

T:ME OF YOUR LIFE

GOOD READS FOR THE 50+



NLB | National Library Board
Singapore

issue
25

- **Stand Out and Get Noticed With Your Resume**
Work in Progress
- **நம் முதியோரைப் பராமரிப்போம்!**
வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு
- **Penulisan Resume**
Kemahiran Masa Hadapan
- **可穿戴技术的无限风采**
数字时代



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

BRING THE LIBRARY WITH YOU

Borrow free eBooks and listen to audiobooks on the go.

Track library accounts for your whole family in one app.

Renew and reserve library items.

Register for events and workshops at the libraries.



Scan the QR code for more information or visit <https://mobileapp.nlb.gov.sg>

Grow with every read.
nationalreadingmovement.sg
@readingnationsg | #readingnationsg



Editor's Note

02

GET CREATIVE WITH iOS

Tech Bytes

04

STAND OUT AND GET NOTICED WITH YOUR RESUME

Work in Progress

06

10 THINGS YOUR EYES SAY ABOUT YOU

The Heart of Life

08

MAKERS NEXT DOOR: MEET MOHAMAD AZLEE

Special Feature

10

BOOK REVIEWS

Unexpected Finds

12

IT'S A BIRD... IT'S A PLANE... IT'S A FLYING PHONE

Game for It

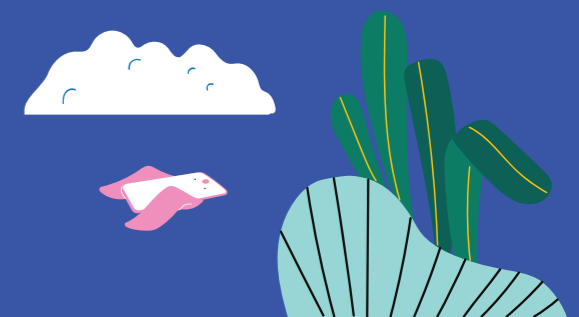
When we think of creativity — especially those of us who don't consider ourselves to be creative — artists immediately come to mind. But creativity isn't the exclusive domain of artists; everyone can be creative. This issue, we offer ways you can inject doses of creativity into your daily life.

Modern technology has radically transformed our lives and made it easier than ever to create something new. If you own an iOS device (iPhone or iPad), discover the endless possibilities of its in-built features and apps in *Tech Bytes*. You can create a video montage from your favourite family photos, publish an eBook on your personal recipes, compose an original ringtone, and so much more.

Itching to create that one thing you have been dreaming of? Why not get your creative juices flowing and learn a new skill to turn your ideas into reality? Be inspired by MakeIT at Libraries' resident maker Mohamad Azlee as *Special Feature* zeroes in on his maker journey.

Creativity can also be infused into the most mundane of things — even your resume. Great resumes stand out and ensure that recruiters remember you. Consult *Work in Progress* for tips on building the perfect resume to beat the competition.

Pablo Picasso once said, "Every child is an artist. The problem is how to remain an artist once we grow up." Truer words were never spoken. Start living creatively — it will invigorate your days and make your life infinitely more interesting and fulfilling.



ENGLISH EDITORIAL TEAM

Wendy Guan

Get Creative With iOS



Text | Infocomm Media Development Authority

Modern technology has drastically changed our lives and made it easier than ever to create something new. Through platforms like YouTube, anyone with an Internet connection can hone their skills and be inspired by others, while social media and forums allow aspiring creatives (writers, musicians, filmmakers, etc.) to get together and explore ideas and techniques.

With creativity and productivity apps being made available on iOS, discover the amazing things you can do with your movies, music, and documents on your iOS device (iPhone or iPad). Create a video montage with your favourite family photos, publish an eBook on your personal recipes, compose an original ringtone, and so much more.

These apps are pre-installed on your iOS device:

For the Budding Musician: GarageBand



Image source: <https://logos.fandom.com/wiki/GarageBand>

Featuring various Touch instruments like keyboard, guitar, and drums, and a comprehensive recording studio, *GarageBand* enables you to make great music anywhere you go. Once you are done producing your next big hit, consider creating custom ringtones and alerts for your iOS devices.

For the Movie Buff: iMovie



Image source: <https://apps.apple.com/us/app/imovie/id377298193>

Whoever said life is not a movie has never encountered this app. Sprinkle some movie magic on your favourite home videos and family photos and turn them into Hollywood-style trailers and lovely movies. Add sound effects for dramatic effect.

For the Prolific Writer: Pages



Image source: www.newdesignfile.com/post_apple-pages-icon_85281

Put pen to (digital) paper and spell out your ideas, thoughts, hopes and dreams in this powerful word processor. With design-ready templates, it's a no-brainer to create (and collaborate on) that cookbook, novel, or resume that is beautiful beyond words.

These apps are free for download from the App Store:

For the Amateur Coder: Swift Playgrounds



Image source: https://en.wikipedia.org/wiki/Swift_Playgrounds

If you don't already know, Swift is a powerful programming language created by Apple and used by the pros to build some of today's most popular apps. *Swift Playgrounds* aims to make learning Swift interactive, engaging, and fun — hence the name — by getting users to solve puzzles to master the basics.

***This app is available only for iPad and Mac.**

Good news: No coding knowledge is required.

For the Avant Garde Designer: Vectornator



Image source: <https://medium.com/vectornator>

Fast becoming a favourite amongst both budding and established graphic designers, this intuitive vector graphic design software empowers you to design anything you can imagine. Impress your loved ones by designing eCards for special occasions or e-invites to your family events.

Recommended Titles



- | | |
|--|--|
| <p>1. Teach Yourself Visually iPhone 7
<i>Guy Hart-Davis</i>
Call no.: 004.167 HAR -[COM]*
All rights reserved.
Indianapolis, IN: John Wiley & Sons, [2017]</p> | <p>2. My iPad for Seniors
<i>Michael Miller</i>
Call no.: 004.1675 MIL -[COM]
All rights reserved.
Indianapolis, Indiana: Que, [2018]</p> |
| <p>3. iPhone Photography for Everybody
<i>Michael Fagans</i>
Call no.: 770 FAG -[ART]*
All rights reserved.
Buffalo, NY: Amherst Media, Inc., [2017]</p> | <p>4. iPad and iPhone Video: Film, Edit, and Share the Apple Way
<i>Jeff Carlson</i>
Call no.: 777 CAR -[ART]
All rights reserved.
[Berkeley, California]: Peachpit Press, [2015]</p> |

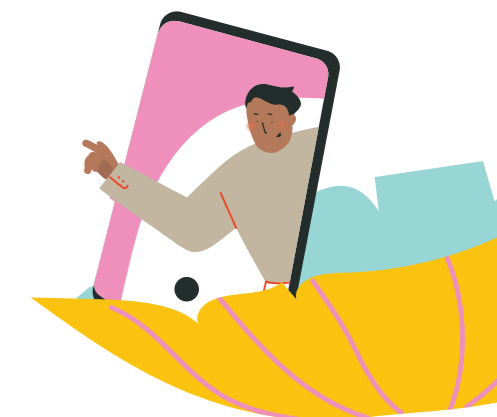
* Available on eReads and Overdrive

To fuel your creativity and further your learning, check out the *Silver Digital Creators* courses. Targeted at seniors who have embraced technology and are ready to level up their digital skills, the courses cover the following topics: Book Authoring, Coding, Digital Music and Art, Digital Photography, and Movie Making. Discover the endless possibilities your digital devices can bring and embark on your first step towards becoming a Silver Digital Creator today.

Scan this QR code to find out more:



<https://go.gov.sg/sdc>



Stand Out and Get Noticed With Your Resume



Text | Tan Yiing Yee

Applying for a job can be stressful, to say the least. Online resume submission has made it so much easier for candidates to apply for jobs but it has also increased the number of applicants for most positions. While resume writing isn't anyone's idea of a good time, it remains an indispensable tool in the job search process. Whether you are making a mid-career switch or coming out of retirement, it is time to update and modernise that resume.

Catching the eye of the typical hiring manager who is sifting through hundreds of resumes can be quite challenging. To ensure your resume stands out from the competition, follow these pointers:

Respond Directly to the Job Description

Hiring managers have specific ideas about what knowledge, skills, abilities, and experiences candidates need in order to perform well at these jobs and your resume should mirror the description in their postings or ads. One sure-fire way is to include keywords from the original job posting.

Protip: Besides assessing whether you are qualified for the job, consider if you are a good cultural fit. Having the required skills does not mean you will fit in with the company culture and derive satisfaction from working there.

Show, Don't Tell

Instead of listing down your day-to-day tasks, highlight your unique selling points through your core competencies and quantifiable achievements. The C-A-R format serves as a useful guide:

- Context:** Summarise the task or challenge
- Action :** Elaborate on how you solved the challenge, including the actions you took
- Result :** Share the outcome and relate the learnings to your job application

Example: "Successfully implemented fiscal plan that reduced company expenses by 20%"

Protip: When describing your past work experiences, focus on how you resolved issues and added value to the company. Start phrases with keywords like "spearheaded", "boosted", "executed", and "revamped"; these powerful action verbs go beyond simply stating your duties to emphasise how you produced results. In addition, consider incorporating numbers, such as the number of staff under your supervision, to illustrate the weight of your responsibilities.

(Proof)Read Between the Lines

It won't matter how impressive your achievements are if your resume is punctuated with typos. After you have spruced up the content — keeping it to no more than two pages — ensure that you have proofread, fact-checked, and that your resume is visually appealing.

Sample Resume Structure

- Name**
- Email:
- Contact Number:
- Core Competencies**
- Employment History & Career**
- Accomplishments**
(most recent job listed first)
- Professional Experience**
- Education and Credentials**

In this digital age, your online presence may be as crucial as your resume in your job hunt. In fact, having a LinkedIn profile is considered a basic professional requirement in most fields these days. When it comes to social media profiles, keep in mind that unprofessional, hostile, illegal, or unethical content is never a good idea.

References

How to Tailor Your Resume to Fit the Job Description

Mycareersfuture.sg

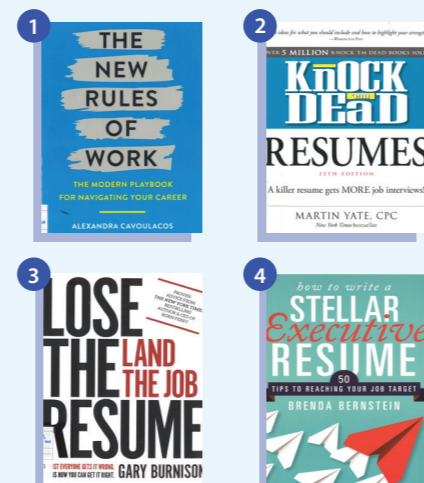
Retrieved from <https://content.mycareersfuture.sg/careercoaching/article/how-to-tailor-your-resume-to-fit-the-job-description> in March 2020

Tips to Make Your Resume Stand out From the Competition

The Balance Careers

Retrieved from www.thebalancecareers.com/how-to-make-your-resume-stand-out-from-the-crowd-2063334 in June 2020

Recommended Titles



1. The New Rules of Work: The Modern Playbook for Navigating Your Career

Alexandra Cavoulacos and Kathryn Minshew

Call no.: 650.14 CAV -[BIZ]*

All rights reserved.
New York: Crown Business, 2017

3. Lose the Resume: Land the Job

Gary Burnison

Call no.: 650.14 BUR -[BIZ]*

All rights reserved.
Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., [2018]

2. Knock 'Em Dead Resumes: A Killer Resume Gets More Job Interviews!

Martin John Yate

Call no.: 650.142 YAT -[BIZ]*

All rights reserved.
Avon, MA: Adams Media, [2016]

4. How to Write a Stellar Executive Resume: 50 Tips to Reaching Your Job Target

Brenda Bernstein

Call no.: 650.142 BER -[BIZ]

All rights reserved.
New York: Skyhorse Publishing, [2018]

* Available on eReads and Overdrive

10 Things Your Eyes Say About You



Text | Singapore National Eye Centre

If you experience any of the following changes in your vision, beware as they could be warning signs of more serious eye or health problems.

1. High Cholesterol

If a grey or white ring appears around the cornea, take note. This arc or ring, called the *arcus senilis*, is caused by fat deposits and can signify high cholesterol or high triglycerides. For younger people in particular, the appearance of this ring may be reason to see a doctor.

2. Stroke

If you experience sudden double vision, dim vision, or loss of vision, seek medical attention immediately. These are all possible warning signs of a stroke.

3. Allergy

If your eyes seem particularly irritated, or become red, itchy and watery every time you are around smoke, pollen, or pet dander, they could be alerting you to potential allergies you might have.

4. Diabetes

People with diabetes have an increased risk for eye problems. Diabetic retinopathy affects the circulatory system of the eye, which leads to blurred vision. Laser treatments and medications may be required when vision is affected, and surgery may be necessary in severe cases. Go for routine dilated eye examinations to monitor your condition so as to prevent serious vision problems.

5. Hyperthyroidism

If you feel a bulging sensation in your eyes, it could be related to your thyroid. The most common cause of protruding eyes is an overactive thyroid gland, also known as hyperthyroidism.

6. Cataract

If you notice that colours no longer appear as vibrant as they used to — and appear faded and dull instead — it could be a sign of cataracts. Make an appointment with your ophthalmologist to have your cataracts removed when vision loss interferes with daily activities such as driving, reading, or watching TV.

7. High Blood Pressure

Although high blood pressure generally has no symptoms, it can be detected through changes in the retina's tiny blood vessels. Hypertension can cause these blood vessels to narrow or balloon, signalling problems with bigger vessels that supply blood to the heart, brain, and kidneys. Identifying and managing high blood pressure can help prevent heart disease or stroke.

8. Cancer

A stye is a small, painful lump that appears on the inside or outside of your eyelid. It can disappear as quickly as it appears. Styes are caused by bacterial infection and most of them go away within a few days. However, if the stye persists for more than three months, it could be an indication of something more sinister, such as sebaceous gland carcinoma, a rare cancer that manifests as a stye repeatedly appearing in the same location.

9. Autoimmune Disease

For many people, drooping eyelids are a sign of fatigue or ageing. If one or both eyelids droop on and off, you could be suffering from an autoimmune neuromuscular disease called *myasthenia gravis*. The condition results in an overall loss of strength in the skeletal muscles.

10. Liver Disease

Yellow eyes are one of the first signs of liver disease. Jaundice presents as yellowing of the skin or whites of the eyes caused by increased amounts of bilirubin (a by-product of the natural breakdown of red blood cells) in the blood. This condition is common in newborns, as their livers are not fully developed. But when yellowing of the whites occurs in adults, it could spell a liver, gallbladder or bile duct problem. Visit a doctor for advice on improving your liver function.

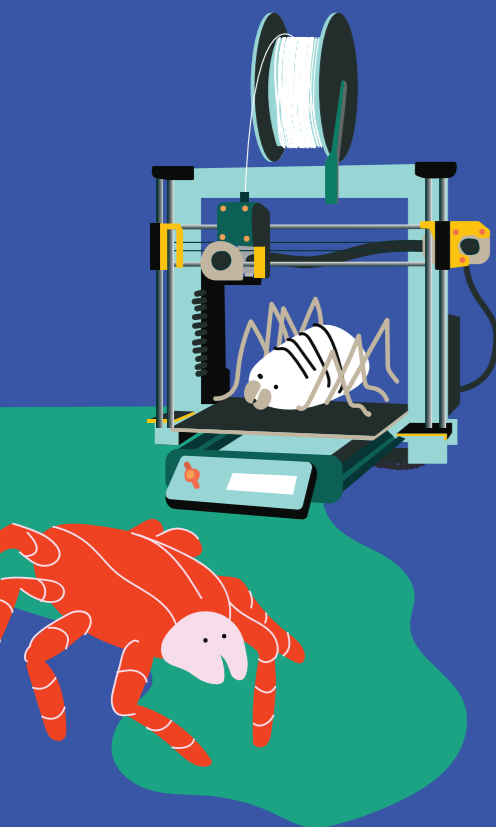


Recommended Titles

- | | | | |
|----------|--|----------|--|
| <p>1</p> | <p>1. Eyefoods: The Complete Eye Health & Nutrition Guide
 <i>Laurie Capogna</i>
 Call no.: 617.70654 CAP -[HEA]
 All rights reserved.
 Toronto, Ontario, Canada: Robert Rose, [2019]</p> | <p>2</p> | <p>2. The Eye Care Revolution: Prevent and Reverse Common Vision Problems
 <i>Robert Abel, Jr.</i>
 Call no.: 617.7 ABE -[HEA]*
 All rights reserved.
 New York, NY: Kensington Books, 2014</p> |
| <p>3</p> | <p>3. Healthy Vision: Prevent and Reverse Eye Disease Through Better Nutrition
 <i>Neal Adams</i>
 Call no.: 617.71 ADA -[HEA]*
 All rights reserved.
 Guilford, Connecticut: Lyons Press, an imprint of Rowman & Littlefield, [2014]</p> | <p>4</p> | <p>4. Vision for Life: Ten Steps to Natural Eyesight Improvement
 <i>Meir Schneider</i>
 Call no.: 617.75 SCH -[HEA]*
 All rights reserved.
 Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, c2012</p> |

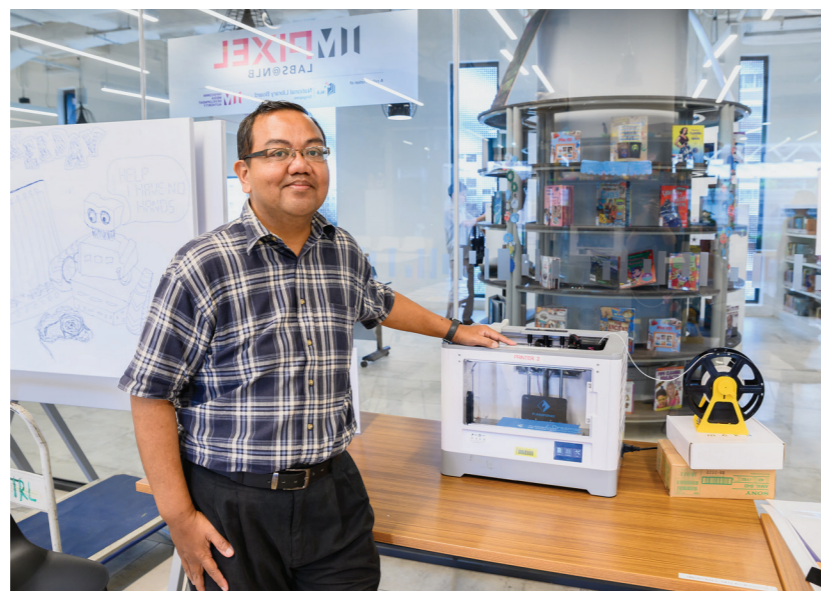
* Available on eReads and Overdrive

Makers Next Door: Meet Mohamad Azlee



A recent addition to MakeIT at Libraries' coaching ranks, Mohamad Azlee conducts workshops around the theme of being a maker — that is, to design and build something. And as a maker, Azlee views things differently from others. He doesn't just see objects, he sees opportunities.

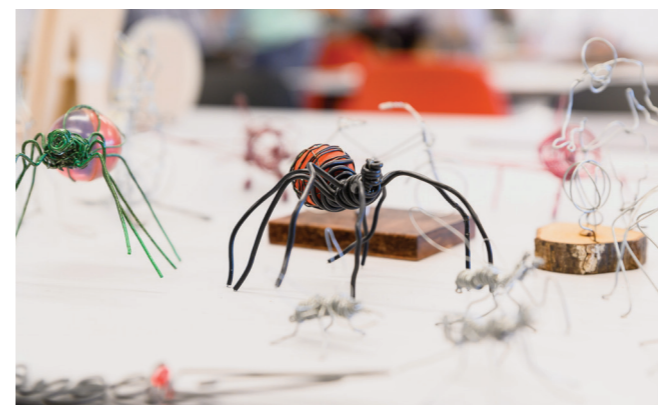
At MakeIT at Libraries located in Jurong, Tampines, and Woodlands Regional Libraries, Azlee teaches a variety of activities, from sewing to 3D printing. His journey started from a young age; encouraged by teachers during his secondary school years and intrigued by the prospect of pursuing art as a career, he took a different path after 'O' Levels in a time when it was not considered a desirable choice.



Mohamad Azlee, standing next to a 3D Printer at MakeIT at Tampines

As a lifelong learner 40 years on, Azlee can be described as a “master of all trades”. His works involve caricatures, wire-crafting and even the newer technology of 3D modelling. This is why he became an educator — to inspire others to be interested in creative endeavours as he does. “Teaching is something that allows you to transfer your skills to the next generation, I find it enriching and fulfilling to be a teacher,” explained Azlee.

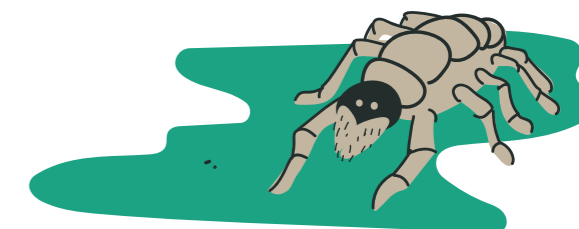
If there's anything he has picked up while teaching, it's that it has never been easier to pick up new skills than right now, because of the simplicity of new technology. According to Azlee, something that took about two years for him to master can now be done in months.



Various wire sculptures created by Azlee in the shape of insects and arachnids

The time-scale might still seem daunting for some, but Azlee assures that as long as you have the creative spark and patience, you'll get there eventually. “If you are afraid of learning, give yourself more time. The more you practice, the more you use (the tools), gradually you will pick up the skill. The more effort you put in, the faster you will learn,” the veteran enthused.

So if you have that spark, that itch to create the one thing you've been dreaming of, why not start tapping on those creative juices and learn a new skill to make your dream a reality? There's never been a better time than now to start.



Join fellow makers and crafters at the MakeIT Facebook Group:

<https://go.gov.sg/makeit>

Recommended Titles



1. **Make: Zero to Maker: A Beginner's Guide to the Skills, Tools, and Ideas of the Maker Movement**

David Lang
Call no.: 609.2 LAN*

All rights reserved.
San Francisco: Maker Media, Inc., 2017

2. **Free to Make: How the Maker Movement is Changing Our Schools, Our Jobs, and Our Minds**

Dale Dougherty
Call no.: 600 DOU*

All rights reserved.
Berkeley, California: North Atlantic Books, [2016]

3. **A Beginner's Guide to 3D Modeling: A Guide to Autodesk Fusion 360**

Cameron Coward
Call no.: 620.0042 COW*

All rights reserved.
San Francisco: No Starch Press, Inc., [2019]

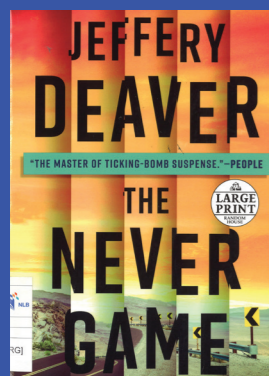
4. **3D Printer Projects for Makerspaces**

Lydia Sloan Cline
Call no.: 621.988 CLI*

All rights reserved.
New York: McGraw-Hill Education, [2017]

* Available on eReads and Overdrive

Book Reviews



THE NEVER GAME

Jeffery Deaver

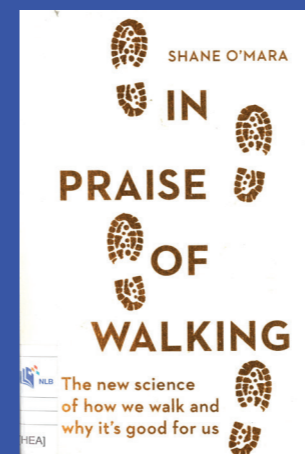
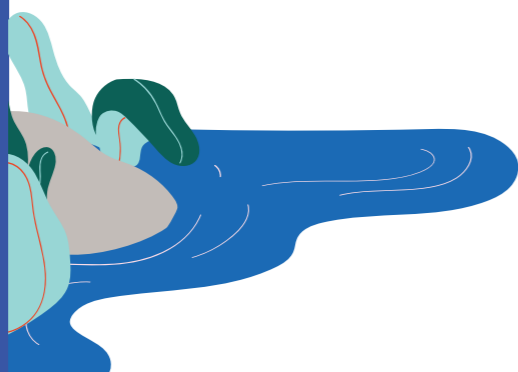
Call no.: DEA -[LRG]*

All rights reserved.
New York:
Random House Large Print, 2019

Text | Tan Yiing Yee

Nineteen-year-old Sophie wakes up imprisoned with five objects that she can use to escape or die trying. What began as a simple search for a missing person plunges expert tracker Colter Shaw into the shady heart of Silicon Valley and the ruthless billion-dollar video game industry. In this brand new investigative series, enigmatic investigator Shaw makes his first foray into the gaming world, battling wits and risking his own life to save yet another kidnap victim. He soon realises that he is not the only one on the hunt; someone is on his trail and closing in on him fast.

A riveting, fast-paced story full of twists and turns, veteran thrill-meister Jeffrey Deaver pushes all the right buttons in *The Never Game*.



IN PRAISE OF WALKING: THE NEW SCIENCE OF HOW WE WALK AND WHY IT'S GOOD FOR US

Shane O'Mara

Call no.: 612.044 OMA -[HEA]

All rights reserved.
London, The Bodley Head, 2019

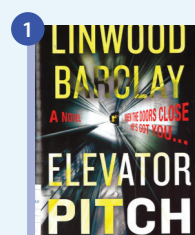
Text | Loy Huiyi

You may not have given much thought to the act of walking because it comes so naturally to most of us. But walking is a uniquely human skill — it defines us as a species. This everyday activity is more than a pragmatic means of living such as going to work or running errands; it can actually have a profound effect on our overall health and mood.

In this hymn to walking, neuroscientist and author Shane O'Mara posits that plenty of regular walking unlocks the cognitive powers of the brain like nothing else. When we walk more, we enhance our learning and memory. Our organs get repaired and strengthened. Our stress levels fall and we are able to think more creatively. It can even slow down the ageing of our brains. In other words, walking is a superpower.



Other Readalikes



1. **Elevator Pitch**
Linwood Barclay
Call no.: BAR -[LRG]*
All rights reserved.
London, England: HQ, 2019

2. **The Confession Club**
Elizabeth Berg
Call no.: BER -[LRG]*
All rights reserved.
New York: Random House, 2019



3. **The Friends We Keep**
Jane Green
Call no.: GRE -[LRG]*
All rights reserved.
Waterville, Maine: Thorndike Press, a part of Gale, a Cengage Company, 2019

4. **My Sister, the Serial Killer**
Oyinkan Braithwaite
Call no.: BRA -[LRG]*
All rights reserved.
Waterville, Maine: Thorndike Press, a part of Gale, a Cengage Company, 2019

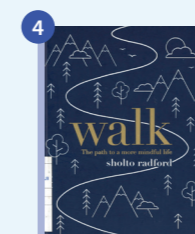
* Available on eReads and Overdrive

Other Readalikes



1. **Walking for Fitness**
Nina Barough
Call no.: 613.7176 BAR -[HEA]*
All rights reserved.
London: Dorling Kindersley Ltd, 2017

2. **SOD Sitting, Get Moving!: Getting Active in Your 60s, 70s and Beyond**
Diana Moran and Muir Gray
Call no.: 613.710846 MOR -[HEA]*
All rights reserved.
London: Green Tree, 2017



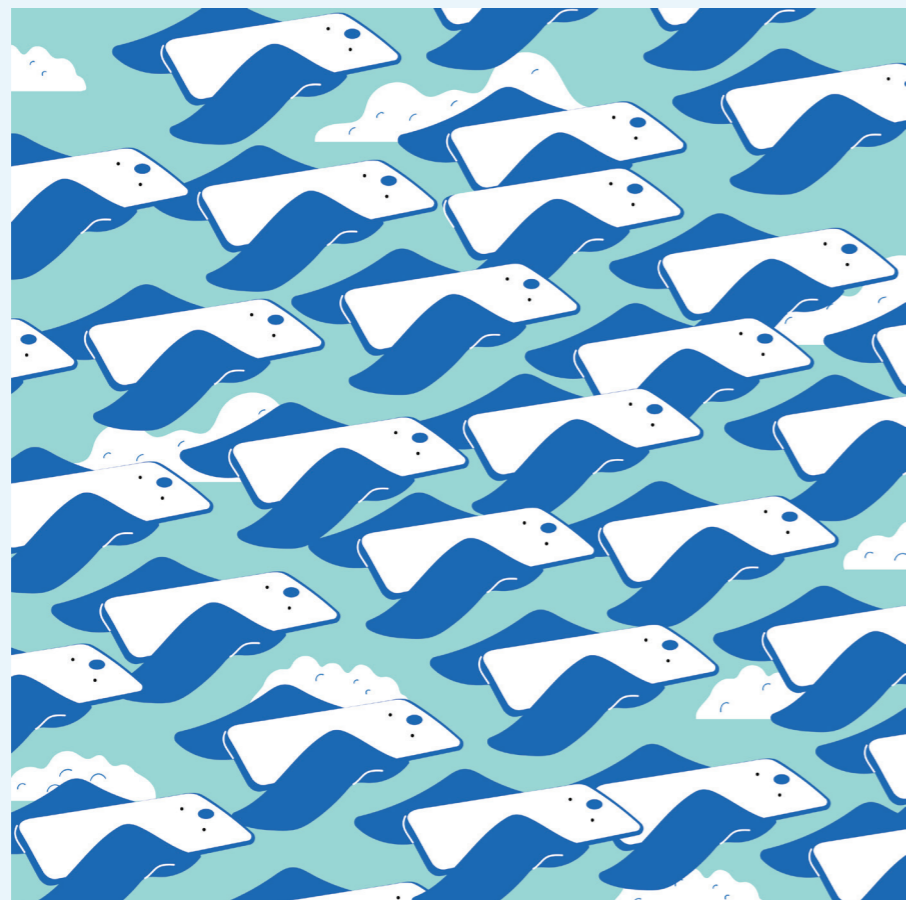
3. **Five-Minute Mindfulness: Walking**
Douglas Baker
Call no.: 796.51 BAK -[REC]
All rights reserved.
United States: Fair Winds Press, 2016

4. **Walk: The Path to a More Mindful Life**
Sholto Radford
Call no.: 158.7 RAD
All rights reserved.
London: Quadrille Publishing, 2019

* Available on eReads and Overdrive

It's a Bird... It's a Plane... It's a Flying Phone

Can you spot the odd one out?



Answer

(Turn the page upside down)



Catatan Editor

14

PENULISAN RESUME

Kemahiran Masa Hadapan

16

JENIS PENYAKIT MATA WARGA LANJUT USIA

Rencah Kehidupan

18

BUKAN DOKTOR GUGEL: SALAH FAHAM, MITOS & ISU SEMASA DALAM PERUBATAN

Mutiara Bacaan

20

BURUNG-BURUNG TIONG BAHRU

Kita Cuba

SIDANG EDITOR

Herman Rothman

Marhama Mohamed

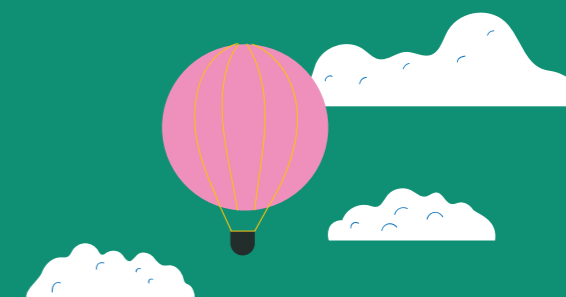
Keadaan ekonomi dunia kini tergugat dengan serangan wabak Covid-19. Ramai yang hilang pekerjaan tanpa jaminan untuk mendapatkan pekerjaan baharu dalam masa terdekat. Mereka yang terjejas termasuklah golongan karyawan, para siswazah dan pastinya para pekerja bergaji rendah. Warga pekerja lanjut usia tidak terkecuali dalam perkara ini.

Demi penakatan kehidupan masa depan, kita perlu terus berusaha untuk kekal relevan kepada pembangunan ekonomi semasa. Putus asa bukanlah pilihan. Mereka yang sedang mencari pekerjaan harus terus merancang langkah strategik untuk segera bangkit dan merebut peluang-peluang keemasan. Artikel tentang penulisan resume dalam edisi ini diharapkan dapat membantu mereka yang memerlukan panduan memikat majikan baharu.

Benarkah penyakit mata sinonim dengan warga emas? Jawapannya dapat diperolehi daripada dapatan statistik dan juga pengakuan individu yang mengalaminya. Apapun, adalah menjadi tanggungjawab kita untuk menjaga kesihatan diri. Senarai penyakit mata yang dijelaskan dalam edisi ini mungkin dapat membantu anda memeriksa dan merawat diri sewajarnya.

Pencarian maklumat memerlukan kemahiran. Internet menawarkan hampir segala-galanya untuk kita termasuklah perangkap yang berbahaya. Saranan Bacaan kali ini secara ringkas mengupas kandungan buku yang dapat dijadikan panduan berguna untuk semua menjadi pencari maklumat yang bijaksana.

Selamat membaca!



Penulisan Resume



Sumbangan |
Masturah Abdul Halim

Sebelum memulakan pencarian dan pemilihan pekerjaan, kita mestilah melakukan persediaan rapi. Antara persediaan penting apabila mencari pekerjaan adalah penyediaan surat permohonan, dokumen peribadi seperti sijil atau ijazah, dan tentu sekali resume yang menyerlah. Persediaan yang lengkap dan baik dapat membantu kita mendapatkan pekerjaan yang diinginkan.

Apakah itu resume?

Resume atau *curriculum vitae* memainkan peranan penting dan biasanya diperlukan majikan apabila seseorang memohon untuk sesuatu pekerjaan. Ia merupakan satu dokumen yang mengandungi butiran peribadi, pendidikan, kelayakan profesional dan pengalaman relevan yang dimiliki pemohon. Secara ringkas, resume dapat memberikan gambaran kepada bakal majikan kelayakan dan kesesuaian seseorang pemohon dengan jawatan yang dimohon. Resume yang baik tentu dapat meyakinkan bakal majikan tentang kebolehan serta keserasian pemohon dengan pekerjaan yang ditawarkan.

Menulis resume

Menurut Azmi (2013) dan Toh (2017), antara ciri yang perlu ada dalam resume ialah:

1. Nama dan gambar terkini bersaiz pasport yang baik.
2. Maklumat peribadi seperti alamat, nombor telefon, e-mel dan umur.

3. Objektif kerjaya. Anda perlu memaklumkan hala tuju kerjaya dan rancangan jangka panjang anda.
4. Latar belakang pendidikan.
5. Kursus-kursus yang berkaitan dengan pekerjaan yang pernah disertai pemohon.
6. Pengalaman bekerja. Mulakan dengan nama syarikat dan jawatan terkini yang disandang dan diakhiri dengan pekerjaan pertama anda.
7. Pencapaian dan anugerah yang diperolehi.
8. Kemahiran dan kekuatan peribadi seperti memiliki semangat berpasukan yang baik, sikap bekerjasama, atau kebolehan mengumpul data.
9. Penglibatan dalam aktiviti tambahan seperti melibatkan diri dalam kerja-kerja sukarelawan.
10. Rujukan. Sertakan sekurang-kurangnya dua hingga tiga nama individu. Pastikan anda telah mendapat keizinan daripada mereka untuk menjadi penyokong permohonan anda.

Tuliskan resume yang tersusun, cermat dan teliti agar mudah untuk anda meyakinkan bakal majikan tentang kebolehan diri sekiranya mendapat tawaran pekerjaan yang dimohon nanti.

Akhir Kata

Resume yang baik bukanlah satu-satunya jaminan untuk mendapatkan pekerjaan. Namun, sumber rujukan ini amat penting dan berguna untuk anda merebut ruang dan peluang mencari rezeki pada hari muka juga.

Manfaatkanlah juga khidmat beberapa organisasi yang memberikan bantuan dan sokongan kepada warga emas mencari pekerjaan sepenuh masa mahupun sambilan. Salah satu daripadanya ialah Nasihat SkillsFuture yang membantu anda merancang kerjaya dan mempertingkatkan kemahiran menerusi kursus-kursus yang disediakan.



Sumber internet

Kini kerja secara sambilan, alu-alu inisiatif bagi sokong pekerja lanjut usia

Irma, K.

Berita Harian Singapura.

<https://www.beritaharian.sg/setempat/kini-kerja-secara-sambilan-alu-alu-inisiatif-bagi-sokong-pekerja-lanjut-usia>

Tarikh akses: 28 Mac 2020

Saranan Bacaan



1. Jom cari kerja!

Hj. Azmi Hj. Abu Bakar

Nombor panggilan: Malay 650.14 AZM-[BIZ]

Hak cipta terpelihara.

Kuala Lumpur: Telaga Biru, 2013

3. Sudah Mantapkah Langkahmu?

Kamsiah Abu

Nombor panggilan: Malay 650.144 KAM-[BIZ]

Hak cipta terpelihara.

Kuala Lumpur: Utusan Publications & Distributors, 2012

2. Get hired!: teknik penulisan resume & temuduga terkini

Hans Toh

Nombor panggilan: Malay 650.142 TOH-[BIZ]

Hak cipta terpelihara.

Petaling Jaya, Selangor: MPH Group Publishing, 2017

4. Strategi Pikat Majikan: Komunikasi Pekerjaan

Mohd Yahya Mohamed Ariffin

Nombor panggilan: Malay 650.14 MOH-[BIZ]

Hak cipta terpelihara.

Kuala Lumpur: Penerbit Universiti Malaya, 2015

Jenis Penyakit Mata Warga Lanjut Usia



Sumbangan | Marhama Mohamed

Mata merupakan organ tubuh yang membolehkan kita melihat. Penglihatan merupakan satu anugerah yang tidak ternilai. Oleh itu, kita perlu menjaganya sebaik mungkin khususnya dalam kalangan warga emas.

Berikut merupakan senarai penyakit mata yang lazim dihadapi warga emas:

Presbyopia

Presbyopia tidak dapat dielakkan apabila usia meningkat terutama mereka yang rabun jauh. Ia boleh dialami oleh mereka yang berusia empat puluhan tahun ke atas. Ini terjadi apabila mata sukar fokus pada objek dekat yang disebabkan kanta mata yang menebal dan tidak lagi fleksibel. Keadaan begini menyebabkan kesukaran membaca. Penggunaan kanta progresif atau dwi-fokal boleh membantu.

Katarak

Ia merupakan suatu keadaan di mana kanta mata menjadi keruh. Lazimnya katarak terjadi disebabkan penuaan, kecederaan, penyakit atau pengambilan sesetengah ubat-ubatan. Penglihatan menjadi kabur dan menjejaskan kegiatan seharian. Katarak perlu dibuang melalui pembedahan untuk membantu penglihatan.

Glaukoma

Glaukoma ialah kerosakan saraf mata disebabkan tekanan pada bola mata akibat gangguan pada sistem aliran cairan mata. Ia boleh menyebabkan kebutaan. Walaupun tiada pemulihan untuk glaukoma, jika dikesan awal, penggunaan ubat titisan mata dan ubat-ubatan yang diberikan doktor pakar dapat membantu mengurangkan pengeluaran cairan dan seterusnya tekanan pada mata. Rawatan laser pula boleh dilakukan terhadap sesetengah pesakit untuk memelihara penglihatan daripada menjadi bertambah buruk.

Degenerasi Makula

Makula ialah saraf (retina) yang terletak di belakang mata. Ia membantu melihat sesuatu objek dengan jelas dan terperinci. Degenerasi makula terjadi apabila berlaku perubahan pada saraf dalam mata. Ini menjejaskan penglihatan menyebabkan penderita sukar membaca dan mengecam muka seseorang. Ia juga menjadi salah satu sebab kebutaan dalam kalangan warga emas.

Floaters

Merupakan kelainan pada mata (*vitreous*) dan retina. Lazim terjadi kepada mereka yang berumur. Pesakit akan melihat seperti benang atau cacing kecil yang melayang pada penglihatan. Umumnya, *floaters* tidak menyebabkan rasa sakit. Namun jika sering ada kilatan cahaya, berjumpalah doktor mata untuk diperiksa.

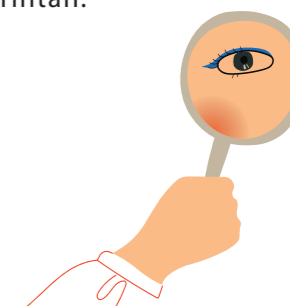
Retina Lengkang (*retina detachment*)

Penghidap penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, leukemia, berkemungkinan tinggi mengalami keadaan retina lekang. Jika anda mengalami pandangan yang kabur, pertambahan dan kekerapan *floaters* terjadi secara mendadak atau kilauan cahaya, segeralah dapatkan rawatan. Rawatan awal boleh menyelamatkan penglihatan anda.

Kesimpulan

Kesihatan individu secara keseluruhan bergantung kepada budaya pemakanan masing-masing. Begitu juga dengan mata. Pengambilan nutrien seperti lutein, Omega 3, Vitamin A, C dan E serta zat besi dikatakan dapat membantu menjaga kesihatan mata. Pemeriksaan mata oleh doktor pakar secara berkala turut membantu anda terhindar daripada mengalami penyakit mata.

Pemerintah Singapura juga amat mengambil berat terhadap kesihatan mata. Pada awal 2018, sebuah klinik bergerak yang dikendalikan Lembaga Penggalakan Kesihatan (HPB) telah dilancarkan. Ia bertujuan membawa perkhidmatan penjagaan kesihatan mata lebih dekat kepada warga emas terutama sekali bagi mereka yang kurang berkemampuan. Manfaatkanlah pelbagai perkhidmatan kesihatan yang disediakan pemerintah.



Sumber internet

Punca myopia dan bagaimana ia jejas penglihatan

Berita Harian Online, 21 Oktober 2016
<https://beritaharian.sg/kesihatan/punca-myopia-dan-bagaimana-ia-jejas-penglihatan>
 Tarikh akses: 31 Mac 2020

Pusat Baru bagi tangani masalah rabun jauh dibuka rasmi

Ervina Mohd Jamil. Berita Harian Online, 17 Ogos 2019
<https://www.beritaharian.sg/setempat/pusat-baru-bagi-tangani-masalah-rabun-jauh-dibuka-rasmi>
 Tarikh akses: 31 Mac 2020

Mata bersinar: tips penjagaan mata

<http://www.myhealth.gov.my/mata-bersinar-tips-penjagaan-mata/>
 Tarikh akses: 26 Mac 2020

5 tip penjagaan kesihatan mata yang ramai ambil mudah

MJ Suhaimi
<https://illuminasi.com/bm/5-tips-penjagaan-kesihatan-mata-yang-ramai-tidak-ambil-berat.html>
 Tarikh akses: 26 Mac 2020

Masalah mata di kalangan warga emas

<http://www.myhealth.gov.my/masalah-mata-di-kalangan-warga-emas-kumpulan-profesional>
 Tarikh akses: 26 Mac 2020

Degenerasi makula berkaitan dengan usia

<http://www.myhealth.gov.my/degenerasi-makula-berkaitan-dengan-usia/>
 Tarikh akses: 26 Mac 2020

Saranan Bacaan



45 Penyakit Mata: Berbagai Jenis Penyakit dan Kelainan Pada Mata

Prieharti, Dr Yekti Mumpuni
 Nombor panggilan: Malay 617.7 [HEA]

Hak cipta terpelihara.
 Yogyakarta: Rapha Publishing, 2016

Bukan Doktor Gugel: Salah Faham, Mitos & Isu Semasa dalam perubatan



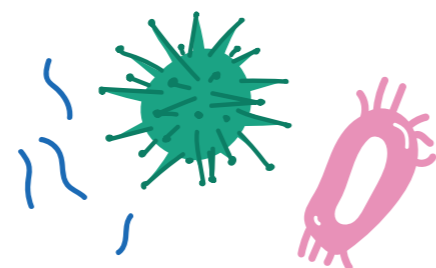
Nombor panggilan:
Malay 610 BUK-[HEA]

Kuala Terengganu:
Penerbitan Kata-Pilar, 2017

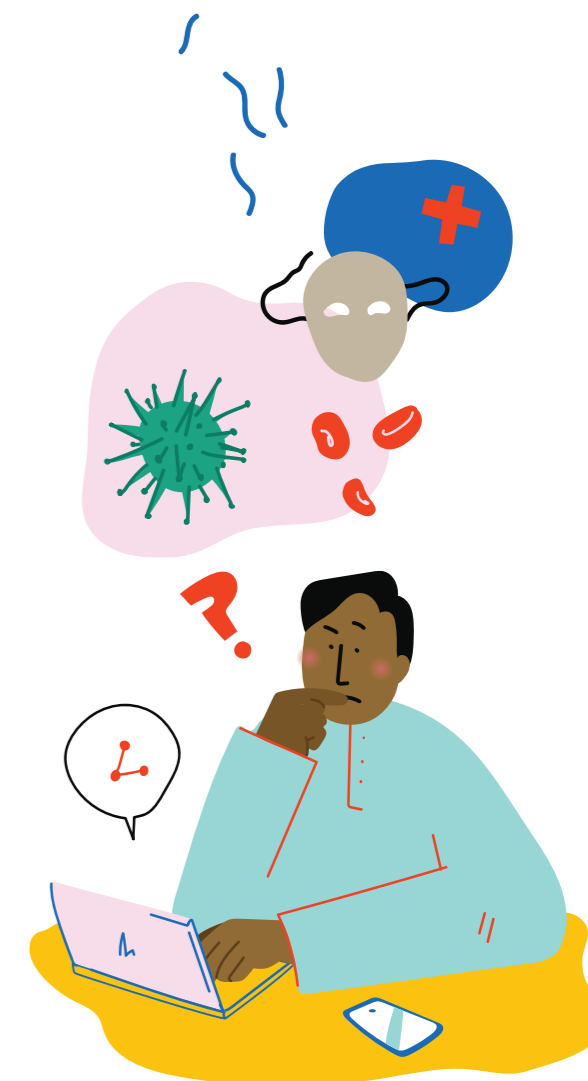
Topik tentang kesihatan sering menjadi bahan perbualan. Tidak dinafikan ada yang dipengaruhi pelbagai mitos dan kepercayaan. Fenomena ini berlanjutan di alam maya lebih-lebih lagi dalam era digital, di mana sesiapa sahaja boleh mengutarakan pendapat meskipun tidak mempunyai kelayakan dalam bidang yang diperkatakan.

Buku *Bukan Doktor Gugel: Salah faham, Mitos & Isu Semasa dalam Perubatan* ini menghimpunkan pelbagai persoalan serta salah faham tentang bidang perubatan dan kesihatan. Huraian berkenaan isu ini dijawab oleh sekumpulan pakar dalam pelbagai bidang perubatan dengan tepat, jelas dan mudah difahami. Antaranya tentang orang yang berbadan kurus kurang berisiko menghidap masalah kolesterol tinggi dan diabetes serta mandi malam mengakibatkan paru-paru berair. Pakar agama turut menyumbang panduan melaksanakan ibadah ketika sedang sakit dan menjalani proses rawatan.

Pembaca turut meraih bimbingan penggunaan internet dengan betul untuk mendapatkan maklumat berkenaan penyakit, perubatan dan pelbagai rawatan yang berkaitan dengannya. Ini termasuklah:



1. Merujuk lelamam pihak berkuasa, universiti dan institusi kajian kesihatan yang boleh dianggap autentik untuk membantu umum memahami serba sedikit tentang penyakit mereka.
2. Berhati-hati ketika membaca perkongsian kumpulan maya atau *online community* yang tidak disertai pakar berkelayakan. Sumbangan ahli kumpulan ini biasanya berdasarkan pengalaman yang mungkin berbeza antara individu.
3. Elakkan berkongsi melalui media sosial atau aplikasi WhatsApp fakta rawatan atau panduan kesihatan yang tidak diketahui sumbernya dan tidak mempunyai rujukan sahih. Semak sumber sebelum berkongsi.
4. Perkongsian yang bermotif perniagaan berkemungkinan bersifat manipulatif dan berat sebelah. Maklumat yang diberikan berdasarkan spekulasi dan mungkin juga menjerus kepada penipuan.
5. Minta bantuan pakar jika maklumat yang diperolehi menggunakan jargon, iaitu istilah atau bahasa khusus, supaya tidak terkeliru.
6. Berjumpa langsung dengan doktor untuk mengenal pasti masalah kesihatan anda.



Sumbangan | S Zahra Aljunied

Saranan Bacaan



1. **Anda Bertanya Doktor Menjawab: Strok**
Waluyo, Srikandi

Nombor panggilan: Malay 616.81 WAL-[HEA]

Hak cipta terpelihara.
Kuala Lumpur: SynergyMedia, [2010-2013]

3. **55 Soal Jawab Penyakit: bersama Dr. Ezairy: Merungkai Satu per Satu Permasalahan Penyakit**

Mohd. Azreen Ezairy Mohamad Sallih
Nombor panggilan: Malay 616 MOH-[HEA]

Hak cipta terpelihara.
Shah Alam: Alaf 21@Grup Buku Karangraf, 2014

2. **Bila Jantung Kata Beep Beep: Catatan 3 Doktor Bius**

Hana Hadzrami, Adibah Abdullah, dan Khairil Idham Ismail

Nombor panggilan: Malay 617.96092 HAN-[HEA]

Hak cipta terpelihara.
Kuala Terengganu: Penerbitan Kata-Pilar, 2017

4. **Melawan Stres & Depresi**

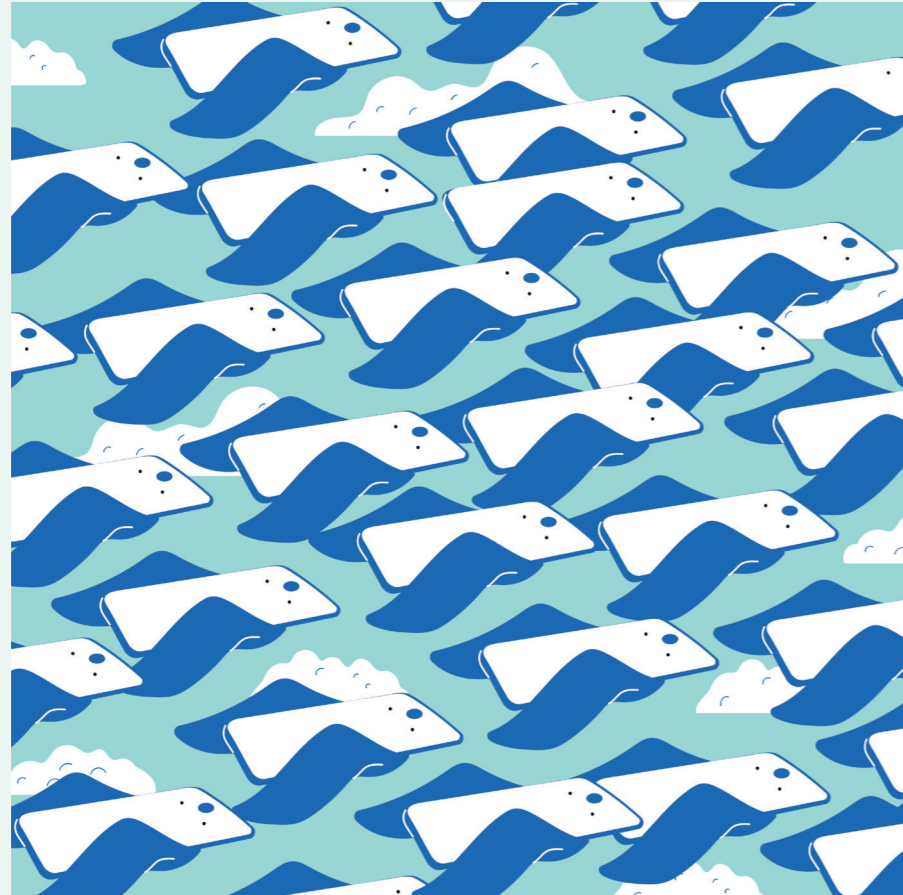
Aizid Rizem

Nombor panggilan: Malay 616.89 AIZ-[HEA]

Hak cipta terpelihara.
Yogyakarta: Saufa, 2015

Bukan burung... Bukan juga kapal terbang... Rupa-rupanya telefon bimbit terbang!

Bolehkah anda kenal pasti mana satukah yang ganjil?



Jawapan

(Terbalikkan halaman ini)



卷首语

22

可穿戴技术的 无限风采

数字时代

自去年四月份开始,为了防疫冠状病毒而推行的阻断措施,造成人们减少出外,较长时间呆在家里。大环境的改变使得大家都需要时间调适。别担心!图书馆员们这期为您撰写的文章和好书简介,希望让您在居家防疫期间也能过得既充实又精彩。

24

好的履历表 能提高面试机会

进化之路

防疫期间人们或在家办公,或网购日常必需品,似乎提醒着大家,科技是如何支撑着我们的现代生活。“数字时代”延续一贯对科技新知的介绍,与您分享什么是“可穿戴”技术。

26

正视您眼睛的健康

晚晴之歌

相信疫情也多少提高了人们的健康意识。本期的“晚晴之歌”鼓励大家正视眼睛健康的重要性,提供给您护眼的各种资讯。

28

小说推荐 | 分类书籍推荐

博览群书

如果您正在寻觅工作,我们希望“进化之路”可助您一臂之力。本期讨论的是如何提高您的履历表的水平。如果您前段日子因为长时间呆在家中,开始留意到许多有待处理的家务,“博览群书”正好介绍一本家事清洁秘笈,包您事半功倍。当然,我们也不忘推荐一本《深宅纪事》,即使您身居宅府也能享受阅读小说的乐趣。

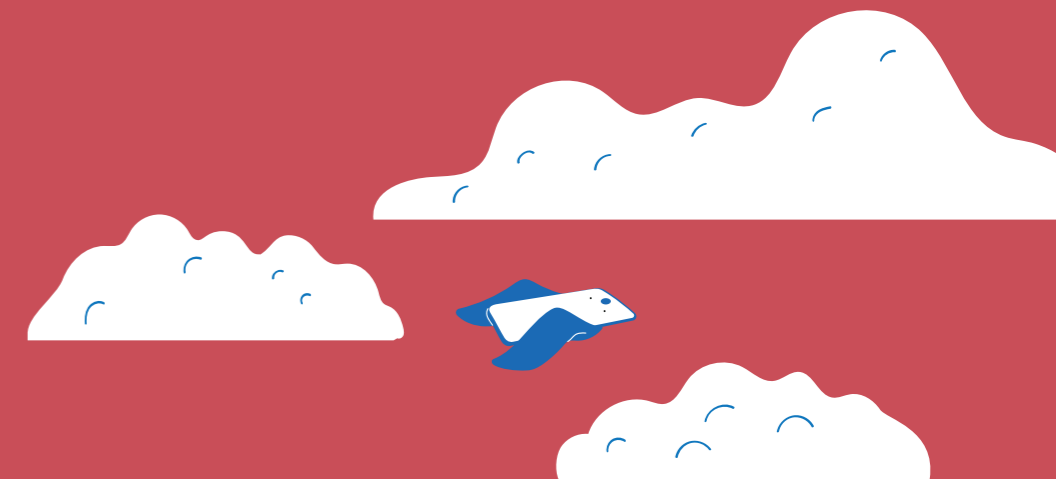
30

视觉幻像

益智游戏

编辑

史哲源、杨思慧



可穿戴技术的无限风采

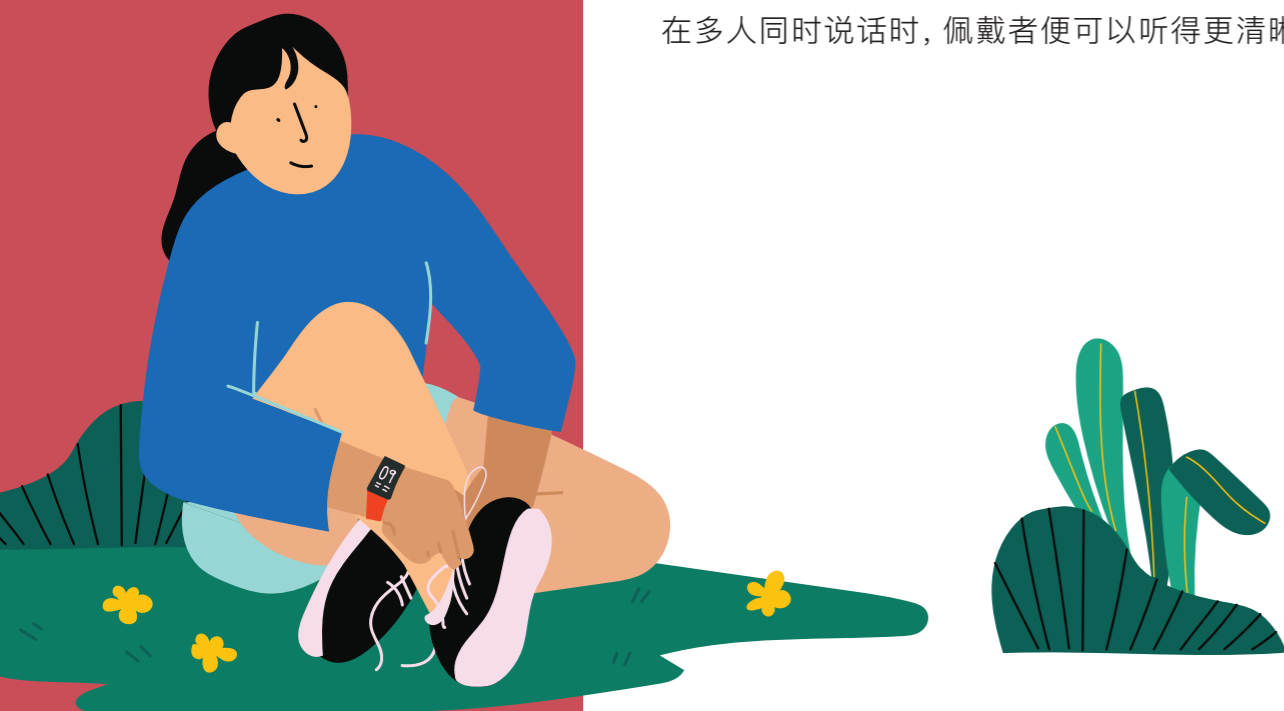
随着一款名为“Hamilton Pulsar”的数字手表于1972年面市之后，“可穿戴”电子技术就开始备受关注。同样的概念也开始被应用在服装、医疗保健、配饰和日常生活的各个领域。

近五年来面市的运动追踪器如“Nike+ Fitbit”、苹果手表、健身腕带和谷歌眼镜，相信大家都有所听闻。像是再普通不过的助听器，在2019年的国际消费性电子产品博览会(CES)上亮相的一款支持人工智能(Artificial Intelligence, 简称“AI”)、Android和iOS的智能助听器(LiNX Quattro)就非常吸睛。它让佩戴者用语音指令控制辅助设备，例如调节音量或过滤环境噪音。在多人同时说话时，佩戴者便可以听得更清晰。

除了手腕和头部，可穿戴技术还可以穿戴在身体的哪些部位呢？

- 可贴在胸部的生物传感器贴片，用来持续监测病患的体温、心率和呼吸。
- 可穿在上身的智能袖子、智能衬衫，甚至智能运动服饰等等，以监测健身爱好者的活动指标和重要体征。
- 可穿在下身的智能袜子，以监测新生儿的生命体征。跑步者则可使用互联袜子监测速度和距离。

相信在不久的将来，在人工智能的辅助下，所能开发的新产品将更精彩可期。



文 | 黄振顺

参考资料

可穿戴技术领域今秋时尚趋势

Radiant Vision Systems

取自：www.radiantvisionsystems.com/zh-hans/blog/fall-fashion-trends-wearable-technology, 2020年4月

智能耳戴式设备元年已来？

电子工程专栏

取自：www.eet-china.com/news/201906070407.html, 2020年4月

IDC可穿戴市场报告：小米国内第一全球第二

电子工程专栏

取自：www.eet-china.com/news/202003121347.html, 2020年4月

智能精子检测仪、可穿戴式吸奶器……今年CES上这些健康产品最吸睛。

健康界国际

取自：www.hpzh.org/aff799/20200109A0NUPN00.html, 2020年4月

下列电子书可通过LIBBY手机应用程序借阅。欲知LIBBY应用程序更多详情，请浏览 eresources.nlb.gov.sg >> [Resources for Mobile Devices](#) >> [Libby \(iOS and Android app\)](#)

推荐书籍



1. 智慧城市:城市品质新思维
沈健、唐建荣著
版权所有。
北京:人民邮电出版社, 2012



2. 对话物联网
中兴通讯学院编著
版权所有。
北京:人民邮电出版社, 2012

好的履历表能提高面试机会

一份优秀的履历表是非常重要的；因为公司人力资源部会依照履历表上的资料来决定，是否邀请求职者前来面试。换言之，履历表等于是求职者给未来雇主的第一印象，而好的印象当然也是成功的开始。您的履历表能否鹤立鸡群，让您从众多求职者中脱颖而出？您的履历表能否凸显您的优点，让别人想见您一面，和您进一步谈谈？好的履历表会让人印象深刻。所以，如果您一直没有得到面试的机会，建议您重新构思履历表的呈献方式。

首先，您要了解应征的职位所需要的条件，并且在履历表里列出自己拥有的相关经验。您不应该轻描淡写，而是需要明确举例自己曾做过什么企划来支持论点。假如今天您想应征成为一名部门经理，那您不应该只是说自己曾领导一组人而已，您应该进一步说明自己之前是多少人的上司，处理过什么样的企划，为公司创下多少业绩等等。简单来说，您要列出“证据”强调自己的优势，让看过履历表的人对您有兴趣，推荐您来面试。

第二，您的履历表应该不超过三页，内容要避免短扬长。人力资源部所收到的履历表相信超过上百，所以您的履历表需要能一目了然，也不能有错别字。写得不清不白的履历表会让人难以摸索，认为您不够了解工作的需求，甚至无法胜任工作。总而言之，您要拿出自信，学会通过精炼的文字好好地推荐自己。

最后，您要根据所应征的职位来判断撰写的内容，而不是重复使用同样的履历表来应征所有工作。毕竟，不同的工作的需求也不一样，即使是性质类似的工作，您也应该针对个别公司的愿景和使命来调整履历表的内容。希望以上的窍门能够帮到您，祝您好运！



文 | 洪筱蕙

推荐书籍



1. 但愿你能因工作而闪亮

林沂萱著
索书号：650.14 LYX-[BIZ]
版权所有。
台北市：远流出版事业股份有限公司，2018

2. 你没有条件可以退休

阿部绚子著；李毓昭译
索书号：650.140846 ABE-[BIZ]
版权所有。
台北市：太雅出版有限公司，2017

3. 告别穷忙生活！ 4天锻炼出有钱人思维

斋藤芳乃著；林琬清译
索书号：650.1 SAI-[BIZ]
版权所有。
台北市：台湾东贩股份有限公司，2018

4. 微差力：每件事都做得比别人“好一点”， 一口气拉开你和对手的距离

安田正著；许郁文译
索书号：650.1 YAS-[BIZ]
版权所有。
新北市：野人文化股份有限公司，2019

正视您眼睛的健康



1. 护眼的养分

眼睛是我们的灵魂之窗。在我们的日常作息中，绝大部分是通过视觉感官接受信息完成的。可见视觉是我们十分重要的感官之一。要好好呵护宝贵的双眼，需从多方面着手。其中可通过日常饮食中摄取护眼营养素。比如：蓝莓、黑加仑、覆盆子等含有花青素。胡萝卜、南瓜、菠菜、玉米等包含叶黄素和玉米黄素的类胡萝卜素。螃蟹、虾子、鲑鱼中含有虾青素。这些蔬果中富含的营养，都具有抗氧化、消炎、保健视力的功效。

2. 常见眼疾症状

随着年龄的增长，眼睛健康更为重要，应小心积劳成疾。当眼睛开始感觉看不清楚、视线朦胧等初期症状时，不容轻忽这些视力问题，应正视眼睛健康状况。受损的视力会影响个人及家人的日常生活，因此随时注意视力的变化对于发现眼部疾病十分重要。



以下分享一些常见的眼睛症状。

- 眼部感染如结膜炎(红眼病)、针眼、角膜炎是接触到细菌、病毒或其它微生物引起，导致眼睛红肿的疾病。
- 飞蚊症是眼睛玻璃体产生凝结小块或细胞碎片所造成的影子状，投射在视网膜上。
- 白内障是由于眼睛内的水晶体变得混浊，阻挡充足的光线进入眼中，因而使视力减退变得模糊不清。
- 老年性黄斑病变是因视网膜受损而导致中央(黄斑部)视力模糊不清或附近出现盲点，使视力逐渐衰退丧失，导致患者失明的主要原因之一。
- 糖尿病视网膜病变经由糖尿病逐渐破坏视网膜内的微细血管，引起视网膜水肿，也可能使血管阻塞，引起网膜脱落而导致视力丧失。

- “沉默的视力小偷”青光眼无法治愈，是导致失明的首要原因。病因之一是由于眼球内运输养分的房水液体分泌和排出失去平衡，引起眼内的液体压力上升压迫到视觉神经，造成视力受损甚至失明。

掌握护眼知识，了解常见眼部疾病的风险因素，或能预防眼病。定期接受眼科检查能及早察觉疾病的症状，诊断病因和治疗，可助于维持及挽救您的视力。



文 | 王婷婷

推荐书籍



1. 护眼营养保健这样吃

世茂健康小组著
索书号：617.7 HYY -[HEA]
版权所有。
新北市：世茂出版有限公司，2019

3. 吃对食物, 养好眼睛

柴瑞震编著
索书号：617.70654 CRZ -[HEA]
版权所有。
新北市：双美生活文创股份有限公司，2016

2. 1日5分钟暖眼操, 视力就会好回来： 消除眼部虚冷, 提升视力, 让大脑变年轻的视力训练

中川和宏著；陈美瑛译
索书号：617.7 NAK -[HEA]
版权所有。
台北市：商周出版，2016

4. 眼的奥秘与呵护

吴素虹主编
索书号：617.7 YDA -[HEA]
版权所有。
北京市：人民卫生出版社，2016

小说推荐



深宅纪事

姜萋著

索书号：JGGU
版权所有。
贵阳：贵州人民出版社，2017

古顺城外梅花林中的房神医不贪图钱财、不屈服权贵、不热衷美色，从不踏出药庐一步。众人知道他看病讲规矩，只看诊前一日夺得小跟班手中抛出的梅花的病人，每日五位为满。但这一日，他却破例答应出庐诊治一位病重久已，无人能医的老爷子——只因为他是裴家人。古顺城最富裕的裴家与神医房尉有什么关系？房尉为何要潜入裴家探查三年前宅中发生的离奇毒杀案？当年裴家大少爷的死是意外还是阴谋？房尉能够揭开裴宅隐蔽的秘密吗？《深宅纪事》故事情节扣人心弦，人物性格鲜明，感情细腻，内容环绕着一个“情”字。

文 | 陈秀芳

分类书籍推荐



随手家事清洁百科： 天然扫除，不烦不累， 让家事变成只花 一分力气的小事

收纳PLAY编辑部著；
许贝羚总编辑

索书号：648.5 SSJ
版权所有。
台北市：城邦文化事业股份有限公司：
麦浩斯出版，2019

文 | 谢明慧

怎样打扫家里才能更加整洁干净呢？家里的橱柜现在处于爆满而且乱七八糟的状态吗？冰箱是否也塞满食材，找不到需要的东西？本书内容丰富实用，图文并茂，以清晰的图文对照步骤介绍正确的居家清洁整理方法和技巧。内容包括：如何整理收纳空间、清理家中杂物、衣物整理与保养妙招等。读者也会了解如何利用厨房内常见的材料作为清洁剂。例如：用小苏打粉清除陶瓷杯中的茶渍或咖啡渍、用白醋和水擦拭冰箱的把手防菌等，既省钱又能达到良好的清洁效果。除此以外，选对清洁的工具，进行家务计划，养成家里整洁的好习惯，做家务就事半功倍！

相关书籍



1. 桃药无双
果子久著
索书号：GOZJ-[RO]
版权所有。
贵阳市：贵州人民出版社，2016
2. 暮山见忘集
丁墨著
索书号：DGMO-[RO]
版权所有。
新北市：欣灿连股份有限公司，2020
3. 下雨时蔷薇会开
海棠著
索书号：HITG
版权所有。
长沙市：湖南文艺出版社，2018
4. 大唐悬疑录：最后的狄仁杰（全5册）
唐隐著
索书号：TGYN-[MY]
版权所有。
北京市：人民文学出版社，2018

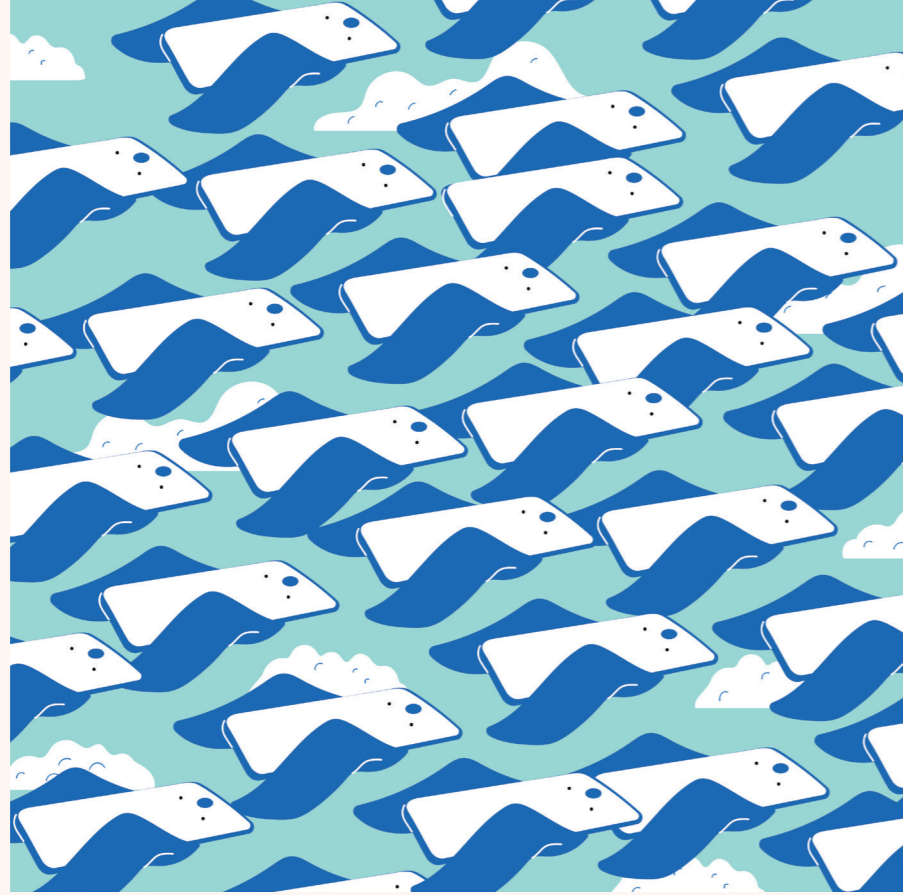
相关书籍



1. 我家没垃圾：一个加州妈妈的零废气生活革命，重新找回更健康、富足、美好的人生
贝亚·强森著；尚洁译
索书号：640.286 JON
版权所有。
台北市：远流出版事业股份有限公司，2017
2. 家庭实用小常识
张春红主编
索书号：640.41 JTS
版权所有。
南昌市：江西科学技术出版社，2018
3. 你家冰箱住的是天使还是恶魔？：图解健康冰箱的收纳和清洁法
番场智子著；杨毓莹译
索书号：648 BAN
版权所有。
台北市：台湾角川股份有限公司，2019
4. 高效清洁收纳术：洁客帮亲授打扫技巧，STEP BY STEP照著步骤做，轻松打扫不费力
洁客帮著
索书号：648.8 GXQ
版权所有。
台北市：台湾东贩股份有限公司，2018

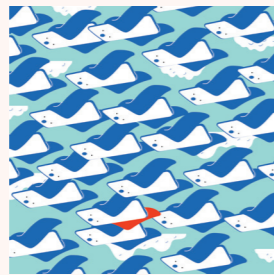
那是只鸟, 是架飞机, 还是部会飞的手机?

您找得出与众不同的那一个吗?



答案

(欲知答案请将此页倒转。)



பதிப்பாசிரியர் குறிப்பு

32

ஒரு சிறந்த
சுயகுறிப்பைத்
(RESUME) தயார்
செய்யுங்கள்

உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள

34

நம் முதியோரைப்
பராமரிப்போம்!

வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு

36

கல்கியின் சிறந்த
கதைகள்

நூல் பரிந்துரை

பதிப்பாசிரியர்

வே. ராஜலட்சுமி

உங்களது வாழ்வின் பொற்காலத்தைக் கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் வேலையிலிருந்து சமீபத்தில் ஓய்வு பெற்றிருக்கலாம். பொழுதை ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் கழிக்க நீங்கள் மீண்டும் உங்களுக்குப் பொருத்தமான வேலைகளுக்கு விண்ணப்பிக்க விரும்பலாம். வேறு சிலர் வேலை மாற்றம் பெற விரும்பலாம். அப்படியென்றால் முதற்படியாக சிறந்ததொரு சுயகுறிப்பைத் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு உதவும் வகையில் இத்தொகுப்பின் முதல் கட்டுரையில் அதற்கான குறிப்புகளை இணைத்துள்ளோம்.

தனிமரம் தோப்பாகாது. அது போன்று குடும்பத்திலுள்ள பெரியவர்களோடு சேர்ந்து வாழ்வதே இன்பமான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். இப்படி முதியவர்களின் பராமரிப்பை எளிமைப்படுத்தவும் அவர்களை வீட்டிலேயே வைத்துப் பராமரிக்கக் கைகொடுக்கவும் அரசாங்கம் பல நல்ல திட்டங்களை அமுல்படுத்தியுள்ளது. இதன் விவரங்களை 'வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு' அங்கத்தில் பெறலாம்.

உங்கள் பொன்னான நேரத்தை இன்பமாகக் கழிக்க நூல் பரிந்துரைகளையும் புதிர் அங்கத்தையும் இணைத்துள்ளோம். இவற்றுள் பிரபல நூலாசிரியர் கல்கியின் நூல்களும் அடங்கும். அனைத்து நூல்களையும் இரவல் பெற்று வாசித்து மகிழுங்கள்!



ஒரு சிறந்த சுயகுறிப்பைத் (Resume) தயார் செய்யுங்கள்

நீங்கள் தொழில் மாற்றம் செய்ய விரும்பினாலோ, அல்லது உங்கள் பணி ஓய்வுக்குப் பிறகு வேறொரு வேலையைத் தேட விரும்பினாலோ, நீங்கள் ஒரு சுயகுறிப்பைத் தயாரிக்க வேண்டும். உங்களுடைய திறன்கள், அனுபவங்கள், கல்வி பற்றிய விரிவான கண்ணோட்டத்தையே பெரும்பாலான முதலாளிகள் விரும்புகிறார்கள். ஆகையால், நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும் நிறுவனத்துடன் ஒரு நேர்காணலை உறுதிப்படுத்தவும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கவும் உங்கள் சுயகுறிப்பைச் சிறப்பாகத் தயாரிப்பது முக்கியம். உங்கள் சுயகுறிப்பைத் தயாரிக்க வழிகாட்டும் சில குறிப்புகள் இங்கே:

- ஒவ்வொரு விண்ணப்பத்திற்கும் ஏற்ப உங்கள் சுயகுறிப்பைத் தனித்தன்மையோடு தயார் செய்யுங்கள். நீங்கள் விண்ணப்பிக்கும் வேலைக்கு மிகவும் பொருத்தமான திறன்களையும் அனுபவங்களையும் உங்கள் சுயகுறிப்பு வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
- சுயகுறிப்பைச் சுருக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குறுகிய வாக்கியங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நிறுவனங்களால் தேவையான தகவல்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

• ஒரு நல்ல முதல் அபிப்பிராயத்தை உருவாக்க உங்கள் சுயகுறிப்பிலுள்ள எழுத்துப்பிழைகளையும் இலக்கணப்பிழைகளையும் கவனித்து சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

• நீங்கள் தீவிரமாக வேலை தேடாவிட்டாலும் உங்கள் சுயகுறிப்பைத் தவறாமல் புதுப்பிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் ஒரு சிறந்த வேலை வாய்ப்பு வந்தால் உங்களால் உடனே விண்ணப்பிக்க முடியும்.

சுயகுறிப்பு தயாரிப்பதைப் பற்றி மேலும் அறிய 'மை ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் சிங்கப்பூர்' வழங்கும் பயிற்சி வகுப்புகளுக்கு நீங்கள் பதிவு செய்துகொள்ளலாம். ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பயிற்சி வகுப்புகளைப் பற்றிய மேல் விவரங்களுக்கு, <http://www.skillsfuture.gov.sg/> இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்களின் சுயகற்றல், சுயப் புதுப்பிப்புப் பயணத்தை இன்றே தொடங்குங்கள்.

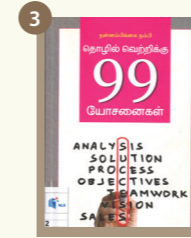
சிங்கப்பூர்களுக்கு அவர்களது வாழ்நாள் முழுதும் முழுமையான திறன்களை வளர்ப்பதற்கான வாய்ப்புகளை வழங்கும் ஒரு தேசிய அளவிளான திட்டமே ஸ்கில்ஸ்ஃபியூச்சர் சிங்கப்பூர். எதிர்காலத்திற்காக நமது மக்களைத் தயார்ப்படுத்தவும் வாழ்நாள் கற்றல் கலாசாரத்தை இங்கே வளர்க்கவும் இத்திட்டம் துணைபுரிகிறது.



மேற்கோள்கள்

இணையத்தளம்:
<https://www.myskillsfuture.sg/content/portal/en/career-resources/career-resources/education-career-personal-development> (31 மார்ச் 2020)

நூல் பரிந்துரைகள்



1. வேலைக்கு வெல்கம்!: உங்களுக்கு வேலை வாங்கித் தரும் உன்னத புத்தகம் கோகுலவாச நவநீதன் குறியீட்டு எண்: Tamil 331.702 GOK -[BIZ] அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவை. சென்னை: சூரியன் பதிப்பகம், 2014.

2. இண்டர்வியூ எளிதில் வெற்றி பெறலாம் பேராசிரியர் நெல்லை கவிநேசன் குறியீட்டு எண்: Tamil 158.39 KAV அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவை. சென்னை: குமரன் பதிப்பகம், 2013.

3. தொழில் வெற்றிக்கு 99 யோசனைகள் நன்னம்பிக்கை நம்பி குறியீட்டு எண்: Tamil 658.4092 NAN -[BIZ] அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவை. சென்னை: மதி நிலையம், 2014.

நம் முதியோரைப் பராமரிப்போம்!



இன்றைய முதியோர்களில் பலர் தங்கள் வாழ்நாளில் கடினமாக உழைத்து பல சமூகப் பொருளாதார அமைப்புகளுக்கு அடித்தளம் வகுத்தவர்கள். தங்களது பல சாதனைகளால் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு வழிகாட்டியவர்கள். ஆனால் அவர்கள் மனிதர்களின் 'இரண்டாம் குழந்தைப் பருவம்' எனப்படும் முதுமைப் பருவத்தை அடைந்த பிறகு அவர்கள் பொருளாதாரப் பாதுகாப்பின்றி, சொந்தக் குடும்பத்தினராலேயே புறக்கணிக்கப்படும் பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். முதியோர் பராமரிப்பை ஊக்குவிக்கும் வண்ணமும் பராமரிப்பாளர்களின் சுமைகளைக் குறைக்கவும் அரசாங்கம் பராமரிப்பாளர் ஆதரவு செயல்திட்டத்தின்கீழ் பல நல்ல திட்டங்களை வகுத்துள்ளது. முதியோர்கள், உடற்குறையுள்ளோர், நோயாளிகள் ஆகியோரைப் பராமரித்து வரும் சிங்கப்பூரர்களின் தேவையறிந்து கூடுதல் உதவிகளுக்கான ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

இவற்றில் ஒரு துணைத்திட்டமாக தென்மேற்கு சமூக மேம்பாட்டு மன்றம் தென்மேற்கு பராமரிப்பாளர் ஆதரவு நிதியை அறிமுகப்படுத்தி உள்ளது. இத்திட்டத்தின்கீழ் முதியோர்கள் மருத்தவரைக் காண போகும்போது உண்டாகும் போக்குவரத்துச் செலவுகள், முதியோர் பராமரிப்பு பயிற்சிக்கான செலவுகள், மருத்துவ சாதனங்களை வாங்குவதற்கான செலவுகள் ஆகியவற்றைப் பராமரிப்பாளர்கள் சமாளிக்க \$500 வழங்கப்படுகிறது.

பெரும்பாலான மூத்தோர்கள் தங்களது முதுமைக் காலத்தைக் குடும்பத்தினரோடு கழிக்கவே விரும்புவார்கள். இத்தகையத் திட்டங்களினால் முதியோர்களைப் பராமரிப்பு இல்லங்களில் சேர்க்காமல் வீட்டிலேயே குடும்பத்தோடு வைத்துப் பராமரித்தல் சாத்தியமாகிறது. இத்திட்டங்களுக்குப் பெரும் பொறுப்பு வகிக்கும் ஒருங்கிணைந்த பராமரிப்பு அமைப்பு (Agency for Integrated Care), பராமரிப்பாளர் பயிற்சி மானியம், மூத்தோர் நடமாட, இயங்க உதவிநிதி (Senior's Mobility and Enabling Fund) எனப் பலத் திட்டங்களை அமுல்படுத்தியுள்ளது. மேல் விவரங்களுக்கு <https://www.aic.sg/> இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.



மேற்கோள்கள்

<https://www.tamilmurasu.com.sg/2018/12/02/22043-முதியோர்-பராமரிப்பு-தொடர்பில்-கூடுதல்-ஆதரவு.html> (31 மார்ச் 2020)

<http://omg-solutions.com/ta/தேடல்/மூத்த-பராமரிப்பு-சிங்கப்பூர்/> (31 மார்ச் 2020)

<https://www.tamilmurasu.com.sg/community/story20190217-24550.html> (31 மார்ச் 2020)

நூல் பரிந்துரைகள்



1. காசு, பணம், துட்டு
குன்றில் குமார்
குறியீட்டு எண்: Tamil 332.024 KUM-[BIZ]
சென்னை: ராம்பிரசாந்த் பப்ளிகேஷன்ஸ், 2014
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புரிமைக்கு உட்பட்டவை.

2. உடல்நலம் உங்கள் கையில்
அ. உமர் பாருக்.
குறியீட்டு எண்: Tamil 613 UMA-[HEA]
பொள்ளாச்சி: எதிர் வெளியீடு, 2017
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புரிமைக்கு உட்பட்டவை.

3. உணவு: அறிய வேண்டிய உண்மைகள்
ம.கா.சிவஞானம்
குறியீட்டு எண்: Tamil 613 UNA-[HEA]
சென்னை: மல்லிகை பிரசுரம், 2017.
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புரிமைக்கு உட்பட்டவை.

கல்கியின் சிறந்த கதைகள்



எழுத்து | நா. நிர்மலா

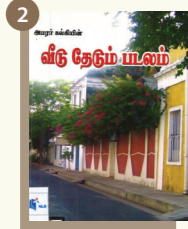
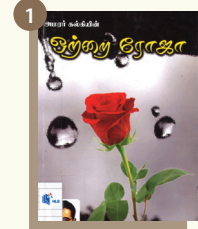
தமிழில் சிறந்த எழுத்தாளர்களுள் கல்கியும் ஒருவர். இவர் சிறுகதைகள், சரித்திர நாவல்கள், சமூக நாவல்கள், கட்டுரைகள், திரைப்பட, இசை விமர்சனங்கள் என 120-க்கும் மேற்பட்ட படைப்புகளை வழங்கியிருக்கிறார்.

இவர் எழுதிய வரலாற்றுப் புதினமான, பொன்னியின் செல்வன் என்ற காவியம் இன்றும் புகழ் பெற்றதாகத் திகழ்கிறது. சமீபத்தில் இக்கதை நாடகமாக உருப்பெற்ற பொழுது அதை பல்லாயிரம் ரசிகர்கள் கண்டு மகிழ்ந்தார்கள். கூடிய விரைவில் மணிரத்னம் இயக்கத்தில் பொன்னியின் செல்வன் ஒரு பிரமாண்டமான திரைப்படமாக உருவாகப்போகிறது. கல்கியின் சிவகாமியின் சபதமும், பார்த்திபன் கனவுமான இரு புகழ்பெற்ற வரலாற்றுப் புதினங்களும் வெற்றி திரைப்படங்களாக உருமாறியவையே.

கல்கி எழுதிய அலை ஓசை 1956-ஆம் ஆண்டில் சாகித்திய அகாதமி விருதைப் பெற்றது. அவர் எழுதிய முதல் தொடர்கதை கள்வனின் காதலி. மேலும், இவர் எழுதிய அமர வாழ்வு, ஒற்றை ரோஜா, பரிசல் துறை, தற்கொலை, நாடகக்காரி, தெய்வயானை என்ற எத்தனையோ சிறுகதைகள் வாசகர்களிடையே நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றிருக்கின்றன. கீழ்காணும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தலைப்புகளும் உங்களை நிச்சயமாகக் கவரும்.

இவருடைய எழுத்து நகைச்சுவையும் வசீகரமும் கொண்டதால், இவருடைய கதைகள் வாசிப்பதற்கு மிகவும் சுலபமாகவும் இனிமையாகவும் அமைகின்றன.

மேற்கோள்கள்



1. ஒற்றை ரோஜா

கல்கி
குறியீட்டு எண்: Tamil KAL
சென்னை: சாரதா பதிப்பகம், 2006
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.

2. வீடு தேடும் படலம்

கல்கி
குறியீட்டு எண்: Tamil KAL
சென்னை: சாரதா பதிப்பகம், 2006
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.

3. பாங்கர் வினாயகராவ்

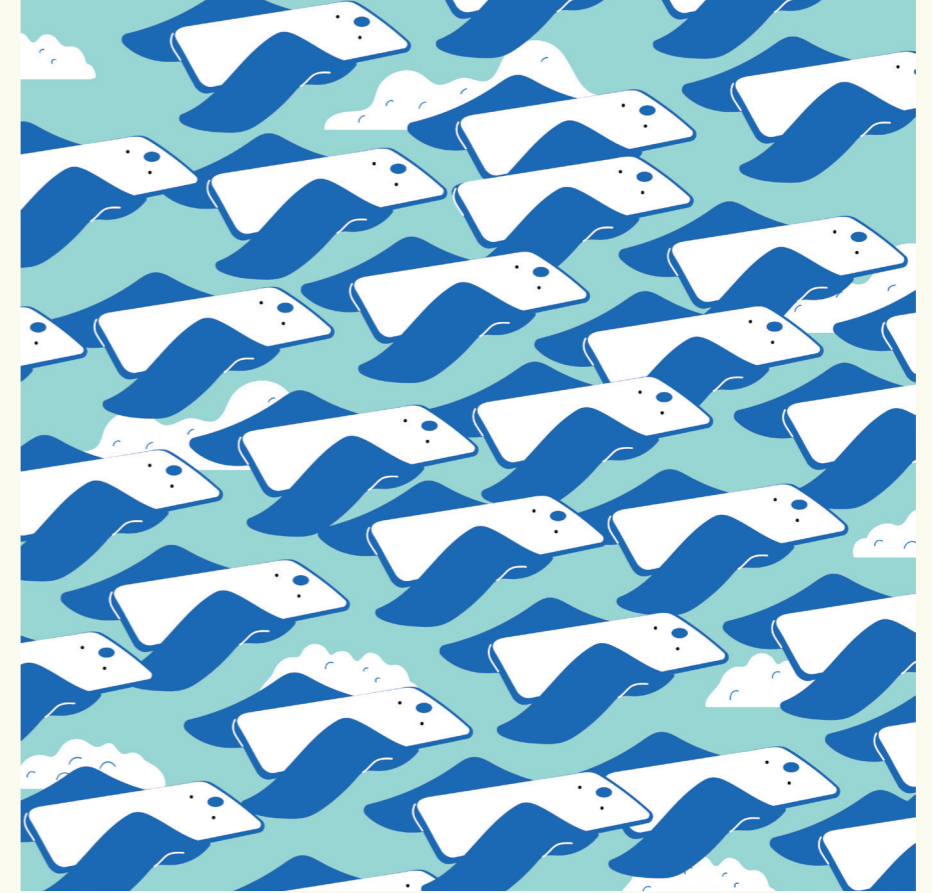
கல்கி
குறியீட்டு எண்: Tamil KAL
சென்னை: சாரதா பதிப்பகம், 2012
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.

4. மகராஜனா இரு!

கல்கி
குறியீட்டு எண்: Tamil KAL
சென்னை: வானதி பதிப்பகம், 2015
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.

இது பறவை... விமானம்... பறக்கும் கைப்பேசி

இவற்றுள் எது வித்தியாசமாக உள்ளது என்று உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதா?



விடை

பக்கத்தைத் தலைகீழாகத் திருப்பவும்





LEARN A NEW DIGITAL SKILL WITH IMDA!

UPGRADING YOUR DIGITAL SKILLS CAN BE A LIFELONG JOURNEY!

Digital Pods are a series of free online interactive classes specially curated for seniors to pick up digital skills. The duration of each Digital Pod is 30 minutes, and you can learn a different topic each week!

Register now for these upcoming Digital Pods. Look out for new classes which will be published monthly!

Register at:
go.gov.sg/dp

