



न्यूक्लियर पावर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड
NUCLEAR POWER CORPORATION OF INDIA LIMITED
(भारत सरकार का उद्यम)
(A Government of India Enterprise)
नरौरा परमाणु विद्युत केंद्र
Narora Atomic Power Station

पोस्ट: एन.ए.पी.पी. टाउनशिप, नरौरा बुलंदशहर, उ.प्र. – 203 389
PO: NAPP Township, Narora, Bulandshahr, UP – 203 389
दूरभाष Phone:222136 इंटरकॉम Intercom:4525 फैक्स Fax:05734-222177
ई-मेल e-mail:gsharma@npcil.co.in

पंजीकृत कार्यालय Registered Office
16वां तल 16th Floor,
विश्व व्यापार केंद्र World Trade Centre,
कफे परेड Cuffe Parade,
कोलाबा Colaba
मुंबई Mumbai – 400 005
सी.आई.एन.सं. U40104MH1987GO1149458
CIN No. U40104MH1987GO1149458
वेबसाइट : www.npcil.co.in
Website: www.npcil.co.in

दिनांक: 05.07.2018

तनावमुक्त जीवन जीने की कला विषय पर कार्यक्रम

Program on Art of Stress Free Management

जहां भी हम देखते हैं, लोग इन दिनों तनावग्रस्त हो रहे हैं। कई त्रस्त हो जाते हैं और अवसाद में डूब जाते हैं। तनाव अक्सर लोगों के विचारों को पकड़कर रखने (ना भूलने) का परिणाम होता है। यह एक कारण है जब कोई अपनी वास्तविक आंतरिक क्षमता तक पहुंचने में असमर्थ हो जाता है, और किसी विशेष कार्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता है।

Everywhere we look, people these days are stressed out. Many reach a breaking point and sink into depression. Stress is often the result of holding on to ones thoughts and not willing to let go. It is a condition when one is unable to access their true inner potential and focus on any particular task.



इसलिये तनाव मुक्त जीवन प्रबंधन की कला सीखने के लिए, प्रजापिता ब्रह्मा कुमारिस ईश्वरीय विश्व विद्यालय के एक प्रसिद्ध संकाय, श्री बी के पीयुश, ब्रह्मा कुमारिस (लोदी रोड शाखा) के निदेशक, एक ध्यान विशेषज्ञ, राजयोग प्रशिक्षक, प्रबंधन शिक्षक, लेखक, सलाहकार और एक शोधकर्ता को व्याख्यान देने के लिए आमंत्रित किया गया। स्टेशन कर्मचारियों के लिए भाभा ऑडिटोरियम में दो व्याख्यान आयोजित किए गए, पूर्व सत्र में 10:30 बजे से 12:30 बजे तक, और दोपहर के सत्र में 14:00 बजे से 16:00 बजे तक। कर्मचारियों और उनके परिवारों के लिए कम्युनिटी सेंटर टाउनशिप में शाम के सत्र में 16:00 बजे से 18:00 बजे तक एक व्याख्यान की व्यवस्था की गई थी।

So to learn the *Art of Stress Free Management*, a renowned faculty from Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Shri B.K. Pius, Director of Brahma Kumaris (Lodhi Road Branch), a meditation master, rajyoga trainer, management tutor, author, mentor & a researcher was invited to deliver lectures. Two lectures were organised for station employees from 10:30 hrs. to 12:30 hrs. in forenoon session & from 14:00 hrs. to 16:00 hrs. in afternoon session at BHABHA AUDITORIUM, plant site. One more lecture was arranged for employees and their families from 16:00 hrs. to 18:00 hrs in evening session at COMMUNITY CENTER Township.



श्री बी के पियुष के सभी व्याख्यान बहुत ही संवादात्मक और प्रभावी थे। सभी ने सराहना की और स्वयं को प्रेरित महसूस किया। उन्होंने समझाया कि तनाव प्रबंधन उतना मुश्किल नहीं है, जितना वास्तव में प्रतीत होता है और बताया गया कि आत्म-चेतना कैसे विकसित करें और ध्यान के माध्यम से स्वयं को संवाद करना कैसे सीखें। उन्होंने कहा कि संगठन के प्रमुख दादी जानकी ने अपने जीवन के 102 साल पूरे किए हैं और 103 वां वर्ष चल रहा है।

All lectures of Shri B.K. Pius were very interactive and effective. Everybody appreciated and felt motivated. He explained that stress management isn't as difficult as it might actually seem and told how to develop soul-consciousness and learn to communicate yourself by means of meditation. He told that the head of the organization dadi Janki has completed 102 years of her life.



उन्होंने कर्मचारियों को कंपनी को और अधिक देने और एनपीसीआईएल को विश्व रतन कंपनी बनाने के लिये प्रयत्न करने का सुझाव दिया। स्वयं को तनाव मुक्त रखने के लिए प्रेरित किया, क्योंकि तनाव को कई स्वास्थ्य समस्याओं के प्रमुख कारण के रूप में पहचाना गया है। समापन भाषण में स्टेशन निदेशक श्री ए के दत्ता जी ने कर्मचारियों को तनाव मुक्त रहने और

कंपनी को विश्व रतन बनाने के लिए प्रेरित किया। श्री दत्ता ने भी कार्यक्रम की सराहना की और सत्र के दौरान लगातार उपस्थित रहे।

स्टेशन प्रबंधन, अधिकांश कर्मचारियों और उनके परिवारों ने कार्यक्रम में भाग लिया और सभी ने महसूस किया कि व्याख्यान आकर्षक, संवादात्मक और प्रभावी था।

He also motivated the employees to give more to company and to make NPCIL a Vishwa Ratan company by keeping them stress free because Stress has been identified as a leading cause of many health problems.

In closing speech Station Director Shri A.K. Dutta also motivated the employees to keep them stress free, to give more to the company and to make our company as Vishwa Ratan. Shri Dutta also appreciated the program and was present continuously during the session.

Station management, employees and their families participated in program and all felt the lecture was attractive, interactive and effective.



प्रतिभागियों से कुल मिलाकर प्रतिक्रिया यह थी कि यह एक उत्कृष्ट, संवादात्मक और अच्छा अनुभव था।

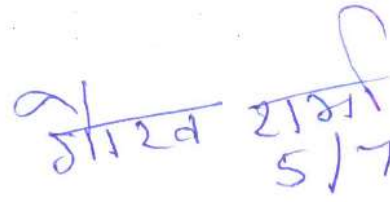
Overall feedback from participants was that it was an excellent, interactive and good experience.

Prepared by
तैयारकर्ता:

 05.07.18

केशव कुमार शर्मा
वैज्ञानिक अधिकारी- जी

Reviewed/ approved by
समीक्षकर्ता / अनुमोदनकर्ता:

 5/7/18

गौरव शर्मा,
प्रशिक्षण अधीक्षक
नरौरा परमाणु विद्युत केंद्र