsabbli mill-finanzi, is-settur tas-saħħa jinteressani mhux biss minħabba n-nefqa kbira fuq is-saħħa, iżda għax irrid nara wkoll li l-finanzi kollha li l-pajjiż jirnexxielu jdaħħal, jiġu investiti bl-aħjar mod biex igawdi l-poplu kollu u b'mod speċjali dawk l-individwi li l-aktar għandhom bżonn.

In-nefqa fuq is-settur tas-saħħa tkopri mhux biss issalarji tat-tobba, paramediċi u impjegati oħra li hemm bżonn biex wieħed imexxi l-isptarijiet u s-sistema tas-saħħa f'pajjiż iżda wkoll in-nefqa fuq makkinarju sofistikat li hemm bżonn biex isiru d-dijanjosi tal-mard biex il-marda tinqabad fil-bidu tagħha u għalhekk b'intervent mediku f'waqtu u bikri, iċ-ċans li individwu jfieq minn dik il-marda tkun ferm iktar għolja.

Wieħed irid isemmi wkoll in-nefqa fuq il-mediċini, li pajjiżna qed jagħti b'xejn liċċittadin, mediċini li kull ma jmur qed jiswew aktar, speċjalment mediċini li jenħtieġu fejn jidħol mard rari u l-kanċer.

Aħna mpenjati u se nkomplu naraw li jkun hemm flus adegwati allokati biex is-settur tas-saħħa jibqa' jżomm il-livell għoli li għandna f'pajjiżna u li dan is-servizz jibqa' jingħata b'xejn lil kullħadd.

L-investiment fis-saħħa qed isir ukoll billi naraw li jkollna programmi ta' prevenzjoni.

Iżda l-prevenzjoni talmard ma jiġix biss b'investiment fis-settur tas-saħħa iżda b'investiment fi proġetti li jindirizzaw it-tnaqqis fit-tniġġiż tal-arja, l-użu ta' inqas pestiċidi, per eżempju.

Fuq kollox il-mod kif nghixu. L-avvanz li sar fix-xjenza, għandna biżżejjed informazzjoni li tindikalna x'tip ta' ikel għandna nieklu li twassal biex ngħixu ħajja iktar sana. Huwa fatt magħruf li l-ikel daqs kemm jista' jagħmlilna ġid, jekk ma noqogħdux attenti x'nieklu u kemm nieklu, jagħmel ħsara lis-saħħa tal-bniedem. Mhux se noqgħod ngħidilkom x'għandkom tieklu jew ma tieklux iżda hemm kotba u professjonisti li jgħidulkom x'inhu l-aħjar ikel għal saħħtek u dak li jwasslek biex timrad u tgħix ħajja iqsar.

Fattur ieħor importanti biex individwu jgħix ħajja sana hu dak li jagħmel xi forma ta' attività fiżika. L-iżvilupp teknoloġiku li sar, wassal il-bniedem li jsir għażżien. Filwaqt li żmien mhux 'il bogħod, wieħed kien irid jimxi biex imur minn post għall-ieħor, illum kulħadd qed juża l-karozza, anki biex imur jixtri minn ħanut żewġ kantunieri 'l bogħod minn fejn joqgħod. L-istallazzjoni tal-liftijiet wasslu li anki biex titla' sular taraġ wieħed jarah bi kbira u juża' l-lift. Dawn il-kumditajiet wasslu li l-bniedem qed jaħrab milli jagħmel eżerċizzju bażiku, bħal mixi, eżerċizzju li hemm bżonn li jagħmlu kull persuna rrispettiv mill-età tagħha. Huwa għalhekk li qed isir enfasi fuq l-attività fiżika mit-tfal u żżgħażagħ tagħna minn mindu jkunu jattendu l-istituzzjonijiet edukattivi.

Popolazzjoni li tipprattika attività fiżika, twassal biex ikun hemm anqas telfien mixxogħol minħabba mard; nefqa anqas fis-spejjeż fuq kura talmard; ħajja aktar sana u ħajja itwal għall-individwu.

Aspett ieħor tas-saħħa li rridu nagħtu każ hu dak talistress u l-inkwiet, u kif wieħed jagħraf jilqa' għal problemi li jinqalgħu fil-ħajja. Bilħajja mgħaġġla tal-lum, il-bniedem qed ikun iktar espost għal din il-kundizzjoni ta' stress u inkwiet, liema kundizzjoni qed twassal biex aktar individwi li qed ikollhom attakki tal-qalb u mard ieħor ikkaġunat minn stress.

Il-mod kif wieħed jipprevjni l-istress u jaffronta l-isfidi tal-ħajja, mhux li wieħed jibqa' d-dar u jinqata' waħdu. Xejn minn dan. Filwaqt li filpassat, minħabba l-influwenza tar-reliġjon, wieħed kien jirrikorri għat-talb u l-meditazzjoni fil-knejjes tagħna, ħaġa li l-esperti llum jammettu kellha effetti tajba mhux biss spiritwali imma anke biex ifejjaq mill-istress.

Fiż-żmien tal-lum, il-bniedem qiegħed jirrikorri, grazzi għat-teknoloġija, għal meditazzjoni fid-dar permess talyoga u eżerċizzi simili inkluż il-muzika miġjuba mir-reliġjonijiet tal-Lvant, permezz tal-uzu tal-kompjuter jew il-mowbajl. Tant hu veru dan il-fenomenu, li l-applikazzjoni tal-mowbajl li l-aktar li nbiegħ, kienet dik mgħarufa bħala "CALM" għax in-nies għandhom kilba biex ikunu jafu b'modi ta' kif jikkalmaw u jirrilassaw. Dan ukoll qed iwassal biex aktar nies jinteressaw ruħhom kif jagħmlu meditazzjoni kuljum.

Fl-aħħar nett, l-istudji xjentifiċi, qed juru kemm hi importanti l-imħabba. Li persuna jkollu l-wens ma' persuna oħra biex tkun tista' tgħid kelma; biex iżżomlok kumpanija; tippartecipa f'attivitajiet soċjali; tattendi f'xi għaqda; li jkollok ħbieb. Mhux tajjeb li tgħix wisq waħdek u timrad bil-ħsibijiet u l-inkwiet. Anki l-antenati tagħna kienu għarrfu tant li l-Malti jgħid li "Miet għax għamel f'qalbu".

Barra li nonfqu aktar fuq il-fejqan ta' min ikun marad, hemm bżonn nagħtu kas iżjed fuq kif nibqgħu b'saħħitna. Sfortunatament kull pajjiż iktar jagħti mportanza lill-fejqan milli l-prevenzjoni.

Għalhekk, huwa ferm importanti li l-bniedem li veru jrid jibqa' b'saħħtu jkun jaf lilu nnifsu; jgħamel minn kollox biex jgħix ħajja aħjar billi jgħix seren u jinvolvi ruħu f'attività fiżika, jagħraf jiekol sew, u jinvolvi ruħu f'attivitajiet soċjali. Dan ikun ta' ġid mhux biss għalih innifsu u għall-familja tiegħu, imma jgħin tonqos l-ispiża fuq il-fejqan ta' mard li hu prevenibbli.