இஞ்சின் செய்திகள்

इंजिन समाचार

ENGINE SAMACHAR

इंजिन निर्माणी आवडी का त्रैमासिक समाचार पत्र

वर्ष : 25 | जनवरी 2024 | अंक : 97

गांधी जयंती

दिनांक 02.10.2023 को महात्मा गांधी के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में निर्माणी में गांधी जयंती मनायी गयी। श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक, अन्य अधिकारीगण, जेसीएम, कार्यसमिति के सदस्यगण, यूनियन एवं असोसिएशन के प्रतिनिधिगण तथा निर्माणी के कर्मचारीगण बड़ी संख्या में उपस्थित थे ।

इस अवसर पर हमारे प्रधानमंत्री के निर्देषानुसार गांधी जयंती को स्वच्छ भारत अभियान के रूप में मनाया गया । सर्वप्रथम स्वच्छता संबंधी शपथ तमिल, हिन्दी और अंग्रेज़ी में दिलाई गई। श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक, श्री हरेकृष्ण बेहेरा, महाप्रबंधक/एचआर, क्यूसी एवं प्लानिंग, श्री एल.वी.सेल्वम, महाप्रबंधक/ओपीएस, कार्यसमिति के उपाध्यक्ष, सचिव/कार्यसमिति, यूनियन एवं एसोसियेशन के प्रतिनिधियों ने महात्मा गांधी के फोटो पर माल्यार्पण किया। इस अवसर पर जेसिएम, कार्यसमिति, एवं यूनियन तथा असोसियेशन के प्रतिनिधियों ने भाषण दिए । मुख्य महाप्रबंधक ने अपने अध्यक्षीय भाषण में महात्मा गांधी के स्वच्छ भारत का सपना तथा हमारे प्रधानमंत्री माननीय श्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन आदि पर प्रकाश डाला ।

निर्माणी प्रांगण में स्वच्छ भारत अभियान को कार्यांवित करने के लिए अधिकारियों, कर्मचारियों एवं सभी प्रशिक्षुओं द्वारा स्वच्छता कार्य किया गया ।

कार्यप्रबंधक/प्रशासन के धन्यवाद ज्ञापन के साथ समारोह संपन्न हुआ।

संपादकीय.....

हर्ष के साथ सूचित किया जाता है कि इस नये साल के साथ इंजिन निर्माणी की गृह पत्रिका '' इंजिन समाचार ''पच्चीसवें चौबीसवें साल में पदार्पण कर रही है । कर्मचारियों को तथा सह निर्माणियों को इंजिन निर्माणी की गतिविधियों की जानकारी कराने तथा राजभाषा के व्यापक प्रचार–प्रसार के उद्देश्य से ''इंजिन समाचार'' का प्रकाशन जनवरी, 2000 से आरंभ किया गया था । अब तक इसके 96 अंक नियमित समय पर प्रकाशित किये जा चुके हैं । इस 97वें अंक के प्रकाशन के साथ इस गृह समाचारपत्र की रजत जयंती का शुभारंभ किया जा रहा है।

किसी भी सफलता की सीमा नहीं होती, उन्नति का पथ ऐसा है कि उसकी आकाश ही सीमा है। इसलिए जितना भी हमने हासिल किया है उतने से हम संतुष्ट नहीं है क्योंकि राजभाषा विभाग द्वारा जो लक्ष्य निर्धारित किया गया है हमें केवल उन्हीं लक्ष्यों को हासिल करने का प्रयास किया है । मगर राजभाषा के कार्यान्वयन का दायरा काफी विशाल है । हमारी निगाह निर्माणी के हर कोने में राजभाषा के कार्यान्वयन की दृष्टि से होनी चाहिए और जहाँ इसका कार्यान्वयन शेष है वहाँ पर कार्रवाई करनी चाहिए । सभी कर्मचारियों द्वारा राजभाषा हिन्दी में कार्य करने के उद्देश्य पर नज़र डालें ताकि वे अपने तहेदिल से राजभाषा का समर्थन कर सकें और राजभाषा के कार्यान्वयन में संपूर्ण योगदान दे पाएँ।

राजभाषा का हमारा सफर कभी रुकने वाला नहीं है । हमे आगे भी इसकी सुदूर यात्रा करनी होगी । अतः सूचना प्रौद्योगिकी एवं तकनीकी के अत्याधुनिक काल में उन क्षेत्रों में हो रहे परिवर्तन के अनुरूप राजभाषा को भी नित्य नई नसैनी पर चढ़ा देना हमारा दायित्व है । आप सभी से अनुरोध है कि अपना सभी कार्यालयीन कामकाज़ राजभाषा हिन्दी में करें और अपने देश का गौरव बढ़ाएँ।

गुणता माह का आयोजन

प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी नवंबर माह को ''गुणता माह'' के रूप में मनाया गया । दिनांक 01.11.2023 को पूर्वा. 09.00 बजे ''गुणता माह'' का उद्घाटन समारोह आयोजित किया गया । श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक ने गुणता का ध्वज फहराकर समारोह का उद्घाटन किया । स्वागत भाषण के उपरांत गुणता नीति को तमिल, हिन्दी एवं अंग्रेज़ी में पढ़ा गया ।

इस अवसर पर श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक ने अपने संबोधन में गुणता के महत्व के बारे में बताया तथा जोर दिया कि निर्माणी में हमें गुणता माह को केवल परंपरा के रूप में नहीं बल्कि मन से मनाना है। आने वाले वर्षों में हमें गुणता पर ज़ोर देना चाहिए। निर्माणी के इंजिनों का उत्पादन करते समय त्रुटियों का कारण खोजें, उनका विश्लेषण करें तथा उन्हें दूर करने का प्रयास करें । हमने संख्यात्मक रूप में विकास कर लिया है, आगे हमें गुणता के क्षेत्र में आगे बढ़ना है । ''गुणता माह'' के दौरान विभिन्न कार्यक्रम भी आयोजित की गई।

गुणता माह के दौरान कर्मचारियों में गुणता के प्रति जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से प्रशिक्षण कक्षाओं का आयोजन किया गया ।

दिनांक 30.11.2023 को गुणता माह का समापन समारोह क्यूसी भवन में आयोजित किया गया। श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक ने सभी पुरस्कार विजेताओं को हार्दिक बधाई दी ।

धन्यवाद ज्ञापन के साथ समारोह संपन्न हुआ ।

विशिष्ट अतिथियों का आगमन

श्री बी. उदयकुमार, भा.आ.नि.से. दि. 31.10.2023
उप महानिदेशक
रक्षा फील्ड यूनिट, आवडी

ईएफए आना हमेशा यहां बिताए गए समय को संजोने का एक शानदार अनुभव होता है। सुना है कि ईएफए असाधारण रूप से अच्छा प्रदर्शन कर रहा है और इस अवसर पर मैं श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक को धन्यवाद देना चाहता हूँ और अधिकारियों, कर्मचारियों और कामगारों की टीम को शुभकामनाएं देता हूँ।

श्री टी. नटराजन, भा.प्र.से. दि.03.11.2023
अपर सचिव/रक्षा उत्पादन
रक्षा उत्पादनविभाग, रक्षा मंत्रालय, नईदिल्ली

यह कारखाना उच्च प्रौद्योगिकी उन्मुख आवश्यकताओं का निर्माण और आपूर्ति कर रहा हैं। लोगों की तकनीकी क्षमताएँ बेहद प्रभावशाली हैं। भविष्य में आपको और अधिक सफलता की कामना करता हूँ।

ले.जनरल तुमुल वर्मा, एसएम, वीएसएम दि.08.12.2023
महानिदेशक ईएमई एवं वरिष्ठ कर्नल कमांडर
रक्षा मंत्रालय (सेना) मुख्यालय, नई दिल्ली

ईएफए की एक उत्कृष्ट यात्रा, यह मेरे लिए खुशी की बात थी और मैंने लचीली विनिर्माण प्रणाली को विभिन्न मशीनिंग संचालन करते हुए देखा। एएफवी के लिए इंजन निर्माण के इतने महत्वपूर्ण कार्य में शामिल पूरी ईएफए टीम को मेरी शुभकामनाएं। जय हिन्द। क्षमताएँ

आओ हिन्दी/तमिल सीखें अब

हिन्दी शब्द	अंग्रेजी उच्चारण	अग्रेज़ी अर्थ	समानार्थी तमिल शब्द	तमिल शब्द का हिन्दी उच्चारण
अध्यक्ष	Adhyaksh	Chairman	தலைவர்	तलैवर
निदेशक	Nidheshak	Director	இயக்குநர்	इयक्कुनर
बैठक	Baittak	Meeting	கூட்டம்	कूट्टम्
संगणक	Sanganak	Computer	கணினி	कणिनि
राष्ट्र	Raashtra	Nation	நாடு	नाडु
लोकहित	Lokhith	Public Interest	பொதுநலம்	पोदु नलम
होशियार	Hoshiyaar	Clever	புத்திசாலி	बुद्धिसाली
हँसी	Hansee	Laugh	சிரிப்பு	सिरिप्पु
हिचक	Hichak	Hesitation	தயக்கம்	तयक्कम्
स्मृति	Smrithi	Commemoration	நினைவு	निनैवु

स्थापना दिवस समारोह

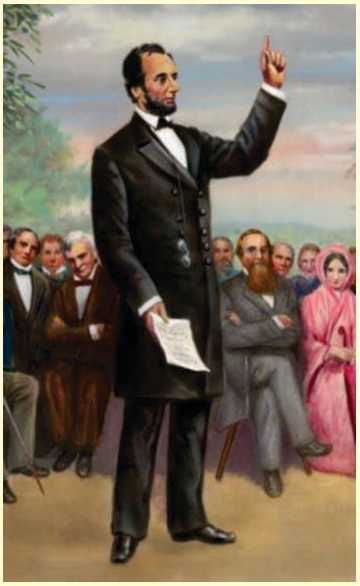
रूसी प्रतिनिधिमंडल के साथ बैठक

खेल समाचार

सितंबर 2023 में ''एवीएनएल चेयरमेन कप'' के शीर्ष में विभिन्न खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इंजिन समाचार की ओर से हार्दिक बधाई ।

गुणता माह का आयोजन

मज़दूरी का कोई विकल्प नहीं
உழைப்புக்கு மாற்று இல்லை



अमेरिका के राष्ट्रपति अब्राहम लिंकन के पास एक नौजवान आया, जो बेकारी के कारण भीख मांगने को सोच चुका था। उसने लिंकन से आर्थिक सहायता मांगी । उसने कहा–मैं गरीब हूँ। ईश्वर ने मुझे कुछ भी तो नहीं दिया है, दया करें । लिंकन ने उसकी तरफ ऊपर से नीचे तक देखा। उन्होंने कहा–ठीक है, मैं तुम्हें दो हजार डालर दे सकता हूँ। तुम अपने पैर मुझे दे दो । युवक बोला–राष्ट्रपतिजी, पैर तो मैं नहीं दे सकता, क्यों कि फिर मैं चलूँगा कैसे?

लिंकन बोले– अच्छा, यदि पैर नहीं दे सकते हो तो अपने दोनों हाथ मुझे दे दो। मैं तुम्हें दस हजार डालर देता हूँ। युवक बोला, ''सर, दस हजार तो क्या, यदि कोई मुझे पचास हजार डालर दे तो भी मैं अपने हाथ उसे नहीं दे सकता। हाथ कटवाने पर फिर मेरे पास रह ही क्या जाएगा।'' लिंकन अब थोड़ा मुस्कुराए। उन्होंने कहा, ''अच्छा ठीक है, पैर नहीं दे सकते, न दो । हाथ नहीं दे सकते, न दो । ऐसा करो कि अपनी दोनों आँखें दे दो । मैं तुम्हें अभी एक लाख डालर नकद दिलवा देता हूँ। ''युवक ने कहा, ''महामहिम, आप भी कैसी बातें करते हैं– कभी पैर माँगते हैं, कभी हाथ माँगते हैं और कभी आँखें माँगते हैं । इनकी कीमत डालरों में आँकते हैं। क्या कोई अपने हाथ, पैर और आँखें दे सकता है। यदि मैं अपनी आँखें दे दूँगा तो अंधा नहीं हो जाऊँगा।

अब की बार लिंकन ठहाका मारकर हँसे और बोले, '' देखो युवक, जब प्रभु ने तुम्हें इतनी कीमती चीजें दी हैं तो तुम गरीब कैसे हुए? क्या तुम्हें यह कहना शोभा देता है कि तुम्हारे पास कुछ भी नहीं है? जाओ, मेहनत–मजदूरी करो । मैं स्वयं मजदूरी करता था। ये हाथ दया माँगने के लिए नहीं हैं । इन्हें या तो प्रभु की प्रार्थना में उठाओ या फिर दूसरों पर दया करने के लिए।''

அமெரிக்க அதிபர் திரு. ஆபிரகாம் லிங்கன் அவர்களிடம் இளைஞன் ஒருவன் வந்தான். அவன் வேலையில்லாத காரணத்தி னால் பிச்சையெடுக்கவும் துணிந்து விட்டான். ஆபிரகாம்லிங்கன் அவர்களிடம் பொருளுதவி கேட்பதற்காக வந்தான். அந்த இளைஞன், ஐயா நான் மிகவும் ஏழை. இறைவன் எனக்கு எதுவுமே தரவில்லை. நீங்கள்தான் கருணை காட்ட வேண்டும் என்று இறைஞ்சினான். லிங்கன் அவனை மேலிருந்து கீழே வரை உற்று நோக்கினார். பிறகு, அவர், சரி, உனக்கு நான் 2000 டாலர் தருகிறேன். உன்னுடைய இரண்டு கால்களையும் எனக்குக் கொடுத்து விடு என்று கேட்டார். அந்த இளைஞன் திடுக்கிட்டு, ஐயா, கால்களை உங்களுக்கு கொடுத்து விட்டால் நான் எவ்வாறு நடப்பேன் என்று கூறினார்

அதற்கு லிங்கன் அவர்கள், சரி கால்களை கொடுக்க வேண்டாம். உன்னுடைய இரண்டு கைகளையும் கொடு. உனக்கு பத்தாயிரம் டாலர் தருகிறேன். அந்த இளைஞன் அய்யா, 10 ஆயிரம் அல்ல, 50 ஆயிரம் டாலர்கள் கொடுத்தாலும் சரி, நான் என்னுடைய கைகளையும் தரவே மாட்டேன். கைகளை இழந்துவிட்டால் என்னிடம் என்ன இருக்கும் என்று கூறினான். லிங்கன் அவர்கள் முறுவலித்துவிட்டு, "சரி நீ கால்களைத் தர முடியாதென்றாலும் சரி, கைகளைத் தர முடியாதென்றாலும் சரி, உனக்கு ஒரு லட்சம் டாலர் பணம் தரச் சொல்கிறேன். உன் இரண்டு கண்களை என்னிடம் கொடுத்து விடு" என்று கேட்டார். அந்த இளைஞன், ஐயா, நீங்கள் என்ன பேசுகிறீர்கள், கால்களைக் கொடு, கைகளைக் கொடு அல்லது கண்களைக் கொடு என்று கேட்கிறீர்கள். இதன் மதிப்பை டாலர்களைக் கொண்டு கணக்கிடுகிறீர்கள். கண்களை இழந்து விட்டால் நான் குருடனாகி விடமாட்டேனா? என்று கலங்கினான்.

அப்பொழுது, லிங்கன் அவர்கள் பலமாகச் சிரித்தார். அவர், இளைஞனே, இறைவன் உனக்கு இவ்வளவு விலையுயர்ந்தவைகளைக் கொடுத்திருக்கும் போது நீ எப்படி ஏழையாக முடியும்? உன்னிடம் எதுவுமே இல்லை என்று கூறுவது உனக்கு அழகாகுமா ? போ, வேலை தேடி, கடினமாக உழை. நானும் கடினமாக உழைத்து வேலை செய்தவன்தான். இந்த கைகள் மற்றவர்களிடம் இரந்து வாழ்வதற்காகத் தரப்படவில்லை. இந்த கைகளை இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்வதற்காக நீட்டு அல்லது மற்றவர்களுக்குக் கருணை காட்டுவதற்காக நீட்டு. என்று அறிவுரை கூறினார்.

सामान्य स्वास्थ्य / உடல் நலம்

❖ कहीं भी बाहर से घर आने के बाद, किसी बाहरी वस्तु को हाथ लगाने के बाद, खाना बनाने से पहले, खाने से पहले, खाने के बाद और बाथरूम का प्रयोग करने के बाद, हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोयें । यदि आपके घर में कोई छोटा बच्चा है तब तो यह और भी ज़रूरी हो जाता है। उसे हाथ लगाने से पहले अपने हाथ अच्छे से ज़रूर धोयें।

❖ घर की सफाई पर खास ध्यान दें, विशेषकर रसोई और शौचालयों पर। पानी को कहीं भी इकट्ठा न होने दें। सिंक, वाश बेसिन जैसी जगहों पर नियमित रूप से सफाई करें तथा फिनाइल, फ्लोर क्लीनर आदि का उपयोग करें। खाने की किसी भी वस्तु को खुला न छोडें। कच्चे और पके हुए खाने को अलग–अलग रखें। कभी भी गीले बर्तनों को रैक में नहीं रखें, न ही बिना सूखे डिब्बों पर ढक्कन लगाकर रखें ।

❖ ताज़ी सब्ज़ियों, फलों का प्रयोग करें। उपयोग में आने वाले मसाले, अनाजों तथा अन्य सामग्री का भंडारण भी सही तरीके से करें तथा एक्सपायरी डेट वाली वस्तुओं पर तारीख देखना न भूलें ।

❖ बहुत ज़्यादा तेल, मसाले से बने, बेक्ड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकायें और ज़्यादा पकाकर सब्ज़ियों के पौष्टिक तत्व नष्ट न करें। साथ ही ओवन का प्रयोग करते समय तापमान पर खास ध्यान रखें। भोज्य पदार्थों को हमेशा ढककर रखें और ताज़ा भोजन खायें।

❖ खाने में सलाद, दही, दूध, दलिया, हरी सब्ज़ियाँ, साबुत दाल–अनाज आदि का प्रयोग अवश्य करें। कोशिश करें कि आपकी प्लेट में वैराइटी आफ फुड' शामिल हों । खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लायें ।

❖ खाना पकाने के लिए अन्सैचुरेटेड वेजिटबल ऑइल जैसे सोयाबीन, सनफ्लावर, मक्का या ऑलिव आइल के प्रयोग को प्राथमिकता दें। खाने में शक्कर और नमक दोनों की मात्रा का प्रयोग कम से कम करें। जंकफुड़, साफ्ट ड्रिंक तथा आर्टिफिशियल शक्कर से बने ज्यूस आदि का उपयोग न करें। कोशिश करें कि रात का खाना आठ बजे तक हो और यह भोजन हल्का–फुल्का हो ।

❖ अपने विश्राम करने या सोने के कमरे साफ–सुथरा, हवादार और खुला–खुला रखें । चादरें, तकियों के गिलाफ तथा पर्दों को बदलते रहें। तथा मेट्रस, या गद्दों को भी समय–समय पर धूप दिखाकर झटकायें ।

❖ मेडिटेशन, योगा या ध्यान का प्रयोग एकाग्रता बढाने तथा तनाव से दूर रहने के लिए करें ।

❖ कोई भी एक व्यायाम रोज़ ज़रूर करें। इसके लिए रोजाना कम से कम आधा घंटा दें और व्यायाम के तरीके बदलते रहें, जैसे कभी एरोबिक्स करें तो कभी सिर्फ तेज़ चलें । अगर किसी भी चीज़ के लिए वक्त नहीं निकाल पा रहे तो दफतर या घर की सीढियाँ चढ़ने और तेज चलने का लक्ष्य रखें। कोशिश करें कि दफ्तर में भी आपको बहुत देर तक एक ही पोजिशन में न बैठा रहना पड़ें ।

❖ 45 के उम्र के बाद अपना रुटीन चेकअप करवाते रहें और यदि डॉक्टर आपको कोई दवाई देता है तो उसे नियमित लें । प्रकृति के करीब रहने का समय ज़रूर निकालें । बच्चों के साथ खेलें, अपने पालतू जानवर के साथ दौड़ें और परिवार के साथ हल्के–फुल्के मनोरंजन के लिए भी समय निकालें ।

❖ வெளியில் போய்விட்டு வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன், வெளியில் இருக்கும் பொருட்களைத் தொட்டால், உணவு சமைப்பதற்கு முன்பு, சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, சாப்பிட்டபின், கழிவறையை உபயோக படுத்தியப்பின், கைகளை சோப்பு உபயோகித்து நன்றாகக் கழுவவும். உங்கள் வீட்டில் சின்னக் குழந்தைகள் இருந்தால் இவ்வாறு செய்வது மிக மிக அவசியமாகும். குழந்தையைத் தொடுவதற்கு முன்னால் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.

❖ வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்திருங்கள். மிக முக்கியமாக சமையலறை மற்றும் குளியலறை, கழிவறைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். கிச்சன் சிங்க், வாஷ்பேசின் இவற்றை தினசரி சுத்தம் செய்யுங்கள். ∴பினாயில், தரை துடைக்கும் திரவங்களை உபயோகியுங்கள். உணவுப்பொருட்களை திறந்து வைக்காதீர்கள். சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவு வகைகளைத் தனித்தனியாக வையுங்கள். ஈரமான பாத்திரங்களை அலமாரியில் அடுக்கி வைக்காதீர்கள். ஈரம் உலராத டப்பா முதலியவற்றை மூடி வைக்காதீர்கள்.

❖ புதிய காய்கறிகள், பழங்களை உபயோகியுங்கள், சமையலுக்குத் தேவையான மசாலா பொருட்கள், தானியங்கள் மற்றும் இதர பொருட்களை சரியான முறையில் சேமித்து வையுங்கள், எக்ஸ்பைரி தேதி உள்ள பொருட்களின் தேதியைக் குறித்துக் கொள்ளத் தவறாதீர்கள்.

❖ அதிக அளவு எண்ணெய், மசாலா அதிகமுள்ள, பேக் செய்யப்பட்ட மற்றும் செரிமானம் கடினமாக உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். உணவுப் பொருட்களை அதற்குத் தேவையான கூட்டில் சமைத்திடுங்கள். காய்கறிகளை மிக அதிகமாக வேக வைத்து அதன் சத்துகளை அழிக்காதீர்கள். ஓவனை உபயோகிக்கும் போது சரியான வெப்ப நிலையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உணவுப் பொருட்களை எப்போதும் மூடி வையுங்கள். புதிய உணவு வகைகளையே உட்கொள்ளுங்கள்.

❖ உணவில் பச்சைக் காய்கறிகள், தயிர், பால், கோதுமை ரவை, முழு பருப்புகள் மற்றும் தானியங்களைச் சேருங்கள். உங்கள் உணவுத் தட்டில் பலவகையான உணவுப் பொருட்கள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணவு சமைக்கவும், குடிக்கவும் சுத்தமான நீரையே பயன்படுத்துங்கள். பழங்களை நன்றாகக் கழுவிய பின் சாப்பிடுங்கள்.

❖ சமைப்பதற்கு சோயாபீன், சூரியகாந்தி, சோளம் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற அன்சேச்சுரேடட் வெஜிடபுள் எண்ணெயையே பயன்படுத்துங்கள். உணவில் உப்பு மற்றும் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவே பயன்படுத்துங்கள். ஜங்க் உணவு, செயற்கைக் குளிர் பானங்கள், செயற்கை இனிப்பால் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்திடுங்கள். முடிந்தவரை இரவு உணவை எட்டு மணிக்குள்ளாக செரிக்க எளிதான உணவு வகைகளையே சாப்பிடுங்கள்.

❖ உங்கள் ஓய்வறை அல்லது படுக்கை அறையை சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும் வைத்திருங்கள். படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை உறைகள், திரைச்சீலைகளை அடிக்கடி மாற்றுங்கள். மெத்தை மற்றும் மேட்ரஸ் இவற்றை வெயிலில் போட்டு தூசியில்லாமல் பயன்படுத்துங்கள்.

❖ கவனக்கூர்மைக்கும் டென்ஷனைத் தள்ளி வைக்கவும். யோகா, ஆழ்நிலைத் தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்யுங்கள்

❖ எதாவதொரு உடற்பயிற்சியைத் தினந்தோறும் செய்யுங்கள். இதற்காக தினமும் அரைமணி நேரம் ஒதுக்குங்கள். உடற்பயிற்சி முறைகளை மாற்றி கொண்டே இருங்கள். அதாவது ஒருமுறை ஏரோபிக்ஸ் செய்தால் அடுத்த முறை நடைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். ஒருவேளை இதற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை எனில், அலுவலகம் அல்லது வீட்டின் படிகளை வேகமாக ஏறி இறங்குங்கள். வேகமாக நடங்கள். அலுவலகத்தில் ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து உட்கார்ந்து இருப்பதைத் தவிருங்கள்.

❖ 45 வயதிற்குப்பின் முழு உடற் பரிசோதனைகளை மேற் கொள்ளுங்கள். மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். இயற்கையோடு இனைந்து வாழ முயலுங்கள். குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள், உங்கள் வளர்ப்பு மிருகங்களோடு விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள். குடும்பத்தாருடன் சின்னச் சின்ன பொழுதுபோக்குகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

कुरल चिंतन
குறள் சிந்தனை

அருளல்லது யாதெனில் கொல்லாமை கோரல்
பொருளல்லதுஅவ்வூன்தினல் குறள்-254

जीवों की हत्या करना बड़ा अधर्म है । स्वयं वध न करने का दंभ भरते हुए दूसरे द्वारा मारे गए जीव का मांस खाना तो सबसे बड़ा अधर्म है ।

உயிர்களைக் கொல்லுதல் அநீதி. நான் உயிர்களைக் கொல்வதில்லை என்று பெருமை பேசி மற்றவர்களால் கொல்லப்பட்ட உயிர்களின் புலாலை உண்ணுதல் அதனினும் அநீதியாகும்.

கொல்லான புலாலै மருத்தா னைக்கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும். குறள்-260

जो प्राणियों का वध नहीं करता और मांस नहीं खाता ऐसे सहृदय व्यक्ति को जग के समस्त जीव हाथ जोड़कर नमन करते हैं ।

எவன் உயிரினங்களைக் கொல்வதில்லையோ, எவன் புலாலை உண்பதில்லையோ, அவனை இவ்வுலகத்திலுள்ள எல்லா உயிரினங்களும் கை கூப்பித் தொழும்.

कौमी एकता सप्ताह

निर्माणी मे दिनांक 19.11.2023 से 24.11.2023 तक कौमी एकता सप्ताह मनाया गया । दिनांक 19.11.2023 को मुख्य महाप्रबंधक महोदय ने मुख्य कॉन्फ्रेन्स हाल में सभी अधिकारियों एवं प्रशासन खंड के कर्मचारियों को एकता की शपथ दिलाई। अन्य अनुभागों में ग्रुप अधिकारियों ने एकता की शपथ दिलाई।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह

निर्माणी में दिनांक 05.11.2023 से 10.11.2023 तक सतर्कता जागरूकता सप्ताह मनाया गया । दिनांक 05.11.2023 को मुख्य कान्फ्रेन्स हाल में सतर्कता संबंधी शपथ तमिल, हिन्दी और अंग्रेज़ी में दिलाई गई । इस सप्ताह के दौरान निबंध, नारा एवं भाषण प्रतियोगिताएं भी आयोजित की गई । इन प्रतियोगिताओं के पुरस्कार विजेताओं को गुणता माह के समापन समारोह में पुरस्कार प्रदान किए गए।

सेवा–निवृत्ति பணி ஓய்வு

इंजिन निर्माणी आवडी में आवडी में अक्तूबर–दिसंबर 2023 तिमाही में सेवा–निवृत्त हुए कर्मचारी का ब्यौरा निम्नलिखित हैं :–

இஞ்சின் தொழிலகம் ஆவடியில் அக்டோபர்-டிசம்பர், 2023 காலாண்டில் பணி ஓய்வு பெற்ற பணியாளர் விவரம் பின்வருமாறு:

श्री के.कामराज, क.का.प्र (एसजी)
एफएमएस अनुभाग
திரு.கே.காமராஜ் இ.ப.மே (எஸ்.ஜி)
எப்.எம்.எஸ்.பிரிவு
31.10.2023

श्री. बी.मणिकंठन, कार्येक्षक–तक
ईएएस–1 अनुभाग
திரு.பி.மணிகண்டன், சார்ஜ்மென்
ஈ.ஏ.எஸ் -1 பிரிவு
31.10.2023

श्री वी.कुमार, पर्यवेक्षक
फायरब्रिगेड
திரு.வி.குமார், சூப்பர்வைசர்
ஃபயர் பிரிகேட்
31.12.2023

श्री डी.येसुरत्तिनम, फिटर / एचएस–1
ईएएस–1 अनुभाग
திரு.டி.யேசுரத்தினம், ஃபிட்டர்-எச்.எஸ்-1,
ஈ.ஏ.எஸ்-1 பிரிவு
31.12.2023

शोक संदेश / அஞ்சலி

इंजिन निर्माणी, आवड़ी के निम्नलिखित कर्मठ कर्मचारीं का उनके नाम के समक्ष दी गई तारीख को आकस्मिक निधन हुआ। उनके निधन से आयुध निर्माणी संगठन तथा इंजिन निर्माणी को क्षति हुई है। उनके शोकाकुल परिवार के दुःख में इंजिन परिवार सहभागी है तथा उनके प्रति गहरी संवेदना प्रकट करते हुए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि ईश्वर मृतात्मा को शांति दें।

இஞ்சின் தொழிலகத்தின் பின்வரும் பணியாளர் அவர் பெயருக்கெதிரே கொடுக்கப்பட்டுள்ள தேதி அன்று இயற்கை எய்தினர். அவரது பிரிவால் வாடும் குடும்பத்தினருக்கு எங்களது ஆழ்ந்த வருத்தத்தை தெரிவித்துக் கொள்வதோடு அவரது ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

श्री जे. ज्ञानशेखरन,
इलैक्ट्रीशियन एचएस–1
திரு. ஜே. ஞானசேகரன்
எலக்டிரிசியன், எச்.எஸ்.-1
दिनांक 24.11.2023

संपादक मंडल

मुख्य संरक्षक : श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक
संरक्षक : श्री एच. के. बेहेरा, महाप्रबंधक
मुख्य संपादक : श्री योगेश कुमार, कार्य प्रबंधक
संपादक : श्रीमती एन. भुवनेश्वरी, क. अनुवाद अधिकारी
श्री गिलगाल अरुल मुत्तु तलम, क. अनुवाद अधिकारी
सहयोग : श्री पन्नीर सेल्वम, फोटोग्राफर

Vimtha's,Ch-109.Ph.:9884073645