Centre for Research on Successful Ageing

செய்திக்கடிதம் - இதழ் 23 பிப்ரவரி 2026

இச்செய்திக்கடிதத்தில், 'வெற்றிகரமாக மூப்படைதல்' பற்றிய 5வது 'SMU ROSA ஆண்டுக் கருத்தரங்கின்' முக்கிய அம்சங்களையும், நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) குறித்த எங்கள் அண்மைய கருத்தாய்வுத் தொகுதியின் கண்டுபிடிப்புகளையும் மற்றும் அதன் தொடர்புடைய தகவல் வளங்களையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். மேலும், மார்ச் 2026 முதல் SLP தரவுகளை அரசாங்கத் தரவுகளுடன் இணைப்பதற்கான எங்கள் திட்டங்கள் குறித்த புதுச்செய்திகளையும் வழங்குகிறோம்.

'வெற்றிகரமாக மூப்படைதல்' பற்றிய 5வது 'SMU ROSA ஆண்டுக் கருத்தரங்கு'

"நன்றாக வாழ்தல்: கட்டமைக்கப்பட்ட சூழல், வாழ்வியல் அனுபவங்கள் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகள் எவ்வாறு நமது நல்வாழ்வை வடிவமைக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுதல்" என்ற கருப்பொருளைக் கொண்ட வெற்றிகரமாக மூப்படைதல் குறித்த 5வது 'SMU ROSA கருத்தரங்கு' நவம்பர் 19, 2025 அன்று நடைபெற்றது.

ROSA அமைப்பின் இயக்குநர் பேராசிரியர் பாலின் ஸ்ட்ராஹன் (Paulin Straughan), நலமான வாழ்விற்கான காரணிகள் குறித்த மையத்தின் அண்மைய கண்டுபிடிப்புகளை முன்வைத்தார். இதில் 'ஹெல்தியர் எஸ்ஜி (Healthier SG)' திட்டத்தில் இணைந்துகொள்ளும் முறைகள், உடல்சார் செயல்பாடுகளின் நிலைகள், ஆரோக்கியமான உணவுத் தேர்வுகளைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவையும், அவற்றுடன் சத்துப்-படித்தரக் குறியிடுதல் முதியவர்களிடையே பானங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் விதத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதுவும் அடங்கும்.

வலுவான சுகாதாரக் கொள்கைகளும், முதியவர்களிடையே விழிப்புணர்வும் இருந்தபோதிலும் கூட, அன்றாட வாழ்வில் அவற்றை ஏற்றுக்கொள்வது குறைவாகவே உள்ளது என்பதை இக்கண்டுபிடிப்புகள் பிரதிபலிக்கின்றன. ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை எளிமையானவையாகவும், உள்ளுணர்வு சார்ந்தவையாகவும், அன்றாட வழக்கங்களின் ஒரு பகுதியானவையாகவும் மாற்றும் சுற்றுச்சூழல் சார்ந்த தூண்டுதல்களின் தேவையைப் பேராசிரியர் ஸ்ட்ராஹன் வலியுறுத்தினார்.

இக்கருத்தரங்கம், பிரின்ஸ்டன் (Princeton) பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஜேம்ஸ் ரேமோவின் (James Raymo) விளக்கக்காட்சியுடனும், ஆஸ்திரேலியத் தேசியப் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் நிக்கோலஸ் செர்புயின் (Nicolas Cherbuin), பேராசிரியர் ரேமோ மற்றும் பேராசிரியர் ஸ்ட்ராஹன் ஆகியோர் பங்கேற்ற ஒரு நிபுணர்க்குழுக் கலந்துரையாடலுடனும் சேர்ந்து சர்வதேசப் பார்வைகளையும் வரவேற்றது. இக்கலந்துரையாடலை, ROSA-வின் துணை இயக்குநரான இணைப் பேராசிரியர் வில்லியம் டோவ் (William Tov) நெறிப்படுத்தினார்.

இந்நிகழ்வில் 40-க்கும் மேற்பட்ட நிறுவனங்களிலிருந்து 250-க்கும் அதிகமான பங்கேற்பாளர்கள் கலந்துகொண்டனர். அரசாங்க முகமைகள் மற்றும் தொழிற்துறைப் பங்காளர்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், சிங்கப்பூரில் ஆரோக்கியமான மற்றும் வெற்றிகரமான மூப்படைதலுக்கு ஆதரவளிக்கும் நடைமுறைக்கு உகந்த நுண்ணறிவுகளை உருவாக்குவதற்காக எங்கள் கூட்டு முயற்சிகளை விரிவுபடுத்த நாங்கள் நம்புகிறோம். எங்களுடன் இணைந்த பல சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்® உறுப்பினர்களுக்கும் நாங்கள் நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறோம், மேலும் எதிர்கால ROSA நிகழ்வுகளில் உங்களை வரவேற்பதற்கு ஆவலுடன் காத்திருக்கிறோம்.

SMU 'யூடியூப்' ஒளியதரில் வெளியிடப்பட்ட கருத்தரங்கின் முக்கிய அம்சங்கள் அடங்கிய காணொளியைக் காண, QR குறியீட்டை ஒளிவருடல் செய்யவும்.

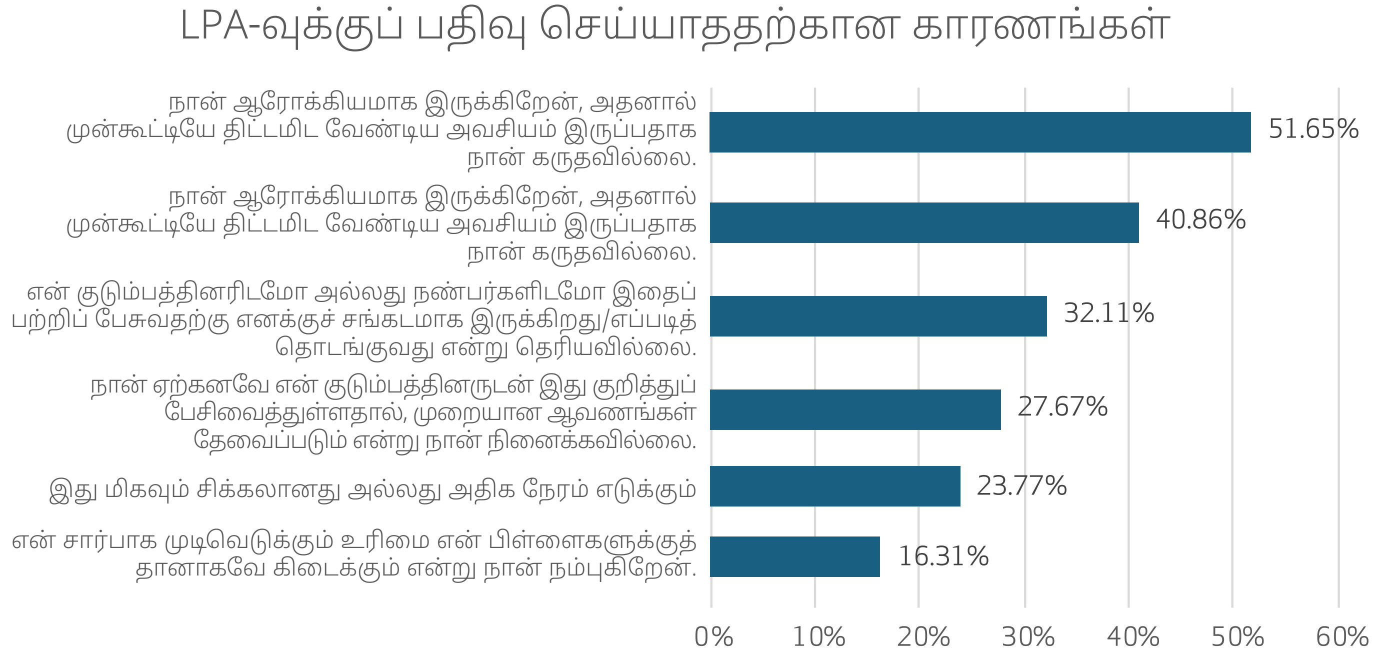
ஆராய்ச்சித் துணுக்குகள்

கடந்த நவம்பரில் நடத்தப்பட்ட கருத்தாய்வில், நாங்கள் நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் (LPA) குறித்த ஒரு புதிய பிரிவை அறிமுகப்படுத்தினோம். நீண்டகால அதிகாரப் பத்திரம் என்பது ஒரு சட்டப்பூர்வ ஆவணமாகும். ஒரு விபத்து, பக்கவாதம் அல்லது முதுமை மறதி நோய் போன்ற காரணங்களால் தனிநபர்கள் தங்கள் மனத்திறனை இழந்தால், அவர்களின் தனிப்பட்ட நலன் மற்றும்/அல்லது நிதி விஷயங்களில் அவர்கள் சார்பாகச் செயல்படுவதற்கு ஓர் அதிகாரம் பெறுநரை நியமிக்க இஃது உதவுகிறது.

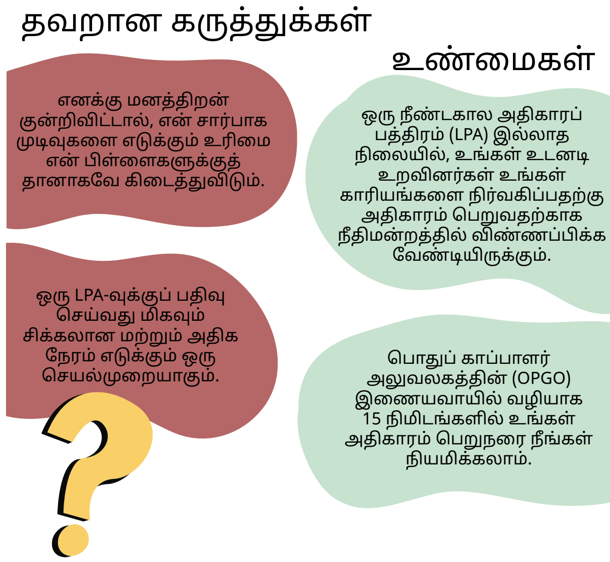
எதிர்காலத் திட்டமிடல் மற்றும் தன்னாளுகையைக் காப்பதில் இதன் முக்கியத்துவம் இருந்தபோதிலும், இதை ஏற்றுக்கொள்வோரின் எண்ணிக்கை ஒப்பீட்டளவில் குறைவாகவே உள்ளது. ஆகஸ்ட் 15, 2025 நிலவரப்படி, சிங்கப்பூர் குடிமக்களிடையே 350,000 LPA-க்கள் மட்டுமே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன (சமூக மற்றும் குடும்ப மேம்பாட்டு அமைச்சு, 2025). எனவே, சிங்கப்பூரில் LPA தொடர்பான பொதுமக்களின் கருத்துகள், அறிவு மற்றும் அனுபவங்களை ஆராய்வதற்காக இத்தொகுதி தொடங்கப்பட்டது.

இத்தொகுதியில் பங்கேற்ற 7,910 பதிலாளர்களில், பெரும்பான்மையானோர் (69.23%) LPA பற்றி அறிந்திருந்தனர் என்பதை நாங்கள் கண்டறிந்தோம். இருப்பினும், பதிலாளர்களில் 31.34% பேர் மட்டுமே ஏற்கனவே LPA வைத்திருந்தனர், மேலும், 27.60% பேர் எதிர்காலத்தில் விண்ணப்பிக்க எண்ணியிருந்தனர். அதே நேரம், கணிசமான விகிதத்திலான பதிலாளர்கள் (41.06%) அதற்கு விண்ணப்பிக்க எத்திட்டமும் இல்லை என்று குறிப்பிட்டனர்.

LPA-வுக்குப் பதிவு செய்யாத மற்றும் அவ்வாறு செய்ய விரும்பாத 3,242 பேரில், அவர்கள் கூறிய முக்கியக் காரணங்களில், தங்கள் சார்பாக முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமை தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தானாகவே கிடைத்துவிடும் என்று நம்புவது (51.65%), அது மிகவும் சிக்கலானதாகவும் நேரத்தை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடியதாகவும் இருப்பதாகக் கருதுவது (40.86%), மற்றும் தங்கள் குடும்பத்தினருடன் ஏற்கனவே கலந்துபேசிவிட்டதால் முறையான ஆவணங்களின் தேவை இல்லை என்று நினைப்பது (32.11%) ஆகியவை அடங்கும்.



இக்கண்டுபிடிப்புகள், விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வந்தாலும், LPA குறித்த தவறான புரிதல்கள் இன்னும் நீடிக்கின்றன என்பதைக் காட்டுகின்றன. இப்பொதுவான தவறான புரிதல்களில் சிலவற்றை நாங்கள் கீழே விளக்குகிறோம்:



எங்கள் கண்டுபிடிப்புகள் ‘எதிர்காலத்துக்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடல்’ பற்றி மேலும் அறிய உங்களை ஊக்குவிக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். LPA பற்றிய கூடுதல் விவரங்களை வலதுபுறத்தில் உள்ள QR குறியீடு வழியாகப் பெறலாம்.

SLP தரவுகளை TRUST தரவுகளுடன் இணைப்பது குறித்த புதுச்செய்திகள்

2026-ஆம் ஆண்டின் இரண்டாம் காலாண்டிலிருந்து, ROSA அமைப்பானது அரசாங்கத்தின் TRUST தளத்தின் வழியாக SLP தரவுகளை அரசின் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட நிர்வாகத் தரவுகளுடன் இணைக்க எண்ணியுள்ளது. இவ்விணைப்பு, தற்போதுள்ள தன்னறிவிப்பு அளவீடுகளை (மக்கள்தொகை விவரங்கள், பொருளாதாரம், சுகாதாரச்சேவைப் பயன்பாடு மற்றும் நோயுற்ற தன்மை போன்றவற்றை உள்ளடக்கியவை) சரிபார்க்கவும், கல்விப் பணிகள் மற்றும் கொள்கை உருவாக்கத்தின் துல்லியம் மற்றும் நம்பகத்தன்மையை வலுப்படுத்தவும் எங்களுக்கு உதவும்.

TRUST என்பது சுகாதார அமைச்சு (MOH), தகவல், மின்னிலக்க மேம்பாட்டு அமைச்சு (MDDI), அரசாங்கத் தொழில்நுட்ப அமைப்பு (GovTech) மற்றும் சினாப்க்ஸ் (Synapxe) ஆகிய நிறுவனங்களால் இணைந்து உருவாக்கப்பட்ட ஒரு பாதுகாப்பான தேசியத் தரவுப் பரிமாற்றத் தளமாகும். அடையாளம் நீக்கப்பட்ட மற்றும் பெயரிலியாக்கப்பட்ட மெய்யுலகச் சுகாதாரத் தரவுகளை அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங்கள் ஒரு கட்டுக்கோப்பான, பாதுகாப்பான சூழலில் அணுகவும், பயன்படுத்தவும் மற்றும் அதற்குப் பங்களிக்கவும் இஃது உதவுகிறது.

இவ்விணைப்பை எளிதாக்குவதற்காக, வரவிருக்கும் மார்ச் மாதக் கருத்தாய்வில் உங்கள் தேசிய அடையாள அட்டை எண்ணை (NRIC) வழங்குமாறு உங்களைக் கோருகிறோம். தேசிய அடையாள அட்டை எண் ஒரு முக்கியமான தகவல் என்பதை நாங்கள் புரிந்துகொள்கிறோம், எனவே அதைப் பாதுகாக்க வலுவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் நடைமுறையில் உள்ளன. தேசிய அடையாள அட்டை எண்கள் தரவுத் தொடர்புக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும், இது TRUST தளத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும்.

தனிப்பட்ட அடையாளங்காட்டிகளான தேசிய அடையாள அட்டை எண்கள் மற்றும் மருத்துவப் பதிவு எண்கள் போன்றவற்றை ஆராய்ச்சியாளர்கள் அணுக இயலாது. முழுமையாக அடையாளம் நீக்கப்பட்ட மற்றும் பெயர் மறைக்கப்பட்ட தரவுத்தொகுப்புகளுடன் மட்டுமே அவர்களால் பணியாற்ற முடியும். பெயர் மற்றும் தொடர்புத் தகவல் போன்ற பிற அடையாளங்காட்டிகள் TRUST தரவில் சேர்க்கப்படவில்லை. நெறிமுறைகள் மற்றும் தரவு நிர்வாகக் கட்டமைப்புக்கு இணங்க, அணுகல் கடுமையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு, தணிக்கை செய்யப்பட்டு, அங்கீகரிக்கப்படுகிறது.

மார்ச் 2026-ல், உங்களிடம் தகவலறிந்தமைக்கான ஒப்புதலைப் பெறும்போது, உங்களுக்கு மேலதிகத் தகவல்கள் வழங்கப்படும். நாங்கள் உங்களை 'SMU' குறுஞ்செய்தி அனுப்புநர் முகவரியான slp@smu.edu.sg, நேரடித்தொலைபேசி எண் 6808 7910 மற்றும் அஞ்சல் வழியான அழைப்புக் கடிதங்கள் போன்ற அதிகாரப்பூர்வ SMU வழிகள் மூலமாக மட்டுமே தொடர்புகொள்வோம். இத்தரவிணைப்புத் திட்டத்தில் பங்கேற்பது **முற்றிலும் தன்னார்வமானது** மற்றும் இது SLP-யில் உங்கள் பங்கேற்பைப் பாதிக்காது. இருப்பினும், ஆதார அடிப்படையிலான முடிவெடுப்பதை ஆதரிக்கும் ஆராய்ச்சியின் தரம் மற்றும் நம்பகத்தன்மையை வலுப்படுத்த இஃது உதவுவதால், இத்தரவிணைப்புக்கு உங்கள் பங்களிப்பை நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம்.

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்® பற்றிய தகவல்

சிங்கப்பூர் லைஃப் பேனல்® அமைப்பின் உறுப்பினராக, சிங்கப்பூரில் வெற்றிகரமாக மூப்படைதலை நாங்கள் புரிந்துகொள்ளப் பங்களிக்கும் 10,000க்கும் மேற்பட்ட பதிலாளர்களைக் கொண்ட குழுவில் நீங்களும் அங்கம் வகிக்கிறீர்கள். SLPயில் 73% பேர் 2015-இல் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர், மீதமுள்ள 27% பேர் 2021-2023 காலக்கட்டத்திலும் 2024-2025 காலக்கட்டத்திலும் ஆட்சேர்ப்பு செய்யப்பட்டனர். எங்கள் கருத்தாய்வுகளில் தொடர்ந்து கலந்துகொண்டு 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.

SMU
SINGAPORE MANAGEMENT UNIVERSITY