

செய்திமடல் - இதழ் 13

ஆகஸ்ட் 2023

நாங்கள் இவ்விதழில், ROSA ஏற்பாடு செய்துள்ள SIGMA ஆய்வுக் கூட்டம் பற்றிய அறிவிப்புகள், SLP உறுப்பினர்களுடனான சந்திப்புகளில் பெற்ற நுண்ணறிவுகள் மற்றும் வயதானவர்களின் உப்பு உட்கொள்ளல் பற்றிய கண்டுபிடிப்புகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

## SIGMA ஆய்வுக் கூட்டம்

ஜப்பானின் டோக்கியோ நகரில் 2023ஆம் ஆண்டு 'மே' மாதம் 11 மற்றும் 12 ஆகிய தேதிகளில் 'ஹிட்ஸோட்சுபாஷி' (Hitotsubashi) பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து 'SIGMA ஆய்வுக் கூட்டம் 2023'-ஐ ROSA ஏற்பாடு செய்தது. இந்த ஆய்வுக்கூட்டம் "வாழ்க்கைப் போக்கின்போது மூப்படைதல் மற்றும் நல்வாழ்வு" என்ற தலைப்பில் கவனம் செலுத்தியது. உலகம் முழுவதும் உள்ள 25க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்களின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் 35 விளக்கக்காட்சிகளை ஆய்வுக்கூட்டத்தில் வழங்கினார்கள். இதில் ROSA முக்கியப் பங்கு வகித்தது; ROSA-வின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மொத்தம் ஐந்து விளக்கக்காட்சிகளை வழங்கினர், இரண்டு அமர்வுகளுக்குத் தலைமை தாங்கினர் மற்றும் ஒரு நிபுணர்க்குழு அமர்வில் பங்கேற்றனர்.



ROSA இயக்குனர் பேராசிரியர் பாலின் ஸ்ட்ராக்கன் (வலமிருந்து 4வது, முதல் வரிசை), மற்றும் SMU தலைமைப் பேராசிரியர் திமோதி கிளார்க் (வலமிருந்து 3வது, முதல் வரிசை) உள்ளிட்ட ஆய்வுக்கூட்டத்தில் கலந்துகொண்டோர்.

ஒட்டுமொத்தமாக, இந்நிகழ்வு மிகப்பெரிய வெற்றியைப் பெற்றது. சிங்கப்பூரில் உள்ள மூத்தோர் நல்வாழ்வைக் குறித்து ROSA-வால் சேகரிக்க முடிந்த தரவுகளைப் பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் பாராட்டினர். அத்தகவல்கள், வெற்றிகரமான மூப்படைதல் பற்றிய பல நுண்ணறிவுகளை உருவாக்க எங்கள் ஆராய்ச்சியாளர்களுக்கு உதவுகின்றன! எங்கள் SLP பங்கேற்பாளர்களின் தொடர்ச்சியான பங்கேற்பிற்காகவும், உங்கள் முயற்சிகளின் மூலம் SLP சர்வதேச அங்கீகாரத்தைப் பெற உதவியதற்காகவும் ROSA குழு மீண்டும் ஒருமுறை எங்கள் மகத்தான நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறது. ஆய்வுக்கூட்டத்தில் ROSA வழங்கிய விளக்கக்காட்சிகளின் முழுச் சுருக்கத்திற்கு, நீங்கள் பின்வரும் QR குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யலாம்:



## SMU-வில் SLP சந்திப்பு அமர்வுகள்

அண்மைய SLP சந்திப்புகளில், நாங்கள் Healthier SG முன்முயற்சியைப் பற்றிய பார்வைகளைக் கண்டறிய முயன்றோம். இது தடுப்புமுறைச் சுகாதாரம் மற்றும் குடியிருப்பாளர்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும் சமூகத் திட்டங்களை அணுகுவதில் கவனம் செலுத்தும் தேசிய உத்தியாகும். இந்த முயற்சி, ஜூலை 2023 முதல் படிப்படியாக வெளியிடப்படும்.

இது ஒரு நல்ல முயற்சி என்று பலர் கருதினாலும், அவர்களில் சிலர், தனியார்ப் பொது மருத்துவரைப் பார்ப்பது பத்துறை மருந்தகத்துக்குச் செல்வதைவிட அதிகச் செலவாகுவது மற்றும் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் அனைவரும் தங்கள் உடல்நலப் பதிவுகளை ஒருங்கிணைப்பதை உறுதிசெய்வது ஆகியவற்றைக் குறித்து கவலை தெரிவித்தனர். சமூக மையங்கள் போன்ற மூத்தோர் கூடும் பகுதிகளில் முன்முயற்சி பற்றிய விழிப்புணர்வை அதிகரிப்பது, வட்டாரமொழிவழக்கு பேசும் முதியவர்களுக்கு இடமளிக்கும் வகையில் வட்டாரமொழிவழக்குகளில் திட்டத்தை விளம்பரப்படுத்துதல், அதனுடன் பல்வேறு அரசாங்க உதவிநிதிகளை வழங்குவதன் மூலம், மூத்தோர்களுக்கு, குறிப்பாக குறைந்த சமூகப் பொருளாதாரப் பின்னணியில் உள்ளவர்களுக்கு, அடிப்படைக் கவனிப்பு மலிவு விலையில் இருப்பதை உறுதி செய்தல் ஆகியவை எங்கள் SLP உறுப்பினர்கள் வழங்கிய சில பயனுள்ள பரிந்துரைகள்.

துடிப்பான மூப்படைதல் திட்டங்கள் என்ற தலைப்பில், ஒரு பங்கேற்பாளர் Gym Tonic-உடன் தனது நேர்மறையான அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டு, அவர் மற்ற SLP உறுப்பினர்களைத் திட்டத்தில் சேர ஊக்குவித்தார். சமூகத்தில் பல இலவச மற்றும் மலிவுவிலை உடற்பயிற்சித் திட்டங்கள் உள்ளன என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். அத்திட்டங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஒரு விளக்கப்படத்தைத் தொகுத்துள்ளோம்.



எங்கள் ஏப்ரல் (இடது) மற்றும் மே (வலது) சந்திப்பு அமர்வுகளில் எங்களுடன் இணைந்த SLP உறுப்பினர்கள்.

# மூத்தோர்களுக்கான துடிப்பான மூப்படைதல் திட்டங்கள்



## இலவசத் திட்டங்கள்



திட்டம்

விளக்கம்

விவரங்கள்

சேர்வுப்பதிவு செய்வது எப்படி

### நலமாக வாழ்க, நலமாக மூப்படைக.

(சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் மற்றும் மக்கள் கழகம்)

பல்வேறு குழுப் பயிற்சிகள், விழுதல் தடுப்பு, மெய்ந்நிகர்ப் பயிற்சிகள், பேச்சுகள் மற்றும் பட்டறைகள் உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான செயல்பாடுகளில் சேரவும்.

- 50 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெரியவர்களுக்கு
- சிங்கப்பூரைச் சுற்றியுள்ள பல்வேறு இடங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் பல்வேறு நேர அட்டவணைகள்
- ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் மொழிவழித் திட்டங்கள் இரண்டும் உள்ளன

Healthy365 மூலம் சேர்வுப்பதிவு செய்யவும்.  
மேலும் விவரங்களுக்கு:  
[www.healthhub.sg/programmes/160/AAP](http://www.healthhub.sg/programmes/160/AAP)

### பூங்காவில் துடிப்பான ஆரோக்கியம் கண்டறிதல் நடை

(ActiveSG)

மாதாந்திர நடைப்பயணங்களில் துடிப்பான ஆரோக்கியப் பயிற்சியாளர்களுடன் இணையுங்கள், அங்கு உங்கள் நடைப்பயிற்சி நடைமுறைகளின் போது எதிர்ப்புப் பயிற்சிகளை உடன்சேர்த்துக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

- 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெரியவர்களுக்கு
- சிங்கப்பூரைச் சுற்றியுள்ள பல்வேறு இடங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் பல்வேறு நேர அட்டவணைகள்
- பிரதானமாக ஆங்கிலத்தில் நடத்தப்படும்

மேலும் விவரங்களுக்கும் பதிவு செய்யவும்:  
[activesgcircle.gov.sg/activehealth/seniors/active-health-walk-in-the-park](http://activesgcircle.gov.sg/activehealth/seniors/active-health-walk-in-the-park)

### மத்திய சுகாதாரச் சமூக நல்வாழ்வுத் திட்டங்கள்

(தான் தோக் சொங் மருத்துவமனை)

வாராந்திரப் பயிற்சிகள் மற்றும் மாதாந்திரச் சமையல் பட்டறைகள், பலவீனம் தடுப்பு மற்றும் நாட்பட்ட நோய்த் தடுப்புக்கான குழுப் பயிற்சி உள்ளிட்ட மெய்ந்நிகர்ச் சமூகச் சுகாதார நடவடிக்கைகள்.

- ஒவ்வொரு திங்கள் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை, காலை 9.45 முதல் 11 மணி வரை மெய்ந்நிகர் உடற்பயிற்சி
- நடவடிக்கைகளின் அட்டவணை மாதந்தோறும் புதுப்பிக்கப்படும்
- குழுப் பயிற்சியை உறுதிப்படுத்துவதற்கு முன் மருத்துவரிடமிருந்து அனுமதி தேவைப்படலாம்

மேலும் விவரங்களுக்கும் பதிவு செய்யவும்:  
[www.ttsh.com.sg/Community-Health-for-residents/activities-and-events/Pages/default.aspx](http://www.ttsh.com.sg/Community-Health-for-residents/activities-and-events/Pages/default.aspx)

### ஊர் (கம்போங்) நல்வாழ்வு

(கூ. டெக் புவாட் மருத்துவமனை மற்றும் யீஷூன் ஹெல்த்)

உடற்பயிற்சிகள், ஆரோக்கியமான உணவைப் பற்றி கற்றல், சுகாதாரப் பேச்சுகள் மற்றும் சமையல் அமர்வுகள் போன்ற பல்வேறு செயல்பாடுகளில் சேரவும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த ஆர்வக் குழுவைத் தொடங்கலாம் அல்லது பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் மற்றக் குடியிருப்பாளர்களுடன் சேரலாம்.

- ஊர் (கம்போங்) நல்வாழ்வு பின்வரும் புளோக்குகளின் தரைத்தளத்தில் நடைபெறும்: புளோக் 765 யீஷூன் சென்ட்ரல், புளோக் 115 சோங் பாங், புளோக் 260 நீ சூன் ஈஸ்ட்
- ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் மொழிவழித் திட்டங்கள் இரண்டும் உள்ளன
- அனைவரையும் சேர வரவேற்கிறோம்

முன்-பதிவு தேவையில்லை, சேர்வதற்கு எந்தவொரு 'ஊர் (கம்போங்) நல்வாழ்வு' திட்டத்திற்கும் நேரில் வாருங்கள். மேலும் விவரங்களுக்கு:  
[www.ktp.com.sg/community-resources/be-active](http://www.ktp.com.sg/community-resources/be-active)

### இயக்குனர் ஜாக் நியோவுடன் ஞாயிறு காலை நடைகள்

(ஜாக் நியோ)

ஜாக் நியோ மற்றும் அவரது புகழாளி நண்பர்கள் குழுவுடன், உடற்பயிற்சி, பாடல்கள் பாடுதல் மற்றும் பேச்சுடன் கூடிய காலை நடைப்பயிற்சியில் (6 முதல் 8 கிமீ) இணைந்திடுங்கள்.

- ஞாயிறு காலைகள்
- ஜாக் நியோவின் முகநூல் (பேஸ்புக்) பக்கத்தில் வாராந்திரச் சந்திப்பு இடம் அறிவிக்கப்படும்
- அனைவரையும் சேர வரவேற்கிறோம்
- சீன மொழி பேசும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஏற்றது

ஜாக் நியோவின் முகநூல் (பேஸ்புக்) பக்கத்துக்கான இணைப்பு:  
[www.facebook.com/jackneock](http://www.facebook.com/jackneock)



# மூத்தோர்களுக்கான துடிப்பான மூப்படைதல் திட்டங்கள்



## மானியத் திட்டங்கள்

திட்டம்

விளக்கம்

விவரங்கள்

சேர்வுப்பதிவு செய்வது எப்படி

### Gym Tonic

(லியன் அறக்கட்டளை)

இந்தச் சான்று அடிப்படையிலான, வலிமைப் பயிற்சித் திட்டம் மூத்தோர்களுக்காகச் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை மீட்டெடுக்க, பராமரிக்க அல்லது மேம்படுத்த உதவுகிறது.

- 45 நிமிட அமர்வுகள் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை, 12 வாரங்களுக்கு
- தொடக்கத்திற்கு முன்பு இலவச மதிப்பிடல் அமர்வு மற்றும் கடைசி அமர்வில் பின்-மதிப்பிடல்
- பல்வேறு இடங்கள்
- விலை வரம்புகள் சுமார். \$180 முதல் \$240 வரை, இருப்பிடத்திற்கு ஏற்ப மாறுபடும்

மேலும் விவரங்களுக்கும் பதிவு செய்யவும்: [gymtonic.sg](http://gymtonic.sg)

### போராடும் வயது தொடர்புடைய தசை இழப்பு

(ActiveSG)

CALM 1.0 என்பது வயதானவர்களுக்கு மூப்படையும்போது ஏற்படும் தசை இழப்பை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு எதிர்ப்புப் பயிற்சிகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும் பயிற்சி செய்வதற்குமான தொடக்கத் திட்டமாகும். திட்டம் 3 கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது: மதிப்பிடல்கள், எதிர்ப்புப் பயிற்சிகள் மற்றும் பரப்புப் (டொமைன்) பகிர்வு.

- 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய பெரியவர்களுக்கு
- வாரந்தோறும் 1 மணிநேர அமர்வுகள், 8 வாரங்களுக்கு
- துடிப்பான சுகாதார ஆய்வகங்களில் நடத்தப்படும் (பல்வேறு இடங்களில்)
- எளிய மாண்டரின் மொழிபெயர்ப்புகளுடன் ஆங்கிலத்தில் அமர்வுகள் நடத்தப்படும்
- 8 அமர்வுகளுக்கு \$60, மூத்தோர்களுக்கு 10% தள்ளுபடி, ActiveSG மூலம் 30% செலுத்தப்படும்

மேலும் விவரங்களுக்கும் பதிவு செய்யவும்: [www.activehealth.sg/seniors/programmes/packages/age-related-muscle-loss](http://www.activehealth.sg/seniors/programmes/packages/age-related-muscle-loss)

### தேசிய மூத்தோர்க் கழகப் பயிற்சிவகுப்புகள்

(பல்வேறு வழங்குநர்கள்)

உடல் நலம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துச் பேச்சுகள், வன்உடல்பயிற்சி மற்றும் நடனம், விழுதல் தடுப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு மேம்பாட்டுப் பயிற்சி போன்ற உடல்நலம் மற்றும் உடற்குதி குறித்த பரந்த அளவிலான அரசாங்க மானியம் கொண்ட குறுகியக்கால பயிற்சிவகுப்புகளை NSA வழங்குகிறது.

- பயிற்சி வகுப்பின் காலம், இடம் மற்றும் நேரம் மாறுபடும்
- ஆங்கிலம் மற்றும் மாண்டரின் இரண்டு மொழிவழிப் பயிற்சிவகுப்புகளும் உள்ளன
- குறிப்பிட்ட படிப்புகளுக்கு ஏற்ப விலைகள் மாறுபடும், பலவற்றுக்கு ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் பயிற்சி உதவி நிதி உண்டு

மேலும் விவரங்களுக்கும் பதிவு செய்யவும்: [www.c3a.org.sg/all-courses](http://www.c3a.org.sg/all-courses)

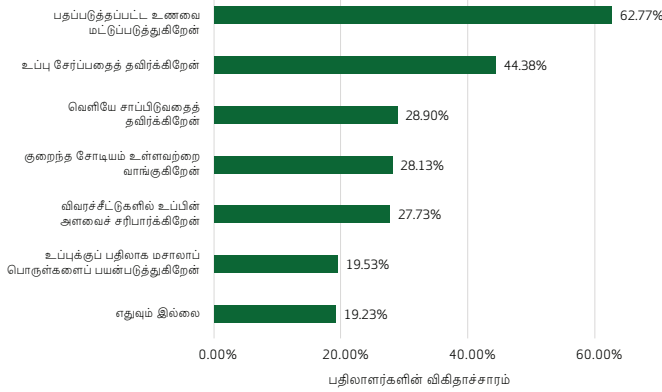


ஜூன் 2023-இல் புதுப்பிக்கப்பட்டது

# சோடியம் உட்கொள்ளல் பற்றிய ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

ஏப்ரல் 2023 இல், உங்களின் அன்றாட உணவில் சோடியம் உட்கொள்வதைக் குறைக்க நீங்கள் முன்னெச்சரிக்கையாக எடுத்திருந்த நடவடிக்கைகளைப் பற்றி உங்களிடம் கேட்டோம். முந்தைய ஆய்வின்படி, 90% சிங்கப்பூரர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட 5 கிராம்/நாள் என்ற உப்பு அளவைவிட கிட்டத்தட்ட இரு மடங்கு (9 கிராம்/நாள்) உட்கொள்கிறார்கள். அதிக உப்பு உட்கொள்வது உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய் மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற நோய்களுடன் தொடர்புடையது என்பதால் இது கவலை அளிக்கிறது.

படம் 1 இல் காண்பித்தபடி, 6,221 பதிலாளர்களில், 5 இல் 4 பேர், தங்கள் சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்க பின்வரும் ஆறு நடவடிக்கைகளில் ஒன்றையாவது எடுத்துள்ளனர். பதிலாளர்களில் சுமார் 20% பேர் தங்கள் சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்க கீழே உள்ள எந்த நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கவில்லை என்று தெரிவித்தனர்.



படம் 1: ஏப்ரல் 2023இல், உப்பு அல்லது சோடியம் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்த மேலே உள்ள ஒவ்வொரு செயலையும் முன்கூட்டியே எடுக்கும் பதிலாளர்களின் விகிதம் (%).

மேலும், உப்பு உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதற்காக அதிகச் செயல்திறனுடன் செயல்பட்ட பதிலாளர்களில் அதிகமானோர், சில அல்லது எந்த நடவடிக்கையும் எடுக்காத பதிலாளர்களைவிட தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஒட்டுமொத்த மனநிறைவைத் தெரிவித்துள்ளனர். சோடியம் உட்கொள்வதைக் குறைக்க அதிக நடவடிக்கைகளை எடுப்பது உடல் ஆரோக்கியத்தில் மனநிறைவு அளவுகளுடன் நேர்மறையான தொடர்புள்ளதாக இந்த முடிவுகள் முதற்கட்டமாகத் தெரிவிக்கின்றன. எவ்வாறாயினும், தானே-மதிப்பிட்ட சுகாதார மனநிறைவு என்பது பல உடல்நலம் தொடர்பான காரணிகளால் பாதிக்கப்படும் ஒரு சிக்கலான நடவடிக்கை. ஆதலால், உணவு ஆரோக்கியம்-தொடர்பான முயற்சிகள் மற்றும் மனநிறைவின் அளவு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான தொடர்பைப் பற்றி மேலும் முடிவுகளை எடுக்க, கூடுதல் ஆராய்ச்சிகள் தேவை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகப்படியான சோடியம் உட்கொள்வதால் ஏற்படும் உடல்நலப் பாதிப்பு காரணமாக உங்கள் உணவில் உப்பு உட்கொள்ளலைக் குறைக்க நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்க விரும்புகிறோம். சுகாதார மேம்பாட்டு வாரியம் குடியிருப்பாளர்களை அவர்களுடைய சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைக்க, தீவிரமாக ஊக்குவித்து வருகிறது. மேலும், சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகளுடன் பல்வேறு வளங்களையும் வழங்கியுள்ளது. “சோடியம் குறைவாக உள்ளது” அல்லது “சோடியம் சேர்க்கப்படவில்லை” என்ற விவரச்சீட்டுகளுடன் (லேபிள்) ‘ஆரோக்கியமான தேர்வு’ சின்னத்தைத் தேடுவது, ‘சாஸ்’ உட்கொள்ளலைக் கட்டுப்படுத்துவது மற்றும் மூலிகைகள், மசாலாப் பொருள்கள் போன்ற இயற்கைச் சுவையூட்டிகளைக் கொண்டு உணவைச் சுவையூட்டுவது ஆகியவை சில உதவிக்குறிப்புகள். பின்வரும் QR குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்வதன் மூலம் சோடியம் உட்கொள்ளலைக் குறைப்பதற்கான HPB-யின் உதவிக்குறிப்புகளை நீங்கள் அணுகலாம்:



## எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை நிறைவுசெய்வதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் வகையில் உதவி தேவையென்றால் அல்லது உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகளோ அல்லது கருத்துகளோ இருந்தால், தயவுசெய்து 6808 7910 என்ற எங்களுடைய நிலையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்புகொள்ளுங்கள் (காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) அல்லது [slp@smu.edu.sg](mailto:slp@smu.edu.sg) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதற்கு நாங்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.