

T:ME OF YOUR LiFE

GOOD READS FOR THE 50+



NLB

National Library Board
Singapore

issue
26

- **Kidney Failure:
Myths and Facts**
The Heart of Life
- **'Granfluencers'**
Rencah Kehidupan

- சிறுநீரகச் செயலிழப்பு பற்றிய
கட்டுக்கதைகளும் உண்மைகளும்
வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு
- 别小窥您的日常习惯
进化之路



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

NEVER TOO OLD TO BE A GRANFLUENCER

Tech Bytes

04

SURPRISING HABITS OF ORIGINAL THINKERS

Work in Progress

06

KIDNEY FAILURE: MYTHS AND FACTS

The Heart of Life

08

MICROLEARNING: A WORKOUT FOR YOUR BRAIN

Special Feature

10

BOOK REVIEWS

Unexpected Finds

12

GUESS THE IDIOM

Game for It

The most successful people in history—the ones many refer to as geniuses in their fields, masters of their crafts—had one thing in common other than talent: they adhered to rigid and specific routines.

It is easy to dismiss routines and habits as 'boring'. But having a routine does not mean sitting in the same office every day for the same number of hours. Your routine could be routinely un-routine, for instance, trying a new cuisine every month.

Routines and habits allow us to build environments where we can do things more efficiently. Successful people tend to find routines that work for them and then stick to them. Flip to *Work in Progress* and emulate these original thinkers by adopting some of their unconventional habits.

High achievers view learning as a mode of personal enjoyment and a path to professional success. But this sort of continuous and persistent learning is not merely a decision; it must become a habit. Too busy to develop a learning habit? *Special Feature* offers tips to get you started on microlearning.

Thought leaders like Warren Buffet and Oprah Winfrey swear by reading as one of the most effective daily habits that propelled them to success. Reap the benefits of reading with our recommended titles in *Unexpected Finds*.

Routines and habits have the power to shape your life far more than you may realise. Through repetitive motions and expected outcomes, they keep us on track amid the uncertainties of daily life, and free up brain space to dream, create fresh ideas, and solve problems.

EDITORIAL TEAM

Wendy Guan
Marian Chow
Sanjana Mandapati

Never Too Old to Be a Granfluencer



Text | Seri Mazliana

Social media superstars have taken the world by storm on platforms like Twitter, Instagram, and Facebook by producing noteworthy lifestyle content or endorsing commercial products.

While millennials make up some of the most high-profile personalities, seniors across the globe have caught on to the trendsetting phenomenon, with many gaining more attention than their younger counterparts.

What makes a social media 'granfluencer'? We look at some of the most inspiring senior influencers out there as well as tips should you feel like jumping on the bandwagon.

Getting Started

Choose the platform of your choice (e.g. Instagram) and create an account. Pick the type of content you'd like to present—Montreal-based style icon Grece Ghanem (Instagram handle: @greceghanem) knows what's popular these days, and together with her exceptional modelling skills, flaunts timeless pieces and styles that continue to resonate with the young and the old.

Once you have settled on an area of focus, begin regularly updating your feed. Profiles with a high following are generally those that are consistent in the beginning. It pays *not* to be complacent with your followers because the numbers *will* grow.



[Image Source: @淘气陈奶奶 'Mischievous Grandma Chen']

Garner Meaningful Attention

In a creative rut or not feeling as adventurous? No problem! While the golden years are times where change should be embraced, there is comfort in being your authentic self while gaining the online recognition your heart desires. In China, Taoqi Chennainai (or 'Mischievous Grandma Chen') received massive popularity on the video-sharing social networking service Douyin/TikTok for her humorous and uplifting childlike antics.

Upload the content you believe will benefit another. Run out of captions? Incorporate hashtags like #ootd and #livealoughlove or even come up with your own. It is a sure-fire way to generate exposure as posts with hashtags are publicly accessible online.

The More The Merrier



Who said influencers are better off doing it on their own? Elderly Japanese couple Bon and Pon (Instagram handle: @bonpon511) are famous for their matching everyday outfits and their winsome self-portraits. And it all started with their daughter sharing pictures of them on her own profile!

It is often easier to venture into new territory with a loved one. Take the opportunity to bond with those closest to you while branding yourself online, as they will be your lifelong followers after all.

[Image source: @bonpon511]

References

Microbiologist Turned Personal Trainer Grece Ghanem Is Instagram's New Icon of Ageless Style

Vogue

Retrieved from www.vogue.com/vogueworld/article/grece-ghanem-instagram-new-ageless-style-icon in March 2021

Forget Millennials: China's Newest Internet Stars Are Senior Citizens

South China Morning Post

Retrieved from www.scmp.com/abacus/culture/article/3029400/forget-millennials-chinas-newest-internet-stars-are-senior-citizens in March 2021

Meet Bon and Pon: The Japanese Retirees Making Coordinated Outfits Cool

The Guardian

Retrieved from www.theguardian.com/world/2018/may/22/meet-bon-and-pon-the-japanese-retirees-making-coordinated-outfits-cool in March 2021

Recommended Titles



1. Hashtag Authentic: Finding Creativity and Building a Community on Instagram and Beyond

Sara Tasker
Call no.: 770.28553 TAS -[ART]*
All rights reserved.
London: White Lion Publishing, 2019

2. Instagram Power: Build Your Brand and Reach More Customers with Visual Influence

Jason Miles
Call no.: 658.872 MIL -[BIZ]*
All rights reserved.
New York: McGraw-Hill Education, [2019]

3. Social Media Success for Every Brand: The Five Storybrand Pillars That Turn Posts Into Profits

Claire Diaz-Ortiz
Call no.: 658.872 DIA -[BIZ]
All rights reserved.
Nashville: HarperCollins Leadership, 2019

4. One Million Followers: How I Built a Massive Social Following in 30 Days: Growth Hacks for Your Business, Your Message, and Your Brand from the World's Greatest Minds

Brendan Michael Kane
Call no.: 658.872 KAN -[BIZ]
All rights reserved.
Dallas, TX: BenBella Books, Inc. [2018]

* Available on eReads and Overdrive

Surprising Habits of Original Thinkers



Text | Naadhirah Ridza

When we think of original thinkers, we think of creative geniuses like Bill Gates and Elon Musk—non-conformists who devise new ideas and useful innovations that have the ability to change the world. But have you wondered what separates original thinkers from the rest? Some people think it is I.Q., while others say it is confidence. Good news—according to organisational psychologist Adam Grant, what really differentiates original thinkers is their habits.

Here are some of their unconventional habits that we can easily adopt to be more creative, rational, and confident like them:

1. Procrastination Can Be Good

In 1963, Martin Luther King, Jr. stayed up all night working on his speech for the March on Washington for Jobs and Freedom. Although the event was announced two months prior—during which he discussed many ideas for the speech—he only began writing it at 10 pm the night before. In fact, King was still revising it just before he got on the steps of the Lincoln Memorial and delivered his famous speech, “I Have a Dream.”

This process is an example of the Zeigarnik effect—a psychological phenomenon describing a tendency to remember unfinished tasks more easily than tasks that have been completed. Once a task is finished, we stop thinking about it. But when it is interrupted and left undone, it lingers in our mind and compels us to go back to it.

King was not the only famous historical figure who procrastinated. Scholars estimate that Leonardo da Vinci painted the *Mona Lisa* on and off for a few years. He began in 1503 but left it unfinished and did not complete the painting until 1519. So, when it comes to creative pursuits, procrastination might just be the missing piece to your next masterpiece.



2. Question the Default Setting

In a study of 50,000 employees, Cornerstone’s researchers found that users of non-default web browsers, such as Firefox or Chrome, significantly outperformed Internet Explorer and Safari users on the job. The correlation was explained: the latter accepted the default option that came pre-installed on their computer, whereas the former took time and effort to research, and made an active choice to download and install a new browser. By using Firefox or Chrome, the employees showed that they took the initiative to doubt the default and look for a better option—a key attribute of an original thinker.

3. Benefit of the Idea-Doubt

Original thinkers may look confident on the outside, but they feel the same fear and doubt that we do. They just manage it differently—instead of doubting their abilities, they doubt their *ideas*. Self-doubt can be paralyzing but idea-doubt is energising and motivates people to experiment and refine their ideas, like Martin Luther King, Jr. did. First attempts are often not right, and rather than seeing it as a failure, they reframe it to, *I am just not there yet*. Compared to their fear of failure, they are even more afraid of not trying.



Original thinkers are some of the most creative people in the world. While it may be true that some are born that way, there is always room to become an original thinker. With regular and dedicated practice of these habits, you can transform from an ordinary thinker into an original one.

References

Adam Grant Reveals the 5 Surprising Habits of Original Thinkers

Ideapod

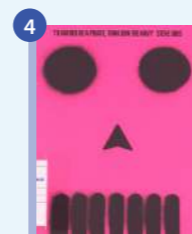
Retrieved from <https://ideapod.com/psychology-professor-reveals-4-surprising-habits-original-thinkers/> in March 2021

The Surprising Habits of Original Thinkers

Michelle McQuaid

Retrieved from <https://www.michellemcquaid.com/the-surprising-habits-of-original-thinkers/> in March 2021

Recommended Titles



1. Originals: How Non-Conformists Move the World

Adam M. Grant

Call no.: 153.35 GRA*

All rights reserved.
New York, New York: Viking, [2016]

3. The Rules of Thinking

Richard Templar

Call no.: 153.42 TEM

All rights reserved.
Harlow, England: Pearson Business, 2019

2. Keep Going: 10 Ways to Stay Creative in Good Times and Bad

Austin Kleon

Call no.: 153.35 KLE*

All rights reserved.
New York: Workman Publishing, [2019]

4. Be More Pirate or How to Take on the World and Win

Sam Conniff Allende

Call no.: 158.1 CON

All rights reserved.
UK: Portfolio Penguin, 2018

* Available on eReads and Overdrive

Kidney Failure: Myths and Facts



Text | National Kidney Foundation

Dark, red, smooth, and shaped like a bean, the kidney is one of the more immediately recognisable organs of the human body. It is also one of the most hardworking—kidneys filter out waste products and extra fluid from the blood; they also regulate blood pressure, electrolyte levels, and the body’s pH levels. Without this critical filtration system to maintain balance in the body, toxins such as urea can accumulate and affect the brain and the heart.

In this informative feature, The National Kidney Foundation (NKF) spotlights facts about kidney failure, clears the air on myths about the condition, and explains how you can spot its early warning signs and symptoms.

1. Lower back pain is a sign of kidney failure.

MYTH! Your kidneys are located in the back of your abdomen, just under your ribcage, on each side of your spine. In most cases, kidney failure does not cause backache; back pain can be attributed to muscle pain, spine diseases, and poor posture. However, severe back pain may occur when kidneys become swollen due to a blockage of urine flow, infection, or kidney stones.



2. A decrease in urination is a sign of kidney failure.

FACT! A decrease in urination and bubbles or blood in the urine are possible signs of kidney failure. Patients with kidney failure and decreased urination may also suffer from water retention and swelling in their legs, ankles, or feet.

3. Diabetes can lead to kidney failure.

FACT! Singapore ranks 1st in the world for diabetes-induced kidney failure¹. Almost 77 per cent of NKF’s newly admitted patients in 2020 were admitted due to diabetes.

Diabetes is characterised by high blood glucose (sugar) levels. Over time, the high levels of sugar in the blood damage the millions of tiny filtering units within each kidney, resulting in the kidneys leaking protein into the urine instead of keeping it in the blood. The damage is permanent and worsens with time, leading to more fluid and toxic wastes staying in the blood, instead of being passed out through the urine. This eventually leads to kidney failure.



¹ Based on the USRDS International Comparisons, 2020

4. I have high blood pressure, but I feel perfectly fine. Even so, I should check my blood pressure regularly.

FACT! Hypertension or high blood pressure (HBP) is the second leading cause of kidney failure in Singapore, with one in four Singaporean adults diagnosed with hypertension. It is often called the ‘silent killer’ because it does not always produce symptoms. HBP is defined as blood pressure consistently exceeding 140/90mmHg when a person is at rest. Consult a doctor if your blood pressure is above 140/90mmHg.

When high blood pressure is left unchecked, the increased pressure on our artery walls can damage blood vessels in the kidneys and affect their ability to function well. The damaged blood vessels may then be unable to remove waste and extra fluid from the body. Extra fluid and toxic wastes accumulated in the body may increase the blood pressure even more, creating a vicious cycle that could damage the kidneys.



It is therefore important to have regular physical examinations to ensure your blood pressure is within the normal range. Whether you are trying to keep your hypertension in check or prevent its development, there are lifestyle habits you can adopt to lower your blood pressure, such as exercising regularly, reducing alcohol consumption, avoiding smoking, and watching your diet by cutting down on salt and saturated fats.

References

Key Statistics

The National Kidney Foundation (NKF) Singapore

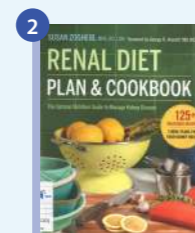
Retrieved from <https://nkfs.org/about-us/key-statistics/> in April 2021

Recommended Titles



1. **The Budget-Friendly Renal Diet Cookbook: Manage Chronic Kidney Disease and Avoid Dialysis with 100 Easy-to-Prepare, and Delicious Meals**

Rowena Saunders
Call no.: 641.5631 SAU -[COO]
All rights reserved.
C.U Publishing, 2020



2. **Renal Diet Plan & Cookbook: The Optimal Nutrition Guide to Manage Kidney Disease**

Susan Zogheib
Call no.: 641.5631 ZOG -[COO]
All rights reserved.
Berkeley, CA: Rockridge Press, [2017]

Microlearning: A Workout for Your Brain

You are having *kopi* with friends and the conversations have gotten predictable. There is the urge to bring meaningful discussions to the table, but you are not sure where to start. It is tiring enough trying to keep your grandchildren entertained without toys or mobile devices while their parents are at work. Or maybe mental stimulation just isn't high on the priority list when you are doing the right thing and staying safe indoors most of the time.

Picking up new skills or ideas can be an excellent way to exercise your brain and improve your mental agility. But if you have got precious little time to spare, with distractions all around, e-learning can easily become a victim of procrastination. Enter microlearning, the trending "younger sister" of e-learning. Widely used in business environments for training and development, it has gained popularity amongst individuals thanks to its engaging and media-rich nature.



Text | Seri Mazliana

References

Using Micro-learning on Mobile Applications to Increase Knowledge Retention and Work Performance: A Review of Literature

Mrigank S Shail

Retrieved from www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6716752 in May 2021

What Is Microlearning?

As its name suggests, microlearning means learning in short bursts, sometimes in as quickly as three minutes. Contrast this with regular online learning, which may take up to hours, even days. Microlearning works because it plays nice with your attention span and working memory, cutting to the chase without forcing you to sift through heaps of background information.

Microlearning has many advantages: it is informal, on-demand, and highly customised, meaning that creators out there are continuously producing content to fulfil all types of learning needs. Accessibility is also a plus point as content is widely available on mobile devices.

How to Engage in Microlearning

With so many social media platforms and learning apps at your disposal, look for content creators that support microlearning by delivering bite-sized content. Use a method of delivery that best suits you: if you are a visual learner with squirmly toddlers in tow, kill two birds with one stone by watching a YouTube tutorial on how to create origami. If you are an auditory learner, tune in to short podcasts on audio streaming platforms like Spotify for some fresh perspectives on current affairs you can share at your next *kopi* session.

Using Microlearning to Improve Brain Functions

The frontal lobe is the front part of the brain highly involved in maintaining our memory, judgement and attention span. It is also commonly linked to diseases such as dementia. Engaging in short bursts of learning and repetition helps to keep the gears in your brain moving and increases your memory retention ability. If you intend to strengthen your mind in your golden years, what better way than to start with microlearning?

Non-Digital Microlearning

Microlearning may have gained popularity in this digital age, but if you find yourself without easy access to mobile devices or the Internet, fret not. Our libraries are treasure troves of resources— simply head down to your nearest library and take your pick from a variety of topics and learning tools. Here's an idea to get you started: borrow a language handbook and take a few minutes daily to learn a new word or a sentence. You can even challenge yourself and take your self-taught language learning to the next level by writing a poem within a time limit.

Learning in the face of a pandemic need not be daunting. Done right, microlearning can be a worthwhile endeavour that will help you sustain a healthy mind in the long run.



Book Reviews



SPARK

Naoki Matayoshi

Call no.: MAT *

All rights reserved.
London: Pushkin Press, 2019

Spark is a story about Japanese stand-up comedy and the lives of the people who create it. Written by Naoki Matayoshi, a successful comedian in his own right, the novel is hilarious, strange, and moving in equal measure.

Tokunaga, a young struggling comedian, meets the enigmatic Kamiya and becomes his apprentice. What follows is the blossoming friendship between two opposites: insecure Tokunaga and outspoken Kamiya. Through countless bizarre drunken conversations about creativity, originality, and ambition, it becomes apparent that the two are also very different right down to their core. Ultimately, no one can advise another on how to live their best life—whether it is success through compromise or following a true calling to the utmost, even if it gets you nowhere.

At fewer than 200 pages, *Spark* is a quick but emotional read, filled with ups and downs, love and respect. It is no wonder that the novel has already been a sensation in Japan—having sold more than three million copies—and adapted into a Netflix series (*Hibana: Spark*).



Text | Tan Yiing Yee

Other Readalikes



1. **Breasts and Eggs**
Mieko Kawakami
Call no.: KAW *
All rights reserved.
New York : Europa Editions, 2020



2. **People From My Neighbourhood**
Hiromi Kawakami
Call no.: KAW
All rights reserved.
London: Granta Books, 2020

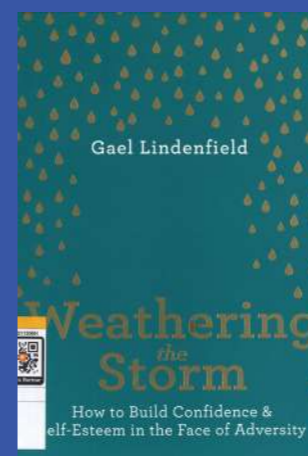


3. **Before the Coffee Gets Cold: Tales From the Cafe**
Toshikazu Kawaguchi
Call no.: KAW*
All rights reserved.
London: Picador, an imprint of Pan Macmillan, 2020



4. **A Man**
Keiichiro Hirano
Call no.: HIR
All rights reserved.
Seattle: Amazon Crossing, [2020]

* Available on eReads and Overdrive



WEATHERING THE STORM: HOW TO BUILD CONFIDENCE & SELF ESTEEM IN THE FACE OF ADVERSITY

Gael Lindenfield

Call no.: 158.1 LIN

All rights reserved.
Nottinghamshire, UK: Trigger, 2020

Text | Loy Huiyi

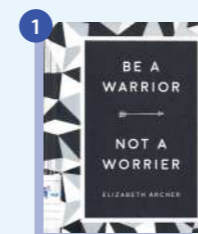
We all have insecurities—those we own, and those we pretend do not exist. They come and go as we grow older, and we learn to manage them, but they never truly go away.

This book serves as a toolkit for working through and learning from those feelings. It offers easily actionable advice and practical exercises to help you regain a sense of confidence and self-worth, even when you are going through periods of self-doubt, grief, or failure. With tools for reframing problems, author Gael Lindenfield demonstrates how to focus on the positive instead of the negative and tackle issues head on.

Dark clouds may gather but they are temporary when you know how to let sunshine into your life.



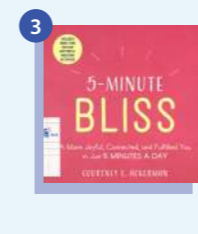
Other Readalikes



1. **Be a Warrior, Not a Worrier**
Elizabeth Archer
Call no.: 158.1 ARC
All rights reserved.
London: Vie Books, 2018



2. **The 5 Second Rule: Transform Your Life, Work, and Confidence With Everyday Courage**
Mel Robbins
Call no.: 179.6 ROB*
All rights reserved.
[Place of publication not identified]: Savio Republic, [2017]



3. **5-Minute Bliss: A More Joyful, Connected, and Fulfilled You in Just 5 Minutes a Day**
Courtney E. Ackerman
Call no.: 158.1 ACK*
All rights reserved.
Avon, Massachusetts: Adams Media, 2019

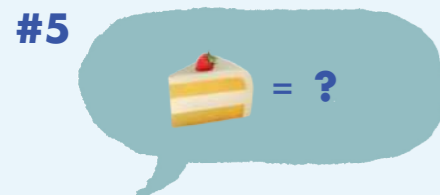
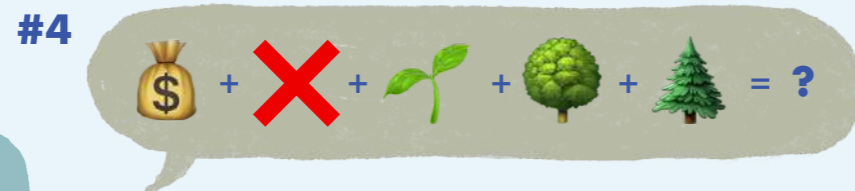
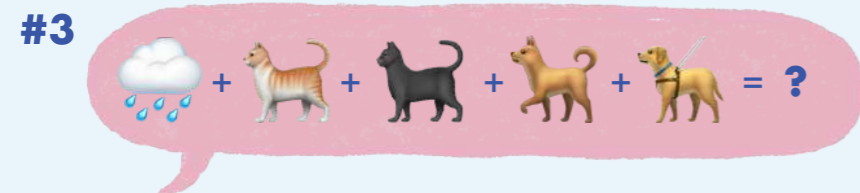
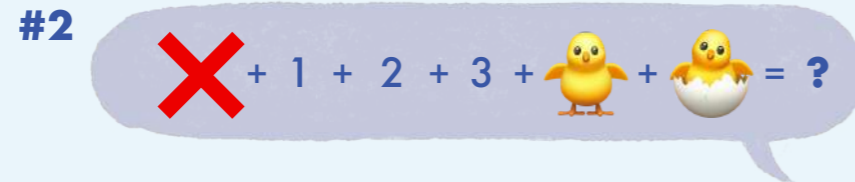


4. **Exhausted: How to Revitalize, Restore, and Renew Your Energy**
Nick Polizzi and Pedram Shojai
Call no.: 650.11 POL -[BIZ]*
All rights reserved.
Carlsbad, California: Hay House, Inc., 2020

* Available on eReads and Overdrive

Guess the Idiom

Can you figure out these English idioms or common sayings from a series of emojis?



Answer

(Turn the page upside down)

1. An apple a day keeps the doctor away
2. Don't count your chickens before they hatch
3. Raining cats and dogs
4. Money doesn't grow on trees
5. Piece of cake

Catatan Editor

14

'GRANFLUENCERS'

Rencah Kehidupan

16

MITOS DAN FAKTA MENGENAI KEGAGALAN GINJAL

Kemahiran Masa Depan

18

MENULIS BUKU SECARA BIJAKSANA

Mutiara Bacaan

20

TEKA PERIBAHASA

Kita Cuba

Menuntut ilmu tidak mengenal usia. Perkembangan medium menimba ilmu juga terus membantu kita meneroka dan menambah ilmu dengan lebih mudah, inovatif dan kreatif. Antaranya, ialah internet. Menerusi internet, banyak maklumat dan ilmu pengetahuan boleh diperolehi di hujung jari.

Di Singapura, pemerintah dengan kerjasama pelbagai pihak termasuk Lembaga Perpustakaan Negara menyediakan ruang dan peluang untuk warga emas mempelajari selok-belok menggunakan internet dan pelbagai peranti mudah alih yang memberikan akses mudah kepada dunia ilmu di alam maya. Bahkan, banyak kelas agama dan pengayaan juga memanfaatkan kemudahan ini. Ahli keluarga termasuk cucu-cicit kita sedia mahir menggunakannya sejak kecil lagi. Selain menimba ilmu, mereka juga kerap menggunakannya sebagai alat perhubungan yang amat penting.

Oleh itu, wajarlah warga emas memanfaatkan perkembangan ini demi memajukan diri sekali gus menyumbang kepada pengayaan kehidupan umum bersumberkan kekayaan ilmu dan pengalaman yang dimiliki. Artikel berjudul 'Granfluencers' mengajak pembaca untuk mengenali kekuatan media sosial dalam usaha ini.

Tekunilah artikel sumbangan Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan yang menyentuh tentang fakta dan mitos kesihatan buah pinggang. Ia membantu pembaca dalam proses pencegahan, pengawalan dan rawatan terhadap organ tubuh kita yang penting ini.

Ayuh, kita berkongsi ilmu. Ruangan Mutiara Bacaan membicarakan buku berjudul *Menulis Buku Secara Bijaksana* yang menganjurkan kita menghasilkan karya dalam bentuk buku untuk dijadikan sumbangsih bernilai membijaksanakan masyarakat.

Selamat membaca dan menimba ilmu!

SIDANG EDITOR

Herman Rothman

'Granfluencers'



Sumbangan |
Masturah Abdul Halim

Ramai berpendapat hanya generasi muda yang fasih dan memahami bahasa teknologi, lebih-lebih lagi yang berkaitan dengan penggunaan media sosial seperti Twitter, Instagram, Facebook dan TikTok. Dalam kalangan generasi muda, selain daripada perkongsian maklumat, platform ini juga digunakan oleh mereka untuk mengetahui tentang perkembangan berita gaya hidup atau dunia hiburan terkini seperti K-pop mahupun produk yang baru yang dilancarkan. Sering kali, mereka mengikuti akaun media sosial personaliti yang dikenali ramai yang digelar pempengaruh media sosial atau 'social media influencer'.

Pempengaruh media sosial ini lazimnya merupakan para individu yang terkenal ataupun seseorang yang dianggap penting dalam masyarakat. Syarikat pengeluar produk berjenama besar mahupun kecil sentiasa ingin bekerjasama atau mendapatkan khidmat mereka untuk mempromosikan produk tertentu. Kerap kali, pempengaruh yang terlibat dalam urusan sebegini terdiri daripada golongan muda.

Namun kini, pempengaruh media sosial tidak mengenal usia. Ramai warga emas semakin mahir dalam menggunakan serta menentengahkan diri di media sosial untuk meraih peluang yang selama ini dikuasai oleh golongan muda. Secara tidak langsung, kandungan yang dihasilkan oleh mereka tular di media sosial dan disukai ramai. Digelar 'granfluencer', mereka kini telah mula menceburi bidang fesyen dan gaya hidup melalui akaun media sosial mereka.

Salah satunya ialah pasangan cucu lelaki dan datuknya yang berasal dari negara Jepun. Encik Naoya Kudo, cucu kepada Tetsuya, pada mulanya berhasrat untuk menjual baju-baju yang kini tidak lagi diperlukan. Secara santai, beliau memberitahu datuknya, yang tinggal di Akita, bahawa sebuah kotak yang mengandungi baju-baju tersebut akan dihantar ke rumahnya. Semasa bercuti, beliau menziarahi keluarganya di Akita, dan di situlah bermulanya kisah mereka. Apa yang bermula sebagai satu kegiatan rekreasi bagi kedua-dua cucu dan datuk ini, di mana si cucu mengambil gambar datuknya menggayakan baju-baju beliau, kini telah tersebar ke seluruh dunia melalui akaun Instagram mereka (@slvr.tty). Ia merupakan satu hikmah kepada Encik Naoya yang berkata beliau amat bersyukur kerana ini telah memberi peluang terbaik untuknya meluangkan masa bersama datuknya. Semasa artikel ini dicetak, akaun media sosial mereka telah meraih 151 ribu pengikut.

Satu lagi 'granfluencer' yang juga berasal dari negara Jepun ialah pasangan suami isteri, Tsuyoshi dan Tomi Seki. Perjalanan pasangan 'granfluencer' yang berusia dalam lingkungan 60-an tahun ini, bermula sejak lewat tahun 2016 apabila gambar mereka berdua berpakaian sedondon setiap hari dimuat naik oleh anak perempuan mereka di Instagram peribadinya. Sambutan baik yang



[Sumber imej:
@bonpon511]

diterima daripada para pengunjung Instagram anak perempuan mereka telah mendorong mereka untuk membuka akaun Instagram mereka sendiri (@bonpon511) yang kini telah mempunyai seramai 827 ribu pengikut! Hingga ke hari ini, mereka berpakaian sedondon setiap hari. Mereka berharap usaha ini memberikan sinar harapan kepada pasangan tua lain untuk melihat alam persaraan sebagai satu permulaan kehidupan baru yang indah dan bukan sesuatu yang patut dipandang rendah atau kurang bermakna.

Akhir Kata

Walaupun menimba ilmu tidak mengenal usia dan tiada istilah terlambat untuk mempelajari dan mencuba sesuatu yang baharu, namun berhati-hatilah ketika menerokai alam media sosial ini. Tanyalah kepada yang mahir jika timbul keraguan tentang sesuatu perkara yang kurang difahami agar diri tidak terjebak dalam kesulitan yang rencam nanti.

Sumber internet

Wallin, L. (2019, November 15). Photo Story: Meet Japan's Most Stylish Grandpa, Silver Tetsuya.

Tokyo Weekender.
<https://www.tokyoweekender.com/2019/11/photo-story-meet-japans-most-stylish-grandpa-silver-tetsuya/>
Tarikh akses: 4 November 2020.

McCurry, J. (2018, Mei 22). Meet Bon and Pon: the Japanese retirees making coordinated outfits cool.

The Guardian: International edition.
<https://www.theguardian.com/world/2018/may/22/meet-bon-and-pon-the-japanese-retirees-making-coordinated-outfits-cool>
Tarikh akses: 4 November 2020.

Saranan Bacaan



1. Nama Saya Hasmah

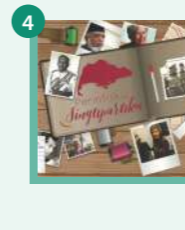
Dr Siti Hasmah Mohd Ali;
[penterjemah: Rafidah]
Nombor panggilan:
Malay 959.5054092 SIT

Hak cipta terpelihara.
Kuala Lumpur:
Alaf 21 @ Grup Buku Karangraf, 2018

2. Aku, Dia & Musik

Ishhar Masrom
Nombor panggilan: Singapore
Malay 781.63095957 ISH

Hak cipta terpelihara.
Singapura:
Pustaka Melayu Publisher, 2017



3. 50 Tahun Filem Malaysia & Singapura (1930-1980)

Mustafar A.R.
Nombor Panggilan: Singapore
Malay 741.4309595 MUS

Hak cipta terpelihara.
Ampang, Selangor:
Pekan Ilmu Publications, 2019

4. Perintisku, Singapuraku

Nazri Hadi Saparin
Nombor panggilan:
Singapore Malay 959.57 PER

Hak cipta terpelihara.
Singapura:
Singapore Press Holdings, 2015

Mitos Dan Fakta Mengenai Kegagalan Ginjal

Gejala kegagalan ginjal sering kali tidak disedari. Oleh itu, Yayasan Buah Pinggang Kebangsaan (NKF) ingin menjelaskan beberapa mitos dan fakta mengenai kegagalan ginjal serta berkongsi cara-cara anda mengenal pasti tanda-tanda dan gejala amaran awalnya. Teruslah membaca untuk mempelajari bagaimana anda boleh melindungi ginjal anda dan mencegah kegagalan ginjal.

1. Saya rasa sakit di bahagian bawah punggung. Adakah ini bermakna ginjal saya akan gagal berfungsi?

MITOS! Ginjal anda terletak di bahagian tengah punggung, di bawah tulang rusuk anda, dengan setiap satu di sisi tulang belakang anda. Dalam kebanyakan kes, kegagalan ginjal tidak menyebabkan sakit belakang.

Walau bagaimanapun, sakit belakang yang teruk mungkin berlaku ketika ginjal menjadi bengkak akibat saluran air kencing yang tersumbat, jangkitan atau batu karang. Penyebab sakit belakang yang paling lazim termasuk sakit otot, penyakit tulang belakang dan postur badan yang kurang baik.



Sumbangan |
Yayasan Buah Pinggang
Kebangsaan

2. Adakah buangan air kencing yang semakin berkurangan suatu tanda kegagalan ginjal?

FAKTA! Pembuangan air kencing yang berkurangan dan terdapatnya darah atau buih-buih dalam air kencing merupakan kemungkinan tanda-tanda kegagalan ginjal. Pesakit yang mengalami kegagalan ginjal dan penurunan kadar air kencing juga mungkin mengalami penahanan air dan pembengkakan. Dapatkan nasihat doktor anda untuk pengesanan awal dan diagnosis.

3. Bolehkah diabetes menyebabkan kegagalan ginjal?

FAKTA! Singapura mempunyai salah satu kadar insiden tertinggi di dunia bagi kegagalan ginjal akibat diabetes. Data NKF menunjukkan bahawa 76.5% pesakit hemodialisisnya yang baru mendapatkan rawatan pada tahun 2019/2020 disebabkan oleh diabetes. Diabetes dicirikan oleh tahap glukosa (gula) yang tinggi dalam darah. Dari masa ke masa, tahap gula dalam darah yang tinggi akan merosakkan berjuta-juta unit penapisan kecil di dalam setiap ginjal. Ginjal akan mula membocorkan protein (albumin) ke dalam air kencing dan bukan menyimpannya di dalam darah. Kerosakan itu kekal dan bertambah buruk seiring berjalannya waktu, menyebabkan lebih banyak cecair dan sisa toksik tersimpan di dalam darah, dan bukannya keluar melalui air kencing.

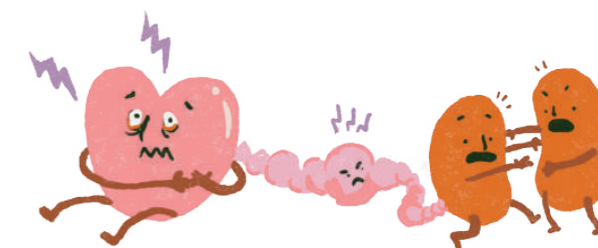


4. Saya mempunyai tekanan darah tinggi tetapi saya masih rasa sihat. Adakah saya masih perlu memeriksa tekanan darah saya secara tetap?

FAKTA! Hipertensi atau tekanan darah tinggi (HPB) merupakan salah satu daripada dua penyebab utama kegagalan ginjal. Dengan membiarkan tekanan darah tinggi tidak diperiksa, saluran darah boleh rosak dan membahayakan ginjal anda. Di Singapura, 1 daripada 4 orang dewasa menghidap tekanan darah tinggi.

Hipertensi ditakrifkan sebagai tekanan darah yang secara konsisten melebihi 140/90mmHg apabila seseorang berada dalam keadaan rehat. Oleh itu, jika tekanan darah anda melebihi 140/90mmHg, anda harus berjumpa doktor untuk mendapatkan diagnosis hipertensi.

Hipertensi boleh merosakkan saluran darah di dalam ginjal, lalu mengurangkan keupayaannya untuk berfungsi dengan baik. Jika saluran darah ginjal rosak, ia mungkin tidak lagi boleh mengeluarkan sisa dan cecair lebihan dari badan. Cecair lebihan di dalam saluran darah boleh meningkatkan tekanan darah dengan lebih teruk lagi, sehingga ia mewujudkan kitaran kejam yang merosakkan ginjal.



Oleh itu, adalah penting untuk menjalani pemeriksaan secara tetap untuk mengesan hipertensi. Tekanan darah tinggi sering tidak mempunyai gejala sama sekali. Jika anda mempunyai tekanan darah tinggi, anda boleh mengawal kondisi anda melalui senaman yang kerap, mengelakkan alkohol, berhenti merokok dan mengamalkan tabiat makan yang sihat seperti mengurangkan garam dan lemak tepu.

Menulis buku secara bijaksana



Abdul Aziz Hussin

No. Panggilan:
Malay 808.06 ABD

Hak cipta terpelihara.
Kuala Lumpur:
Dewan Bahasa dan Pustaka, 2019

“Kalau kamu bukan anak raja dan bukan anak ulama besar, maka jadilah penulis.”

Pesanan Imam Ghazali, ahli tasawuf terkenal ini, jelas menempatkan bidang penulisan di kedudukan tinggi lagi mulia kerana peranannya yang amat besar dalam usaha menyampaikan ilmu pengetahuan demi membijaksakan dan membangunkan ketamadunan insan.

Buku ini memberikan panduan berguna untuk pembaca memulakan aktiviti menulis buku – yang menurut definisi UNESCO, sebagai suatu penerbitan tidak berkala (fizikal atau elektronik) dan mempunyai sekurang-kurangnya 49 halaman.



Terdapat pelbagai tujuan buku dihasilkan. Namun, matlamat akhirnya adalah memberi pengajaran kepada pembaca dengan cara menghuraikan isu, membentangkan fakta, membuat penjelasan dan analisa. Ini berdasarkan prinsip bahawa ilmu itu harus diwarisi dan penulisan ialah cara terbaik untuk melaksanakannya.

Dalam persediaan ‘membangunkan’ buku, amat penting bagi bakal penulis mempunyai ilmu, sifat teliti, rendah diri, bersedia dikritik dan mempunyai integriti. Pelan tindakan selanjutnya adalah melaksanakan penyelidikan, mencari fakta, menentukan skop kandungan buku dan memilih sama ada buku ditulis sendiri atau secara berkolaborasi.

Buku ini juga membincangkan ‘pantang larang’ yang perlu diperhatikan bakal penulis. Penutupnya pula menyenaraikan pesanan berguna agar hasil tulisan itu berjaya dihayati dan memberi manfaat kepada pembaca.

Sumbangan | S Zahra Aljunied

Saranan Bacaan



1. **101 Rahsia Penulis Bestseller**
Noor Hayati Yasmin Nga Timin
Nombor panggilan: Malay 362.734 BAD

Hak cipta terpelihara.
Depok: Penerbit Imania, 2016

2. **Mudahnya Menulis Buku: Untuk Mereka yang Baru Pertama Kali Menulis Buku**

Noor Hayati Yasmin Nga Timin
Nombor panggilan: Malay 808 NOO

Hak cipta terpelihara.
[Selangor]: True Wealth, 2014

3. **Sains Menulis Puisi**
Fahd Razy
Nombor panggilan: Malay Y 899 .281 FAH

Hak cipta terpelihara.
Kuala Terengganu: Penerbitan Kata-Pilar, 2018

4. **Menulis Biografi: Melakar Kehidupan**
Jeniri Amir

Nombor panggilan: Malay 808.06692 JEN
Hak cipta terpelihara.
Kuala Lumpur: Institut Terjemahan & Buku Malaysia, 2013

Teka Peribahasa

Bolehkan anda meneka peribahasa berikut berdasarkan susunan emoji yang diberikan?



Jawapan

(Terbalikkan halaman ini)

1. Ajak-ajak ayam
2. Siapa makan cili dialah berasa pedas
3. Katak di bawah tempurung
4. Sedakan payung sebelum hujan
5. Mati semut kerana gula

卷首语

22

时尚乐龄,
活出精彩

数字时代

24

别小窥您的
日常习惯

进化之路

26

解开肾衰竭的
迷思与事实

晚晴之歌

28

小说推荐

博览群书

30

看图猜成语

活学活用

知识的领域是无限的。期刊创立至今,我们尽力撰写许多不同主题的文章,借此介绍图书馆里丰富多元的资源,这一期也不例外。

本期重点介绍“数字时代”,带您一窥“乐龄网红”在社交媒体上的世界,或许您也可从中了解如何成为明日红人。“进化之路”则探讨一个看似简单却不易实行的生活智慧—如何培养适合自己的习惯。“晚晴之歌”让您更深入了解什么是肾衰竭。除此之外,图书馆员还介绍了关于情商的好书,以及惊悚的日本翻译悬疑小说。

本着鼓励终身阅读、终身学习的宗旨,我们希望读者们会因我们的期刊,发现新的阅读内容。希望这不但可以扩大读者的知识范围,也能让新的想法为大家的生活增添姿彩。

编辑

史哲源、杨思慧



时尚乐龄，活出精彩



文 | 陈秀芳

近年来在欧美和亚洲有不少深受众人喜爱与关注的“乐龄网红”。“网红”或“网络红人”指的是在互联网上因某种行为或事件而被网民关注从而走红的人。有些网红可以只因为某种个人特质，如艺术才华、独特相貌、精彩的人生经历等，成为网络上讨论的话题，还得到粉丝的追捧。

在台湾，一对80岁高龄，一起经营洗衣店的“时尚老夫妻”的Instagram（偶尔翻译为“照片墙”的相片分享社交媒体平台，也称IG）就吸引了5万名追随者。老夫妻的孙辈们灵机一动，将店里客人许久没取回的衣服为老夫妻配搭，穿出复古风格，再将他们的美照放上Instagram让网民欣赏。在新加坡，72岁的Aunty Shirley就爱上了动漫扮装（Cosplay），并经常将自己的扮装照片放上脸书（Facebook）和Instagram。

除了个人装扮，制作手工艺品或烹煮美食的过程也能够拍成视频放上视频分享平台YouTube或最近火红的抖音（TikTok）短视频社交应用程序，让更多人观赏学习。本地一位气球造型创作达人阿伦，将自己制作造型气球的视频放上YouTube让大家免费学习制作。阿伦认为“欢乐的源头是来自分享”，与他人分享如何制造能够带来欢乐的造型气球，也能够给自己的生活增添色彩。

如果您也想要拍出令人情不自禁按“赞”的质感美照，您并不需要专业的器材或超强的摄影技能，而只需要一台智能手机便可。以下的摄影小贴士供您参考：

1. 想象拍摄完成的画面，决定您想表达的讯息和意境

有故事的照片更能抓住浏览者的心，取得他们的共鸣。您可以参考网络上的照片，也可以在脑海中想象构图。有了明确的观点和想表达的讯息，便能更好地决定拍摄角度、设计物品的摆放等。

2. 注意构图和角度，提升照片的整体气氛

拍摄物品时，若物品的上方空间比下方空间小，物品看起来就会像是浮在半空中，显得不自然。如果您能掌握“三分法”及“四分法”的构图比例摄影技巧，也就是将画面横向与纵向分割成3或4个区块，把重点物品放置于线与线交错的焦点上，就能让照片产生深度，增加层次感。



3. 用照片编修软体把普通的照片变得更独特亮丽

市面上有许多修图应用程序（APP）能够激增照片的魅力。Instagram就附有许多简单易用的编修功能。您不妨尝试运用以下这几种功能，让照片变得更有风格：

- 对比——让亮的地方变得更亮，暗的地方更暗
- 锐化——加强照片的鲜明度和锐利效果
- 结构——维持最亮与最暗处的色阶，丰富中间部的色调
- 移轴镜头——套用“浅景深”效果将距离较近的物体显得更清晰，距离较远的物体或背景变得较模糊

冠病疫情期间可能减少了外出社交的机会。但是如果可以利用社交媒体平台，与亲朋好友分享既有趣又让人快乐的人、事、物，也是挺不错的一个渠道。不论是通过文字、相片、或视频，您都能以独有的视角，传达个人思想，与他人保持互动。

参考资料

网络红人

百度百科

取自：<https://baike.baidu.com/item/网络红人/893109?fromtitle=网红&fromid=6436044/>，2020年11月

中国网红是怎么征服世界的

ELLEMEN 督士

取自：<https://www.ellen.com/spotlight/a29258332/wanghong-190927/>，2020年11月

一学就会！拍出令人食指大动的美食摄影技巧

佐藤朗,小坂桂;李明纯,黄珮清译
索书号：778.996413 SAT-[ART]

版权所有。台北市：旗标科技股份有限公司，2017

《快乐银发族》10月12日：乐龄人士网上自学造型气球开创新生活走出人生低潮

YOUTUBE SG

取自：<https://youtu.be/uRIAocUX148>，2020年11月

【风尚】乐龄网红时尚不老

中国报

取自：<https://www.chinapress.com.my/20200726/>【风尚】乐龄网红-时尚不老/，2020年7月

推荐书籍



1. 零基础！INSTAGRAM —PO就吸粉的行销术

金本Kasumi著；林佩蓉，郭子菱，张瑜庭译
索书号：658.872 KAN-[BIZ]

版权所有。
台北市：今周刊出版社股份有限公司，2019

2. 三步玩转短视频：抖音：达人经验 + 内容创意 + 制作技巧

吴永凯著
索书号：777 WYK-[ART]

版权所有。
北京市：人民邮电出版社，2019



3. 家庭摄影：拍出有温度的日常

SHE摄影社区著
索书号：778.925 JTS-[ART]

版权所有。
北京市：化学工业出版社，2020

4. 解密INSTAGRAM：一款拍照软件如何改变社交

莎拉·弗莱尔著；张静仪译
索书号：302.30285 FRI

版权所有。
北京市：中信出版集团股份有限公司，2020

别小窥您的 日常习惯

您可曾想过，所谓成功人士是不是拥有什么特质？许多成就非凡的人士似乎都有一个共同点，就是他们都成功培养了良好且高效的习惯。无论您想要在任何领域获得成功，培养正确的习惯都是不可或缺，至关重要的。

什么是习惯？习惯就是未经刻意思考和行动。当我们能下意识采取行动，这就是习惯。“习惯”和“行为”之间存在着相辅相成的微妙关系。我们的日常习惯是经过长时间采取的态度和行为的累积而养成的。同时，习惯也可能在不知不觉中影响我们日后能够选择采取的行为。所以说，习惯终将左右着我们的成败。要提升自我，必须从改变习惯着手，由内而外全面地重塑自己，让好习惯能够引导我们走上成功之路。



惯性行为的好处是能像调节器一样，通过日常行动，调整我们混乱的心。像是日本著名小说家村上春树 (Haruki Murakami) 每天会跑步一小时。遇到负面批评或遭遇挫折时，他还会刻意跑得更久一点，因为跑步可以改变心情。心情会影响意志力，维持日常习惯可以消除负面情绪，帮助恢复意志力。通过惯性行为让心理状态恢复平常心，创造出与平时练习时一样的成绩，这就是为何许多职业运动员都有惯性行为的原因。

每个人的成功或许是因某些特定条件在不同环境中促成的结果。这些条件是很难复制的。因此，我们更要找出属于自己的习惯，特制适合自己的方法。我们需清楚了解在什么样的情况下，自己会有什么行为，然后会形成什么习惯。只要了解并记录下这些情况与行为，我们就可以避免产生不好的习惯。最后，我们也需要切记不能盲目地以他人的习惯为模仿范本。



文 | 黄振顺

推荐书籍



1. 我决定简单的生活. 2,
50个不勉强就做得到的习惯

佐佐木典士著
索书号：152.33 SAS
版权所有。
台北市：三采文化股份有限公司，2019

2. 生活进行中

黄鸣慧主编
索书号：SING 920.05957 LIF
版权所有。
新加坡：联合晚报，2018

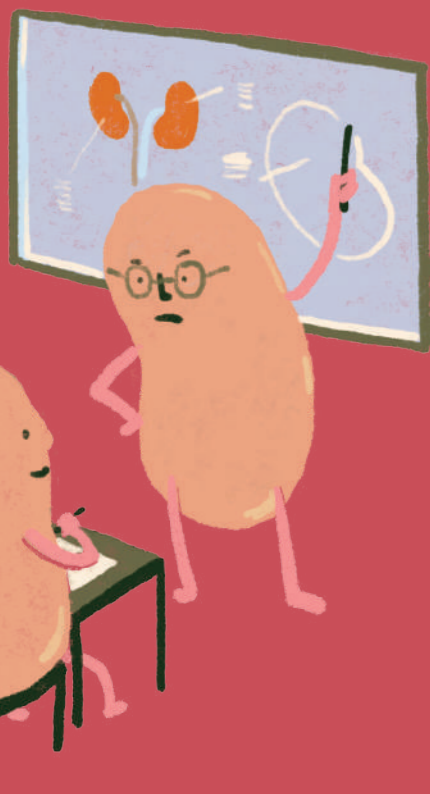
3. 好习惯不会背叛你

戈多著
索书号：158.1 GD
版权所有。
青岛市：青岛出版社，2015

4. 好习惯成就好人生！：
60个让你成功的好习惯

戴晨志著
索书号：158.1 DCZ
版权所有。
台中市：晨星出版有限公司，2019

解开肾衰竭的迷思与事实



肾衰竭在早期阶段往往没有明显的症状。全国肾脏基金会(NKF)将为您解开有关肾衰竭的常见迷思和事实,以及如何聆听您身体发出的警讯和症状。继续阅读全文以了解如何保护您的肾脏,预防肾衰竭。



1. 我经常腰酸背痛, 这是否意味着我患上了肾衰竭?

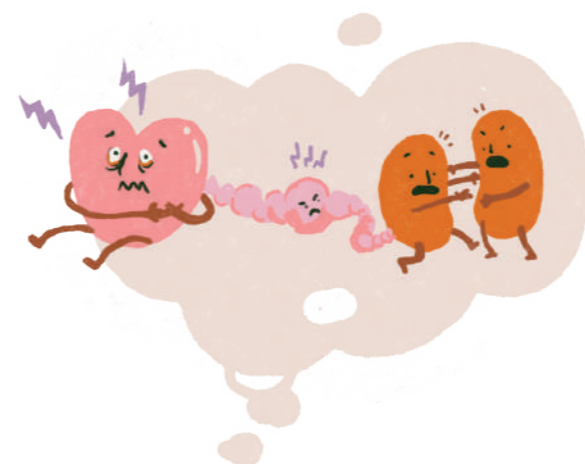
迷思! 您的肾脏位于背部中部,就在胸腔的下方,脊椎两侧各有一个肾脏。在大多数情况下,肾衰竭是不会引起背痛的。然而,尿液流动受阻、感染或肾结石将导致肾脏膨胀,可能进而引发严重的背痛。背痛最常见的原因包括肌肉疼痛、脊椎疾病和日常生活中不良的姿势。

2. 尿量减少是肾衰竭的征兆吗?

事实! 尿量减少、尿中有泡沫或血是肾衰竭的早期症状。患肾衰竭和排尿减少的病人也可能出现水肿和肿胀。请咨询您的医生以尽早接受检查和诊断病情。

3. 糖尿病是否能导致肾衰竭?

事实! 新加坡是糖尿病引发肾衰竭发病率最高的国家之一。NKF的数据显示,在2019/2020年的新血液透析病人当中,多达76.5%的病病人的肾衰竭病因是因为糖尿病所导致。糖尿病的特点是高血糖水平。日积月累,血液中的高糖分将损害肾脏内数百万个微小的过滤单元。肾脏开始将蛋白质(白蛋白)泄漏到尿液中,而不是将其保留在血液中。这种损伤是永久性的,会逐渐恶化,导致更多的液体和有毒废物留在血液中,而不是通过尿液排出体外。



4. 我患有高血压,但我身体感觉很好。我还需要定期检查血压吗?

事实! 高血压是导致肾衰竭的另一个主要原因。如果不控制好高血压,血管可能会受损,从而损害肾脏。在新加坡,每四位成年人就有一位患有高血压。

高血压是指一个人在休息时血压持续超过140/90mm Hg。因此,如果您的血压高过140/90mm Hg,请咨询医生并尽早诊断您是否患上高血压。

高血压会损害肾脏的血管,降低肾脏正常操作的能力。如果肾脏的血管受损,它们可能会停止排出体内的废物和多余的液体。血管中过多的液体可能会使血压进一步升高,形成恶性循环。

因此,定期做身体检查以尽早发现高血压是很重要的。高血压通常没有任何症状。如果您患有高血压,可以通过定期运动、避免饮酒、戒烟和养成健康的饮食习惯,如减少盐和饱和脂肪的摄取来帮助控制病情。



推荐书籍



1. 肾脏病400个怎么办
李学旺主编;叶文玲编写
索书号:616.61 YWL-[LRG]
版权所有。
北京市:中国盲文出版社,2015



2. 养好肾年轻20岁:
肾有多强,命就有多长
李爱科主编
索书号:616.61 YHS-[HEA]
版权所有。
北京市:中国纺织出版社,2018

小说推荐



消失的13级台阶

高野和明著；赵建勋译

索书号：TAKK -[TH]
版权所有
上海：上海文艺出版社，2020

一宗老夫妇的凶杀案串连了三个人的命运：死刑犯树原亮，执行官南乡和获假释出狱的纯一。树原亮在案发现场因遭遇车祸而丧失了部分记忆。只隐约记得自己曾走在台阶上的树原亮，因记不起当日发生过的事情而无法为自己辩白。尽管所有的证据都指向了树原亮，南乡和纯一凭这仅有的线索中寻找遗漏的关键物证为树原亮洗清冤屈。故事的发展也渐渐地牵出案中案的前因后果。



文 | 王婷婷

分类书籍推荐



蔡康永的情商课： 为你自己活一次

蔡康永著

索书号：158.1 CKY
版权所有。
台北市：如何出版社有限公司，2018

您认为为了讨他人喜欢而压抑情绪，勉强或改变自己的人拥有高情商吗？当您做出这样的妥协、这样的您还是自己吗？

随知名谈话性节目主持人蔡康永一起上一堂情商课吧！蔡康永以轻松、口语化的方式分享自己与朋友的经历。读者能从中学习如何培养一个和您抬杠的“分身”。在您了解、消化与安抚自己情绪的同时，寻找平衡以及从而塑造一个强大又讨您喜欢的自己。

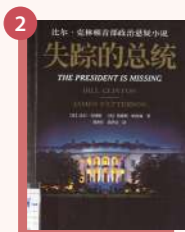


文 | 庄如慧

相关书籍



1. **夜半的惊醒**
赤川次郎著；魏婧彩译
索书号：AKAJ -[TH]
版权所有。
北京市：现代出版社，2019



2. **失踪的总统 = THE PRESIDENT IS MISSING**
比尔·克林顿，詹姆斯·帕特森著；刘勇军，苏伊达译
索书号：CLIB -[TH]
版权所有。
南京市：江苏凤凰文艺出版社，2018



3. **天坑追匪**
天下霸唱著
索书号：TXBC -[TH]
版权所有。
天津市：天津人民出版社，2018



4. **2019年中国悬疑小说精选**
华斯比选编
索书号：ELYJ -[TH]
版权所有。
武汉市：长江文艺出版社，2020

相关书籍



1. **蔡康永的情商课. 2, 因为这是你的人生**
蔡康永著
索书号：158.1 CKY
版权所有。
台北市：如何出版社有限公司，2019



2. **唤醒内在的力量：老年人自处心理手册**
丁宁著
索书号：155.67 DN
版权所有。
广州市：广东人民出版社，2018



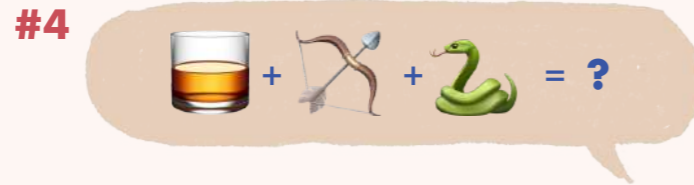
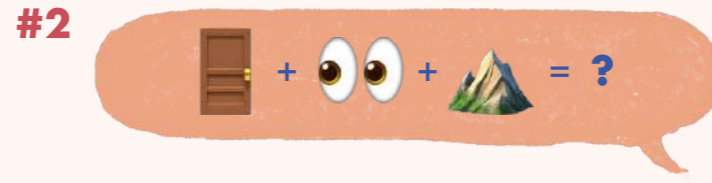
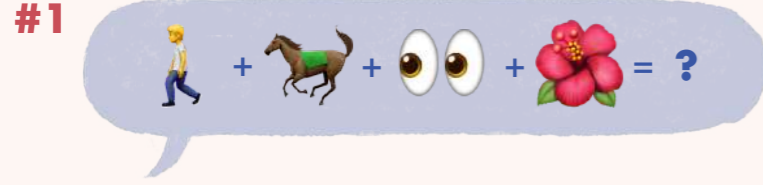
3. **刻意放手：向最幸福的人学习幸福**
迈克·维金著；李想译
索书号：158 WIK
版权所有。
北京市：中信出版集团股份有限，2018



4. **甘地教我的情商课**
阿伦·甘地著；李康莉译
索书号：170.44 GAN
版权所有。
台北市：远见天下文化出版股份有限公司，2019

看图猜成语

您能够凭下列图案猜出它们代表哪些成语吗?



答案

(欲知答案请将此页倒转。)

1. 走马看花
2. 开门见山
3. 穿针引线
4. 杯弓蛇影
5. 拨云见日

பதிப்பாசிரியர் குறிப்பு

32

வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் முன்னோடிகளின் சிந்தனைகள்

உங்களை மேம்படுத்திக்கொள்ள

34

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு பற்றிய கட்டுக்கதைகளும் உண்மைகளும்

வாழ்வின் இதயத்துடிப்பு

36

தோட்டக்கலையின் பயன்கள்

நூல் பரிந்துரை

37

பழமொழியைக் கண்டுபிடியுங்கள்

விளையாடிப் பாருங்கள்

பதிப்பாசிரியர்

வே. ராஜலட்சுமி

மீண்டும் ஒரு புதிய தொகுப்பில் உங்களோடு இணைவதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. உங்களுக்கு உற்சாகமூட்டும் வகையில் இத்தொகுப்பில் பல கட்டுரைகள் இடம்பெற்றுள்ளன. முதல் கட்டுரையில் சில முன்னோடிகளையும் அவர்களது நேர்மறையான சிந்தனைகளையும் பகிர்ந்துள்ளோம்.

எவ்வளவுதான் வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கனிகளைச் சுவைக்கத் துடித்தாலும் ஆரோக்கியத்திற்குதான் நாம் என்றும் முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும். சுவர் இருந்தால்தானே சித்திரம் தீட்ட முடியும்? இதை முன்னிட்டு சிறுநீரகப் பராமரிப்பைப் பற்றிய பல முக்கிய தகவல்களைத் தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனம் வழங்கியுள்ள கட்டுரையில் இணைத்துள்ளோம்.

உலகில் மிகப் பெரிய செல்வந்தர்களுள் ஒருவரான வாரன் பஃபெட்டின் வெற்றியின் ரகசியம் என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? இவர் நாள்தோறும் குறைந்தது 500 பக்கங்களை வாசிப்பாராம். நீங்களும் இன்றே ஒரு நூலைக் கையில் எடுங்கள். இந்தத் தொகுப்பில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள நூல்கள் அனைத்தையும் வாசித்து மகிழுங்கள்!



வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் முன்னோடிகளின் சிந்தனைகள்



எழுத்து |
நா. நிர்மலா

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்ற பல முன்னோடிகளின் நேர்மறையான சிந்தனைகளிலிருந்து நாம் பல பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். அவற்றை நம் வாழ்க்கைக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொண்டு பல வெற்றிகளையும் அடையலாம். இவற்றுள் என்னைக் கவர்ந்த சிலரின் சிந்தனைகளை இங்கே தொகுத்து வழங்கியுள்ளேன்.

- புதிதாக எதையாவது செய்யும்போது, மற்றவர்கள் செய்யும் விமர்சனங்களையும் கேலிகளையும் தடையாகப் பார்க்காமல் நாம் போகும் வழி சரியா என்று நாமே மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். (ஆரன் மான்ட்கோமரி வார்ட்)
- வெற்றியின் உத்தரவாதம், இன்னும் ஒருமுறை முயற்சி செய்வதே. (தாமஸ் ஆல்வா எடிசன்)
- எந்தத் துறையிலும் பிறரைப் பின்பற்றாமல் தனிப்பாதை போடு. (மஸாரு இபுகா)
- தோல்வி என்பது நம் முழுத் திறமைகளையும் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது, சமூகத்துக்காக எதுவுமே செய்யாமல் இருப்பது. (வர்கீஸ் குரியன்)

இவர்களைப்போல, சுயமாகச் சிந்திக்கக்கூடியவர்களின் கொள்கைகளை நீங்களும் பின்பற்றி உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றியையும் மகிழ்ச்சியையும் அடையுங்கள். கீழே பரிந்துரைக்கப்பட்ட நூல்களை வாசித்து மேலும் புத்துணர்ச்சி பெறுங்கள்.



நூல் பரிந்துரைகள்



1. வாழ்வை வளமாக்கும் வெற்றிச் சிந்தனைகள்
கவிதாசன்
குறியீட்டு எண்: Tamil 158.1 KAV
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: குமரன் பதிப்பகம், 2016

2. சின்ன மனசுக்குள் சீனப்பெருஞ்சுவர்
நாகூர் ருமி
குறியீட்டு எண்: Tamil 158.1 NAG
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: தமிழ் திசை, 2018

3. தொழில் முன்னோடிகள்
எஸ். எல். வி. மூர்த்தி
குறியீட்டு எண்: Tamil 338.04092254 MUR-[BIZ]
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: தமிழ் திசை, 2017

4. வெற்றி தரும் மேலாண்மை
நெல்லை கவிநேசன்
குறியீட்டு எண்: Tamil 158.1 KAV
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடைமையானவை.
சென்னை: குமரன் பதிப்பகம், 2015

சிறுநீரகச் செயலிழப்பு பற்றிய கட்டுக்கதைகளும் உண்மைகளும்



எழுத்து |
தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனம்

சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் அறிகுறிகள் பல சமயங்களில் கவனிக்கப்படாமல் போவதுண்டு. எனவே, தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனம் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு பற்றிய பொதுவான கட்டுக்கதைகளுக்கும் தகவல்களுக்கும் விளக்கமளிக்கிறது. அதோடு, சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் ஆரம்பகால எச்சரிக்கை அறிகுறிகளைக் கண்டுகொள்ளவும் வழிகாட்டுகிறது. உங்களது சிறுநீரகங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது, சிறுநீரகச் செயலிழப்பை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்பதை அறிய தொடர்ந்து வாசியுங்கள்.



1. எனக்கு அடிமுதுகில் வலி இருக்கிறது. அப்படியானால் என் சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பதாக அர்த்தமா?

கட்டுக்கதை! உங்களது சிறுநீரகங்கள் முதுகின் நடுமத்தியில், விலாக்கூண்டுக்குச் சற்றுக் கீழே அமைந்துள்ளன. முதுகெலும்புத் தண்டின் ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் ஒரு சிறுநீரகம் அமைந்துள்ளது. பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில், சிறுநீரகச் செயலிழப்பால் முதுகுவலி ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், சிறுநீர் ஓட்டத்தில் அடைப்பு ஏற்பட்டு சிறுநீரகங்கள் விரியும்போதோ கிருமி தொற்றும்போதோ அல்லது சிறுநீரகக் கற்கள் உருவாகும்போதோ கடுமையான முதுகுவலி நேரலாம். முதுகுவலிக்கான பொதுவான காரணங்களில் தசைவலி, முதுகெலும்புத் தண்டு நோய்கள், முறையற்ற உடற்பாங்கு ஆகியன உள்ளடங்கும்.

2. சிறுநீர் கழிப்பு குறைவது சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் அறிகுறியா?

ஆம்! சிறுநீர் கழிப்பு குறைவதும் சிறுநீரில் குமிழிகள் அல்லது இரத்தம் இருப்பதும் சிறுநீரகச் செயலிழப்பின் உத்தேச அறிகுறிகளாகும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பும் குறைவான சிறுநீர் கழிப்பும் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உடலில் நீர்த் தேங்கி வீக்கமும் ஏற்படலாம். ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய, உங்கள் மருத்துவரை நாடுங்கள்.

3. நீரிழிவு நோய் சிறுநீரகச் செயலிழப்புக்கு இட்டுச்செல்லுமா?

ஆம்! நீரிழிவு நோயால் சிறுநீரகச் செயலிழப்பு ஏற்படும் விகிதம் ஆக அதிகமாக இருக்கும் நாடுகளில் சிங்கப்பூரும் ஒன்று. தேசிய சிறுநீரக அறநிறுவனத்தின் புள்ளிவிவரங்களின்படி, 2019/2020 ஆண்டில் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்ட ஹீமோடயாலிசில் (இரத்தச் சுத்திகரிப்பு) நோயாளிகளில் 76.5 விழுக்காட்டினருக்கு நீரிழிவு நோயால் அந்நிலைமை ஏற்பட்டதாகத் தெரிய வருகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு இரத்த குளுக்கோஸ் (சர்க்கரை) அளவு அதிகமாக இருக்கும். அந்த அதிகளவு சர்க்கரை நாளடைவில் ஒவ்வொரு சிறுநீரகத்திலும் உள்ள மில்லியன் கணக்கான குட்டி வடிகட்டிகளைச் சிதைக்கும். இதனால், சிறுநீரகம் புரதத்தை (அல்புமின்) இரத்தத்தில் வைத்திருக்காமல் சிறுநீரில் வெளியாக்கத் தொடங்கும். இந்தச் சிதைவு நிரந்தரமானது. இந்நிலைமை காலப்போக்கில் மோசமடைந்து, அதிகமான திரவமும் நச்சுக்கழிவுகளும் சிறுநீர் வழியாக வெளியாக்கப்படாமல் இரத்தத்திலேயே இருந்துவிடும்.

4. எனக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது. ஆனால் நான் நலமாக இருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. நான் எனது இரத்த அழுத்தத்தை அடிக்கடி பரிசோதிக்க வேண்டுமா?

ஆம்! சிறுநீரகச் செயலிழப்புக்கு இட்டுச்செல்லும் இரு முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று உயர் இரத்த அழுத்தம். உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிட்டால், இரத்தக் குழாய்கள் சிதைந்து, சிறுநீரகங்கள் பாதிப்படையலாம். சிங்கப்பூரில், பெரியவர்களில் நால்வரில் ஒருவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது ஒருவர் ஓய்வாக இருக்கும்போது இரத்த அழுத்தம் 140/90mmHg அளவுக்கு மேலாகவே எப்போதும் இருக்கும் நிலையைக் குறிக்கிறது. எனவே, உங்களது இரத்த அழுத்தம் 140/90mmHg அளவுக்கு மேலாக இருந்தால், உயர் இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிய மருத்துவரை நாட வேண்டும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் சிறுநீரகங்களில் உள்ள இரத்தக் குழாய்களைச் சிதைத்து, அவை சரியாகச் செயல்படக்கூடிய ஆற்றலைக் குறைத்துவிடக்கூடும். சிறுநீரகங்களின் இரத்தக் குழாய்கள் சிதைந்தால், அவை உடலிலிருந்து கழிவுகளையும் மிகையான திரவத்தையும் வெளியாக்குவதை நிறுத்திவிடக்கூடும். இரத்தக் குழாய்களில் இருக்கும் மிகையான திரவம் இரத்த அழுத்தத்தை மேலும் உயர்த்தி, மீளமுடியாத ஒரு சூழலை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

எனவே, உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கண்டறிய அடிக்கடி பரிசோதனைக்குச் செல்வது முக்கியம். உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்குப் பெரும்பாலும் அறிகுறிகள் எதுவும் இருப்பதில்லை. உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உங்கள் நிலைமையைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்தல், மதுபானத்தைத் தவிர்த்தல், புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடல், உப்பு, கொழுப்பு போன்றவற்றைக் குறைத்து ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்தல் ஆகிய முயற்சிகளை எடுப்பது அவசியம்.



தோட்டக்கலையின் பயன்கள்



வீட்டுத் தோட்டம் : பல்வகை கார்டன்களை அமைத்தல் மற்றும் பராமரிப்பு முறைகள்

குறியீட்டு எண்: Tamil 635 VIT

சென்னை : பிரம்மபதி பதிப்பகம், 2012. அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.

எழுத்து | ரேணு சிவா

ஓய்வு நேரங்களில், நம் மனதிற்கும் உடல் நலத்திற்கும் நன்மை பயக்கும் பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடலாம். இவ்வாறு நன்மைகளை வழங்கும் பொழுதுபோக்குகளில் ஒன்றுதான், தோட்டக்கலை. பூக்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகிய எவற்றை நீங்கள் வளர்க்க முற்பட்டாலும், அவை பன்மடங்காகப் பலன்களை மீண்டும் உங்களுக்கே நல்கும். இப்பலன்களில் சில இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன:

- உடல் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவித்தல்
உங்களையே அறியாமல், ஒரே தோட்டக்கலை அமர்வில், தூக்குதல், தள்ளுதல் உள்ளிட்ட பல ஆரோக்கியமான பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்கிறீர்கள். மேலும், மன அழுத்தம், பதற்றம் ஆகியவை குறைந்து மனநலமும் மேம்படுகிறது.
- சமூக வாய்ப்புகளை வழங்குதல்
சமூகத் தோட்டங்கள், பழைய, புதிய நண்பர்களைச் சந்திப்பதற்கும் தொடர்பு கொள்வதற்கும் ஓர் இடத்தை வழங்குகின்றன. மேலும், ஒன்றுகூடி உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை அழகுப்படுத்தவும் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளை வளர்க்கவும் வாய்ப்புகளை அளிக்கின்றன.
- மூளையைக் கூர்மையாக வைத்திருத்தல்
தோட்ட வேலையில் நேரத்தைச் செலவிடும்போது, புதியனவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளுதல், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் போன்ற மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் பல செயல்களில் நீங்கள் ஈடுபடுகிறீர்கள்.

உங்கள் சொந்தத் தோட்டத்தைத் தொடங்குவதைப் பற்றி சிந்திக்க இதுவே தக்க தருணம். தோட்டக்கலையின் நன்மைகளைப் பற்றியும் தோட்டத்தைத் தொடங்கும் முறைகளைப் பற்றியும் மேலும் விவரிக்கிறது 'வீட்டுத் தோட்டம்' என்ற நூல். மேலும் அறிந்துகொள்ள இந்த நூலை கையில் எடுங்கள். தோட்டக்கலையின் நன்மைகளை அனுபவிக்கத் தொடங்குங்கள்!

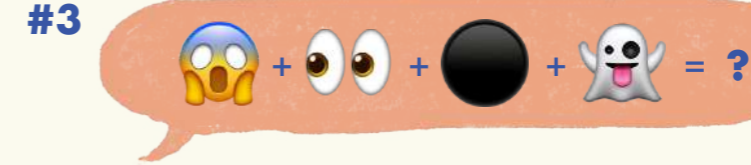
மேற்கோள்கள்



1. மாடியில் மண்வாசனை: இயற்கை வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்தல்
நா. நாச்சார்
குறியீட்டு எண்: Tamil 635.9 NAC
சென்னை: ஓம் பதிப்பகம், 2014
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.
2. வீட்டுத் தோட்டம் மாடித் தோட்டம்
கோழு கண்ணா
குறியீட்டு எண்: Tamil 635.0954 GOM
சென்னை: குறிஞ்சி, 2015
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.
3. எங்கள் தாத்தா வீட்டில் ஒரு தோட்டம் இருந்தது
ராஜ்ஜா
குறியீட்டு எண்: Tamil RAJ
சென்னை: தமிழினி, 2019
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.
4. ஆரோக்கியமானவராக்கும் சுலப விஞ்ஞானம்
வாலஸ் டி. வாட்டில்ஸ்
குறியீட்டு எண்: Tamil 613 WAT-[HEA]
சென்னை: கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 2014
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.

பழமொழியைக் கண்டுபிடியுங்கள்

கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்ச்சிக் குறியீடுகளிலிருந்து உங்களால் சரியான பழமொழிகளைக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதா?



விடை

பக்கத்தைத் தலைகீழாகத் திருப்பவும்

எழுத்து | ரேணு சிவா
தமிழ்நாடு அரசு வெளியீடு
சென்னை: ரேணு சிவா வெளியீடு, 2015
அனைத்து உரிமைகளும் காப்புடையனவையானவை.

Embark on Learning Journeys to discover how you can use digital apps to enrich your everyday life.



SCAN FOR A SIMPLE, FAST AND SAFE WAY TO PAY

\$5 TOKEN for new sign-ups

Sign up for the **e-Payment Learning Journey** and learn to make your first cashless SGQR payment* with your smartphone. Guided by our Digital Ambassadors, our Learning Journeys comprise group-learning sessions as well as interactive hands-on activity where you can immediately try out your newfound digital skills.

SAY HELLO TO A BRAND NEW SHOPPING EXPERIENCE



Sign up for the **Supermarket Learning Journey** and be introduced to the Scan & Go function in the FairPrice app. With Scan & Go, you can skip the queue and make contactless payment conveniently, to enjoy a shorter waiting time.

Get **\$1 OFF** your next 3 purchases! (min spend \$10)

Prerequisites:

- 60 years old and above
- Singapore Citizens / Permanent Residents only
- Owns a smartphone with data and camera function
- Has a credit/debit card**
- Has a valid email address**

* First time participants will be entitled for a one-time \$5 credit* in your e-wallet to help you make your first purchase. SGQR Wallets include DBS DigiBank, DBS PayLah! Grab, OCBC PayAnyone, Singtel Dash and UOB Mighty.

** Applicable for Supermarket Learning Journey only



SIGN UP TODAY!

Visit go.gov.sg/seniorsLJ or your nearest SG Digital community hub to register. For more info or to find your nearest community hub, call 6377 3800