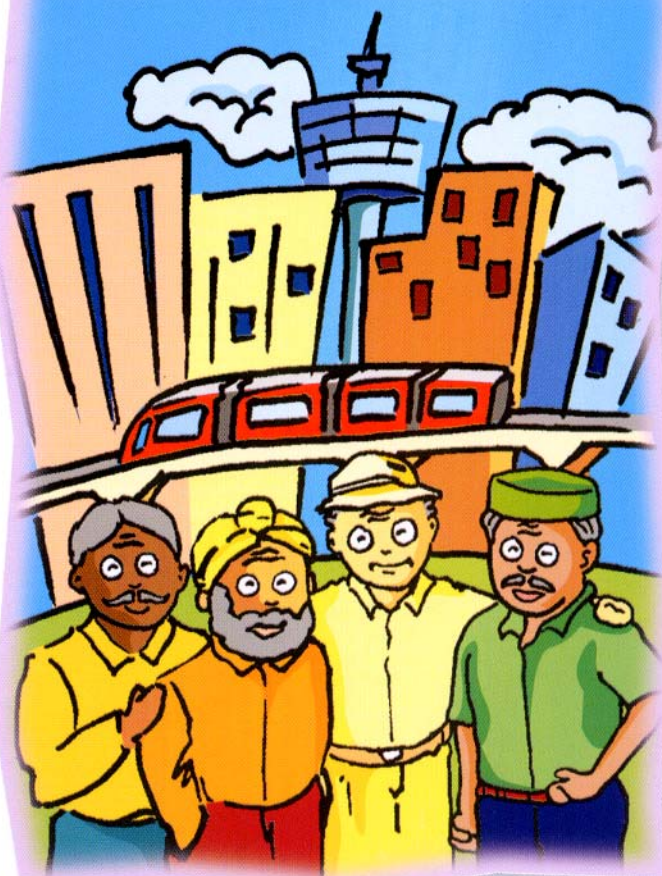


பாங்குடன் முதுமையடைவோம்



முடிவுரை

வேலை ஓய்வு பெறுதல் நம் வாழ்க்கையில் தவிர்க்க முடியாத ஒரு முக்கிய நிகழ்வாகும். அதை நாம் தாமதப்படுத்தலாம், ஆனால் நீட்டிக்க இயலாது.

சிங்கப்பூரில் வேலை ஓய்வு பெறும் அதிகாரப்பூர்வ வயது 60-லிருந்து 62-க ஜனவரி 1999 முதல் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது. முதுமைக் காலத்தில் பெரும் அளவில் நிதிப் பாதுகாப்பு வழங்கும் பொருட்டு, 7-லிருந்து 10 ஆண்டுகளில் வேலை ஓய்வு பெறும் வயதை 67-க அரசாங்கம் நீட்டிக்கும்.

நாம் வேலை ஓய்வைப் புத்தம்புதிய வாய்ப்புகள், ஆர்வங்கள், நட்புறவுகள் ஆகியவை நிறைந்த ஒரு புதிய அத்தியாயத்தின் தொடக்கமாகக் கருதவேண்டும். ஆனால், நம்மில் பலர் வேலை ஓய்வு தரும் நோக்கமற்ற புதிய சுதந்திரத்தில் மூழ்கிவிடுகிறோம்; அதை ஐயத்துடனும் பாதுகாப்பின்மை உடனும் காண்கிறோம். எனவே, நமது பொன்னான ஆண்டுகளிற்காக நாம் உடல், சமூக, உணர்வு, நிதி மற்றும் சட்ட ரீதியாக தயாராக இருக்க வேண்டும்.



உடலுறுதியும்

சுறுசுறுப்பும்

வயது ஆக ஆக, உடலுறுதியுடனும் நலமுடனும் இருக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் உணர்வோம். சுறுசுறுப்பாக இருக்க சில யோசனைகள் இதோ:

- **மன உளைச்சலைத் தவிர்க்கவும்.**

வேலையையே வாழ்க்கையாகக் கொண்டிருப்போர் வேலை ஓய்வு பெற்றதும் மன உளைச்சல் அடைவர். புதிய ஆர்வங்களை அல்லது பொழுதுபோக்கை மேற்கொள்தல், அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்றவை மூலம் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே நாம் நம்மை வேலை ஓய்வுக்குத் தயார்செய்து கொள்ளலாம்.

- **போதிய சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளவும்.**

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்குச் சரிவிகித உணவு அவசியம். நம் உணவில் போதிய அளவு புரதச்சத்து (இறைச்சியும் குறிப்பிட்ட காய்கறிகளும்), மாவுச்சத்து (அரிசியும் மாவும்) மற்றும் நார்ச்சத்து (காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள்) இருக்க வேண்டும். நிறைய கொழுப்புள்ள உணவுகளையும் (முட்டைகள், பாலாடை, வெண்ணெய், விலங்கினக் கொழுப்பு மற்றும் பொரித்த உணவு வகைகள்), அதிக இனிப்புமிக்க உணவுகளையும் (கேக், இனிப்புக்கூழ், சாக்லெட் மற்றும் ஜாம்) தவிர்க்க வேண்டும்.

வேலை ஓய்வு பெறுவதற்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே பெண்களுக்குக் கூடுதல் கால்சியம் தேவைப்படலாம். கால்சியம் பற்றாக்குறையால் எலும்பு திரச்சி இழப்பு (ஓஸ்டியோபோரோசிஸ்) ஏற்படுவதைத் தடுக்க உதவும் மாற்றுச் சுரப்பி சிகிச்சை அவர்களுக்கு வழங்கப்படலாம். அது பற்றி மருத்துவருடன் பெண்கள் விரிவாக கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

சுகாதாரமான

வாழ்க்கைமுறை

- புகை பிடிக்காதீர்கள். இது புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவும்.
- அதிக மது அருந்தாதீர்கள். இது ஈரலைச் சேதத்திலிருந்து காக்கும்.



- அடிக்கடி உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். வாழ்க்கை முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருந்தீர்களானால், உங்களால் கடுமையான உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்ய இயலும். உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்க விரும்புவோர் விரைவாக நடத்தல், நீச்சல் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.
- கண்கள், பற்கள், காதுகள் மற்றும் பாதங்களை மிகக் கவனத்துடன் பாதுகாத்திடுங்கள். இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றில் ஏற்படும் குறை உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தைப் பாதிக்கும்.
- முறையான மருத்துவ மற்றும் பல் சோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்.
- சுறுசுறுப்பான சமூக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். வேலை ஓய்வு பெற்றவர்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்படும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளும் பொருட்டு, வெளியே சென்று வாருங்கள். நீங்கள் உடற்கட்டுடன் இருந்தால், புதிய இடங்கள், மக்கள் மற்றும் கலாச்சாரங்களை அனுபவித்து மகிழ பயணம் செய்யுங்கள்.

- அன்றாட நடவடிக்கைகளில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துங்கள். படிக்கட்டுகளில் மெதுவாக ஏறுங்கள். உங்கள் வீடு பாதுகாப்பானதாக, போதிய வெளிச்சம் உள்ளதாக, மற்றும் சறுக்கிவிடாத தரை உள்ளதாக இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள். சாலைகளைக் கடக்கும் போதும், போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போதும் கவனமாக இருங்கள்.
- பகுதிநேர வேலை செய்யுங்கள். அது உங்களைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்கும்; உங்கள் வருவாய்க்கு உதவும்; உங்களின் தொழில் நிபுணத்துவத்தையும் சமூக வட்டத்தையும் விரிவடையச் செய்யும்.
- ஆக்ககரமான மனநிலையைப் பெற்றிருங்கள். குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் அணுகுமமாக இருங்கள். உங்கள் துணையுடன் மனநிறைவு தரும் தாம்பத்திய உறவைத் தொடர்ந்து அனுபவியுங்கள்.
- நேரத்தைப் பயன்மிக்க வகையில் செலவிடுங்கள். முன்பு ஈடுபட நேரம் இல்லாத பொழுதுபோக்குகளை மேற்கொள்ளுங்கள். எ.கா.: சதுரங்கம் விளையாடுதல், ஓவியம் தீட்டுதல், இசைக்கருவியை வாசித்தல் அல்லது செல்லப்பிராணிகளை வளர்த்தல்.



பல்லுறவுகளைப்

பேணிக்காத்தல்

அ) குடும்பத்தாருடன்

பொன்னான ஆண்டுகளில் வாழ்க்கைத்துணை, பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் மற்றும் உடன்பிறந்தோர் ஆகியோருடனான உறவுகள் நமக்கு மிக முக்கியம்.

- உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையைப் புரிந்துகொள்வதுடன், அவருக்கு உறுதுணையாக இருந்து ஆதரியுங்கள். அவருடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடும் பொருட்டு, வேலை ஓய்வுக்கு முன்னரே இருவருக்கும் பொதுவான பொழுதுபோக்குகளையும் ஆர்வங்களையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.



- குழந்தைகளுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிடுவதுடன், மனம் திறந்த பேச்சுத்தொடர்பையும் வைத்திருங்கள். அதனால் உங்கள் வேலை ஓய்வுக்குப் பிறகும், பெரியவர்களாகிவிட்ட பிள்ளைகளுடனான பேச்சுத்தொடர்பு மேம்படும்.

- **பிள்ளைகளையும்** அவர்களின் முடிவுகளையும் மதித்திருங்கள். அவர்கள் கேட்டால் ஆலோசனை வழங்குங்கள்; அதை அவர்கள் பின்பற்றாவிட்டால் வருந்தாதீர்கள். முடிவு எடுப்பதிலும், பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதிலும் உங்களின் கருத்துகள் அவர்களுக்குக் கூடுதல் கண்ணோட்டத்தை வழங்கியிருக்கும்.
- வரையறுக்கப்பட்ட நேரம் மற்றும் வளங்கள் மீது போட்டிபோடும் தேவைகள் இருப்பினும், உங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள **பெரியவர்களாகிவிட்ட பிள்ளைகள்** எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சிகளைப் பாராட்டுங்கள். அது பிள்ளைகளிடமிருந்தும் பேரப்பிள்ளைகளிடமிருந்தும் அதிக தொடர்பையும் மதிப்பையும் ஊக்குவிக்கும்.
- **பிள்ளைகளுடன்** தங்கியிருப்பது தவிர்க்க முடியாததானால், நீங்கள் ஒத்துப்போகக் கூடியவரைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அவர் அவரின் வாழ்க்கைத்துணையுடனும் பிள்ளைகளுடனும் நேரத்தைச் செலவிட அல்லது விடுமுறைக்குச் சென்றுவர அனுமதியுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் குடும்பம் மகிழ்ச்சிக்கதாக இருந்தால், உங்களுடனான அவர்களின் உறவும் மேம்படும்.



- பேரப்பிள்ளைகளுடன், குறிப்பாக அவர்களின் பெற்றோர்கள் வேலைக்குச் சென்றிருக்கும்போது, நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களுக்கு வேண்டிய விரும்பத்தக்கப் பண்புகள் மற்றும் நடத்தைக்கு முன்மாதிரியாகத் திகழுங்கள். பிள்ளை வளர்ப்பு முறையிலும் கட்டொழுங்கு முறைகளிலும் வேறுபாடுகள் இருந்தாலும், உங்கள் பிள்ளைகளின் முயற்சிக்கு ஆதரவு கொடுங்கள். அவர்களின் பிள்ளைகளுக்கு அவர்கள் பெற்றோர்கள் என்பதையும், அவர்களின் முடிவுகளுக்கு அவர்களே பொறுப்பேற்பர் என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- இளமையிலிருந்தே உங்கள் சகோதர சகோதரிகளுடன் அணுக்கமான உறவை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அப்பிணைப்பும் புரிந்துணர்வும் முதுமைக் காலத்தில் பரஸ்பரக் கவனிப்பையும் ஆதரவையும் மேம்படுத்தும்.



ஆ) நண்பர்களுடன்

தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுதல் அல்லது நேரடியாகச் சென்று பார்ப்பதன் மூலம் நண்பர்கள் மற்றும் பழகியவர்களுடன் அணுக்கத் தொடர்பை வைத்திருங்கள். சுற்றுப்புற சமூகத்தில் உள்ள குடியிருப்பாளர்களுடனும் அக்கம்பக்கத்தாருடனும் நட்புக் கொள்ளுங்கள்; சாத்தியமானபோது அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.

பொருவியல் ரீதியான

பாதுகாப்புமிக்க வேலை

ஓய்வுக்குத் திட்டமிடுதல்

கீழ்க்காணும் இரு நோக்கங்களுடன் திட்டமிடுங்கள்:

- பணத்தில் குறைந்தது ஒரு பகுதி முழுமையாகப் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளதுடன், அது உறுதியான வருவாயை ஈட்டித்தருதல் (சேமிப்பு).
- சேமிப்பை அதிகரிக்கும் பொருட்டு, சிறிது தொகையை முதலீட்டுக்காகப் பயன்படுத்துதல்.



மத்திய சேம நிதி

சமூகப் பாதுகாப்புச் சேமிப்புத் திட்டம்

வேலை செய்யும் பல சிங்கப்பூரர்களுக்கு விரிவான சமூகப் பாதுகாப்புச் சேமிப்புத் திட்டமான மசேநி பணப் பாதுகாப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் முதுமைக் காலத்தில் வழங்கியுள்ளது. இன்று மசேநி-யின் அனுசூலங்களும் தன்மையும் கீழ்க் காண்பனவற்றில் உள்ளடங்கும்:

- வேலை ஓய்வு
- சுகாதாரக் கவனிப்பு
- வீட்டுடைமை
- குடும்பப் பாதுகாப்பு
- சொத்து மேம்பாடு

இவை அனைத்தும் உறுப்பினர்களின் முதுமைக்கால தேவைகளை நிறைவேற்றும் அடிப்படை நோக்கம் கொண்டவை. சொத்து/காப்புறுதி வாங்குதல், முதலீடு செய்தல் அல்லது ரொக்கச் சேமிப்பாக வைத்திருந்தாலோ, உறுப்பினர்கள் மசேநி-யை நன்கு திட்டமிட்டு நிர்வாகம் செய்வதன் மூலம், சௌகரியமான வாழ்க்கையை வேலை ஓய்வுக்குப் பின் பெறலாம்.

அ) சௌகரியமான வேலை ஓய்வு பெறுவது முன்கூட்டியே திட்டமிடுதல் வழி தொடங்குகிறது.

வேலை ஓய்வுக்குத் திட்டமிட உங்களுக்குக் கீழ்க்காணும் கேள்விகள் உதவும்:

- வேலை ஓய்வுக் காலத்திற்கு என்னிடம் போதிய அளவு பணம் உள்ளதா?

வேலை ஓய்வுக்காக மசேநி சேமிப்புகளைக் கவனமுடன் திட்டமிடுங்கள்.

- மருத்துவச் செலவு ஏற்பட்டால்?

வயது ஆக ஆக மருத்துவக் கவனிப்பின் தேவை அதிகரிப்பதால், வருங்கால மருத்துவச் செலவிற்கான சேமிப்பு முக்கியமாகிறது. ஆகவே, மெடிசேவ் சேமிப்புகளை அறிவார்ந்த வகையில் பயன்படுத்துங்கள். எ.கா.: கட்டுப்படியாகக் கூடிய வார்டுகளில் தங்குதல்.

- வீடு வாங்கினால்?

நிதிநிலைமையைக் கவனமுடன் திட்டமிட்டு, வீட்டுக் கடனைத் திருப்பிச் செலுத்தும் உங்களின் திறனுக்கு ஏற்ப வீட்டை வாங்குங்கள்.

- முதலீடு செய்தால்?

மசேநி வயதான காலத்திற்காக உள்ளதால், அதிலிருந்து முதலீடு செய்யும்போது அறிவார்ந்த அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடியுங்கள்.



ஆ) 55 வயதாகும்போது

வேலை ஓய்வுக் கணக்கில் குறைந்தபட்சத் தொகையை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, மசேநி சேமிப்புகளை ஒட்டு மொத்தமாக நீங்கள் மீட்டுக் கொள்ளலாம். அப்பணத்தைச் சேமிக்க உங்களுக்கு 20-லிருந்து 30 ஆண்டுகள் பிடித்ததால், அதை மிகவும் கவனமாகப் பாதுகாத்திருங்கள்.

குறைந்தபட்சத் தொகைத் திட்டம்

இத்திட்டம் நிதி ரீதியாக உங்களுக்குச் சுதந்திரத்தை வழங்குகிறது. இத்தொகையில் இருந்து கிடைக்கும் முறையான வருவாய் முதுமைக் காலத்தில் உங்களின் அடிப்படை வாழ்க்கைச் செலவைச் சந்திக்க உதவும். குறைந்தபட்சத் தொகையை:

- வாழ்க்கை முழுவதும் வருவாயைத் தரும் வாழ்நாள் காப்புறுதியை வாங்கப் பயன்படுத்தலாம்.
- அங்கீகரிக்கப்பட்ட வங்கியில் சேமித்து வைக்கலாம்.
- மசேநி கழகத்தில் உங்களின் வேலை ஓய்வுக் கணக்கில் வைத்திருக்கலாம்.



தற்போது (ஜூலை 2000) குறைந்தபட்சத் தொகை \$65,000 ஆகும்.

குறைந்தபட்சத் தொகையை நிரப்புவது

ரொக்கவைப்புத் தொகை அல்லது ரொக்கச் சேமிப்புகளை மாற்றிவிடுதல் மூலம், உங்கள் பெற்றோர் அல்லது துணையின் வேலை ஓய்வுக் கணக்கை நிரப்பலாம். உங்களின் சொந்த வேலை ஓய்வுக் கணக்கையும் ரொக்கத்தைப் பயன்படுத்தி நிரப்பலாம்.

இ) சாதாரணக் கணக்கில் உள்ள சேமிப்புத் தொகையைச் சிறப்புக் கணக்கிற்கு மாற்றிவிடுவதன் மூலம் அதிக வட்டியை ஈட்டுங்கள்.

55 வயதிற்கும் குறைவான மசேநி உறுப்பினர்கள் தங்களின் சிறப்புக் கணக்குத் தொகையை \$40,000 வரை நிரப்பும் பொருட்டு, சாதாரணக் கணக்கிலிருந்து பணத்தை மாற்றிவிடலாம். (1 ஜனவரி 2001 முதல் இந்த \$40,000 குறைந்தபட்சத் தொகைக்கு ஈடாக \$65,000-யாக மாற்றப்படும். ஒவ்வொரு ஜூலை 1 தேதியிலும், 2003-ம் ஆண்டு வரை, இத்தொகை மாற்றம் காணும்.) இது வேலை ஓய்வுக்குத் தேவையான ரொக்கத்தைச் சேமிக்கவும், அதே வேளையில் சிறப்புக் கணக்கிற்கான அதிக வட்டியை அனுபவிக்கவும் வகை செய்கிறது. மேற்குறிப்பிட்ட பண மாற்று முடிவை மாற்ற முடியாது என்பதால், உங்களின் நீண்டகால பணத் தேவையை மிகவும் கவனமாக திட்டமிடுங்கள்.

ஈ) மசேநி முதுமைக் காலத்திற்குப் போதுமானதே.

பழகிவிட்ட வாழ்க்கைமுறையை ஆதரிக்க தங்களின் மசேநி-யால் முடியும் என உறுப்பினர்கள் கருதுகின்றனர். உறுப்பினரின் மசேநி சொத்துகளை - அதாவது, மசேநி கணக்கில் உள்ள ரொக்கம், மசேநி தொகையால் வாங்கிய சொத்து மற்றும் முதலீடுகள் ஆகியவற்றை - கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளும்போது, வேலை ஓய்வுக்கு மசேநி போதுமானதாகவே இருக்கும். ஆனால், உறுப்பினர் தனது சொத்துகளைத் தொடர்ந்து வைத்திருந்தால், அவரின் வேலை ஓய்வுக்குப் பிந்திய அடிப்படைத் தேவைகளுக்கு மட்டுமே மசேநி போதுமானதாக இருக்கும். அவருக்குக் கூடுதல் பணம் தேவைப்பட்டால், தனது சொத்தை விற்கலாம் அல்லது மலிவான வீட்டிற்கு மாறலாம். மாறாக, அவர் சொந்த சேமிப்பில் கூடுதலான தொகையை ஒதுக்கி வைக்கலாம் அல்லது இயன்றவரை தொடர்ந்து வேலை செய்யலாம்.



வேலை ஓய்வுக்கு இப்போதே ஆயத்தமானால், வேலை ஓய்வின்போது வசதியாக இருக்கலாம். எனவே, பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள்; முன்சூட்டியே திட்டமிடுங்கள்; வேலை ஓய்வைப் பாதுகாப்பானதாக ஆக்குங்கள்.

மசேநி இலவச தொலைபேசி எண் 1800-227 1188.

பெற்றோர் பராமரிப்பும்

பஞ்சாயத்து மன்றம்

- தங்களைத் தாங்களே பராமரித்துக் கொள்ள இயலாத பெற்றோர்கள், தங்களைப் பராமரிக்கும் திறன் இருந்தும் பராமரிக்காமல் இருக்கும் பிள்ளைகளிடம் இருந்து பராமரிப்புத் தொகையைக் கோர பெற்றோர் பராமரிப்புப் பஞ்சாயத்து மன்றம் சட்ட வழிமுறையை வழங்குகிறது.
- பராமரிப்புத் தொகை, செலவுப்பணம் போன்றவை குறித்து பிள்ளைகளிடம் கலந்துரையாடி தீர்வுக் காண உதவிபெற விரும்பும் பெற்றோர்கள், 'சேஜ்' எனப்படும் சிங்கப்பூர் முதியோர் செயல் குழுவின் ஆலோசனை நிலையத்துடன் தொலைபேசி எண் 1800-353 8633-ல் தொடர்பு கொண்டு இலவச ஆலோசனை பெறலாம்.





இந்தத் தண்டுப் பிரகரத்தின் உள்ளடக்கம்
முதியோர் பற்றிய குழுவின் பங்களிப்பின்
சிங்கப்பூர் முதியோர் செயல் குழுவால் தயாரிக்கப்பட்டது.



MCDS

சமூக வளர்ச்சி
விளையாட்டு அமைச்சு

இதிலுள்ளவற்றை சமூக வளர்ச்சி விளையாட்டு அமைச்சிடமிருந்து எழுத்து
மூலம் முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரகரம் செய்யக்கூடாது.
அனைத்து உரிமைகளும் அமைச்சுக்கே
(செப்டம்பர் 2000)