सहजसत्ता – प्रयागराज – 01/05/2024 – P. 3

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन में ई- संगोष्ठी का आयोजन

(सहजसत्ता संवाददाता)

प्रयागराज। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह की अध्यक्षता में दिनांक 29/04/2024 को केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन,प्रयागराज में मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी आयोजित की गई । संगोष्ठी में डॉ. रोहित कुमार, सहायक मण्डल चिकित्साधिकारी/ केन्द्रीय चिकित्सालय/उत्तर मध्य रेलवे/प्रयागराज ने वक्तव्य दिया। अपने संबोधन में डॉ. कुमार ने बताया कि मानसिक तनाव दो प्रकार के होते है एक सकारात्मक तथा दूसरा नकारात्मक, सकारात्मक तनाव हमारी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि करती है। जबकि नकारात्मक तनाव मानसिक रूप से बीमार करता है। उन्होने रेलकर्मी रेल सेवा के बाद तनाव मुक्त किस प्रकार रहें इसकी विस्तृत जानकारी दी एवं तनाव मुक्त रहने के टिप्स भी बताए। उन्होने यह भी कहा कि मानसिक तनाव को समझने की आवश्यकता है और इसे दवा एवं सही इलाज के माध्यम से ठीक किया जा सकता है। उन्होने यह भी कहा कि यदि अपने स्वभाव में परिवर्तन या चिढ़-चिढ़ापन महसूस हो तो बिना संकोच के मनोचिकित्सक की सलाह अवश्य लें।उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह ने डॉ. रोहित कुमार को कोर परिवार की ओर से साधुवाद दिया एवं आभार व्यक्त किया।संगोष्ठी में संगठन के उप मुख्य वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी, कौशल कुमार वास्तव, उप सचिव, अनूप कुमार मिश्रा, उप मुख्य सिगनल एवं दूर संचार इंजीनियर, प्रदीप तिवारी, विधि अधिकारी, संदीप नारायण वास्तव सहित अन्य अधिकारियों/ कर्मचारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन एवं धन्यवाद ज्ञापन बृजेन्द्र सिंह, कार्यालय अधीक्षक ने किया।

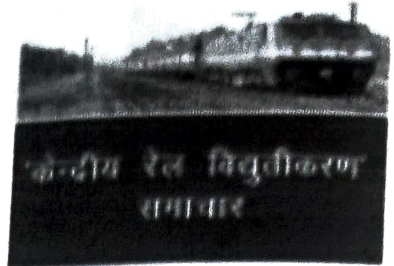
स्वदेश — प्रयागराज — 01/05/2024 P-

'कोर' में "मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान" विषय पर संगोष्ठी

स्वदेश प्रकाश

प्रयागराज, 30 अप्रैल। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह की अध्यक्षता में गत दिवस केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन में 'मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान' विषय पर संगोष्ठी आयोजित की गई।

संगोष्ठी में डॉ. रोहित कुमार, सहायक मण्डल चिकित्साधिकारी/ केन्द्रीय चिकित्सालय/उत्तर मध्य रेलवे/प्रयागराज ने वक्तव्य दिया। अपने संबोधन में डॉ. कुमार ने बताया कि मानसिक तनाव दो प्रकार के होते हैं एक सकारात्मक तथा दूसरा नकारात्मक. सकारात्मक तनाव हमारी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि करती है। जबकि नकारात्मक तनाव मानसिक रूप से बीमार करता है। उन्होंने रेलकर्मी रेल सेवा के बाद तनाव मुक्त किस प्रकार रहें इसकी विस्तृत जानकारी दी एवं तनाव मुक्त रहने के टिप्स भी बताए। उन्होंने यह भी कहा कि मानसिक तनाव को समझने की आवश्यकता है और इसे दवा एवं सही इलाज के माध्यम से ठीक किया जा सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि यदि अपने स्वभाव में परिवर्तन या जिद्-चिड़चिड़ापन महसूस हो तो बिना संकोच के मनोचिकित्सक की सलाह अवश्य लें। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी श्री कल्याण सिंह ने डॉ. रोहित कुमार को कोर परिवार की ओर से साधुवाद दिया एवं आभार व्यक्त किया। संगोष्ठी में संगठन के उप मुख्य वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी, श्री कौशल कुमार श्रीवास्तव, उप सचिव, श्री अनूप कुमार



मिश्रा, उप मुख्य सिगनल एवं दूर संचार इंजीनियर, श्री प्रदीप तिवारी, विधि अधिकारी, श्री संदीप नारायण श्रीवास्तव सहित अन्य अधिकारियों/ कर्मचारियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का संचालन एवं धन्यवाद ज्ञापन श्री बृजेन्द्र सिंह, कार्यालय अधीक्षक ने किया।

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन में ई-संगोष्ठी का आयोजन

(सहज स्वराज्य)

प्रयागराज। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह की अध्यक्षता मे दिनांक 29/04/2024 को केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन, प्रयागराज मे मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी आयोजित की गई। संगोष्ठी मे डॉ. रोहित कुमार, सहायक मण्डल चिकित्साधिकारी/ केन्द्रीय चिकित्सालय/उत्तर मध्य रेलवे/प्रयागराज ने वक्तव्य दिया। अपने संबोधन मे डॉ. कुमार ने बताया कि मानसिक तनाव दो प्रकार के होते है एक सकारात्मक तथा दूसरा नकारात्मक, सकारात्मक तनाव हमारी कार्य करने की क्षमता मे वृद्धि करती है। जबकि नकारात्मक तनाव मानसिक रूप से बीमार करता है। उन्होने रेलकर्मी रेल सेवा के बाद तनाव मुक्त किस प्रकार रहे इसकी विस्तृत जानकारी दी एवं तनाव मुक्त रहने के टिप्स भी बताए। उन्होने यह भी कहा कि मानसिक तनाव को समझने की आवश्यकता है और इसे दवा एवं सही इलाज के माध्यम से ठीक किया जा सकता है। उन्होने यह भी कहा कि यदि अपने स्वभाव मे परिवर्तन या चिड़-चिड़ापन महसूस हो तो बिना संकोच के मनोचिकित्सक की सलाह अवश्य लें। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह ने डॉ. रोहित कुमार को और परिवार की ओर से साधुवाद दिया एवं आभार व्यक्त किया। संगोष्ठी मे संगठन के उप मुख्य वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी, कौशल कुमार वास्तव, उप सचिव, अनूप कुमार मिश्रा, उप मुख्य सिगनल एवं दूर संचार इंजीनियर, प्रदीप तिवारी, विधि अधिकारी, संदीप नारायण वास्तव सहित अन्य अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया। कार्यक्रम का संचालन एवं धन्यवाद ज्ञापन बृजेन्द्र सिंह, कार्यालय अधीक्षक ने किया।

[illegible] – प्रयागराज – 01/05/2024 P-3

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन में ई-संगोष्ठी का किया गया आयोजन

प्रयागराज। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह की अध्यक्षता मे सोमवार को केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन,प्रयागराज में मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी आयोजित की गई।

संगोष्ठी में डॉ. रोहित कुमार, सहायक मण्डल चिकित्साधिकारी/केन्द्रीय चिकित्सालय/उत्तर मध्य रेलवे/प्रयागराज ने वक्तव्य दिया। अपने संबोधन में डॉ. कुमार ने बताया कि मानसिक तनाव दो प्रकार के होते है एक सकारात्मक तथा दूसरा नकारात्मक, सकारात्मक तनाव हमारी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि करती है। जबकि नकारात्मक तनाव मानसिक रूप से बीमार करता है। उन्होने रेलकर्मी रेल सेवा के बाद तनाव मुक्त किस प्रकार रहे इसकी विस्तृत जानकारी दी एवं तनाव मुक्त रहने के टिप्स भी बताए। उन्होने यह भी कहा कि मामसिक तनाव को समझने की आवश्यकता है और इसे दवा एवं सही इलाज के माध्यम से ठीक किया जा सकता है। उन्होंने यह भी कहा कि यदि अपने स्वभाव में परिवर्तन या चिढ़-चिढ़ापन महसूस हो तो बिना संकोच के मनोचिकित्सक की सलाह अवश्य लें। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह ने डॉ. रोहित कुमार को कोर परिवार की ओर से साधुवाद दिया एवं आभार व्यक्त किया। संगोष्ठी मे संगठन के उप मुख्य वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी, कौशल कुमार श्रीवास्तव, उप सचिव, अनूप कुमार मिश्रा, उप मुख्य सिगनल एवं दूर संचार इंजीनियर, श्री प्रदीप तिवारी, विधि अधिकारी, श्री संदीप नारायण श्रीवास्तव सहित अन्य अधिकारियों/कर्मचारियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का संचालन एवं धन्यवाद ज्ञापन वृजेन्द्र सिंह कार्यालय अधीक्षक ने किया।

आईसीटी के विभिन्न उपकरणों की दी जानकारी

प्रयागराज। ईश्वर शरण डिग्री कॉलेज के मालवीय मिशन टीचर ट्रेनिंग सेंटर के अंतर्गत 11वां प्रशिक्षण कार्यक्रम मंगलवार को हुआ। मुख्य वक्ता डॉ तेजिंदरपाल सिंह नेआईसीटी के विभिन्न उपकरणों के बारेमेंविस्तार सेबताया। इस अवसर पर डॉ. लक्ष्मी डी. प्रो. आनंद शंकर सिंह, डॉ रुचि गुप्ता, डॉ. मानवेंद्र कुमार वर्माआदि नेअनुभव साझा किए।

स्वतंत्र भारत - प्रयागराज - 01/05/2024 - P-5

केन्द्रीय रेल विद्युतीकरण संगठन में ई-संगोष्ठी आयोजित

स्वतंत्र भारत ब्यूरो प्रयागराज। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह की अध्यक्षता में केन्द्रीय रेल विदयुतीकरण संगठन प्रयागराज में मानसिक तनाव समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी आयोजित की गई । संगोष्ठी में डॉ. रोहित कुमार, सहायक मण्डल चिकित्साधिकारी केन्द्रीय चिकित्सालय, उत्तर मध्य रेलवे ने वक्तव्य दिया। अपने संबोधन में डॉ. कुमार ने बताया कि मानसिक तनाव दो प्रकार के होते है एक सकारात्मक तथा दूसरा नकारात्मक, सकारात्मक तनाव हमारी कार्य करने की क्षमता में वृद्धि करती है। जबकि नकारात्मक तनाव मानसिक रूप से बीमार करता है। उन्होने रेलकर्मी रेल सेवा के बाद तनाव मुक्त किस प्रकार रहें इसकी विस्तृत जानकारी दी एवं तनाव मुक्त रहने के टिप्स भी बताए। उन्होने यह भी कहा कि मानसिक तनाव को समझने की आवश्यकता है। उप मुख्य राजभाषा अधिकारी कल्याण सिंह ने डॉ. रोहित कुमार को कोर परिवार की ओर से साधुवाद दिया एवं आभार व्यक्त किया। संगोष्ठी में संगठन के उप मुख्य वित्त सलाहकार एवं मुख्य लेखाधिकारी कौशल कुमार श्रीवास्तव, उप सचिव, अनूप कुमार मिश्रा, उप मुख्य सिगनल एवं दूर संचार इंजीनियर, प्रदीप तिवारी, विधि अधिकारी, संदीप नारायण श्रीवास्तव सहित अन्य अधिकारियोंध्कर्मचारियों ने भाग लिया।