

## Month Star



Mr. MD Sumon Mistri  
Custodian



## HR Message

Every year in October, breast cancer awareness is promoted due to its significant importance ..



cancer awareness is essential for:

1. Early Detection: Increases survival rates by catching cancer early.
2. Self-Exams: Encourages women to monitor changes in their bodies.
3. Accurate Information: Dispels myths about breast cancer.
4. Support for Survivors: Promotes community support and confidence.
5. Healthy Lifestyles: Reduces cancer risks through better habits.

In short, awareness improves prevention, survival, and quality of life.

## "Happy Birthday"

13 Nov

Mr. Nishantha Kankanmge

8 Nov

Mr. Zakariya Al Hammad

10 Nov

Mr. Mohammed Zak. Al Hlw

19 Nov

Mr. Mohammed Al Frid

7 Nov

Mr. Shahrouz Khan

## Some ways to relax and unwind after a workday!



- **Deep Breathing:** Take a deep breath, hold it, then release slowly to calm your nerves.
- **Warm Bath with Essential Oils:** Helps relax muscles and reduce stress.
- **Meditation:** A few minutes of meditation can soothe your mind and improve mood.
- **Soft Music or Nature Sounds:** Choose calming music or natural sounds for relaxation.
- **Light Reading:** Read a book away from screens to disconnect from daily pressures.
- **Gentle Stretching:** Relieves muscle tension and eases stiffness.
- **Warm Drink:** A cup of herbal tea to relax the body before sleep.

Incorporating these into your routine can help recharge and restore daily energy.

## نجم الشهر



السيد: أم دي أسومان ميستري  
عامل



## رسالة الموارد البشرية



في كل عام في شهر أكتوبر يتم الترويج للتوعية بسرطان الثدي نظرًا لأهميته الكبيرة..

إن التوعية بسرطان ضرورية من أجل:

1. الاكتشاف المبكر: يزيد من معدلات البقاء على قيد الحياة من خلال اكتشاف السرطان مبكرًا.
  2. الفحص الذاتي: يشجع النساء على مراقبة التغيرات في أجسادهن.
  3. معلومات دقيقة: تبعد الأساطير حول سرطان الثدي.
  4. دعم الناجيات: يعزز دعم المجتمع والثقة.
  5. أنماط الحياة الصحية: يقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان من خلال عادات أفضل.
- باختصار، يعمل التوعية على تحسين الوقاية والبقاء على قيد الحياة ونوعية الحياة.

## “ميلاد سعيد”

١٣ نوفمبر

السيد. نيشانثا كانكانمجي

٨ نوفمبر

السيد. زكريا الحماد

١٠ نوفمبر

السيد. محمد زكريا الحلو

١٩ نوفمبر

السيد. محمد الفريد

٧ نوفمبر

السيد. شهروز خان

## بعض الطرق للاسترخاء والراحة بعد يوم العمل!



- **التنفس العميق:** خذ نفثًا عميقًا، واحبسها، ثم أطلقه ببطء لتهدئة أعصابك.
- **حمام دافئ بالزيوت العطرية:** يساعد على استرخاء العضلات وتقليل التوتر.
- **التأمل:** يمكن لبضع دقائق من التأمل أن تهدئ عقلك وتحسن مزاجك.
- **موسيقى هادئة أو أصوات طبيعية:** اختر موسيقى هادئة أو أصوات طبيعية للاسترخاء.
- **القراءة الخفيفة:** اقرأ كتابًا بعيدًا عن الشاشات للابتعاد عن الضغوط اليومية.
- **التمدد اللطيف:** يخفف من توتر العضلات ويخفف من تصلبها.
- **مشروب دافئ:** كوب من شاي الأعشاب لاسترخاء الجسم قبل النوم.

يمكن أن يساعد دمج هذه الأشياء في روتينك على إعادة شحن واستعادة الطاقة اليومية.