Centre for Research on Successful Ageing

செய்திக்கடிதம்-இதழ் 11

பிப்ரவரி 2023

எங்கள் சீனப் பதிலாளர்கள் அனைவருக்கும் எமது சீனப்புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகள்! புத்தாண்டில் நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான விடுமுறையைப் பெற்று, உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவிட்டிருப்பீர்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

இவ்விதழில், கடந்த சில மாதங்களாக ரோசாவில் (ROSA) நடைபெற்று வரும் சில முக்கிய நிகழ்வுகளை நாங்கள் முன்னிலைப்படுத்துகிறோம், மேலும் நவம்பர் 2022-இல் நடத்தப்பட்ட கருத்தாய்விலிருந்து பெறப்பட்ட மின்னிலக்கக் கல்வியறிவு குறித்த புதிய கண்டுபிடிப்புகளையும் வழங்குகிறோம்.

## வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் பற்றிய 2ஆம் ஆண்டு ROSA கலந்துரையாடல் கூட்டம்

சிங்கப்பூர் மேலாண்மைப் பல்கலைக்கழகத்தில் (SMU) புதிதாகத் திறக்கப்பட்ட சமூக அறிவியல் பள்ளி / ஒருங்கிணைந்த ஆய்வுக் கல்லூரிக் (SOSS/CIS) கட்டடத்தில் நவம்பர் 1, 2022 அன்று வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் பற்றிய 2ஆம் ஆண்டு ROSA கலந்துரையாடல் கூட்டம் நடைபெற்றது. "ஆரோக்கியமான மூப்படைதலை மேம்படுத்துதல்-வயதானவர்களின் ஆரோக்கிய மூலதனத்தை வளர்ப்பது" என்ற கருப்பொருளுடன் இந்த நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. ஆரோக்கியமான முதுமையை ஊக்குவித்தல், முதியவர்களின் செயல்பாட்டுத் திறனை மேம்படுத்துதல் மற்றும் பலநோய்களும் பலமருந்தெடுத்தலும் தொடர்பான பராமரிப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி அறைகூவல்களை நிவர்த்தி செய்தல் போன்ற தலைப்புகளை இந்நிகழ்ச்சி உள்ளடக்கியது. கூட்டத்தின்போது வெளியிடப்பட்ட மற்றும் விவாதிக்கப்பட்ட கண்டுபிடிப்புகள், சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கான தடுப்பியல் அணுகுமுறைகளைச் செயல்படுத்துவதில் முழுச் சமூக அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துவதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகின்றன. SMU-இன் தலைவரான திருவாட்டி பேராசிரியர் லில்லி காங், இந்நிகழ்வில் கௌரவ விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டு, சிங்கப்பூரில் ஆரோக்கியமான மூப்படைவு மற்றும் சமூக நிலைத்தன்மையைத் தடுப்பியல் சுகாதார அணுகுமுறைகள் மூலம் ஆதரிப்பதன் அவசியத்தைத் தனது வரவேற்புரையில் ஒப்புக்கொண்டார். நமது முதியோர்களின் மனித மூலதனம் மற்றும் உள்ளார்ந்த திறன்களில் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டியதன் அவசியத்தையும் அவர் எடுத்துரைத்தார்.

மொத்தத்தில், 266க்கும் மேற்பட்ட பங்கேற்பாளர்கள் கலந்துரையாடல் கூட்டத்தில் நேரிலோ அல்லது இணையவழியாகவோ கலந்து கொண்டனர், பங்கேற்பாளர்கள் 27க்கும் மேற்பட்ட வெவ்வேறு அமைப்புகளைச் சார்ந்திருந்தனர்! கூடுதலாக, முதல் முறையாக, ROSAவின் 'சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலில் (Singapore Life Panel®)' இருந்து 59 உறுப்பினர்கள் நிகழ்வில் கலந்து கொண்டனர். எங்களைச் சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கி நீங்கள் வருகை தந்ததில் நாங்கள் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம், மேலும் பல நிகழ்வுகளில் உங்களை மீண்டும் சந்திப்போம் என்று நம்புகிறோம்.

*கலந்துரையாடல் கூட்டத்தின் கௌரவ விருந்தினரான SMU-இன் தலைவர், பேராசிரியர் திருவாட்டி லில்லி காங், தனது வரவேற்புரைகளை வழங்குகிறார்.*

*எங்கள் கலந்துரையாடல் கூட்டத்தில் இறுதிவரை தங்கியிருந்து கலந்து கொண்டவர்களின் குழுப் புகைப்படம்!*

நடந்த விளக்கக்காட்சிகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்களின் முழுப் பதிவுக்கு, எங்கள் ROSA இணையத்தளத்தில் நிகழ்வுச் சுருக்கத்திற்குக் கீழே உள்ள QR குறியீட்டை ஒளிவருடல் (ஸ்கேன்) செய்யலாம்:

# SMU-வில் நடைபெற்ற SLP சந்திப்பு அமர்வுகள்

ROSA, SLP உறுப்பினர்களுடனான மூன்று சந்திப்பு அமர்வுகளை அக்டோபர் 2022, டிசம்பர் 2022 மற்றும் ஜனவரி 2023 மாதங்களில் ஏற்பாடு செய்திருந்தது. இச்சந்திப்பு அமர்வுகள், பல ஆண்டுகளாக SLP உறுப்பினர்கள் அளித்த தொடர்ச்சியான ஆதரவிற்கு ROSA அதன் நன்றியைத் தெரிவிப்பதற்கும், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் குறித்து எங்கள் உறுப்பினர்களிடமிருந்து நேரடியாகக் கருத்துகேட்கும் வழியாகவும் பயன்பட்டன. SMU-விற்கு SLP உறுப்பினர்களின் வருகையின் ஒரு பகுதியாக, அவர்கள் எங்கள் புதுக் கட்டடத்தைச் சுற்றிப் பார்த்தனர்.

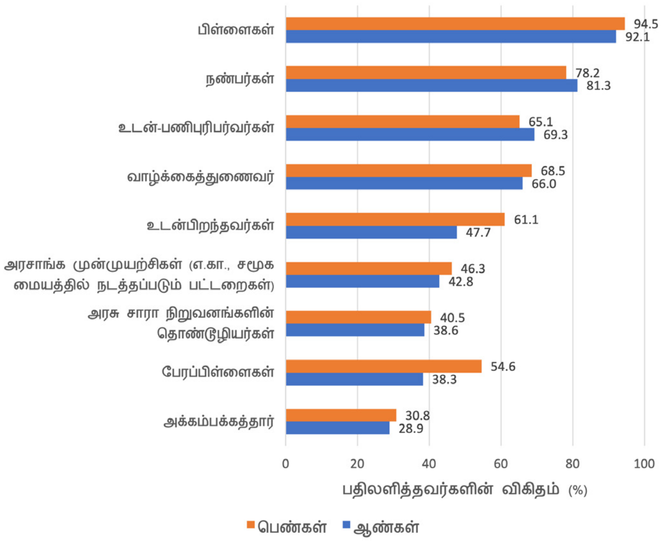
வாழ்க்கைச் செலவு பற்றிய கவலைகள், வயதானவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்கும் ஆதரவு வகைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றிய கலந்துரையாடல் அமர்வுகளிலும் கலந்துகொண்டனர். பொருளுள்ள உரையாடல்களுக்கும், உங்களின் கருத்துக்களை எங்களுடன் பேரார்வத்துடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கும் நன்றி! SLP உறுப்பினர்களுடனான இவ்வமர்வுகளை நாங்கள் தொடர்ந்து நடத்துவோம், எனவே வரவிருக்கும் மாதங்களில் எங்கள் மின்னஞ்சல் அழைப்புகளை எதிர்பாருங்கள்.

*எங்கள் அக்டோபர் (மேலே உள்ளவர்கள்) மற்றும் டிசம்பர் 2022 (கீழே உள்ளவர்கள்) சந்திப்பு அமர்வுகளில் எங்களைச் சந்தித்த SLP உறுப்பினர்கள். எங்களைச் சந்தித்ததற்கு மிக்க நன்றி!*

# எங்கள் கருத்தாய்வுகளிலிருந்து பெறப்பட்ட கண்டுபிடிப்புகளின் சுருக்கம்

நவம்பர் 2022 இல், உங்களுடைய மின்னிலக்கக் கல்வியறிவு நிலை மற்றும் குறிப்பிட்ட மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதை அறிய நீங்கள் யாரை நம்பியிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி கேட்கும் ஒரு கேள்வித்தொகுதியை நாங்கள் களமிறக்கினோம். COVID-19 தொற்றுநோய் தொடங்கியதில் இருந்து பல தகவல் தொடர்பு மற்றும் செயல்முறைகள் மின்னிலக்க மயமாக்கப்பட்டுள்ளதால் இஃது ஒரு முக்கியமான பகுதி. மின்னிலக்கத் தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துவதன் பாதுகாப்பு குறித்த கவலைகள் குறித்தும் SLP உறுப்பினர்களிடமிருந்து கருத்துகளைப் பெற்றுள்ளோம்.

*படம் 1: புதுத் தொழில்நுட்பங்களைக் கற்றுக்கொள்வதில் பிறரின் உதவியைச் சார்ந்துள்ள பதிலாளர்கள்.*

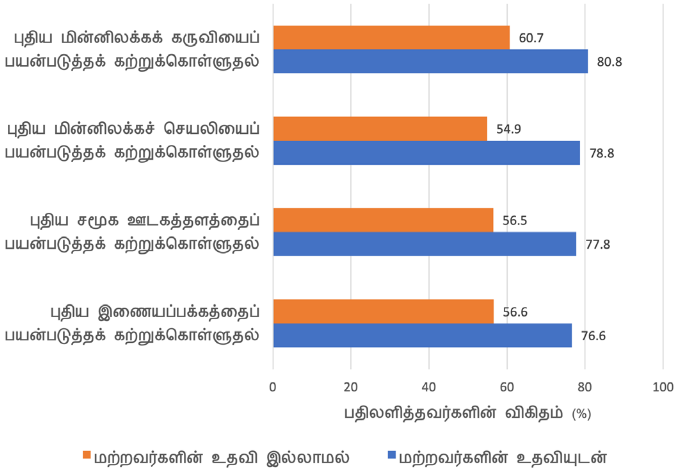



*குறிப்பு: ஒவ்வோர் உதவி மூலத்தையும் குறைந்தபட்சம் 'கொஞ்சமாவது' நம்பியிருக்கும் பதிலாளர்களின் விகிதம் மேலே உள்ளது. விகிதாச்சாரங்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய உதவி ஆதாரங்களைக் கொண்டவர்களிடமிருந்து கணக்கிடப்படுகின்றன, எ.கா.,* ***பிள்ளைகளைக் கொண்டிருக்கும்*** *94.5% பெண்கள் தங்கள் பிள்ளைகளைக் குறைந்தபட்சம் 'கொஞ்சமாவது' நம்பியிருக்கிறார்கள்..*

SLP உறுப்பினர்களுக்குப் பிள்ளைகள் இருந்தால், அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை உதவிக்காக நம்பியிருப்பார்கள் என்று முடிவுகள் குறிப்பிடுகின்றன, 94.5% பெண்களும் 92.1% ஆண்களும் புதிய தொழில்நுட்பங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில் தங்கள் பிள்ளைகளை நம்பியிருப்பார்கள் என்று முடிவுகள் காட்டுகின்றன. உடன்பிறந்தவர்கள் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளைக் கொண்ட பதிலாளர்களில், ஆண்களை விட பெண்கள் தங்கள் உடன்பிறப்புகள் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளை உதவிக்காக அதிகம் நாடுவதையும் நாங்கள் காண்கிறோம், ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது 13.4% கூடுதலான பெண்கள் தங்கள் உடன்பிறந்தவர்களை நம்பியிருக்கிறார்கள், மேலும் ஆண்களுடன் ஒப்பிடும்போது 16.3% கூடுதலான பெண்கள் தங்கள் பேரப்பிள்ளைகளை

நம்பியிருக்கிறார்கள். ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுடைய உடன்பிறந்தவர்கள் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளுடன் வைத்திருக்கும் உறவுகளின் வகைகளில் உள்ள வேறுபாடுகளின் விளைவாக இஃது இருக்கலாம், பெண்கள் தங்கள் உடன்பிறப்புகள் மற்றும் பேரப்பிள்ளைகளுடன் நெருக்கமாக இருக்கலாம். ஒட்டுமொத்தமாக, அண்டை வீட்டாருடன் அல்லது அரசு அல்லது அரசு சாரா நிறுவனங்களின் முன்முயற்சிகளுடன் ஒப்பிடும்போது, பதிலாளர்கள் தங்கள் பிள்ளைகள், நண்பர்கள், உடன் பணிபுரிபவர்கள் அல்லது மனைவி போன்ற அவர்களுக்கு நெருக்கமான உதவி ஆதாரங்களை அதிகம் நம்பியிருப்பதைக் காண்கிறோம்.

*படம் 2: மற்றவர்களின் உதவிகொண்டு மற்றும் உதவியில்லாமல் ஒரு புதிய மின்னிலக்கத் திறத்தைப் பெறுவதில் குறைந்தபட்சம் 'நல்ல அளவில் நம்பிக்கையுடையவர்களாக' உணரும் பதிலாளர்களின் விகிதம்.*




கூடுதலாக, பதிலாளர்கள் தாங்களாகவே ஒரு திறத்தைக் கற்றுக்கொள்வதை விட, மற்றவர்களின் உதவியுடன் கற்றுக் கொள்ள முடிந்தபோது, புதிய மின்னிலக்கத் திறத்தைக் கற்றுக்கொள்வதில் அதிக நம்பிக்கையுடன் இருப்பதையும் நாங்கள் காண்கிறோம். சராசரியாக, 21.3% கூடுதல் பதிலாளர்கள் மற்றொரு நபரின் உதவியுடன் மின்னிலக்கத் திறத்தைக் கற்க முடியும் என்று 'நல்ல அளவிலான' அல்லது 'மிக அதிக' நம்பிக்கையுடன் உணர்ந்தனர். இக்கண்டுபிடிப்பு, குறிப்பாக மின்னிலக்கக் கல்வியறிவைக் கருத்தில் கொள்ளும்போது, புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ள உதவும் சமூகத் தொடர்புகளை வைத்திருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குகிறது. ஒரு புதிய மின்னிலக்கத் திறனைப் பெற முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வைத்திருப்பது, மின்னிலக்கக் கல்வியறிவைப் பெறுவதற்கான முக்கியமான முதல் படியாகும். எனவே, பதிலாளர்களில் பாதிக்கும் குறைவானவர்கள் மேலே உள்ள படம் 1-இல் காட்டப்பட்டுள்ளபடி புது மின்னிலக்கத் திறன்களைப் பெறுவதற்கு பொது முன்முயற்சிகளை நம்பியிருப்பதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளதால், பொதுவில் கிடைக்கும் பல்வேறு, வயதானவர்களுக்குப் புதிய மின்னிலக்கத் திறன்களைப் பெற உதவுவதை நோக்கமாகக் கொண்ட திட்டங்களில் (இலவசமாக) கலந்துகொள்ளுமாறு அதிகமான பதிலாளர்களை ஊக்குவிக்க விரும்புகிறோம்.

இது குறிப்பாக, மற்றவர்களை உதவிக்காக நம்பியிருக்க முடியாதவர்களுக்கானது. இதுபோன்ற முன்முயற்சிகள் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, www.imda.gov.sg/en/seniorsgodigital-இல் உள்ள Seniors Go மின்னிலக்க இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடலாம்.

## வெளிப்புற ஒத்துழைப்பு

டிசம்பர் 2022 இல், சிங்கப்பூரர்களின் முழு மீள்திறனை ஆராய Income Insurance Limited நிறுவனத்துடன் ROSA ஓர் ஆராய்ச்சி ஒத்துழைப்பில் கையெழுத்திட்டது. ஆய்வின் ஒரு பகுதியாக, 25-50 வயதுடைய 1000 SLP உறுப்பினர்கள் மற்றும் 1000 புதிய பதிலாளர்கள், அவர்களின் மீள்திறன் நிலைகளை மதிப்பிடுவதற்கான ஒரு கருத்தாய்வில் பங்கேற்க அழைக்கப்பட்டனர். மீள்திறன் நிலைகளை உயர்த்தக்கூடிய வளங்களின் வகைகளை அடையாளம் காண்பது மற்றும் நல்வாழ்வில் ஏற்படும் தாக்கத்தைக் குறைக்கும் தலையீடுகளை உருவாக்க உதவுவதை இத்திட்டம் நோக்கமாக கொண்டுள்ளது. 2023ஆம் ஆண்டின் இரண்டாவது காலாண்டில் வெளியிடத் திட்டமிடப்பட்டுள்ள, இந்த முக்கியமான ஒத்துழைப்பின் முடிவுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள நாங்கள் காத்திருக்கிறோம்.

## 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 என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள். உங்களிடமிருந்து கருத்துகளைக் கேட்பதற்கு நாங்கள் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

SMU
SINGAPORE MANAGEMENT UNIVERSITY