SMU SINGAPORE MANAGEMENT UNIVERSITY | Centre for Research on Successful Ageing

செய்திக்கடிதம் - இதழ் 16 மே 2024

இச்செய்திக்கடிதத்தில், எங்களின் புதிய மின்னிலக்க மின்-பற்றுச்சீட்டுகள் தொடர்பான புதுச்செய்திகளைப் பகிர்வதில் நாங்கள் மகிழ்ச்சியடைகிறோம். எங்கள் ஆராய்ச்சிப் பணி மூலம் பெற்ற கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் சமீபத்திய SLP சந்திப்பிலிருந்து பெறப்பட்ட நுண்ணறிவுகளுக்கு நாங்கள் முக்கியத்துவம் வழங்குகிறோம். இது எங்கள் பதிலாளர்களுக்கு அவர்களின் பங்கேற்புக்கான பாராட்டை வழங்குவதோடு ஆராய்ச்சிக்கும் கொள்கை வகுப்புக்கும் அப்பங்கேற்பு ஏற்படுத்தும் தாக்கம் பற்றிய சிறந்த மதிப்பீட்டையும் கொடுக்கும் என்று நம்புகிறோம். கடைசியாக, மூப்படைதல் பற்றிய நமது புரிதலை மேம்படுத்தும் வகையில், எங்கள் குழு கலந்துகொண்ட ஓர் அறிவூட்டும் நிகழ்வை வழங்குகிறோம்.

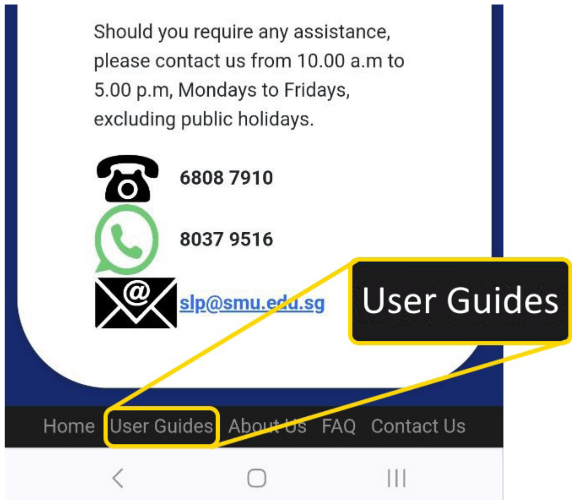
மின்னிலக்க மின்-பற்றுச்சீட்டுகள்

மார்ச் 2024 இல், கைப்பேசிகள் மூலம் மின்னிலக்க முறையில் பற்றுச்சீட்டுகளைப் பெறுவதற்கான தேர்வுவாய்ப்பை எங்கள் பதிலாளர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தினோம், மேலும், எங்கள் பதிலாளர்களில் 70% பேர் ஏப்ரல் 2024 முதல் மின்-பற்றுச்சீட்டுகளுக்கு மாறத் தேர்வுசெய்துள்ளனர். இந்த மின்-பற்றுச்சீட்டுகள் RedeemSG தளம் வழியாக வழங்கப்பட்டன. அவற்றைத் தீவு முழுவதும் உள்ள பின்வரும் 7 பேரங்காடிகளில் பயன்படுத்த முடியும்.

Cold Storage
Giant Singapore
Hao Mart
NTUC Fairprice
Prime Supermarket
Sheng Siong
U Stars

'REDEEMSG REWARDS' என்ற ஒட்டுகுறியீடுகளைக் கொண்ட காசாளர்கள் RedeemSG பற்றுச்சீட்டுகளை ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

மின்-பற்றுச்சீட்டுகளுக்கு மாறுவதற்கு சில பதிலாளர்களுக்குக் கூடுதல் உதவி தேவைப்படலாம் என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம். உங்கள் பார்த்தறிதலுக்காக slp.smu.edu.sg தளத்தில் பயனர் வழிகாட்டி பதிவேற்றப்பட்டுள்ளது.



சீட்டு வடிவ பற்றுச்சீட்டுகளைப் பயன்படுத்த விரும்பும் பதிலாளர்களுக்கு, அவர்கள் தற்போது பெற்றுக்கொண்டிருக்கும் சீட்டு வடிவ NTUC பற்றுச்சீட்டுகளை நாங்கள் தொடர்ந்து வழங்குவோம் என்பதை உறுதியளிக்கிறோம். இருப்பினும், மின்-பற்றுச்சீட்டுகளைத் தேர்வுசெய்ய விரும்புவோர், ஜூன் 2024 முதல் அதனைப் பெறுவதற்கு இந்த மாதக் கருத்தாய்வின் முடிவில் அதனைக் குறிப்பிடவும்.

SLP சந்திப்பு

எங்களின் அண்மைய SLP சந்திப்பில், வாழ்க்கைச் செலவு தொடர்பான கவலைகள் மற்றும் சிங்கப்பூரில் மூப்படைவோரை அவர்தம் இருப்பிடத்திலேயே வைத்து எவ்வாறு ஆதரிக்கலாம் என்பதைப் பற்றி விவாதித்தோம். அதிகரித்து வரும் செலவினங்களுக்கு மத்தியில், SLP உறுப்பினர்கள் சுகாதாரச் செலவுகள் அதிகரிப்பது குறித்து பெரிதும் கவலை கொண்டிருந்தனர், மேலும், அரசாங்க வழங்குதொகைகள் மற்றும் மானியங்கள் குறைவாக இருப்பதாக உணர்ந்தனர்.

தத்தமது இருப்பிடத்திலேயே மூப்படைதல் என்ற தலைப்பில், மூத்தோரை அவர்தம் இருப்பிடத்திலேயே மூப்படைய அனுமதிக்கும் நடவடிக்கைகளை SLP உறுப்பினர்கள் வரவேற்றனர், சிலர் அவ்வாறு செய்வதற்காகும் செலவுக் கட்டுபடி மற்றும் வயதாகும்போது சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணுவதில் மூத்தோருக்கு உள்ள சிரமங்கள் குறித்து கவலை தெரிவித்தனர். மூத்தோர்களைச் சிறப்பாக ஆதரிக்க, அவர்கள் உதவிவசதிகளை அணுகுவதை அதிகரிக்க இன்னும் பலவற்றைச் செய்யலாம் என உறுப்பினர்கள் பரிந்துரைத்தனர்.

மார்ச் சந்திப்பு அமர்வில் எங்களுடன் இணைந்த SLP உறுப்பினர்கள்

ஆராய்ச்சித் துணுக்கு

சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலைத் தீர்மானிப்பவற்றுக்கான காரணிகளைக் கண்டறிதல்

எங்கள் அண்மைய ஆய்வில், வயதானவர்களிடையே சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலுக்குச் சாத்தியமான காரணங்களை ஆராய இயந்திர கற்றல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தினோம். வலுவான நோக்கத்தைக் கொண்ட மூத்தோர்கள் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டதாக உணரும் வாய்ப்புகள் குறைவாக இருக்கலாம் என்று எங்கள் மாதிரி அறிவுறுத்துகிறது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் தங்கள் நோக்கத்தைப் பராமரிக்க அவர்களுக்கு உதவும் இரண்டு காரணிகள் (i) மற்றவர்களுக்கு உதவியாக இருப்பதாக உணர்வது; மற்றும் (ii) அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதாக உணர்வது. தொண்டூழிய வாய்ப்புகள் போன்ற பல்வேறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் மூலம் மூத்தோர்களிடையே உதவும் உணர்வை ஊக்குவிப்பதை இது அறிவுறுத்துகிறது, மேலும் இவற்றை உடல்நலப் பரப்புரைகளுடன் ஒருங்கிணைப்பது மூத்தோர்கள் சமூகத்துடன் மிகவும் இணைந்திருப்பதாக உணர உதவும்.

அனுபவக் கற்றல் மூலம் மூப்படைதல் நிகழ்வுமுறையைப் புரிந்துகொள்வது

மார்ச் 2024 இல், மூப்படைதல் நிகழ்வுமுறை மற்றும் அது உடலிலும் உணர்விலும் மன நலத்திலும் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பற்றிய ஆழமான புரிதலைப் பெற, Lions Befrienders ஏற்பாடு செய்த தனித்துவமான கற்றல் அனுபவத்தில் நாங்கள் ஈடுபட்டோம். இந்த நடைமுறை அனுபவமானது GERT உடையைப் பயன்படுத்துவதை உள்ளடக்கியது, இது ஒரு சிறப்புக் கருவியாகும், இது சில மூப்படைந்த பெரியவர்கள் மூப்பில் சந்திக்கும் சில பொதுவான பார்வை, ஒலி மற்றும் இயக்கக் குறைபாடுகளைப் பிரதிபலிக்கிறது. இத்தகைய குறைபாடுகள் காரணமாக மூத்தோர்கள் அன்றாடம் சந்திக்கும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி சார்ந்த சவால்களை நேரடியாக அனுபவிக்க இந்த அதிவேக உருவகப்படுத்துதல் எங்களுக்கு அனுமதித்தது. இந்த அறிவூட்டும் அனுபவம் மூப்படைதல் பற்றிய நமது கண்ணோட்டத்தை விரிவுபடுத்தியது, இது எங்கள் வேலையை வளப்படுத்தியது. மூத்தோர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப நமது முயற்சிகளைச் சிறப்பாகப் பொருத்தப்படுத்தவும், வடிவமைக்கவும் உதவுகிறது.

காரணி-விளைவு தொடர்புகளைக் கண்டுபிடிப்பிற்கான TETRAD போன்ற மென்பொருளைப் பயன்படுத்துவதில் நிபுணத்துவம் பெற்ற அவர், தனது திறமைகளையும் நிபுணத்துவத்தையும் பல புதிய நுண்ணறிவுகளையும் மேற்கொண்டு பல ROSA-வின் ஆராய்ச்சி முயற்சிகளையும் வெளிக்கொணரப் பயன்படுத்த முடியும் என்று நம்புகிறார்.

எங்களின் ஆக இளைய ROSA உறுப்பினர் முழு GERT உடையை முயற்சி செய்கிறார்!

கென்னத் சூ

கென்னத் ROSA-இல் ஆராய்ச்சி உதவியாளர். அவர் சிங்கப்பூர்த் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தில் சமூக அறிவியலில் இளங்கலை பட்டம் பெற்றார், புவியியலில் தேர்ச்சி பெற்றார். மக்களின் வாழ்வாதாரம் மற்றும் நல்வாழ்வில் புதிய வளர்ச்சிகள் மற்றும் சமூகப் பொருளாதாரக் காரணிகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் உள்ளிட்ட சமூக அறிவியல் ஆராய்ச்சியில் கென்னத் ஆர்வம் கொண்டவர். இதுவரை, சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலைப் பாதிக்கும் காரணிகள் ("சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலைத் தீர்மானிப்பவற்றைப் பற்றிய காரணிப் பேராய்வு") பற்றிய ஜனவரி 24 ஆராய்ச்சிச் சுருக்கத்தை அவர் இணைந்து எழுதியுள்ளார் மற்றும் ROSA-விற்காக அதிக ஆராய்ச்சி வெளியீடுகளில் பணியாற்றி வருகிறார்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனலின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலுக்குப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLP-யில் 80% பேர் 2015-இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 20% பேர் 2021-2023-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.