

சீனப் புத்தாண்டைக் கொண்டாடும் பதிலாளர்கள் அனைவருக்கும், மிகுமகிழ்ச்சியும் இறையருளும் நிறைந்த ஆண்டாக இப்புத்தாண்டு அமைந்திட எமது வாழ்த்துகள்! நல்ல உடல் நலனையும், மகிழ்ச்சியையும், அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுடனான இனிமையான தருணங்களையும் இப்புத்தாண்டு உங்களுக்கு அளிக்கட்டும். இச்செய்திமடலில், முதியோர் பராமரிப்பாளர்களைப் பற்றிய எங்களின் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். மேலும், செல்வம், வருமானம் மற்றும் சொத்துகள் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்பதன் பின்னணியில் உள்ள உந்துதல் பற்றிய சில நுண்ணறிவுகளையும் வழங்குகிறோம். மேலும் நாங்கள், எங்கள் அழைப்பு மையத்தின் பின்னால் இருக்கும் அணியையும், வேடிக்கையான குறுக்கெழுத்து வினாடி வினாவையும் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம்!

ஆராய்ச்சியின் சிறப்பம்சம்

பிற்கால வாழ்க்கையில் பராமரிப்பளித்தல்

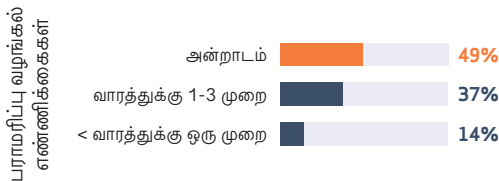
நவம்பர் 2024 இல், ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்புடன் இணைந்து பராமரிப்பளித்தல் தொடர்பான ஒரு புதிய கேள்வித் தொகுதியை நாங்கள் களமிறக்கினோம். 7,095 பதிலாளர்களின் பதில்களின் அடிப்படையில் அமைந்த சில தொடக்கநிலைக் கண்டுபிடிப்புகளைக் கீழே காணலாம்.

பிற்கால வாழ்க்கையில் பராமரிப்பளித்தல்



53 முதல் 79 வயது கொண்ட முதியவர்கள் **8 பேரில் ஒருவர்**, உடல் நலம் அல்லது மனநலம் குன்றிய நிலையுடன் உள்ள, குறைந்தபட்சம் ஒரு பராமரிப்புப் பெறுநருக்காவது பராமரிப்பாளராக உள்ளனர்.

49% அன்றாடம் பராமரிப்பு வழங்குகிறார்கள்



பராமரிப்பாளர்களின் முதன்மைப் பராமரிப்புப் பெறுநர்களில் 89% பேர் 60 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்கள்.



மூன்றில் இரண்டு பராமரிப்பாளர்களுக்கு இடைக்காலப் பராமரிப்புச் சேவைகள் பற்றி தெரியாது; இச்சேவைகளைப் பற்றி அறிந்தவர்களில் 92% பேர் ஒருபோதும் அவற்றைப் பயன்படுத்தவில்லை.

செல்வம் மற்றும் வருமானம் பற்றிய வருடாந்தரத் தொகுதிகள்

உங்கள் செல்வம், வருமானம் மற்றும் சொத்துகள் தொடர்பான கேள்விகளை ROSA ஏன் கேட்கிறது என்று நீங்கள் எப்போதாவது எண்ணியதுண்டா? இப்பிரிவில், இக்கேள்விகளை நாங்கள் ஏன் ஆய்வு செய்கிறோம் என்பது பற்றியும் ROSA-வில் எங்கள் பணியில் அஃது ஏற்படுத்தும் தாக்கம் பற்றியும் உங்களுடன் மேலும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம்.

ஒவ்வொரு பிப்ரவரியிலும், உங்கள் ஆண்டு வருமானம், சொத்துகள் மற்றும் நிதி முதலீடுகள் தொடர்பான கேள்விகளை நாங்கள் உங்களிடம் கேட்கிறோம். பல்வேறு வாழ்க்கை நிலைகளில் உள்ள வயதான சிங்கப்பூரர்களின் வருமானம் மற்றும் செல்வத்தின் இயக்கவியலை நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளவும், அரசாங்கக் கொள்கைகளின் தாக்கங்களை ஆவணப்படுத்தவும் இவை முக்கியமானவை.

48 முதல் 53 வயதிற்குட்பட்டோரையும் பதிலாளர்கள் குழுவில் அண்மையில் புதிதாகச் சேர்த்திருப்பதன் மூலம், ஓய்வூதியத்திற்கு முந்தைய மற்றும் பிந்தைய வயது கொண்ட பெரியவர்களின் செல்வம், வருமானம் மற்றும் சொத்துகளில் இருக்கும் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகளை இப்போது எங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. SLP வழங்குகிற உயர்தரத் தரவுகளின் கொள்கைத் தாக்கங்கள், மூத்த சிங்கப்பூரர்களின் பொருளாதார நல்வாழ்வை மேம்படுத்தும் வகையில் கொள்கைகளை வடிவமைக்க கொள்கை வகுப்பாளர்களுக்கு உதவுகின்றன.

இக்கேள்விகளுக்கு வெளிப்படையாகப் பதிலளிப்பதில் உங்களுக்கு இருக்கும் கவலைகளை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். எனவே நீங்கள் அளிக்கும் தரவின் பாதுகாப்பு என்பது எங்களுக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்பதை நாங்கள் உங்களுக்கு உறுதியளிக்க விரும்புகிறோம். எங்களுக்கு வழங்கப்படும் அனைத்துப் பதில்களும் எங்கள் சேவையகங்களில் மிகவும் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டு, ஆராய்ச்சி நோக்கங்களுக்காக மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும். எங்கள் அறிக்கைகளில் பயன்படுத்தப்படும் எல்லா தரவுகளும் எப்போதும் பெயரிடப்படாமலும், ஒன்றுசேர்க்கப்பட்டதாகவும் மட்டுமே இருக்கும், மேலும் உங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் அடையாளம் காணக்கூடிய வகையில் உங்கள் தரவுகள் எச்சூழ்நிலையிலும் எங்கள் குழுவால் பகிரப்படாது.

SLP அழைப்பு மையம்



படம் 1: எங்களின் சில மாணவர் உதவியாளர்களுடன் எங்கள் வல்லோர்குழு மேலாளர் ஜியாயிங் இருக்கும் நிழற்படம்!

ROSA-வில், எங்களின் மதிப்புமிக்க SLP உறுப்பினர்களுக்குச் சிறந்த ஆதரவை வழங்க நாங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளோம். உங்கள் விசாரணைகள் உடனடியாகத் தீர்க்கப்படுவதை உறுதிசெய்யும் வகையில், திறமை வாய்ந்த மாணவர் உதவியாளர்கள் அடங்கிய குழுவால் நடத்தப்படுகிற தனி அழைப்பு மையம் எங்களிடம் உள்ளது. விசாரணைகளுக்குப் பதிலளிப்பது முதல் SLP உறுப்பினர்களுக்கு அவர்களின் ஆய்வுகளை முடிப்பதற்கு உதவுவது வரை, எங்கள் மையச் செயல்பாடுகளை நிலைநிறுத்துவதில் எங்கள் மாணவர் உதவியாளர்கள் முக்கியப் பங்காற்றுகின்றனர்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்[®] தற்போது சுமார் 10,000 பதிலாளர்களைக் கொண்டுள்ளது, வரும் மாதங்களில் புதிய உறுப்பினர்களை இணைக்கும்போது அவ்வெண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆண்டின் சில காலக்கட்டங்களில், குறிப்பாக ஏப்ரல் மற்றும் நவம்பர் மாத இறுதியில், தேர்வுகள் காரணமாகக் குறைவான மாணவர் உதவியாளர்களே பணிக்கு வருவார்கள். எனவே, எங்கள் பதிலளிப்பு நேரம் வழக்கத்தை விட சற்று அதிகமாக இருக்கலாம்.

இந்த மும்மரமான காலக்கட்டங்களில் நீங்கள் பொறுமையுடனும் புரிதலுடனும் இருக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் அன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறோம். உங்களது அனைத்து விசாரணைகளும் முடிந்தவரை விரைவாகத் தீர்க்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய நாங்கள் எங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்கிறோம் என உங்களுக்கு உறுதியளிக்கிறோம். நேரடித் தொலைபேசி எண் மூலம் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ள முடியாவிட்டால், 8037 9516 என்ற எண்ணில் Whatsapp மூலம் எங்களுக்கு ஒரு செய்தியை அனுப்புவதைக் கருத்தில் கொள்ளுமாறு நாங்கள் உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். எங்களால் முடிந்தவரை விரைவில் உங்களைத் தொடர்புகொள்வதற்கு எங்கள் குழு முன்னுரிமை அளிக்கும்.



படம் 2: எங்கள் அழைப்பு மையத்தின் மேலோட்டப் படம்

பல ஆண்டுகளாக நீங்கள் அளிக்கும் தொடர் ஆதரவிற்கு நன்றி. எங்கள் ஆய்வுகளை முடிக்க நீங்கள் எடுத்துக் கொண்ட உங்கள் இன்றியமையாத நேரத்துக்காக உங்களை மிகவும் பாராட்டுகிறோம், மேலும், எங்களால் முடிந்த எந்த வகையிலும் உங்களுக்கு உதவுவதை நாங்கள் எதிர்நோக்குகிறோம்!

ஊழியர் இடம்பெறல்

இப்பிரிவில், கடந்த ஆண்டுஇணைந்த, ROSA-வின் மதிப்புமிக்க இரண்டு உறுப்பினர்களை நாங்கள் உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

சாலாய்



ஜூலை 2024-இல் ROSA-வில் சேர்ந்த சாலாய், தான் NUS-இல் நரம்பியல் மற்றும் மறதிநோயில் PhD பட்டம் பெற்றிருப்பதன் மூலம், வலுவான ஆராய்ச்சி பின்னணியைக் கொண்டு வருகிறார். ஓர் ஆராய்ச்சியாளராக, ROSA-வின் விரிவான தரவுத்தளத்திலிருந்து மதிப்புமிக்க நுண்ணறிவுகளை

வெளிக்கொணர, புள்ளியியல் மற்றும் இயந்திரக் கற்றல் மாதிரிகளை உருவாக்குவதில் சாலாய் கவனம் செலுத்துகிறார். தரவு மற்றும் நிரலாக்கல் முறையின் மீது ஆர்வமுள்ள சாலாய், பொருளுள்ள கண்டுபிடிப்புகளை வெளிப்படுத்த மேம்பட்ட மாதிரிகளை ஆராய்வதில் அறைகூவலை எதிர்கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகிறார். தனது பணியின் மூலம், ROSA-வின் வரம்பை விரிவுபடுத்தவும், தரவு சார்ந்த நுண்ணறிவுகளைப் பரந்த பார்வையாளர்களுக்குக் கொண்டு வரவும், சிங்கப்பூரில் மூப்படைதல் பற்றிய ஆழமான புரிதலுக்குப் பங்களிக்கவும் சாலாய் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளார். அவரது வேலையைத் தாண்டி, 'பைலேட்ஸ்' (pilates) மற்றும் 'பாரே' (barre) வகுப்புகள் மூலம், ஆர்வத்துடன் இருக்கும் அதே நேரத்தில் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பதன் வழியாக சாலாய் வேலை-வாழ்க்கைச் சமநிலையைப் பேணுகிறார்.

ஆலன்



ஆலன், சிங்கப்பூர் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தில் (NUS) தரவு அறிவியல் மற்றும் பகுப்பாய்வியலில் இளங்கலைப் (ஹானர்ஸ்) பட்டம் பெற்றவர், ஜூலை 2024 இல் ROSA-வில் தரவு ஆய்வாளராகச் சேர்ந்தார். அன்றாடம் உருவாக்கப்படும் தரவுவளத்தை மேம்படுத்துவதில் ஆர்வமுள்ள ஆலன்,

முடிவெடுப்பதற்கும் விளைவுகளை மேம்படுத்துவதற்கும் புதுமையான, தரவு சார்ந்த தீர்வுகளை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துகிறார்.

ROSA-இல், சமூகக் கொள்கைகளை மதிப்பிடுவதற்கும், தலையீட்டு விளைவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்வதற்கும், மக்களின் நல்வாழ்வில் அவற்றின் தாக்கத்தை முன்னறிவிப்பதற்கும் கொள்கை வகுப்பாளர்களுக்கு உதவுவதற்காக வடிவமைக்கப்படுகிற ஓர் உருவகப்படுத்துதல் திட்டத்தை உருவாக்குவதில் ஆலன் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறார். ஆலன் தனது முதன்மைப் பொறுப்புகளுக்கு அப்பால், பணிப்பாய்வுச் செயல்திறனை மேம்படுத்துவதற்கும், கைம்முறைச் செயல்முறைகளைக் குறைப்பதற்கும் தன்னியக்க நுட்பங்களையும் ஆராய்ந்து வருகிறார்.

வேலைக்கு வெளியே, வியூக அடிப்படையிலான விளையாட்டுகளிலும் வேறு பலவகையான விளையாட்டுகளிலும் ஆலன் மனம் மகிழ்கிறார், அறைகூவல்கள் மற்றும் சுறுசுறுப்பான ஈடுபாட்டிற்கான அவரது நாட்டத்தை அவற்றில் வெளிப்படுத்துகிறார்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLP-யில் 80% பேர் 2015-இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 20% பேர் 2021-2024-க்கிடையில் 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 செய்யவும். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதில் நாங்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

உங்கள் அறிவை சோதிக்கவும்!

வினாடி வினா நேரம்!

- _____ என்பது ஒருவர் மூப்படையும்போது தன்னுடைய வீட்டில் சுதந்திரமாகவும், பாதுகாப்பாகவும், வசதியாகவும் தொடர்ந்து வாழும் திறனைக் குறிக்கிறது. இஃது ஒருவரின் அடையாளம், தொடர்ச்சி மற்றும் அவருடைய சூழலில் உள்ளிருத்தல் ஆகிய உணர்வுகளுடன் தொடர்புடையது.
 - இருப்பிடத்திலேயே மூப்படைதல்
 - வீட்டிலேயே இருத்தல்
 - துடிப்பான வாழ்க்கைமுறை
 - உதவிபெறும் வாழ்க்கை
- _____ என்பது உடல்நலப் பிரச்சினைகள் அல்லது தனிப்பட்ட இழப்பு போன்ற சவால்களிலிருந்து மீள்வதற்கான திறன் ஆகும். வலுவான உறவுகள் மற்றும் சமூக ஆதரவைப் பேணுவதன் மூலம் _____ கொண்டிருப்பது, வயதானவர்களுக்கு மூப்படைதலுக்கு ஏற்ப தம்மை மாற்றிக்கொள்ள உதவும்.
 - பொறுமை
 - ஊக்கம்
 - மீள்திறன்
 - இரக்கம்
- எலும்புப்புரை (Osteoporosis) என்பது எலும்புகளை வலுவழிக்கச் செய்து, எலும்பு முறிவுகளுக்கு ஆளாக்கும் நிலை ஆகும். எலும்புகளை வலுவாக வைத்திருக்க, பால், மத்தின் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி போன்ற _____ நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதை உறுதிசெய்யவும்.
 - வைட்டமின் சி
 - இரும்புச் சத்து
 - கால்சியம்
 - மக்னீசியம்
- சிங்கப்பூரில் 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட முதியவர்களில் 11 பேரில் ஒருவர் _____ நோயுடன் வாழ்கிறார், இது மூளையைப் பாதித்து, அதன் விளைவாக நினைவாற்றல் இழப்பு, மொழிச் சிக்கல்கள் மற்றும் வேலைசெய்வதில் சவால்கள் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. மனரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது ஆபத்தைக் குறைக்க உதவும்.
 - மூட்டுவாதம் (Arthritis)
 - மறதிநோய் (Dementia)
 - உயர் இரத்த அழுத்தம்
 - நீரிழிவு நோய்
- அன்றாட ஆற்றல் நிலைகளைப் பராமரிப்பதற்கும், செயல்பாடுகளில் ஈடுபடும் உங்கள் திறனை மேம்படுத்துவதற்கும் தரமான _____ பெறுவது முக்கியமானது.
 - ஊட்டச்சத்து
 - உடற்பயிற்சி
 - நீர்ச்சத்து
 - தூக்கம்

- நல்ல உடல் நலம் மற்றும் ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்தலை வழக்கமான (i) _____ மற்றும் ஆரோக்கியமான மற்றும் சீரான (ii) _____ மூலம் அடையலாம்.
 - (i) உடற்பயிற்சி, (ii) உணவுமுறை
 - (i) ஓய்வு, (ii) ஊட்டச்சத்து
 - (i) தூக்கம், (ii) தண்ணீர்
 - (i) தியானம், (ii) செயல்பாடு

- பிறரிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் மற்றும் தனிமை ஆகியவை மோசமான உடல் மற்றும் மன நலனுக்கான ஆபத்துக் காரணிகளாக அறியப்படுகின்றன. நாம் வயதாகும்போது, நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் _____ இருப்பது முக்கியம்.
 - உணர்வு அடிப்படையில் தொலைவில்
 - மனதளவில் கூர்மையாக
 - உடல் அடிப்படையில் சுறுசுறுப்பாக
 - சமூகமாக இணைக்கப்பட்டு
- _____ என்பது மனம், உணர்வு மற்றும் உடல் அடிப்படையில் ஒருவர் நலத்துடன் இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது, இது சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணுதல், மன அழுத்தத்தை நிர்வகித்தல் மற்றும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதன் மூலம் ஆதரிக்கப்படலாம்.
 - உயிர்ப்பு
 - நல்வாழ்வு
 - வலிமை
 - மீள்திறன்

- அதிக _____ உட்கொள்ளல், உடல் பருமனுடன் அதன் தொடர்புகளின் காரணமாக வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிக்கலாம். குளிர்பானங்கள், பழச்சாறுகள், இனிப்புத் தேநீர் மற்றும் காபி போன்ற இனிப்பூட்டப்பட்ட பானங்கள் வகை 2 நீரிழிவு நோய்க்கான அபாயத்தை அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. எனவே அவற்றில் கவனமாக இருங்கள்.
 - நார்ச்சத்து
 - புரதம்
 - சர்க்கரை
 - சோடியம்

எண்கள் 'p' (50)
 பழக்கத்தின் (60) (Dementia) (40)
 சுற்றுச்சூழல் 'q' (80) மனநலனை 'r' (80)
 சமூகத்தின் (70) (70)
 மனநலனை (1) 'சுற்றுச்சூழல்' (1) 'e' (90) மனநலனை (1) 'e' (90) மனநலனை (1) 'e' (90)
 மனநலனை