



MINISTRY OF
MANPOWER

CONNECT

with ACE

প্রবাসী শ্রমিকদের জন্য একটি
মাসিক ই-সংবাদপত্র



নভেম্বর
২০২২



এই সংখ্যায় আছে:

Talk to MOM

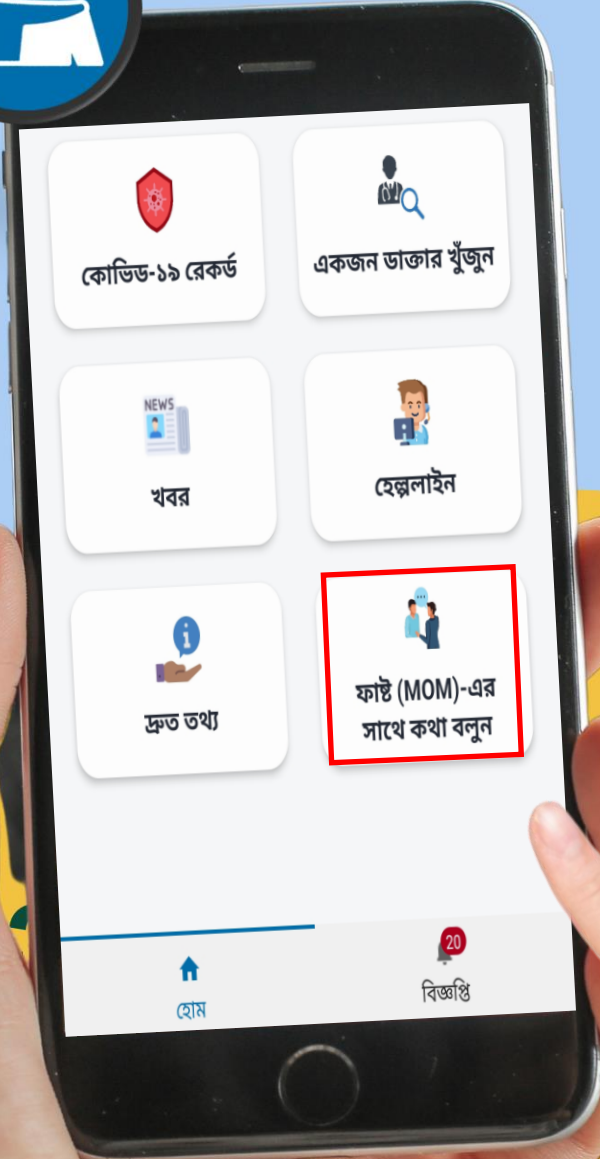
স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

পেনজুরু বিনোদন কেন্দ্রে
দীপাবলি উদযাপন

মূল ঘোষণা



কোন সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন? FWMOMCare-এ “Talk to MOM” কার্যক্রমটি ব্যবহার করুন



আপনার অনুরোধ জমা দেওয়ার পরে একজন MOM অফিসার ৩ দিনের মধ্যে (সাপ্তাহিক এবং সরকারী ছুটির দিনগুলো বাদে) আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন

FWMOMCare-এ লগ ইন করুন এবং আপনার হোম পেইজে এই আইকনটি খুঁজুন

স্বাস্থ্যবান থাকার নিয়মাবলী

ধূমপান



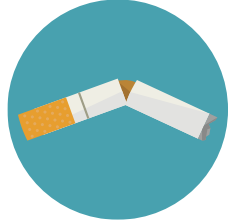
ধূমপান কেন খারাপ?

তামাক ধূমপান ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়:

- ক্যান্সার এর
- হৃদরোগ এর
- স্ট্রোক এর
- ডাইবেটিস এর
- কিডনি ফেইল এর

কীভাবে পরিত্যাগ করবো:

- নিজেকে উৎসাহ দেওয়ার জন্য পরিত্যাগ করার কারণ গুলো লেখো।
- পরিত্যাগ করার একটা নিয়ম বের করো যেমন সময়ের সাথে সাথে খাওয়াটা কমিয়ে দেওয়া বা একজন বন্ধুকে বলো তোমাকে খাওয়ার সময় থামাতে।
- পরিত্যাগ করার একটা দিক নির্ধারণ করো এবং ধূমপান মুক্ত হও।
- ছোট ছোট লক্ষ্য স্থির করবা এবং নিজেকে পুরস্কৃত করবা যখন তুমি ধূমপান মুক্ত থাকার লক্ষ্য অর্জন করবা।
- তোমার প্রিয়জনদের জানাবা যাতে করে তারা তোমাকে অনুপ্রানিত করতে পারে।



অ্যালকোহল সেবন

দায়িত্বের সাথে কীভাবে পান করবেন:

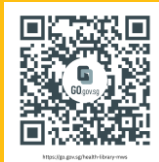
- ডাক্তার এর কাছ থেকে আগে পরীক্ষা করিয়ে নিতে হবে যে পান করা যাবে নাকি, আরও যদি আপনে ঔষুধের উপর থাকেন।
- পান করার সময় এবং তার আগে কিছু খেয়ে নিন।
- আস্তে ধীরে পান করুন।
- মদ্য পান করার সময় গাড়ি চালাবে না বা কোন মেশিন বা জিনিস ও না।
- মদ্য পান এর সীমার মধ্যে পান করুন। (বিয়ার এর দুই ক্যান)
- মদ্য পান কে না বলা শিখুন।



সাহায্য নিন যদি যদি আপনে মনের করেন যে মদ্য পান
আপনার দৈননদিন জীবন এবং কাজের সমস্যা সৃষ্টি করছে।

- Migrant Workers' Centre - 6536 2692
- HealthServe - 3129 5000

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনের পরামর্শ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, অনুগ্রহ
করে পড়ুন: <https://go.gov.sg/health-library-mws>



উল্লেখযোগ্য ঘটনা

পেনজুরু বিনোদন কেন্দ্রে দীপাবলি উদযাপন

এই বছরের প্রধান দীপাবলি কার্নিভাল পেনজুরু বিনোদন কেন্দ্রে অনুষ্ঠিত হয়েছিল যেখানে প্রায় ৩০০০ কর্মী রোমাঞ্চকর অনুষ্ঠান এবং উত্তেজনাপূর্ণ খেলা উপভোগ করেছিলেন। আমাদের অভিবাসী কর্মীদের দীপাবলির সুস্বাদু নাস্তা দ্বারা আপ্যায়ন এবং উৎসবের উপহার প্রদানের কারণে চারিদিক ছিল উৎসব মুখর। আমরা আশা করি যে প্রত্যেকের জন্য এটি ছিল একটি স্মরণীয় দীপাবলি উদযাপন!



ক্রানজি বিনোদন কেন্দ্রে কাবাডি টুর্নামেন্ট

ক্রানজি বিনোদন কেন্দ্র মহামারীর পর থেকে প্রথমবারের মতো কাবাডি টুর্নামেন্টের আয়োজন করেছিল।

টুর্নামেন্টে মোট ৯৮ জন খেলোয়াড় অংশগ্রহণ করেছিলেন। টুর্নামেন্টে বিজয়ী হওয়ার জন্য Team KMP কে অভিনন্দন!



সিঙ্গাপুর চিড়িয়াখানায় একদিন কাটানো

ফ্রেন্ডস অফ ACE (FACE) স্বেচ্ছাসেবক এবং অভিবাসী কর্মীদের একটি দল সিঙ্গাপুর চিড়িয়াখানায় একটি আনন্দের দিন কাটায়, বিভিন্ন দর্শনীয় স্থান দেখে এবং শব্দ উপভোগ করে।

আমাদের ACE অফিসাররা কর্মীদের সাথে বন্ধন তৈরি করতে পেরেছেন এবং দিনব্যাপী সময় কাটানোর মাধ্যমে FACE নেটওয়ার্ক সম্পর্কে আরও অনেক কিছু শেয়ার করেছিলেন!



আপনি অংশ নিতে পাবেন এমন বিভিন্ন শারীরিক এবং অনলাইন কার্যকলাপ সম্পর্কে আরও জানতে এখানে QR কোড স্ক্যান করুন



<https://gpi.gov.sg/works/healthcare-gpi-16nov>

সর্বশেষ খবর এবং আপডেট পেতে আমাদের অফিসিয়াল চ্যানেলগুলিতে আমাদের অনুসরণ করুন!



ACE গ্রুপের ফেসবুক পৃষ্ঠা



ACE গ্রুপের TikTok চ্যানেল



MOM-এর ইউটিউব চ্যানেল