

T:ME OF YOUR LiFE

GOOD READS FOR THE 50+



 NLB | National Library Board
Singapore

issue
31

- **Special Feature**
**Embracing Technology
as a Mental Wellness Tool**
- **Rencah Kehidupan**
**Pemakanan Sihat Semasa
Bulan Puasa**

- **உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள
மின்னிலக்கத் திறன்களைக்
கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!**
- **进化之路**
科技改变生活, 生活坚决不惑!



Scan this QR code to download
a copy of this magazine!

Contents

02 Work in Progress STARTING YOUR OWN HOME-BASED BUSINESS	07 Rencah Kehidupan PEMAKANAN SIHAT SEMASA BULAN PUASA	10 进化之路 科技改变生活，生活坚决不惑!	13 உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள மின்னிலக்கத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!
03 The Heart of Life SINGAPORE MEMORIES – DOCUMENTING OUR STORIES TOGETHER	08 Rencah Kehidupan TIDUR BERKUALITI UNTUK KESIHATAN DIRI	11 晚晴之歌 永续生活：从膳食着手 保护地球	14 வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு கிரீன்ஹவுஸ் (GREENHOUSE) வாயுக்களைக் குறைப்போம்!
04 Special Feature EMBRACING TECHNOLOGY AS A MENTAL WELLNESS TOOL	09 Mutiarra Bacaan KITAB PARA KU-CHENG	12 博览群书 行星语书店	15 நூல் பரிந்துரை விகம்பு: அறிவியல் புனைகதைகள்
06 Unexpected Finds RONIN: A VISIONS NOVEL			16 Game For It GRATITUDE: 7-DAY CHALLENGE (Activity is Available in 4 languages)

EDITOR-IN-CHIEF
Nurfaiezah Osman

EDITORIAL ASSISTANTS
Naadhirah Ridza & Sharon Ong

LAYOUT & DESIGN
The Press Room

ENGLISH EDITOR
Nurfaiezah Osman & Tan Yiing Yee

MALAY EDITOR
Herman Rothman

CHINESE EDITOR
Yeo Si Hwee & Felix Ser

TAMIL EDITOR
Lakshmi Velayutham

CONTRIBUTORS

Chan Pan Fong, Lim Han Sen, Masturah Abdul Halim, Naadhirah Ridza, Nirmala Narayanasamy, Renu Siva, Toffa Abdul Wahed, Tse Ming Wai, Yang Qinli & Zainab Mohammed Osman

Editor's Note

EDITOR-IN-CHIEF
Nurfaiezah Osman

Contemplating on his life as he came to terms with his own death, famous neurologist and prolific writer Oliver Sacks wrote in his memoir, *Gratitude*:

"My predominant feeling is one of gratitude. I have loved and been loved. I have been given much and I have given something in return. Above all, I have been a sentient being, a thinking animal, on this beautiful planet, and that in itself has been an enormous privilege and adventure."

Oliver Sacks' words reflect a complete acceptance of his life - the twists and the turns - and recognising the richness of his experiences and how he has led his life.

Gratitude - this simple but abstract noun - is not expressed as just a "thank you" or "you're welcome". It is a process of deep reflection that refreshes your perspective and invites you to view your life as a river that can deliver bounty and sustenance, even as it meanders and flows. While gratitude is more than just an exchange of words, its expression in words or in deed can also bring a measure of happiness to ourselves and to others.

In this issue, we thus encourage you to take some small steps in practising gratitude in your life through our 7-day challenge. Through the challenge, we hope you can see how little actions and thoughts can renew your spirits and motivate you to be a little kinder, and a little stronger to face your day ahead.

We hope you feel inspired to make gratitude an important part of your daily routine, and enjoy reading this issue put together specially for you.



Time of Your Life: Good Reads for the 50 Plus is a publication produced by the National Library Board. All information is accurate at the time of printing. For feedback and enquiries, please email us at 50plus@nlb.gov.sg.

STARTING YOUR OWN HOME-BASED BUSINESS

Contributed By Lim Han Sen

Home-based businesses, otherwise known as HBBs, have seen a rise in public interest in recent years as more people seek alternative sources of income and also greater flexibility with their time. For some, running a HBB is also a chance to fulfill an entrepreneurial dream. With social media platforms also jumping on board to offer a more seamless and visual shopping experience for its online users, it is now easier to start a business without a physical shopfront.

If you would like to try your hand at starting your own business from the comfort of your home, here are some factors to consider:

1. Stay At Home But Stay Professional

Even if your office is at home, you should adopt a professional mindset. Create a simple business plan and ensure that you are able to make profit within a certain timeline. Also, keep proper records of your business expenditure, invoice, and receipts for accountability.

2. Define Your Edge

What makes your business different from others? Do you offer a more personalised service, or a longer warranty for your products? Ask yourself how you can set yourself apart from competition to attract your target audience.

3. Leverage on Social Media

Social media apps such as Instagram and Facebook offer a cost-effective way to promote your products and services, as well as to encourage interaction with your online customers. More than knowing how to take an insta-worthy shot, social media allows you to communicate your story to your customers and build a personal brand.

Recommended Titles



Become Your Own Boss in 12 Months: A Month-by-Month Guide to a Business that Works Today

Melinda Emerson

Call No.: English 658.041 EME – [BIZ]
<https://nlb.overdrive.com/media/5761256>

All rights reserved.
Massachusetts: Adams Media, 2021



How to Start a Business on Your Kitchen Table

Shann Nix Jones

Call No.: English 658.11 JON – [BIZ]
<https://nlb.overdrive.com/media/5043177>

All rights reserved.
Carlsbad: Hay House, 2020

4. Build Good Relationships with Your Customers

Take a more personal approach when communicating with customers and offer a good after-sales service experience for them. This can help to build customer loyalty for your product or service, and maintain a good following.

5. Get the Support You Need

While you may be able to start your HBB alone, this can become more challenging as your customer base grows. To sustain your business, be open to identifying the support you need and where necessary, hire staff to help you grow your business further.

6. Comply & Protect Yourself

Last but not least, do your proper checks and ensure that you are complying with the guidelines set by the relevant government agencies before you pursue your HBB dreams.

Also, find out the different risks involved in running your own business and if there are any insurance policies that can offer you general liability and asset coverage.

SINGAPORE MEMORIES – DOCUMENTING OUR STORIES TOGETHER

Contributed By Toffa Abdul Wahed

Do you have fond memories of your favourite local dishes or places to eat in Singapore? Or perhaps you have photos or videos of your daily groceries that capture the essence of life in Singapore? The National Library Board (NLB) is inviting you to contribute your memories and records of life in Singapore to our Contemporary Collecting theme called Singapore Makan!

Contemporary Collecting is an important aspect of NLB's work. It looks at the acquisition and preservation of materials that represent not only our distant past, but also our recent history. These materials can be collected and contributed by individuals, organisations, and institutions to capture the essence of what life is like in 21st-century Singapore — socially, culturally, politically and economically. By documenting

experiences and stories, future generations can better understand and appreciate the unique contributions made by Singaporeans today to the cultural tapestry of our city-state.

Under the food theme, we are looking for photo and video contributions of your favourite meals, your favourite places to eat, or your daily groceries to build a visual record of Singapore's local delicacies. Your contributions will be assessed for addition into our collection and made available for public access in time to come. These materials could be utilised in future for various purposes such as exhibitions, public seminars, and research.

Join us in preserving the unique culinary culture of Singapore for generations to come. Visit <https://www.singaporememories.gov.sg/Highlight> or scan the QR code to make your contribution now!

singapore memories
NLB National Library Singapore

Singapore Makan

Contribute your memories of our vibrant food culture.
www.singaporememories.gov.sg

GO.gov.sg

EMBRACING TECHNOLOGY AS A MENTAL WELLNESS TOOL

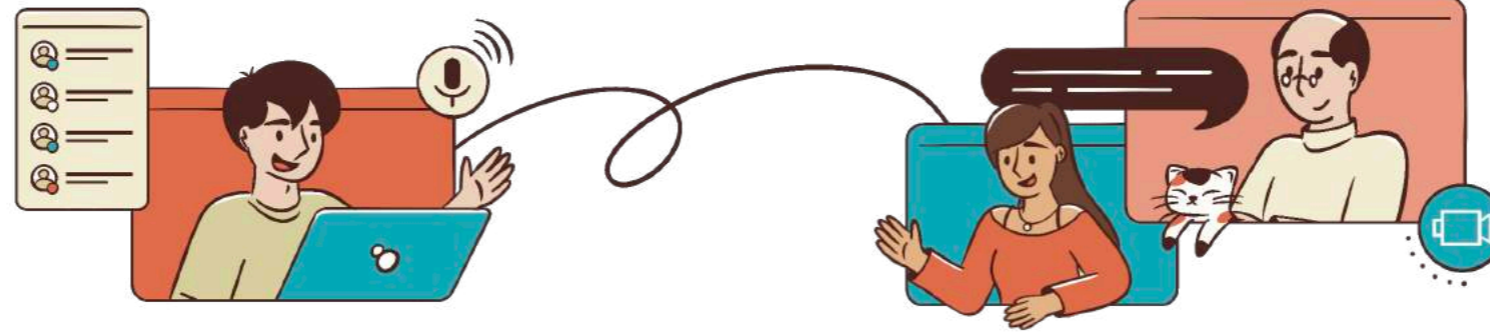
Contributed By Ministry of Health's Office for Healthcare Transformation

Mental wellness has been gaining significant attention in recent times. The Singapore Mental Health Study 2016 conducted by the Institute of Mental Health, in collaboration with the Ministry of Health and Nanyang Technological University, found that 13.9% of the Singapore adult population has experienced a mental health condition in their lifetime. In particular, depression affects between 3% and 6% of the ageing population in Singapore, making it one of the most common mental health conditions among older adults here. Social isolation, physical and mental deterioration, and reduced self-worth are some of the causes of depression among Singaporean seniors.

While the statistics are daunting, technology has opened up ways to greatly improve one's quality of life, including offering better support towards mental wellness. In this article, we look at how technology can be embraced and utilised in a productive and helpful manner to support the mental well-being of older Singaporeans.

Taking Charge of Your Mental Wellbeing

You can now take charge of your own mental well-being using the myriad of digital self-help tools available online. For instance, the Ministry of Health's Office for Healthcare Transformation (MOHT) introduced **mindline.sg**, a free, online anonymous self-help tool. Accessible to everyone in Singapore, **mindline.sg** serves as a digital solution that aims to empower and equip individuals with the tools and knowledge to engage in self-care. You can even take a clinically validated self-assessment tool and be directed to suitable self-help resources based on your assessed level of stress and anxiety.



Building Social Connections

Technology provides many opportunities for you to seek out new friends and build social connections. You can search and join physical or virtual clubs online, and even take part in online networking opportunities with other like-minded seniors. Platforms such as WhatsApp or Zoom offer video call capabilities, which allow you to stay connected to your loved ones.

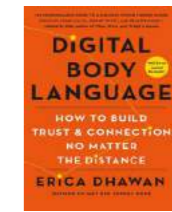
Maintaining Physical and Mental Fitness

Engaging in regular physical activity can increase mental alertness, alleviate stress, improve memory, and induce a more positive mood – all of which contribute to improved mental well-being. In this regard, technology-assisted physical activity is a great way to encourage you to stay active even as you may see a decline in mobility and cognition as you age. Wearables such as smartwatches can help you to track your daily physical activity (such as step counts) and encourage you to take frequent walks. Guided videos are also available online to provide senior-friendly exercise routines targeted at maintaining balance and strengthening muscles.



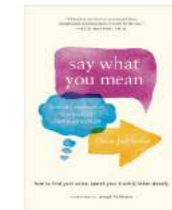
By embracing and using technology in productive ways, you can maintain and even enhance your mental wellness. Nevertheless, it is important to recognise when professional help is required – when you feel that you are no longer able to manage life stressors and challenges on your own, it is a clear indication that you need to seek help from mental health professionals. Knowing the suitable circumstances to use technology as a means to better wellness is most crucial.

Recommended Titles



Digital Body Language: How to Build Trust & Connection, No Matter the Distance

Erica Dhawan
Call No.: English 651.7 DHA – [BIZ]
<https://nlb.overdrive.com/media/5678153>
All rights reserved.
New York: St. Martin's Press, 2021



Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication

Oren Jay Sofer
Call No.: English 153.6 SOF
<https://nlb.overdrive.com/media/4147810>
All rights reserved.
Boulder, Colorado: Shambhala Publications, Inc., 2018

ENHANCED BENEFITS FOR A HEALTHIER YOU



An initiative of
MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE



From Feb 2024, CHAS/PG/MG cardholders with higher medication needs can enjoy subsidies of up to 87.5% on selected chronic medications at prices comparable to polyclinics, and up to \$360 per year for other care components at their enrolled Healthier SG GP clinics.



SCAN TO FIND OUT MORE



MORE BENEFITS WITH HEALTHIER SG

- Fully-subsidised screenings and vaccinations
- Referrals for subsidised specialist care
- Free first Health Plan consultation & subsequent annual check-ins
- MediSave Fully pay with MediSave for treatment of chronic conditions
- Redeem \$20 Healthpoints after first Health Plan consultation

Enrol in Healthier SG today!

Received MOH's SMS invite? Enrol Now

Have not received an SMS? Scan the QR code to request go.gov.sg/healthiersg-sms-invite

RONIN: A VISIONS NOVEL

Contributed By Lim Han Sen



Ronin: A Visions Novel

Emma Mieko Candon

Call No.:
English CAN – [SF]
[https://nlb.overdrive.com/
media/6143392](https://nlb.overdrive.com/media/6143392)

All rights reserved.
New York: Del Rey, 2021

Ronin is not your usual Star Wars novel. Set in a reimagined Star Wars universe that is heavily influenced by Japanese culture, tradition and lore, *Ronin* is more reminiscent of a period Japanese film than the popular Star Wars films many fans have grown to know and love.

The novel follows a nameless and mysterious wandering Samurai known only as the “Ronin”. With no allegiance holding him down, his sole mission is to cut down every single Sith Lord remaining in the universe.

While his past is shrouded in secrecy, the only inkling of his past resides in his lightsaber which blazes red and refuses to be switched off.

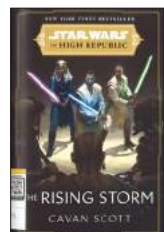


Other Readalikes



Light of the Jedi
Charles Soule

Call No.: English SOU – [SF]
<https://nlb.overdrive.com/media/5285386>
All rights reserved.
New York: Del Rey, 2021



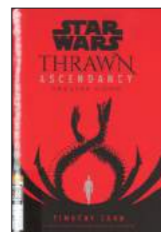
The Rising Storm
Cavan Scott

Call No.: English SCO – [SF]
<https://nlb.overdrive.com/media/5788317>
All rights reserved.
New York: Del Rey, 2021



Victory's Price
Alexander Freed

Call No.: English FRE – [SF]
<https://nlb.overdrive.com/media/5665648>
All rights reserved.
New York: Del Rey, 2021



Greater Good
Timothy Zahn

Call No.: English ZAH – [SF]
<https://nlb.overdrive.com/media/5775677>
All rights reserved.
New York: Del Rey, 2021

PEMAKANAN SIHAT SEMASA BULAN PUASA

Sumbangan | Masturah Abdul Halim

Tidak lama lagi akan tiba bulan Ramadan, iaitu bulan umat Islam melaksanakan ibadah berpuasa.

Sebelum memulakan puasa harian, kita dianjurkan bersahur. Bagi memastikan ibadah puasa dapat dilaksanakan dengan sempurna, umat Islam perlu memastikan gaya hidup dan pemakanan mereka terjaga.

Ibadah berpuasa sebenarnya memberi kita peluang untuk “menyemak” dan memperbaiki tabiat serta budaya pemakanan kita. Ketika menyiapkan makanan untuk bersahur dan berbuka, kita perlu pastikan apa yang bakal dinikmati itu berkhasiat, menyihatkan badan sekali gus memberikan tenaga. Perancangan pemakanan sebegini seharusnya menjadi amalan sepanjang masa dan Ramadan dijadikan medan latihan.

Panduan untuk Bermula

Disini, kami ingin berkongsi beberapa panduan ringkas untuk anda memulakan perjalanan baharu dalam pemilihan pemakanan semasa bulan Ramadan. Menurut Norsyamliana, C.A.R. (2016) dalam artikelnya, *Amalan Pemakanan Sihat Sepanjang Ramadan*, penulis menganjurkan amalan berikut:

1. Digalakkan pada waktu sahur

- Jadikan karbohidrat kompleks sebagai sumber utama karbohidrat semasa bulan puasa. Nasi dan bijirin penuh iaitu oat atau kepingan jagung (*cornflakes*) boleh dijadikan bahan makanan.
- Sertakan bahan makanan daripada protein seperti ikan dan kacang.
- Pastikan pengambilan buah-buahan dan air yang mencukupi.
- Elakkan daripada meminum teh mahupun kopi kerana ini boleh menyebabkan kehilangan air dalam badan dan membuat seseorang itu cepat dahaga.

Saranan Bacaan



77 Resipi Bakar dan Kukus Mudah, Cepat dan Sihat

Chef Hanieliza
No. Panggilan:
Malay 641.86 HAN – [COO]
Selangor: PTS Publications, 2017



Kari Ayam Cinta

Editor Pengurusan:
Sri Diah Shahrudin
No. Panggilan:
Malay 641.59595 KAR – [COO]
Shah Alam:
Writers Writer Services, 2021



Kelentang Kelenteng Warisan: Buku Resipi

Editor Eksekutif: *Sujimy Mohamad, Haslinda Ali, Sharifah Amalia Md Zainal;*
Penterjemah: *Nur Khayranie Binti Jainudin, Nur Sabrina Masri, Umair Bin Yahya Bahajaj*
No. Panggilan:
SING Malay 641.595957 KEL
Singapore: ScreenBox Pte Ltd., 2021

2. Digalakkan pada waktu berbuka puasa

- Mulakan dengan makanan yang ringan, seperti kurma ataupun buah-buahan.
- Pengambilan air yang mencukupi sama ada dalam bentuk minuman ataupun sup untuk memulihkan semula kandungan air dalam badan.
- Pastikan pemakanan yang sihat dan seimbang. Rujuk Pinggan Sihat Saya (*My Healthy Plate*) bagi panduan pemakanan konteks tempatan yang disediakan oleh Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB).

Dapatkan matlumat lanjut menerusi laman berikut:
<http://www.myhealth.gov.my/pemakanan-sihat-semasa-ramadan-puasa/>.

Akhir Kata

Amalan berpuasa menyihatkan badan. Penjagaan pemakanan membantu kita memenuhi matlamat ini. Mulakanlah usaha dengan kesederhanaan bagi mengelakkan sebarang kemudaratan. Bagi mereka yang menghadapi sebarang penyakit, khususnya yang kronik, dapatkanlah nasihat daripada pakar perubatan dan bimbingan pakar pemakanan sebelum memulakan budaya pemakanan baharu.

TIDUR BERKUALITI UNTUK KESIHATAN DIRI

Sumbangan | Naadhirah Ridza

Tidur yang berkualiti sangat penting demi menjaga kesihatan dan kesejahteraan minda serta badan kita untuk melakukan aktiviti harian. Orang dewasa disarankan tidur sekurang-kurangnya 7 jam.

3 Cara Untuk Dapatkan Tidur Berkualiti

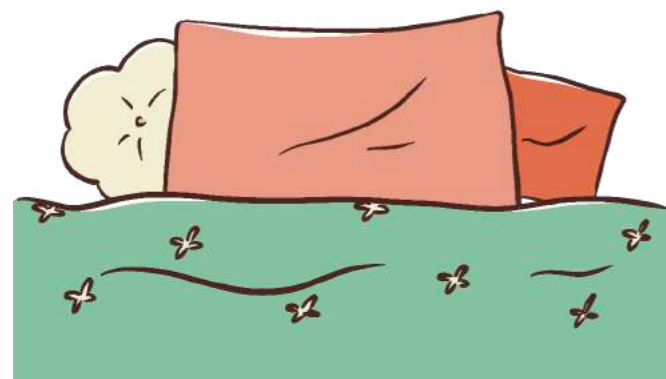
1. Jaga makan minum

Makanan boleh menjejaskan kualiti tidur kita. Makanan dan minuman yang mengandungi kafein harus dielakkan beberapa jam sebelum waktu tidur. Jika perlu, pilihlah minuman yang boleh menenangkan diri seperti teh kamomil (*chamomile*).



2. Berada dalam keadaan selesa

Pastikan tempat tidur selesa dan suasana memudahkan kita tidur lena. Gunakan tilam dan bantal yang selesa. Tidurlah di dalam bilik yang gelap. Elakkan penggunaan telefon bimbit kerana sinaran daripada alat itu mungkin mengganggu kualiti tidur kita.



Rujukan

Dipetik daripada Laman Web Rasmi Hospital Tapah, *Tidur Berkualiti Untuk Kesihatan* <https://jknperak.moh.gov.my/htapah/index.php/my/26-kategori-artikel-kesihatan/115-tidur-berkualiti-untuk-kesihatan> Tarikh akses pada 21 November 2023.

Saranan Bacaan



The Miracle Of Sleep: Tidur Sebenarnya Terapi, Bukan Sekadar Melepas Lelah: Analisis Sainifik

Dr Saraiza Abu Bakar
No. Panggilan: Malay 613.794 SAR – [HEA]
Hak cipta terpelihara. Selangor: PTS Publications & Distributors, 2022



Mengapa Kita Tidur: Mengungkap Keampuhan Tidur Dan Bermimpi = Why We Sleep

Matthew P Walker
No. Panggilan: Malay 612.821 WAL – [HEA]
Hak cipta terpelihara. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2021



Hikmah: Mengapa Malam Untuk Tidur & Siang Untuk Kerja

Robiatul Adawiyah Mohd
No. Panggilan: Malay 612.821 ROB – [HEA]
Hak cipta terpelihara. Selangor: PTS Publishing House, 2020

3. Kekalkan rutin waktu tidur

Tidur pada waktu yang sama setiap malam. Lakukan perkara yang sama setiap malam sebelum tidur seperti mandi atau membaca buku. Rutin ini akan membiasakan kita untuk berehat tepat pada waktunya setiap masa.



KITAB PARA KU-CHENG

Sumbangan | Naadhirah Ridza



Kitab Para Ku-Cheng

Eman Dhani
No. Panggilan: 636.8 EMA
Hak cipta terpelihara. Kuala Terengganu: Penerbitan Kata-Pilar Books, 2019

Khas Untuk Peminat Kucing

Kucing merupakan haiwan kegemaran manusia di seluruh dunia. Memelihara kucing di rumah adalah salah satu hobi yang disukai ramai sejak zaman dahulu. Ini kerana kucing boleh memberikan ketenangan di samping mampu menghilangkan tekanan yang dilalui manusia.

Para pencinta dan peminat kucing pasti meraih pelbagai maklumat tentang kucing daripada buku ini. Maklumat-maklumat ini dibahagikan menurut judul-judul menarik seperti:

Siri Bercakap dengan Kucing

Informasi 'bahasa ekor kucing' untuk memahami emosi kucing

Kucing dalam Kotak

Informasi tentang pelbagai kucing dalam mitologi dan budaya pop

Klinik Dr Hezry

Panduan menjaga kucing daripada doktor haiwan

Para pembaca turut diberikan panduan memilih makanan kucing, menjaga kesihatan kucing serta pelbagai trivia menarik seperti fakta bahawa lelaki pencinta kucing selalunya bersifat penyayang!

Selamat membaca!



科技改变生活，生活坚决不惑！

文 | 陈彬芳

我们的日常生活中有越来越多数码转型的实用例子，如清洁好帮手扫地机器人；通过 HealthHub 应用程序管理就诊预约、查阅检查结果；医疗机构提供远程医疗服务、邮递送药等。



科技融入生活是为了方便、省事。在现代社会来说，一部电量的智能手机几乎是万能的。它除了能让大家与亲友保持联系，也能进行电子付款，随时娱乐。假设您了解智能手机的基本功能，并且活跃于社区活动，您可以根据自己的学习能力和兴趣，规划自己的心态、目标、学习方式、学习帮手，并列出一张清单。

万事起头难，每回首次挑战都不容易。在我们渐渐熟悉操作，知晓科技的利与弊之后，相信我们能享受其利处，避开其弊处，不因科技感到困惑。

下列供参考：

1. 稍欠信心、兴趣，但希望学会常见的应用程序或科技产品类型

学习心态

放松心情，不畏惧失败，多次尝试，着重于达成学习目标

学习目标

指定一个想了解的操作功能，如 PayNow 电子付款

学习方式

按部就班分段学习，适当记录以便日后重温，多练习，巩固基础

学习帮手

图解书、SG Digital 入门教学、数码大使、亲友

推荐书籍



从零开始玩转抖音：视频制作+涨粉引爆+内容运营+引流变现

黑马唐著

索书号：658.872 HMT - [BIZ]

版权所有。北京市：人民邮电出版社，2020



中老年人轻松玩转智能手机·APP篇

李红萍编著

索书号：004.167 LHP - [COM]

版权所有。北京：清华大学出版社，2020



2. 对基本功能颇有信心，有兴趣多学习应用程序或科技产品类型

学习心态

积极，好奇

学习目标

先从感兴趣的科技产品或应用程序起步，摸索其功能。例如，您可以选择以下科技产品：

- 手提电脑、平板电脑、无人机

或者以下应用程序：

- 社交媒体应用：抖音 (TikTok)、Telegram、Instagram、Facebook
- 网购平台：虾皮 (Shopee)
- 娱乐工具：奈飞 (Netflix)
- 视频后期处理工具

一旦选择了感兴趣的产品或应用程序，您可以开始探索其功能和用法。

学习方式

摸索、发掘新奇有趣之处

学习帮手

参考书、YouTube 视频、亲友、兴趣小组

永续生活：从膳食着手保护地球

文 | 杨钦力



什么是永续生活？

永续生活方式试图减少个人对地球自然资源的使用。我们通过日常生活上的改变来减少耗碳，保护地球的自然生态。

我们的食物生产占全球温室气体排放总量的四分之一。一半以上的排放来自动物产品。减少食物的浪费和减少食用肉类能帮助环保。让我们一起来学习如何通过饮食方式来达到永续生活的目标吧！

膳食规划贴士

下厨前规划接下来一段时间内要准备的菜肴和食材能减少食物的浪费。根据膳食规划来制定购买清单，更容易知道自己会用光所买的材料，这也意味着我们可以减少煮食的工作量。

- 查看您和家人的时间表，计算出您每天需要煮给多少人。
- 趁周末有时间分批煮食，存放在冰箱里。没有时间做饭时，可食用之前准备的膳食。
- 一周可规划约 5 天的膳食，让您更有伸缩性地用完剩余的食材，或留有随时可能出外用餐的机会。



推荐书籍



明日的餐桌

余宛如等著

<https://nlbbsg.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=212343>

版权所有。台北市：果力文化/漫游者文化，2020



气候紧急时代来了

大卫·华勒斯-威尔斯著；张靖之译

<https://nlbbsg.ebook.hyread.com.tw/bookDetail.jsp?id=206989>

版权所有。台北市：天下杂志，2020

减少食用肉类

规划每周至少有 1 天全天不吃肉。很多人对不吃肉觉得不自在，认为无肉的膳食不好吃或不会让人觉得饱足。其实，有些蔬菜是接近肉类的口感和味道的，比如蘑菇（牡蛎王蘑菇 king oyster mushroom、波多贝罗蘑菇 portobello mushroom）、烤茄子和豆腐。加入优质的植物蛋白质来源能让你感觉更加饱满。豆类含有高量的蛋白质，既便宜又有营养。9 种可以食用的豆类包括大黄豆、大黑豆、大青豆、红豆、豌豆、绿豆、芸豆和腰豆等。



爱护地球，人人有责

从今天起，让我们为环境保护出一份力，调整自己的生活方式，通过膳食规划和减少肉食，爱护我们的地球。



行星语书店

文 | 谢明慧



行星语书店

金草叶著; 郭宸玮译;
崔寅皓绘

索书号:
KIMC - [SF]

版权所有。
台北市: 漫游者文化事业
股份有限公司, 2022

人类的前脑所安装的翻译程式能翻译很多不同的银河系语言, 但这间别具一格的书店却只兜售人类无法读得懂的行星语书籍。在整个银河系里, 因为懂得行星语言的人仅数百人, 所以凡是去行星书店的顾客都纷纷感到奇怪或不满。因为看不懂店里的书籍, 有些顾客甚至还显露慌张的神色。后来, 行星书店来了一名懂得行星语言的神秘客人。这位客人的到来反而令店员感到疑惑和不安。

本书收录了十四篇短篇故事, 每一篇的风格都十分独特。内容描述未来科技与人类日常生活的结合, 留给读者思考和想象的空间。



相关书籍



黑科技连环事件 = A Series of Black Tech

艾石克著
索书号: AISK - [SF]
版权所有。
香港: 点子出版, 2022



AI觉醒 = AI Awakening

刘慈欣, 索何夫等著
索书号: LUCX - [SF]
版权所有。
北京市: 北京理工大学出版社有限责任公司, 2020



宇宙跃迁者

郝景芳著
索书号: HOJF - [SF]
版权所有。
杭州市: 浙江文艺出版社, 2021



免费之城焦虑症 = Free City Anxiety Disorders

谭剑著
索书号: TNJN - [SF]
版权所有。
台北市: 盖亚文化有限公司, 2020

உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள

மின்னிலக்கத் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!

எழுத்து | சைனப்

சிங்கப்பூர் அரசாங்கம் மின்னிலக்க ரீதியில் அனைவரையும் உள்ளடக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளது. இன்றைய இளைய தலைமுறையினர் இத்தகைய திறன்களில் வல்லுநர்களாக இருந்தாலும், நம் மூத்தத் தலைமுறையினர் இதில் சற்றே பின் தங்கியுள்ளனர். மின்னிலக்கத் திறன்களைப் பெற்ற மூத்தோராகத் திகழ நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை இக்கட்டுரையில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

முதலாவதாக எந்நேரமும் குடும்பத்தாரோடும் நண்பர்களோடும் தொடர்பில் இருப்பதற்குச் சமூக ஊடகங்களை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் என்பதை நீங்கள் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். உதாரணத்திற்கு, வாட்ஸ்அப் செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்து அதைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளலாம். இதன்வழி நீங்கள் உங்கள் நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் நினைத்த நேரத்தில் உரையாடவும் புகைப்படங்கள், செய்திகள் போன்றவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் முடியும்.

அடுத்து நீங்கள் தெரிந்துவைத்துக்கொள்ள வேண்டியது, வீட்டிலிருந்தவாறே மின் கட்டணமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதாகும். பணமில்லா கட்டண முறைகள் இப்போது பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. 'Paylah', 'Apple Pay' போன்ற செயலிகளை வைத்து நீங்கள் உடனுக்குடன் பணப் பரிவர்த்தனைகளை மேற்கொண்டு பொருள்களையும் வாங்க முடியும்.

மேற்கோள்கள்

Seniors Go Digital திட்டத்தின் கீழ் இதுவரை 100,000 மூத்தோருக்கு மின்னிலக்கத் திறன் பயிற்சி ச. ஸ்ரீராம் / விகடன்
<https://seithi.mediacorp.sg/singapore/seniors-go-digital-18991>

நூல் பரிந்துரைகள்



டிஜிட்டல் வாழ்க்கை: [அறிவியல் கட்டுரைகள்]

பத்மினி பட்டாபிராமன் குறியீட்டு எண்: Tamil 621.382 PAD
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனாவை. சிதம்பரம்: தென்றல் நிலையம், 2015



'Grab', 'Foodpanda' போன்ற உணவு விநியோக செயலிகளைப் பயன்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் நீங்கள் அவசியம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். இந்தச் செயலிகளைப் பயன்படுத்தி தேவைப்படும் உணவு வகைகளை வீட்டிற்கே வரவழைக்க முடியும். உடல் நலமில்லாத அல்லது சமைக்க முடியாத நாட்களில் இவை அனைவருக்கும் பேருதவியாக அமையும்.

தொடர்புத் திறன்கள், அரசாங்க மின்னிலக்கச் சேவைகள், வாழ்க்கைமுறை செயலிகள், மின் கட்டண முறைகள், வங்கிச் சேவைகள், இணையப் பாதுகாப்பு ஆகியவை குறித்து மேலும் தகவல்களைப் பெற, <https://www.imda.gov.sg/en/seniorsgodigital> இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். மின்னிலக்கத் திறன்களைக் கற்றுக்கொண்டு 21-ஆம் நூற்றாண்டு இளையர்களுடன் போட்டிப் போட தயாராகுங்கள்!

கிரீன்ஹவுஸ் (GREENHOUSE) வாயுக்களைக் குறைப்போம்!

எழுத்து | நா. நிர்மலா

நமது சுற்றுச்சூழல்தான் நமது வாழ்க்கையின் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறது.

சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்கத் தவறினால் நமது ஆரோக்கியமும் நல்வாழ்வும் பாதிக்கப்படும். உதாரணத்திற்குப் புதைபடிவ எரிபொருள்களை எரிப்பதால் கிரீன்ஹவுஸ் வாயுக்கள் வெளியேறுகின்றன. இதனால் புவி வழக்கத்திற்கு மாறாகக் கூடுதல் வெப்பமடைந்து வறட்சி, வெள்ளம் என பல எதிர்மறையான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலைமையைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவராவிட்டால் நாளடைவில் உலக மக்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையைச் சந்திக்கும் பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படுவர்.

கிரீன்ஹவுஸ் வாயுக்களின் அதிகரிப்புக்கு மனித நடவடிக்கைகளின் பங்கு உயர்ந்துகொண்டே வருகிறது. இந்த வாயுக்களின் அளவைக் கணிக்க கார்பன் தடம் (carbon footprint) எனும் அளவீடு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சுற்றுச்சூழலுக்கு உகந்த தேர்வுகளைச் செய்வதன் மூலம் கார்பன் தடத்தைக் குறைக்க உங்கள் பங்கை நீங்கள் ஆற்றலாம். பூமிக்கு நன்மை அளிக்கும் முடிவுகளை எடுக்க முனையும்போது கழிவுகளைக் குறைப்பதை உங்கள் முக்கிய குறிக்கோள்களில் ஒன்றாகக் கொள்ள வேண்டும். புதிதாக ஒன்றை வாங்குவதைவிட பொருள்களை மீண்டும் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் தேர்வு செய்ய வேண்டும். முடிந்தவரை மறுசுழற்சி செய்ய வேண்டும். நமது பூமியைப் பாதுகாக்க பின்வரும் வாழ்க்கை குறிப்புகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

1. மின்சாரத்தைச் சேமியுங்கள்

மேற்கோள்கள்



மாகும் பூமி
எஸ். பேராசிரியன்.
குறியீட்டு எண்:
Tamil 333.7071 PER
அனைத்து உரிமைகளும்
காப்புடைமையானவை.
அல்வாய்:
ஜீவந்தி வெளியீடு, 2020



**நம்முடைய
சுற்றுச்சூழல்:
மாசில்லா புவி நம்
கையில்**
முனைவர்
நா. வெங்கட்ராமன்
குறியீட்டு எண்:
Tamil 333.72 NAM
அனைத்து உரிமைகளும்
காப்புடைமையானவை.
சிங்கப்பூர்: முனைவர் நா.
வெங்கட்ராமன், 2022

<https://www.thebetterindia.com/234548/sustainable-living-how-to-get-whole-family-involved-the-better-home/>

<https://familiesforlife.sg/discover-an-article/Pages/5-Practical-Tips-Towards-Sustainable-Living-for-Families.aspx>

2. தண்ணீரைச் சேமியுங்கள்.
3. நெகிழிப் புட்டிகளைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள். மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய புட்டிகளையும் குவளைகளையும் பயன்படுத்துங்கள்.
4. உங்கள் சொந்த உணவைப் பயிரிட ஒரு தோட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
5. ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய பொருள்களைத் (disposable) தவிர்த்து விடுங்கள்.
6. சொந்த வாகனங்களுக்கு மாறாக பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
7. ஆடைகளைப் பொறுப்புடன் வாங்குங்கள். பருத்தி ஆடைகள் ஒரு சிறந்த தேர்வு.
8. மறுசுழற்சி செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

நமது சுற்றுச்சூழலைப் பாதுகாக்க முயற்சிகள் எடுக்காவிட்டால் எதிர்கால தலைமுறையினர் கடுமையான பின்விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடும். உடனே சிறுசிறு முயற்சிகளை எடுக்கத் தொடங்குங்கள்.

விசும்பு: அறிவியல் புனைகதைகள்

எழுத்து | ரேணு சிவா



விசும்பு: அறிவியல் புனைகதைகள்

ஜெயமோகன்

குறியீட்டு எண்:
Tamil JEY

அனைத்து உரிமைகளும்
காப்புடைமையானவை.
சென்னை: கிழக்கு, 2010

இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த நவீன தமிழ் எழுத்தாளர்களில் ஒருவரான ஜெயமோகனின் அறிவியல் புனைகதைகளின் தொகுப்பு 'விசும்பு'. இப்படிப்பட்ட கதைகளைத் தொழில்நுட்பத்துடன் கையாளும் வழக்கத்திலிருந்து மாறுபடும் வகையில், இந்தியத் தத்துவம், இரசவாதம், சித்த மருத்துவம், யோகாசனம், சுற்றுச்சூழல் அறிவியல், பரிணாமம் எனப் பல புதிய தளங்களை அவர் தன் கதைகளில் கையாண்டுள்ளார்.

தனது புரிதலில் அறிவியல் புனைகதைகள் என்றால் அன்னிய நாகரீகங்களையும் தொலைதூர உலகங்களையும் பற்றியது அல்ல என்று முன்னுரையில் குறிப்பிட்டுள்ளார். மாறாக, நமது அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் அடிப்படை கேள்விகளுக்குப் பதில்களை அறிவியல் மூலம் கண்டுபிடிப்பதே என்கிறார் அவர்.

'ஐந்தாவது மருந்து' கதை எய்ட்ஸ் நோயின் அசுர பரிணாம வளர்ச்சி, அதற்கு எதிராக கதிரியக்கத்தைப் பயன்படுத்தும் சாத்தியம், அதனால் ஏற்படக்கூடிய பயங்கர விளைவுகள் ஆகியவற்றை மிக சுவாரசியமாக அலசி நமக்குள் பல புதிய சிந்தனைகளை விதைத்துவிட்டுச் செல்கிறது. இப்படி எல்லா கதைகளிலுமே கதாசிரியர் எடுத்துள்ள முயற்சிகளும் ஆராய்ச்சிகளும் தெளிவாகத் தெரிகின்றன. அறிவியல் புனைகதைகளை விரும்புவோர் நிச்சயமாக வாசிக்க வேண்டிய நூல் இது.

நூல் பரிந்துரைகள்



வேங்கை நங்கூரத்தின் ஜீன் குறிப்புகள்
தமிழ்மகன்
குறியீட்டு எண்: Tamil TAM
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: உயிர்மை பதிப்பகம், 2017



விஞ்ஞானக் கதைகள் வினோத் குமார்
குறியீட்டு எண்: Y Tamil VIN
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: பாவை பப்ளிகேஷன்ஸ், 2016



19 வயது சொர்க்கம் (digital)
ராஜேஷ் குமார்
<https://www.overdrive.com/media/3940366/19-vayathu-sorgam>
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
Pustaka Digital Media, 2018



நூண்டில் (digital)
மனோ சார்லஸ்
<https://www.overdrive.com/media/5357778/thoondil>
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
Notion Press, 2020

GRATITUDE: 7-DAY CHALLENGE

Take some time to express your feelings of gratitude this week. With the 7-day challenge, set weekly goals for yourself and use the suggested daily activities reminding you to express gratitude to yourself and those around you.

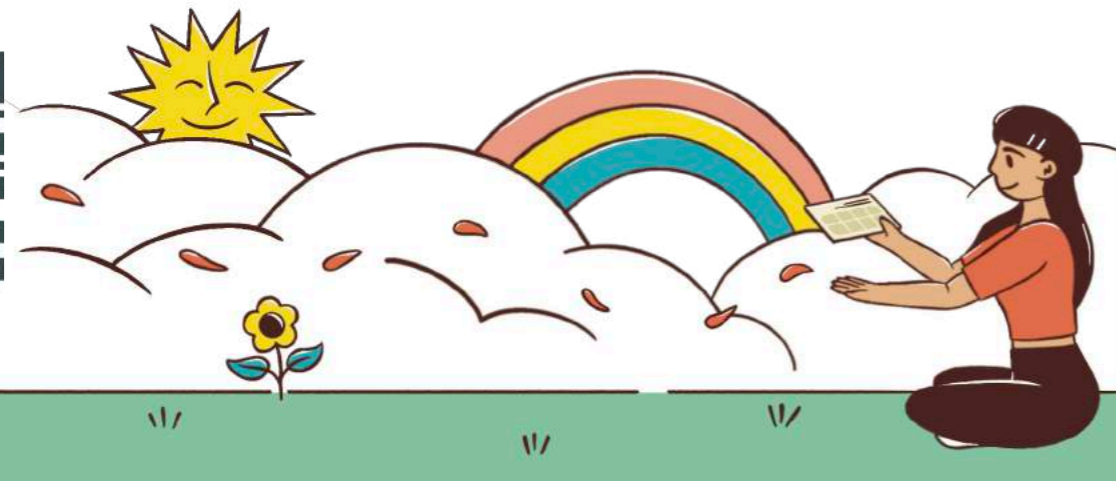
You can also scan the QR code or visit <https://go.gov.sg/toyl-resources> for a free printable version!

活学活用

感恩： 七天挑战

抽出一些时间来表达您的感激之情。通过这个为期7天的挑战，为自己设定每周目标，并使用每天的建议活动来帮助您向自己和身边的人表达感谢之意。

您也可以扫描 QR 码或浏览 <https://go.gov.sg/toyl-resources> 以获取免费的可打印版本！

SCAN THE
QR CODE HERE

BERTERIMA KASIH: CABARAN 7 HARI

Ambil sedikit masa pada minggu ini untuk mengungkapkan rasa penghargaan. Tetapkan matlamat mingguan dalam cabaran 7 hari ini untuk diri anda lakukan saranan kegiatan yang diberikan bagi mengungkapkan ucapan terima kasih kepada diri sendiri dan mereka yang berada di sekeliling anda.

Anda juga boleh mengimbas Kod QR atau layari <https://go.gov.sg/toyl-resources> bagi mendapatkan versi boleh cetak!

நடவடிக்கை அங்கம்

நன்றியுணர்வு: 7 நாள் சவால்

இந்த வாரம் நன்றியுணர்வை வெளிப்படுத்த கொஞ்சம் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள்.

இந்த 7 நாள் சவாலின்போது ஒரு வாரத்திற்கான இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுங்கள். பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள இந்த நடவடிக்கைகளை நாள்தோறும் செய்து உங்களுக்கும் உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் நன்றி கூறுங்கள்.

நீங்கள் QR குறியீட்டைப் பயன்படுத்தியோ <https://go.gov.sg/toyl-resources>

இணையத்தளத்திற்குச் சென்றோ இந்த நடவடிக்கைப் பக்கத்தை இலவசமாக அச்சிட்டுக் கொள்ளலாம்.

GRATITUDE: 7-DAY CHALLENGE

Give a little thanks for each day

MONDAY

Thank someone you were lucky to have met

TUESDAY

Perform a simple act of kindness

WEDNESDAY

Write down 3 things that made you happy today

THURSDAY

Give a compliment

FRIDAY

Think about a difficulty in life that helped you grow

SATURDAY

Lend someone a helping hand

SUNDAY

Smile at everyone you meet today

WEEKLY GOALS

WEEKLY GOALS

BERTERIMA KASIH: CABARAN 7 HARI

Ucapkan terima kasih setiap hari

ISNIN

Ucapkan terima kasih kepada seseorang yang membuat anda rasa beruntung kerana bertemu dengannya

SELASA

Lakukan suatu perbuatan baik yang mudah

RABU

Tuliskan 3 perkara yang membuat anda bahagia hari ini

KHAMIS

Puji seseorang

JUMAAT

Fikirkan tentang suatu kesukaran dalam kehidupan yang mendewasakan anda

SABTU

Hulurkan bantuan kepada seseorang

AHAD

Senyumlah kepada semua orang yang anda temui hari ini

WEEKLY GOALS

WEEKLY GOALS

感恩： 七天挑战

每天表达一些感恩之情

星期一

感谢你今天遇见的人

星期二

做一件简单的善事

星期三

写下今天让你开心的三件事

星期四

给别人一个赞美

星期五

思想一下生活中遇到的困难，哪个帮助你成长

星期六

伸出援手帮助别人

星期日

今天，请对每位遇到的人微笑



நன்றியுணர்வு: 7 நாள் சவால்

நாள்தோறும் கொஞ்சம் நன்றியுணர்வு

திங்கள்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவருக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

செவ்வாய்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவரிடம் அன்பாகப் பேசுங்கள்.

புதன்

இன்று உங்களை மகிழ்ச்சி செய்த மூன்று சம்பவங்களை எழுதுங்கள்.

வியாழன்

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவரைப் பாராட்டுங்கள்.

வெள்ளி

நீங்கள் ஒரு பிரச்சினையிலிருந்து கற்றுக்கொண்டதை நினைவுகூறுங்கள்.

சனி

நீங்கள் சந்திக்கும் ஒருவருக்கு ஒரு சிறிய உதவியைச் செய்யுங்கள்.

ஞாயிறு

இன்று அனைவரையும் புன்னகை பூத்த முகத்துடன் சந்தியுங்கள்.

