रेल कैरली

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है। इस स्थिति में व्यक्ति दूसरों के साथ सकारात्मक तरीके से बातचीत कर सकता है। साथ ही तनाव की समस्या से निपटने की क्षमता भी रखता है।

संयुक्त राष्ट्र संघ ने साल 1992 में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस (World Mental Health Day) मनाने की शुरुआत की थी। इस दिन को मनाए जाने की सलाह साल 1994 में संयुक्त राष्ट्र के तत्कालीन महासचिव यूजीन ब्रॉडी ने दी थी। विश्वस्तर पर इस दिन को मनाए जाने का मकसद लोगों को मानसिक सेहत के प्रति जागरुक करना है। इसे हर साल एक थीम के साथ मनाया जाता है।

हर साल 10 अक्तूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। कोविड- 19 महामारी ने इस बात की पुष्टि कर दी है कि हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध है। लेकिन अभी भी ज्यादातर लोग इसपर ध्यान नहीं देते हैं। भौतिक और मानसिक स्वास्थ्य एक ही सिक्के के दो पहलू की तरह हैं। किसी भी एक पहलू को नजरअंदाज करना दूसरे पहलू को नकारात्मक तरीके से प्रभावित करता है।

बड़े-बूढ़े से लेकर स्कूल जाने वाले बच्चे भी इस समस्या से जूझ रहे हैं। इस समस्या को छिपाने की जगह उस पर ध्यान देने की जरूरत है। वरना आने वाले समय में स्थिति और बिगड़ सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य सभी लोगों के लिए एक बुनियादी मानव अधिकार है। हर कोई, जो भी हैं और जहां भी हैं, वे मानसिक स्वास्थ्य के उच्चतम प्राप्य मानक का अधिकार के लिए पात्र है। इसमें मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों से सुरक्षित होने का अधिकार, उपलब्ध, सुलभ, स्वीकार्य और अच्छी गुणवत्ता वाली देखभाल का अधिकार और समुदाय में स्वतंत्रता, आज़ादी और समावेश का अधिकार शामिल है। जो मानसिक तौर पर अस्वस्थ है उन्हें कभी भी उनके मानवाधिकारों से वंचित नहीं करना चाहिए। पूरी दुनिया में, ऐसे लोगों को व्यापक स्तर पर मानवाधिकारों के उल्लंघन का सामना करना पड़ रहा है। कई लोगों को सामुदायिक जीवन से बाहर कर दिया जाता है और उनके साथ भेदभाव किया जाता है, जबकि कई लोगों को मानसिक स्वास्थ्य की चिकित्सा तक नहीं मिलती जिनकी उन्हें आवश्यकता है।

यह सुनिश्चित करना है कि मानसिक स्वास्थ्य को महत्व दिया जाए, बढ़ावा दिया जाए और संरक्षित किया जाए और तत्काल कार्रवाई की जाए ताकि हर कोई अपने मानवाधिकारों का उपयोग कर सके और उन्हें आवश्यक गुणवत्तापूर्ण मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्राप्त हो सके।

इस मौके पर दुनियाभर में मानसिक स्वास्थ्य को लेकर कई तरह के कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं और उनमें लोगों को मानसिक और शारीरिक रूप से सेहतमंद रहने के तरीके बताए जाते हैं। साथ ही तनाव में जी रहे लोगों की समस्याओं को जानने के बाद उन्हें सही राह दिखाने का प्रयास किया जाता है।

> **“मानसिक स्वास्थ्य एक यात्रा है,**
> **कोई मंजिल नहीं।”**

राजभाषा अनुभाग की गतिविधियाँ

राजभाषा उत्सव समापन समारोह

पालक्काड मंडल में वर्ष 2023-24 के राजभाषा उत्सव का समापन समारोह दि.08.11.2023 को 15:30 बजे वल्लुवनाड बैठक कक्ष में आयोजित किया गया। राजभाषा उत्सव के दौरान आयोजित हिंदी प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को नकद पुरस्कार वेतन के माध्यम से और शील्ड समापन समारोह के दौरान मंडल रेल प्रबंधक के हाथों वितरित किया गया।

उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन समिति

राजभाषा कार्यान्वयन में उत्कृष्ट भूमिका के लिए कोळिक्कोड स्टेशन राजभाषा कार्यान्वयन समिति को उत्कृष्ट रा का स चुना गया। मं रे प्र ने कोळिक्कोड रा का स के अध्यक्ष डॉ ब्रायन जॉन/ मं चि धि को शील्ड देकर सम्मानित किया। श्री चंद्रेश कुमार/ मुख्य स्वास्थ्य निरीक्षक / कोळिक्कोड को उत्कृष्ट राजभाषा कार्यान्वयन समिति लिपिक पुरस्कार प्राप्त हुआ।

कोळिक्कोड की हरिवंश राय बच्चन पुस्तकालय में दि 27.11.2023 को साहित्यकार जयंती मनाई गई। इस अवसर पर हरिवंश राय बच्चन की जीवनी पर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता आयोजित की गई।

उत्कृष्ट पुस्तकालय के रूप में हरिवंश राय बच्चन हिन्दी पुस्तकालय/ कोळिक्कोड का चयन किया गया। उत्कृष्ट पुस्तकाध्यक्ष श्रीमती सोनी आर सोमन / मुख्य स्वास्थ्य निरीक्षक / कालोनी/ कोळिक्कोड को चुना गया। श्री भानुप्रताप ए/ पॉइंट्समैन /कोयिलांडी उत्कृष्ठ पाठक के रूप में चुना गया।

स्टेशन राजभाषा उत्सव: स्टेशन राजभाषा उत्सव के उपलक्ष्य में कोळिक्कोड, मंगलूरु और षोर्णूर में विभिन्न प्रकार के प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई। इन प्रतियोगिताओं में अधिकारीगण और कर्मचारियों ने भाग लिया और विजेताओं को पुरस्कृत किया गया।

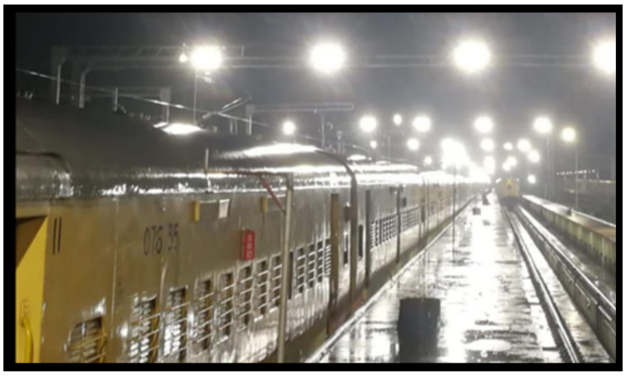
दि.08.11.2023 को मंडल रेल प्रबंधक श्री अरुण कुमार चतुर्वेदी द्वारा त्रैमासिक हिंदी ई-पत्रिका "रेल कैरली" का विमोचन किया गया।

विदाई

मंडल की वरिष्ठ अनुवादक श्रीमती निपुणा शशिधरन की सेवानिवृत्ति 31 दिसंबर 2023 को हुई। सेवानिवृत्ति पर पालक्काड मंडल आपकी दीर्घायु एवं अच्छे स्वास्थ्य की कामना करता है।

मंडल की अन्य गतिविधियाँ

भारत के माननीय प्रधान मंत्री, श्री नरेंद्र मोदी ने 28 अक्तूबर 2023 को पालक्काड में रोजगार मेला का ऑनलाइन शुभारंभ किया। मुख्य अतिथि श्रीमती शोभा करंदलाजे, माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री, कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय, ने समारोह के अध्यक्षता की।



मंगलूरु पिट लाइनों और सिक लाइन पर 6 पोर्टल लाइटें चालू की गईं, जिससे प्रकाश व्यवस्था में सुधार हुआ।

"श्री सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती" को राष्ट्रीय एकता दिवस/राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में मनाते हुए, 31/10/2023 को राष्ट्रीय एकता दिवस की शपथ लेने के बाद मंडल द्वारा एकता दौड़ का आयोजन किया गया।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह के संबंध में 30/10/2023 को सत्यनिष्ठा शपथ ली गई।

"स्वच्छता पखवाड़ा" - 2023 ड्राइव के तहत दि.01/10/2023 को, 73 स्टेशनों को कवर किया गया जिसमें 5301 कर्मचारियों ने भाग लिया। लगभग 61 स्वैच्छिक संगठनों/स्कूलों/गैर-सरकारी संगठनों ने भाग लिया और 3700 प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र जारी किए गए।

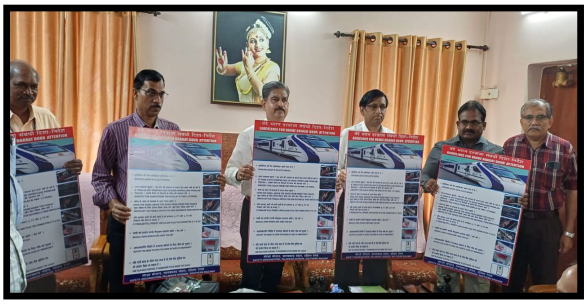
70 kWp सोलर प्लांट को दि.18/10/2023 को कण्णूर में चालू किया गया था।

माननीय सांसद श्री ईटी मोहम्मद बशीर ने 15/11/2023 को मंडल कार्यालय, पालक्काड का दौरा किया और यात्री सुविधा में सुधार के बारे में चर्चा की

मेमू शेड/पालक्काड का निरीक्षण किया गया और इसके विस्तार कार्य की प्रगति की समीक्षा 29/11/2023 को की गई।

कण्णूर-षोर्णूर सेक्शन (षोर्णूर स्टेशन को छोड़कर) के बीच 06/11/2023 और 07/11/2023 को प्रधान मुख्य संरक्षा अधिकारी/द.रे की अध्यक्षता में प्रधान कार्यालय लेखापरीक्षा टीम द्वारा अंतःरेलवे संरक्षा ऑडिट किया गया।

माननीय प्रधानमंत्री ने 30/12/2023 को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से मंगलूरु सेंट्रल-मडगांव जंक्शन वंदे भारत ट्रेन के उद्घाटन रन को हरी झंडी दिखाई।



"वंदे भारत द्वार के लिए दिशानिर्देश" पर सुरक्षा बोर्ड प्रदर्शित किया।

दि. 22/12/2023 को मंडल कार्यालय में आयोजित प्रगति समीक्षा बैठक के दौरान आईटीएमएस और यूएसएफडी पर प्रस्तुति दी गई।

कुट्टिप्पुरम में 2 लिफ्टों को चालू किया गया और 14/12/2023 को सार्वजनिक उपयोग के लिए खोला गया।

राजभाषा अनुभाग द्वारा प्रकाशित