



MINISTRY OF
MANPOWER

CONNECT

with

ACE

வெளிநாட்டு

ஊழியர்களுக்கான மாதாந்திர

மின் செய்தி மடல்



டிசம்பர்
2022



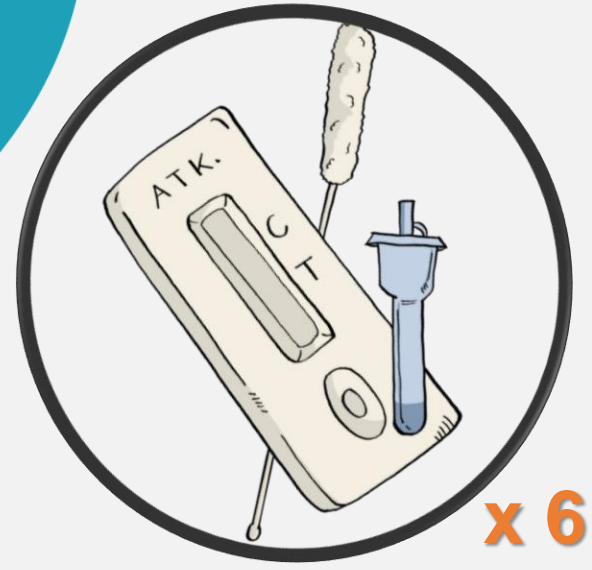
இந்த இதழில்:

முக்கிய அறிவிப்புகள்

நீரிழிவு, அதிக
கொழுப்பு, உயர் ரத்த
அழுத்தம்
ஆகியவற்றை
தவிர்ப்பது எப்படி

நிகழ்ச்சி நிரல்

முக்கிய அறிவிப்புகள்



x 6

விடுதிகளில் தங்கியிருக்கும் வெளிநாட்டு ஊழியர்களுக்கு 6 இலவச எஆர்டி கருவிகளை வழங்குகிறோம்

பட்டியலிடப்பட்ட இந்த விடுதிகளில் நீங்கள் தங்கியிருந்தால்:

<https://go.gov.sg/dorms-kits>

- எஆர்டி கருவிகளை 2022 டிசம்பர் 17 முதல் விடுதி நடத்துநர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலே உள்ள இணைப்பில் பட்டியலிடப்படாத வேறு விடுதிகளில் நீங்கள் தங்கியிருந்தால்,

- எஆர்டி கருவிகளை கொக்ரேன், பென்ஜூரு அல்லது, துன் லீ பொழுதுபோக்கு நிலையங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். பெற்றுக் கொள்ள வேண்டிய தேதி, நேரம் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

7 ஜனவரி 2023 (சனி)	காலை மணி 11 முதல் மாலை மணி 7 வரை
8 ஜனவரி 2023 (ஞாயிறு)	காலை மணி 11 முதல் மாலை மணி 7 வரை
11 ஜனவரி 2023 (புதன்)	மாலை மணி 4 முதல் இரவு மணி 9 வரை
14 ஜனவரி 2023 (சனி)	காலை மணி 11 முதல் மாலை மணி 7 வரை
15 ஜனவரி 2023 (ஞாயிறு)	காலை மணி 11 முதல் மாலை மணி 7 வரை
18 ஜனவரி 2023 (புதன்)	மாலை மணி 4 முதல் இரவு மணி 9 வரை

18 டிசம்பர் அன்றைக்கு எங்களுடன் அனைத்துலக வெளிநாட்டினர் தினத்தைக் (IMD) கொண்டாட வாருங்கள்!

பி:ப்பா உலகக் கிண்ண காற்பந்து இறுதிப் போட்டியை டிசம்பர் 18, இரவு 11 மணி முதல் பின்வரும் 4 பொழுதுபோக்கு நிலையங்களில் நேரடியாகப் பார்க்கலாம்!

LET'S CELEBRATE

INTERNATIONAL MIGRANTS DAY 2022

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



Goodie Bags* & Activity Booths

Migrant Worker Talent Showcase

Taste of Home Fiesta

கொக்ரேன் பொழுதுபோக்கு நிலையம் பென்ஜூரு பொழுதுபோக்கு நிலையம் தெருசான் பொழுதுபோக்கு நிலையம் துவாஸ் சவுத் பொழுதுபோக்கு நிலையம்

*While stocks last



நீரிழிவு, அதிக கொழுப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றை இவ்வாறு தடுக்கலாம்!



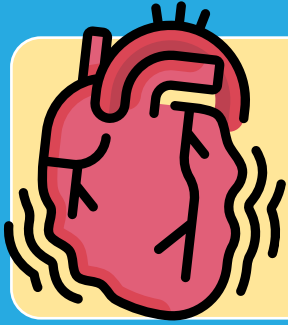
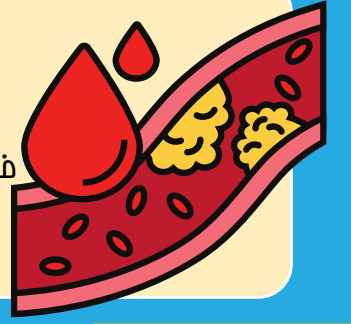
நீரிழிவு நோயைத் தடுக்க



- ஆரோக்கியமான உணவுகளைத் தேர்வு செய்வது
- சர்க்கரை சேர்த்த பானங்களுக்குப் பதிலாக தண்ணீர் குடிப்பது
- மது அருந்துவது மற்றும் புகைப்பதைக் குறைத்துக் கொள்வது அல்லது கைவிடவும்
- நடை, மெதுவோட்டம் போன்ற உடற்பயிற்சிகளைச் செய்வது
- பாசிப்பருப்பு, ஓட்ஸ், அவரை, பாதாம், கோதுமை பிஸ்கட் அல்லது சாதாரண தயிர் போன்ற நார்சத்து மிக்க உணவுகளை உண்பது

அதிகக் கொழுப்பைத் தடுக்க

- சமச்சீரான, குறைந்த உப்பு சேர்த்த உணவுகள் உண்ணவும்
- சுறுசுறுப்பாக இருப்பது - வேகநடை, காற்பந்து, கிரிக்கெட் போன்ற விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர்/பாலை சமையலில் பயன்படுத்தவும். தேங்காய்ப் பாலைத் தவிர்க்கவும்
- குறைந்த கொழுப்புள்ள இறைச்சியை (ஆட்டிறைச்சி) சாப்பிடவும் மற்றும் சமைப்பதற்கு அல்லது சாப்பிடுவதற்கு முன் இறைச்சியிலிருந்து கண்ணுக்குத் தெரியும் கொழுப்புகளை அகற்றவும்



- நன்றாக உறங்கவும்
- மது அருந்துவது மற்றும் புகைப்பிடிப்பதைக் கைவிடவும் அல்லது குறைக்கவும்
- மன உளைச்சலைச் சமாளிக்கவும். உங்கள் பிரச்சினைகளைப் பற்றி பிறரோடு உரையாடவும், உடலுக்குத் தளர்வு அளிக்கும் நடவடிக்கைகள், மூச்சுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடவும்
- சத்தான உணவு உட்கொள்வது - இறைச்சிக் கொழுப்பு, சிவப்பு இறைச்சி மற்றும் தேங்காய்ப்பாலைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்

உயர் ரத்த அழுத்தத்தைத் தடுக்க

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு அல்லது மனநலக் குறிப்புகளுக்கு <https://go.gov.sg/health-library-mws> என்ற இணையத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்



உங்களுடைய மனநலமும் எங்களுக்கு முக்கியம்!

யாரிடமாவது பேச வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால் இந்த எண்களை அழைக்கவும்:

- ஹெல்த்சேர்வ் (24-மணிநேர்ச் சேவை) → 3129 5000
 - வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் மையம் (24-மணிநேர்ச் சேவை) → 6536 2692



நிகழ்ச்சி நிரல்

அனைத்துலக வெளிநாட்டினர் தினத் (IMD) துவக்க விழா

'எங்களின் வெளிநாட்டு ஊழியர் நண்பர்களுடன் நட்பு கொள்ளுங்கள்' எனும் நிகழ்வோடு டிசம்பர் 10ம் தேதி பெக் கியோ சிசியில் அனைத்துலக வெளிநாட்டினர் தினக் கொண்டாட்டத்தைத் தொடங்கினோம்.

வெளிநாட்டு ஊழியர்களும் சமூகத்தினரும் ஒன்றுகலந்து உரையாடியதைக் காண மனத்துக்கு நிறைவாக இருந்தது. எங்களது சமூகக் கூட்டாளிகளோடு சேர்ந்து இந்த நிகழ்ச்சியை ஏற்பாடுசெய்ய உதவிய இணை ஏற்பாட்டாளரான மோல்மின்-கேர்ன்ஹில்ல்தொகுதிக்கும் நன்றி!



அனைத்துலக வெளிநாட்டினர் தின (IMD) விழா நிகழ்ச்சிகள் இன்னும் முடியவில்லை! டிசம்பர் 18ஆம் தேதி விட்டில் இந்தியாவின் பெர்ச் ரோட்டில் எங்களோடு இணையுங்கள். கலை நிகழ்ச்சிகள், உணவு, பரிசுப் பைகள், விளையாட்டுகள் மற்றும் பல உண்டு! இந்தப் பக்கத்தின் கீழ் இருக்கும் க்யூஆர் குறியீட்டை வருடி நீங்கள் பங்கேற்கக்கூடிய அனைத்துலகம் அறிந்துகொள்ளுங்கள்!

iFly சிங்கப்பூருடன் ஒரு சுற்றுலா



முதன்முறையாக, 'அந்தரத்தில் குதிக்கும்' உட்புற விளையாட்டுகளில் நமது வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் அருமையானதொரு அனுபவத்தைப் பெற்றனர்

பலரும் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களோடு வந்து மீண்டும் அவ்விளையாட்டில் ஈடுபடுவோம் என்றனர்.

எங்கள் ஊழியர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் அளிக்க எங்களுடன் கூட்டு சேர்ந்ததற்கு நன்றி iFly. இதன் மூலம் அவர்களுக்கு ஒரு புது விளையாட்டு அனுபவம் கிடைத்ததோடு, தங்கள் நண்பர்களுடனும் இனிமையான நினைவுகளை உருவாக்க முடிந்தது!

வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் சமூகத் திருவிழா நாள்

நவம்பர் 27ம் தேதி அன்று 700 க்கும் அதிகமான வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் கிராஞ்சி பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்று மகிழ்ந்தனர். நேரடி இசை நிகழ்ச்சிகள் விளையாட்டு சாவடிகள், அதிருஷ்டக் குலுக்குகள்மட்டுமல்லாமல், அவர்களுக்குப் பரிசுப்பைகளும் இரவு பிரியாணி உணவும் வழங்கப்பட்டது. திருவிழாவில் இலவச முடித் திருத்தும் சேவையும் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது.

பல வெளிநாட்டு ஊழியர்கள் கிராஞ்சி பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் உள்ள நூலகத்திற்கு வருகைப் புரிந்தனர். இதுவே ஒரு பொழுதுபோக்கு நிலையத்தில் அமைந்த முதல் நூலகமாகும்.

இந்த நிகழ்ச்சிக்கு எங்களுடன் இணைந்து கூட்டணிக் ஏற்பாடு செய்த சிங்கப்பூர் போலிஸ் படை, ஹோப் இனிஷியேடிவ்வுக்கு நன்றி!



அண்மைய செய்திகள் மற்றும் புதுப்பிப்புகளைப் பற்றி அறிய எங்கள் அதிகாரப்பூர்வ ஒளிவழிகளில் எங்களைப் பின்தொடரவும்!

[f](#) [ஏஸ் குழுமத்தின் ஃபேஸ்புக் பக்கம்](#)

[T](#) [ஏஸ் குழுமத்தின் டிக்டொக் ஒளிவழி](#)

[Y](#) [மனிதவள அமைச்சின் யூடியூப் ஒளிவழி](#)

அனைத்துலக புலம்பெயர்ந்தோர் தினத்தின் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளில் நீங்கள் பங்கேற்பது குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்ள இந்தக் க்யூஆர் குறியீட்டை வருடுங்கள்!

