



MINISTRY OF
MANPOWER

CONNECT

with

ACE

প্রবাসী শ্রমিকদের জন্য একটি
মাসিক ই-নিউজলেটার



ডিসেম্বর
2022



এই সংখ্যায়:

মূল ঘোষণা

কিভাবে ডায়াবেটিস, উচ্চ
কোলেস্টেরল এবং উচ্চ
রক্তচাপ প্রতিরোধ করা যায়

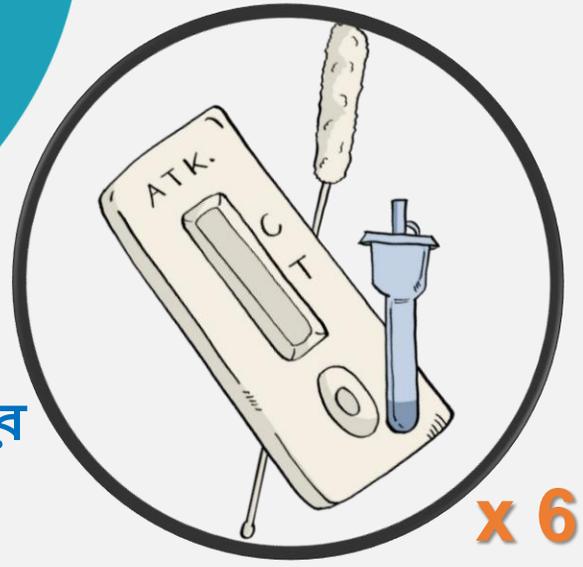
বিশিষ্ট ঘটনা

মূল ঘোষণা



ডরমিটরিতে থাকা প্রবাসী শ্রমিকদের
জন্য আমরা বিনামূল্যে

৬টি ART সেট দিচ্ছি



আপনি যদি এখানকার তালিকাভুক্ত ডরমিটরিতে থাকেন: <https://go.gov.sg/dorms-kits>

• তবে ১৭ ডিসেম্বর ২০২২ থেকে আপনার ডরমিটরি অপারেটরের কাছ থেকে ART সেট সংগ্রহ করতে পারবেন।

আপনি যদি উপরের লিঙ্কে তালিকায় নেই এমন ডরমেটরিতে থাকেন,

• তবে আপনি কোচরান, পেঙ্গুরু বা শূন লী বিনোদন কেন্দ্র থেকে ART সেট সংগ্রহ করতে পারেন।
সংগ্রহের তারিখ এবং সময় এখানে তালিকাভুক্ত করা হল।

৭ জানুয়ারী ২০২৩ (শনিবার) সকাল ১১টা – সন্ধ্যা ৭টা
৮ জানুয়ারী ২০২৩ (রবিবার) সকাল ১১টা – সন্ধ্যা ৭টা
১১ জানুয়ারী ২০২৩ (বুধবার) বিকাল ৪টা – রাত ৯টা
১৪ জানুয়ারী ২০২৩ (শনিবার) সকাল ১১টা – সন্ধ্যা ৭টা
১৫ জানুয়ারী ২০২৩ (রবিবার) সকাল ১১টা – সন্ধ্যা ৭টা
১৮ জানুয়ারী ২০২৩ (বুধবার) বিকাল ৪টা – রাত ৯টা

১৮ ডিসেম্বর আমাদের
সাথে আন্তর্জাতিক অভিবাসী
দিবস উদযাপন করুন!

FIFA বিশ্বকাপের ফাইনাল
লাইভ দেখুন ১৮ ডিসেম্বর,
রাত ১১ টার পর থেকে
নিম্নলিখিত ৪টি RC-তে!



LET'S CELEBRATE
**INTERNATIONAL
MIGRANTS DAY 2022**

@ LITTLE INDIA
SUN, 18 DEC 22 | 2PM - 9PM

Taste of Home Fiesta

Goodie Bags* & Activity Booths

Migrant Worker Talent Showcase

কোচরান RC
পেঙ্গুরু RC
টেরুসান RC
তুয়াস দক্ষিণ RC

*While stocks last



এখানে বলা হচ্ছে আপনি কিভাবে ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল এবং উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করতে পারেন!

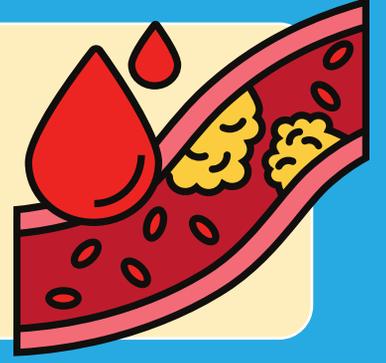


ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে

- স্বাস্থ্যকর খাবার বেছে নিন
- চিনি মেশানো পানীয়ের পরিবর্তে পানি পান করুন
- মদ্য পান এবং ধূমপান করা ছেড়ে দিন বা কমিয়ে দিন
- হাঁটা বা jogging-এর মত ব্যায়াম করুন
- বেশি আঁশযুক্ত খাবার যেমন মুগ ডাল ওটস বা বিনস, বাদাম, গমের বিস্কুট বা সাধারণ দই খান

উচ্চ কোলেস্টেরল প্রতিরোধ করতে

- সুস্বাদু খাদ্য গ্রহণ করুন এবং কম লবণযুক্ত খাবার খান
- সক্রিয় থাকুন - দ্রুত হাঁটুন অথবা ফুটবল বা ক্রিকেটের মতো খেলাধুলা করুন
- রান্নায় কম মাখনযুক্ত দই/দুধ ব্যবহার করুন এবং নারকেলের দুধ ব্যবহার করবেন না
- কম চর্বিযুক্ত মাংস (মাটন) খান এবং রান্না বা খাওয়ার আগে মাংস থেকে দৃশ্যমান চর্বিগুলি কেটে ফেলে দিন



উচ্চ রক্তচাপ প্রতিরোধ করতে

- ভাল করে ঘুমান
- মদ্য পান এবং ধূমপান ছেড়ে দিন বা কমিয়ে দিন
- মানসিক চাপকে সামলান। আপনি আপনার সমস্যা সম্পর্কে অন্যদের সাথে কথা বলতে পারেন, আরামদায়ক কার্যকলাপ করতে পারেন এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম করতে পারেন
- একটি স্বাস্থ্যকর খাবার বা ডায়েট মেনে চলুন - আপনার খাবারে মাংসের চর্বি, লাল মাংস এবং নারকেল দুধ খাওয়া কমিয়ে দিন

স্বাস্থ্যকর জীবনযাপন বা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও পরামর্শের জন্য,
দয়া করে <https://go.gov.sg/health-library-mws> দেখুন



আপনার মানসিক সুস্থতাও আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ!

আপনার যদি কারো সাথে কথা বলার প্রয়োজন হয়, আপনি কল করতে পারেন:

- হেলথ সার্ভ (২৪-ঘন্টা) → 3129 5000
- অভিবাসী শ্রমিক কেন্দ্র (২৪- ঘন্টা) → 6536 2692



বিশিষ্ট ঘটনা

আন্তর্জাতিক অভিবাসী দিবস (IMD) উদ্বোধন ঘটনা

আমরা 10 ১০ ডিসেম্বর Pek Kio CC-তে 'আমাদের প্রবাসী বন্ধুদের সাথে বন্ধুত্ব করুন' উদ্বোধন ঘটনার মাধ্যমে IMD উদযাপন শুরু করেছি।

আমাদের প্রবাসী শ্রমিক এবং সামাজিক সম্প্রদায় একে অপরের সাথে যোগাযোগ করতে এবং কার্নিভালে নিজেদের উপভোগ করতে দেখে বেশ আনন্দ লাগছিল। আমাদের সামাজিক অংশীদারদের সাথে এই ঘটনাটির উদ্বোধনে সহযোগিতা করতে এগিয়ে আসার জন্য Moulmein-Cairnhill কে ধন্যবাদ!

IMD ঘটনার ধারাবাহিকতা শেষ হয়নি – অনুষ্ঠান, খাবার, গুডি ব্যাগ, খেলাধুলা এবং আরও অনেক কিছুর জন্য ১৮ ডিসেম্বর লিটল ইন্ডিয়ান বার্চ রোডে আমাদের সাথে যোগ দিন! আপনি অংশগ্রহণ করতে পারেন এমন আসন্ন IMD ঘটনাগুলি সম্পর্কে আরও জানতে এই পৃষ্ঠার নিচে QR কোডটি স্ক্যান করুন!



iFly সিঙ্গাপুরের সাথে বাইরে ভ্রমণ



আমাদের প্রবাসী শ্রমিকগণ প্রথমবারের মতো ভালো করে ইনডোর স্কাইডাইভিং উপভোগ করে ছিল!

অনেকে জানিয়েছেন যে তারা আবার এটি করতে চান এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের এটির অভিজ্ঞতা লাভ করতে চান।

iFly কে ধন্যবাদ, আমাদের অংশীদার হয়ে আমাদের কর্মীদের জীবনে আনন্দ এবং উল্লাস আনার জন্য, যাতে তারা একটি নতুন খেলার অভিজ্ঞতা লাভ করতে পারে এবং বন্ধুদের সাথে ভালবাসার স্মৃতি গড়ে তুলতে পারে!

প্রবাসী শ্রমিকদের সামাজিক ভ্রাম্যমাণ আনন্দমেলা দিবস

27 নভেম্বর ক্রানজি বিনোদন কেন্দ্রে (RC) 700 জনেরও বেশি প্রবাসী কর্মী বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপ উপভোগ করেছেন। লাইভ মিউজিক, গেম বুথ এবং লাকি-ড্র ছাড়াও, তাদের গুডি ব্যাগ এবং বিরিয়ানি নৈশভোজ দিয়ে আপ্যায়ন করা হয়েছিল। কার্নিভালে বিনা পয়সায় চুল কাটার প্রস্তাবও দেওয়া হয়েছিল।

অনেক প্রবাসী শ্রমিক ক্রানজি RC-এর লাইব্রেরিতে গিয়েছেন ; কোন বিনোদন কেন্দ্রে এটিই প্রথম ধরনের একটি সুবিধা।

আমাদের সাথে মিলে এই আয়োজন করার জন্য সিঙ্গাপুর পুলিশ বাহিনী, Hope Initiative Alliance-কে ধন্যবাদ!



আপনি এই আন্তর্জাতিক
অভিবাসী দিবসে অংশ নিতে
পারেন এমন বিভিন্ন ঘটনা
সম্পর্কে আরও জানতে
এখানে QR কোড স্ক্যান
করুন!



সর্বশেষ খবর এবং আপডেট পেতে আমাদের নিজস্ব
চ্যানেলগুলিতে আমাদের অনুসরণ করুন।

- ACE ফেসবুক পেজের কেসবুক পৃষ্ঠা
- ACE ফেসবুক পেজের TikTok চ্যানেল
- MOM-এর ইউটিউব চ্যানেল

