

இச்செய்திக்கடிதத்தில், எங்களது காலாண்டுக் கருத்தாய்வுக்கான புதிய கால அட்டவணை பற்றிய நினைவூட்டலையும் எங்கள் அண்மைய ஆராய்ச்சி முடிவுகளிலிருந்து பெற்ற சில சுவாரஸ்யமான போக்குகள் பற்றியும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். அண்மையில் எங்கள் குழுவில் இணைந்த இரண்டு புதிய உறுப்பினர்களையும் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம், அவர்களே நீங்கள் தீர்ப்பதற்கென ஒரு சுடோக்கு (sudoku) வகைப் புதிரைச் சேர்த்துள்ளனர்!

வருங்காலங்களில்: காலாண்டுக் கருத்தாய்வுகளும் தேவையின்போது நடத்தப்படும் கருத்தாய்வுகளும்

ஜூலை 2025 முதல், ஒவ்வொரு மாதமும் கருத்தாய்வுகள் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சோர்வைக் குறைக்க, காலாண்டுக் கருத்தாய்வுச் சுழற்சிக்கு நாங்கள் மாறியுள்ளோம். **பிப்ரவரி, மே, ஆகஸ்ட் மற்றும் நவம்பர்** மாதங்களில் கருத்தாய்வுகளில் கலந்துகொள்ள உங்களை அழைப்போம். ஒவ்வொரு கருத்தாய்வும் முடிவடைய **30-45 நிமிடங்கள்** ஆகும் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது, மேலும், ஒவ்வொரு கருத்தாய்வையும் செய்துமுடிப்பதற்காக உங்களுக்கு **\$30 மளிகைப் பொருள் பற்றுச்சீட்டு** கிடைக்கும்.

ஆகஸ்ட் 2025 முதல்				
மாதம்	பிப்ரவரி	மே	ஆகஸ்ட்	நவம்பர்
பங்கேற்பு ஈடு	\$30	\$30	\$30	\$30
சராசரி நேரம் (நிமிடம்)	45	45	45	45

கூடுதலாக, மற்ற மாதங்களின்போது வேண்டியநேரக் கருத்தாய்வுகளை நாங்கள் தொடங்கக்கூடும். தொடர்புடைய தரவுகளைத் தொடர்ந்து சேகரிப்பதற்கும், மூப்படைதல் மற்றும் நல்வாழ்வு குறித்த பொருளுள்ள ஆராய்ச்சியை வழங்குவதற்கும் பல்வேறு நிறுவனங்களுடன் கூட்டுகளைப் பெற நாங்கள் கடுமையாக உழைத்து வருகிறோம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக SMU கருத்தாய்வுகளில் பங்கேற்றதற்கு நன்றி! உங்கள் பதில்கள் எங்களுக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கவை, அவை சிங்கப்பூரின் மூப்படைந்தோர்ச் சூழலை நன்கு புரிந்துகொண்டு, அவர்களுக்குப் பங்களிக்க எங்களுக்கு உதவியுள்ளன. அடுத்த ஈராண்டுகளுக்கு இந்த ஆய்வை உங்களுடன் தொடர நாங்கள் ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம். இது தொடர்பாக ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்.

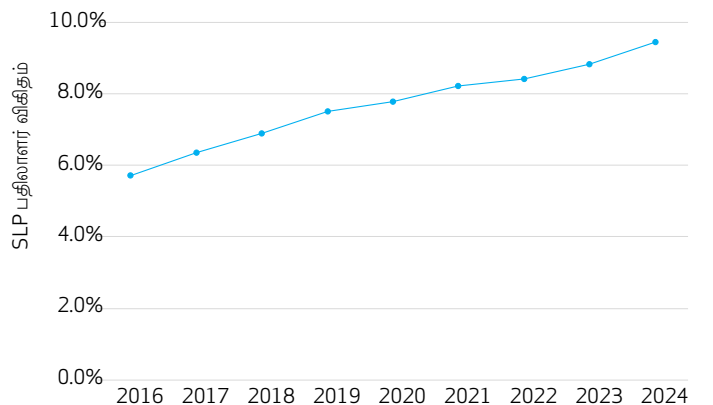
ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல் உறுப்பினர்களிடமிருந்து கடந்த பத்தாண்டுகளில் சேகரிக்கப்பட்ட தரவுகளின் அடிப்படையில் பல முக்கியக் கண்டுபிடிப்புகளை நாங்கள் அவதானித்துள்ளோம்.

அதிகரித்து வரும் தனியாக வாழும் SLP பதிலாளர்களின் விகிதம்

எங்கள் தரவுகளின்படி, 2016 இல் 5.5% ஆக இருந்த தனியாக வாழ்ந்து வருவதாகத் தெரிவித்த பதிலாளர்களின் விகிதம் 2024 இல் 9.2% ஆக, கிட்டத்தட்ட பத்து முதியோர்களில் ஒருவர் என்ற அளவுக்குக் கடந்த 9 ஆண்டுகளில் மேலும் உயரும் போக்கைக் கொண்டுள்ளது.

படம் 1. தனியாக வாழும் முதியோர்களின் விகிதம், ஆண்டு அடிப்படையில்.

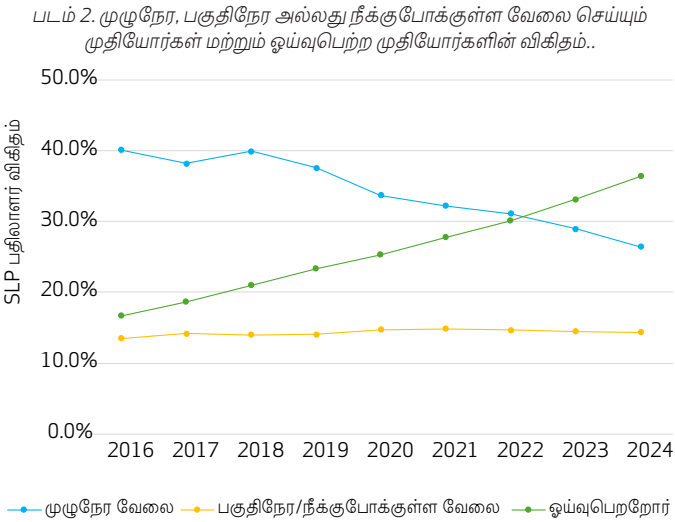


இம்மாற்றம் வாழ்க்கையின் இயல்பான ஓட்டங்களைப் பிரதிபலிக்கிறது, வாழ்வினிடையே, துணைவர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள் இறந்துபோயிருக்கலாம், பிள்ளைகள் வெளியேறி தங்கள் சொந்தக் குடும்பங்களைத் தொடங்கியிருக்கலாம். ஆயினும்கூட, இது நமது வயதான சமூகத்தில் சமூகத்திலிருந்து விலகித் தனித்திருத்தல், தனிமை வாழ்வு மற்றும் நல்வாழ்வுக்குச் சவால்களை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதை நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

முதியோர்கள் தங்கள் சமூகங்களுக்குள் சமூக அடிப்படையில் இணைந்திருக்கவும் நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்கவும் நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம், மேலும் அவர்கள் தங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் சமூக அடிப்படையில் சிறிது விலகித் தனித்திருக்கும் மற்றவர்களை அணுகவும் ஊக்குவிக்கிறோம்.

நிலையான ஆனால் நீக்குப்போக்குள்ள, பணி ஏற்பாடுகளைக் குறைவாக ஏற்றுக்கொள்வது

வயது மூப்படையும்போது, முழுநேரவேலை செய்பவர்களின் எண்ணிக்கை குறையும் என்றும், ஓய்வு பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் என்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. வியக்கும்வகையில், பகுதிநேரவேலை அல்லது நீக்குப்போக்குள்ள வேலை செய்வதாக அறிவித்த SLP பதிலாளர்களின் விகிதம் சுமார் 14% ஆக ஒப்பீட்டளவில் மாறாமல் இருந்தது.



பகுதிநேர மறு-வேலை நியமனத்திற்கான மானியம் (PTRG) போன்ற திட்டங்கள் மூலம் நீக்குப் போக்குள்ள பணி ஏற்பாடுகளுக்கான ஆதரவை அரசாங்கம் அதிகரித்திருந்தாலும், முதிய தொழிலாளர்கள் மற்றும் முதிய முதலாளிகள் ஆகிய இருவரையும் ஊக்குவிக்க, அதாவது, குறைந்த தீவிரத்தில் பொருளாதார அடிப்படையிலான உற்பத்தித்திறனைத் தக்கவைத்துக்கொள்ளும் திறன் கொண்ட முதியோர்களுக்கும், பொருத்தமான வாய்ப்புகளையும் பயிற்சியையும் வழங்க முதலாளிகள் தயாராக இருக்கவும் மேலும் கூடுதலான ஆதரவை வழங்க முடியும் என்று தெரிகிறது.

ROSA ஊழியர் அறிமுகம்

ROSA ஊழியர் அறிமுகம்

இப்பகுதியில், அண்மையில் எங்களுடன் இணைந்த ROSAவின் இரண்டு மதிப்புமிக்க உறுப்பினர்களை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.



லின்ஹ், சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தில் (NUS) வணிகப் பகுப்பாய்வில் முதுகலைப் பட்டமும், ஆஸ்திரேலியாவின் மோனாஷ் பல்கலைக்கழகத்தில் வணிகவியல் இளங்கலைப் பட்டமும் பெற்றுள்ளார். அவர் தரவு

அறிவியல், பகுப்பாய்வு மற்றும் செயற்கை நுண்ணறிவு மேம்பாட்டில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர். ROSA-வில், அவர் அளவையியல் ஆய்வுகள் மற்றும் பகுப்பாய்வுகளில் உதவுகிறார், தரவு மேலாண்மை, செயலாக்கம் மற்றும் வெளியீட்டு முயற்சிகளுக்குப் பங்களிக்கிறார், மேலும் அதிகச் செயல்திறனுக்காக, பணிப்பாய்வுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கான முயற்சிகளுக்குத் தலைமை தாங்குகிறார்.

சமூகம் சார்ந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள தரவு சார்ந்த நுண்ணறிவுகளைத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் முடிவுகளாக மாற்றுவதில் லின்ஹ் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டுள்ளார். தனது ஓய்வு நேரத்தில், படிப்பது, வரைவது, மட்பாண்டங்களை உருவாக்குவது, தனது பூனைகளுடன் விளையாடுவது மற்றும் நிரலாக்கத்திலுள்ள சவால்களைச் சமாளிப்பதில் அவர் மகிழ்ச்சியடைகிறார்.



பெஞ்சமின், குழுவிலுள்ள அன்பான, பொறுமையான மற்றும் விரைவாகச் சிந்திக்கும் குணம் கொண்ட ஒருவர். வேதிப் பொறியியலில் ஹானர்ஸ் இளங்கலைப் பட்டம் பெற்றுள்ள அவர், ROSA-வின் ஆராய்ச்சி நிர்வாகியாக தனது பணிக்குப்

பலதுறை சார்ந்த திறன்களைக் கொண்டு வருகிறார், அங்கு அவர் செயல்பாடுகள், கொள்முதல் மற்றும் நிதி மேலாண்மை ஆகியவை தடையற்றிருப்பதை உறுதி செய்கிறார்.

வயதான பதிலாளர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையைக் கேட்டுப் புரிந்துகொள்ளும் வாய்ப்புத்தான் பெஞ்சமினை உண்மையிலேயே உந்துகிறது. அவர்களின் கதைகள் அவரைக் கடினமாக உழைக்கவும், தடையற்ற மற்றும் பொருளுள்ள ஆராய்ச்சி அனுபவங்களை உருவாக்கும் செயல்முறைகளைச் செம்மைப்படுத்தவும் ஊக்கப்படுத்தின.

வேலைக்கு வெளியே, பெஞ்சமின் மிதிவண்டி ஓட்டுதல், மெதுவோட்டம் மற்றும் வார இறுதித் தோட்டப்பணிகள் ஆகியவற்றை விரும்புகிறார் - சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையை நிதானமான தருணங்களுடன் சமநிலைப்படுத்துகிறார்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

ஒரு புதிய திறமையைக் கற்றுக்கொள்வது (ஓவியம் வரைவது அல்லது ஓர் இசைக்கருவியை வாசிப்பது போன்றவை) உங்கள் மூளையைக் கூர்மையாக வைத்திருக்க உதவும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா?

உதவிக்குறிப்பு: ஒரு நாளைக்கு 10-15 நிமிடங்களுடன் தொடங்குங்கள். உங்கள் மூளைக்கு மென்மையான உடற்பயிற்சியைக் கொடுக்கும்போது வேடிக்கையாக இருப்பதுதான் முக்கியம்.



சுடோக்கு (Sudoku): வயதானவர்களுக்கு மூளைத்திறனை அதிகரிக்கும் பயிற்சி

சுடோக்கு முதியோருக்கு ஏராளமான நன்மைகளை வழங்குகிறது, மனத் தூண்டுதலையும் அறிவாற்றல் நலத்தையும் ஊக்குவிக்கிறது. புதிரில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவது நினைவாற்றல், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தல் மற்றும் தர்க்கரீதியான சிந்தனையை அதிகரிக்க உதவுகிறது, இது வயதுடன் தொடர்புடைய அறிவாற்றல் வீழ்ச்சியைக் குறைக்கிறது. கூடுதலாக, புதிர் சார்ந்த பணிகளில் ஈடுபடுவது ஒரு வெற்றி உணர்வையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது, உணர்ச்சி சார்ந்த நல்வாழ்வுக்கும் உதவுகிறது. எக்ஸ்டிர பல்கலைக்கழகம் மற்றும் கிங்ஸ் கல்லூரி லண்டன் நடத்திய ஆய்வின்படி, எண் மற்றும் சொல் புதிர்களைச் செய்யும் முதியோர்கள், அவ்வாறு செய்யாதவர்களை விட சிறந்த மூளைச் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளனர்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல் பற்றிய தகவல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLPயில் 73% பேர் 2015இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 27% பேர் 2021-2023க்கும் 2024-2025க்கும் இடையில் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து பங்குகொண்டு கருத்துகளைப் பகிர்ந்தமைக்கு நன்றி.

எங்களைத் தொடர்புகொள்ள

உங்கள் முகவரி அல்லது தொலைபேசி எண்ணை நீங்கள் மாற்றியிருந்தால், கருத்தாய்வை முடிப்பதில் உங்களுக்கு ஏதேனும் உதவி தேவைப்பட்டால், அல்லது ஏதேனும் கேள்விகள் அல்லது கருத்துகள் இருந்தால், 6808 7910 (காலை 10 மணி முதல் மாலை 5 மணி வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை) என்ற எங்கள் மையத்தின் நேரடித் தொலைபேசி எண்ணில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அல்லது slp@smu.edu.sg என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

கீழேயுள்ள இன்றைய சுடோக்குவை
முயன்றுபார்க்கவும்!

5	9				1			2
	4			8	5	9	1	3
		1	2		3	4		
2			5	1	4		7	9
				3	2	1		
		4		7	6	2		
7		8				5		
3	6		4		7		9	
	2							

4	2	9	1	5	8	6	3	7
3	6	5	4	2	7	8	9	1
7	1	8	3	6	9	5	2	4
1	3	4	9	7	6	2	5	8
9	5	7	8	3	2	1	4	6
2	8	6	5	1	4	3	7	9
8	7	1	2	9	3	4	6	5
6	4	2	7	8	5	9	1	3
5	9	3	6	4	1	7	8	2

:ஸாகஸுயத் ஸாகஸுயத்