

भारत सरकार
भारतीय लेखापरीक्षा तथा लेखा विभाग
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हिमाचल प्रदेश, शिमला-171003



Government of India
Indian Audit and Accounts Department
Principal Accountant General (Audit)
Himachal Pradesh, Shimla-171003

CIRCULAR

Mediation helps in reducing stress, improves focus and enhances emotional resilience while promoting a calm and composed approach to life. Besides above it also plays a vital role to build patience, inner peace and leads to clarity.

ध्यान तनाव कम करने, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और भावनात्मक मजबूती को बढ़ाने में मदद करता है, साथ ही जीवन के प्रति शांत और संयमित दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। इसके अलावा, यह धैर्य और आंतरिक शांति विकसित करने तथा स्पष्टता लाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

In order to ensure that employees maintain a healthy equilibrium between professional responsibilities and personal life and to promote mental health and wellbeing the competent authority has arranged for a talk on Stress Management followed by Meditation to be delivered by **Brahma Kumaris Meditation Centre Shimla** in the Service Centre of Gorton Castle Building on **04-07-26(Saturday)** at **10:00 AM**.

कर्मचारी अपनी पेशेवर ज़िम्मेदारियों और निजी ज़िंदगी के बीच सही संतुलन बनाए रखें और साथ ही मानसिक स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा मिले, इसके लिए सक्षम अधिकारी ने शिमला के ब्रह्माकुमारीज़ मेडिटेशन सेंटर द्वारा 'स्ट्रेस मैनेजमेंट' (तनाव प्रबंधन) पर एक बातचीत और उसके बाद मेडिटेशन (ध्यान) सत्र का आयोजन किया है। यह कार्यक्रम गॉर्टन कैसल बिल्डिंग के सर्विस सेंटर में 04-07-26(शनिवार) को सुबह 10:00 बजे होगा।

Interested employees of both offices of the Accountants General Himachal Pradesh Shimla are requested to get themselves registered alongwith family members if they so desire with Welfare Assistant for participation in the meditation programme **ibid. Participation in the talk on Stress Management followed by Meditation as detailed above will be for 50 employees to be selected on first come first served basis.**

हिमाचल प्रदेश, शिमला स्थित महालेखाकार के दोनों कार्यालयों के इच्छुक कर्मचारियों से अनुरोध है कि वे उक्त मेडिटेशन प्रोग्राम में भाग लेने के लिए कल्याण सहायक के पास अपना और (यदि चाहें तो) अपने परिवार

के सदस्यों का रजिस्ट्रेशन करवा लें। ऊपर बताए गए तनाव प्रबंधन पर बातचीत और उसके बाद मेडिटेशन के सेशन में 50 कर्मचारी भाग ले सकेंगे, जिनका चयन 'पहले आओ-पहले पाओ' के आधार पर किया जाएगा।

Authority: - Principal Accountant General orders dated 10-06-26

-sd/-

Welfare Officer

Dated: - 10-06-26

No. Welfare/Audit/Meditation/2026-27/137-52

Copy for information to: -

1. **Secretary to Principal Accountant General (Audit) HP Shimla-3.**
2. **Secretary to Principal Accountant General (A&E) HP Shimla-3.**
3. **Sh. Dharam Pal Mahajan coordinator Brahma Kumaris Meditation Centre Shimla.**
4. **PA to DAG (Admin).**
5. **PA to DAG (AMG-I).**
6. **PA to DAG (AMG-II).**
7. **PA to DAG (AMG-III).**
8. **PA to DAG (Admin) (A&E).**
9. **PA to DAG (Pension/VLC).**
10. **All officers/officials of Audit on e-mail.**
11. **All officers/officials of A&E on e-mail.**
12. **Assistant Manager Canteen.**
13. **Senior Audit Officer(E&P) and AAOs(E&P) for necessary action.**
14. **Welfare Assistants of both offices to ensure that all arrangements are made.**
15. **Caretakers of both offices for necessary action and coordinate with both Welfare Assistants.**
16. **Notice Board.**


Welfare Officer