இஞ்சின் செய்திகள்

इंजिन समाचार

ENGINE SAMACHAR

इंजिन निर्माणी आवडी का त्रैमासिक समाचार पत्र

वर्ष : 25 | अप्रैल 2024 | अंक : 98

गणतंत्र दिवस का आयोजन

दिनांक 26.01.2024 को निर्माणी में ''गणतंत्र दिवस'' धूम–धाम से मनाया गया। श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक ने राष्ट्र ध्वज फहराया ।

इसके उपरांत श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक, श्री हरेकृष्ण बेहेरा, महाप्रबंधक, श्री एल.वी. सेल्वम, महाप्रबंधक और ले. कर्नल एफ. आर. सामुअल राज, सुरक्षा अधिकारी एवं कार्य समिति के उपाध्यक्ष ने राष्ट्रपिता महात्मा गांधीजी के फोटो पर माल्यार्पण कर पुष्पांजली समर्पित की ।

मुख्य महाप्रबंधक महोदय के संबोधन के उपरांत इंजिन निर्माणी के कर्मचारियों, प्रशिक्षण स्कूल के प्रशिक्षुओं, कर्मचारियों के बच्चों तथा स्कूली बच्चों के द्वारा रंगारंग कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया ।

इसके बाद उत्पादन के क्षेत्र में अपना अमूल्य एवं उत्कृष्ट योगदान दिए कर्मचारियों एवं अनुभागों को प्रमाण पत्र एवं नकद पुरस्कार से सम्मानित किया गया। अंत में धन्यवाद ज्ञापन के साथ कार्यक्रम संपन्न हुआ ।

विशिष्ट अतिथियों का आगमन

डॉ समीर वी कामत
07 जनवरी 2024

सचिव / रक्षा अनुसंधान एवं विकास विभाग
अध्यक्ष / डीआरडीओ, नई दिल्ली

मैं इंजिन निर्माणी आवडी की सुविधाओं को देखकर अत्यधिक प्रभावित हुआ। मैं उनके कर्मचारियों के उत्साह के साथ–साथ उनकी अनुसंधान एवं विकास योजनाओं से आश्चर्यचकित हूँ। मुझे पूरा विश्वास है कि अगले पाच वर्षों में, एचवीएफ और सीवीआरडीई के सहयोग से इंजिन निर्माणी आवडी सेना द्वारा संचालित सभी लडाकू वाहनों के लिए पॉवरपैक बनाने और रखरखाव में देश को स्वतंत्र बनाने में सक्षम होगा।

मेजर जनरल पुनीत अगरवाल
09 जनवरी 2024

मास्टर जनरल एओसी,
सतर्न कमान, मुख्यालय, पुणे

इंजिन निर्माणी आवडी का दौरा परिचय यात्रा का एक भाग है। इंजिन निर्माणी भारतीय सेना को इंजिन उपलब्ध कराने में शानदार काम कर रही है। ओ.डी. आवडी में प्रायोगिक परियोजना के रूप में मोबाइल संरक्षण संयंत्र का प्रस्ताव अद्‌भुत परियोजना है और ए–वाहन इंजिनों के जीवन में भारी बदलाव लाएगा। धन्यवाद।

ले.जनरल सुरेश चंद्र टंडी
11 जनवरी 2024

डीजी ओएस एवं एसआर कर्नल कमांडर
रक्षा मंत्रालय का एकीकृत मुख्यालय (सेना) , नई दिल्ली

एक पेशेवर टीम के साथ बातचीत करने का सौभाग्य मिला । मौजूदा सुविधाएँ देखकर खुशी हुई । शुभकामनाएँ ।

मेजर जनरल (डेसिग्नेटेड) जिम जेम्स
02 फरवरी 2024

नियंत्रक
सीक्यूए एचवी आवड़ी

ईएफए के साथ मेरा अद्‌भुत जुडाव रहा है । यह एक प्रगतिशील निर्माणी है जो अधिक से अधिक ऊँचाइयों तक पहुँचेगी।

ले. जनरल जे बी चौधरी,
14 फरवरी 2024

पीवीएसएम,एसएम, वीएसएम
डीसीओएएस (सीडी एसं एस)
रक्षा मंत्रालय का एकीकृत मुख्यालय (सेना) , नई दिल्ली

इंजिन निर्माणी परिसर का दौरा करना सौभाग्य की बात थी। हम ईएफए को भविष्य के प्रयासों के लिए शुभकामनाएँ देते हैं और मुझे पूरा विश्वास है कि ईएफए इस कार्य को करने के लिए पूरी तरह योग्य और सक्षम है।

कुरल चिंतन
குறள் சிந்தனை

नन्रि मरप्पदु नन्रन्रु नन्रल्लदु
अन्रे मरप्पदु नन्रु कुरल – 108

நன்றி மறப்பது நன்றன்று நன்றல்லது
அன்றே மறப்பது நன்று. குறள்-108

किए गए उपकार को भूलना अधर्म है। किंतु अपकार को तत्क्षण भुला देना उत्तम है ।

ஒருவன் செய்த நன்மையை ஒருபோதும் மறக்கலாகாது. அவன் செய்த தீமையை உடனே மறப்பது நன்று.

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

एन्नन्रि कोन्राक्कुम उय्वुण्डाम उय्विल्लै
सेय्नन्रि कोन्र मगक्कु कुरल–110

எந்நன்றி கொன்றார்க்கும் உய்வுண்டாம் உய்வில்லை
செய்ந்நன்றி கொன்ற மகர்க்கு குறள்-110

अन्य सभी प्रकार के अधर्म करने वाले का उद्धार संभव है किंतु जो व्यक्ति किए गए उपकार के प्रति कृतज्ञ नहीं रहता ऐसे कृतघ्न का उद्धार कभी नहीं हो सकता ।

எத்தகைய அறத்தை அழித்தவர்க்கும் பாவத்திலிருந்து நீங்கும் வழி உண்டு. ஆனால் ஒருவன் செய்த நன்றியை மறந்தவர்க்கு பாவத்திலிருந்து உய்யும் வழி இல்லை.

- - - - - - - - - - - - - - - - - -

नन्रे तरिनुम् नडुविगन्दाम आक्कत्तै
अन्रे ओऴिय विडल् । कुरल–112

நன்றே தரினும் நடுவிகந்தாம் ஆக்கத்தை
அன்றே ஒழிய விடல் குறள்-112

अन्याय पूर्ण मार्ग से प्राप्त संपदा का तत्काल त्याग कर देना चाहिए, चाहे वह लाभदायक प्रतीत हो ।

நன்மையே தருவதானாலும் நடுநிலை தவறுவதால் கிடைக்கும் செல்வத்தை அப்பொழுதே கைவிட வேண்டும்.

संरक्षा माह का आयोजन

प्रत्येक वर्ष की भांति इस वर्ष भी इंजिन निर्माणी में संरक्षा माह का आयोजन किया गया। दिनांक 01.03.2024 को संरक्षा माह का उद्घाटन समारोह का आयोजन ध्वजारोहण के साथ शुरू किया गया ।

श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक समारोह के मुख्य अतिथि थे। श्री आर. विजयन, कार्यप्रबंधक/क्यूसी ने स्वागत भाषण दिया। इस अवसर पर कर्मचारियों को संरक्षा शपथ दिलाई गई। श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक ने अपने अध्यक्षीय भाषण में कहा कि प्रत्येक कर्मचारी को अपने–अपने कार्यक्षेत्र में सावधानी से काम करना चाहिए और संरक्षा नियमों का पालन करना चाहिए । हमें शून्य दुर्घटना का लक्ष्य रखना चाहिए ।

संरक्षा माह के दौरान निर्माणी में कार्टून, नारा, निबंध लेखन आदि प्रतियोगिताएँ आयोजित की गई। कर्मचारियों को प्रथमोपचार संबंधी प्रशिक्षण कक्षाएँ आयोजित की गई। दिनांक 30.03.2024 को आयोजित समापन समारोह में प्रतियोगिताओं के विजेताओं को मुख्य अतिथि श्री राजीव माथुर, मुख्य महाप्रबंधक के कर–कमलों द्वारा पुरस्कार एवं प्रमाण पत्र प्रदान किए गए ।

उल्लेखनीय उपलब्धि

हर्ष की बात है कि इंजिन निर्माणी आवडी के कर्मचारियों ने वर्ष 2023–24 का उत्पादन लक्ष्य समय पर हासिल कर लिया है । उन्होंने 516 ओई इंजिन, 10 ओएच इंजिन का उत्पादन लक्ष्य पूरा किया है । उन्होंने सेना को रु. 556.29 करोड़ का इंजिन और स्पेअर्स का उत्पादन उपलब्ध कराया है, यह इंजिन निर्माणी आवडी के इतिहास में एक अविस्मरणीय उपलब्धि है । यह कार्य सभी कर्मचारियों के कर्तव्यपालन एवं कर्मनिष्ठा के कारण ही संभव हो सका है ।

''इंजिन समाचार'' की ओर से हार्दिक बधाई ।

இஞ்சின் தொழிலகத்தின் பணியாளர்கள் 2023-24 ஆம் ஆண்டிற்கான உற்பத்தி இலக்கினை குறித்த நேரத்தில் முடித்திருக்கிறார்கள் என்பது மிகவும் மகிழ்ச்சியான செய்தியாகும். அவர்கள் 516 ஓஈ இன்சின், 10 ஓ.எச் இன்சின் ஆகியவற்றின் உற்பத்தி இலக்கை எட்டினர். அவர்கள் நமது இராணுவத்திற்கு ரூ. 556.29 கோடி மதிப்பிற்கான உற்பத்தியை அளித்துள்ளார்கள். இது இஞ்சின் தொழிலக வரலாற்றில் மிகப் பெரிய சாதனையாகும். இவை அனைத்தும் இன்சின் தொழிலகப் பணியாளர்களின் கடமை உணர்வினாலும் அயரா உழைப்பினாலுமே சாத்தியமானது. இன்சின் சமாச்சார் சார்பில் நல்வாழ்த்துக்கள்.

विशिष्ट अतिथियों का आगमन

गणतंत्र दिवस

संरक्षा माह समारोह

महिला दिवस

अनोखी सहायता
வித்தியாசமான உதவி

एक जंगल में एक युवक पैदल जा रहा था । उसे बहुत भूख लगने लगी। पास में ही एक पेड़ की ऊँची डाली में कई फल लटकते देखा । उस पेड़ पर चढ़कर वह कुछ फलों को खाया। उस डाली के अग्र भाग में और भी फलों को देखा। उसे तोडने के लिए वह कुछ सरखा तो उसकी वजन के कारण वह डाली टूटकर नीचे गिर गई ।

वह संभलकर नीचे की डाली में झूलने लगा। जमीन तो बहुत नीचे थी। वह बहुत डर गया था। डर के मारे वह मदद के लिए चिल्लाने लगा। पसीने में उसके हाथ फिसलने लगे ।

तभी उस तरफ एक बूढा आदमी गुजर रहा था। उसने पेड पर लटकते हुए उस आदमी को देखा। उस बूढे व्यक्ति ने नीचे से एक छोटा कंकड़ पत्थर उठाकर उस युवक पर मारा। " मदद करने के बजाय आप मुझे पत्थर से क्यों मार रहे हैं?" – उस युवक ने नाराज़ होकर चिल्लाया।

मगर उस बूढ़े व्यक्ति ने कुछ भी नहीं कहा और फिर से एक छोटा कंकड उठाकर उस युवक पर फेंका। युवक को बहुत क्रोध आया और उस बूढे व्यक्ति पर चिल्लाया। मगर उस बूढे व्यक्ति ने फिर से एक कंकड़ पत्थर लेकर उस व्यक्ति पर फेंका । नाराज़ होकर युवक ने उस बूढ़े व्यक्ति को देखकर चिल्लाया, " मैं जेसे ही नीचे उतरूगा, आपको मैं नहीं छोड़ूंगा। आप मेरी मदद करने के बजाय पत्थर से मार रहे हैं "। इस प्रकार वह बोलते हुए मजबूत डालियों को पकड पकडकर नीचे उतर गया और पूछा– "मैं मदद ही मांग रहा था । मगर आप क्यों बार बार पत्थर से मार रहे थे?"

तब उस बूढे आदमी ने हंसते हुए कहा–"मैं आपकी मदद ही तो कर रहा था।" युवक को कुछ भी समझ नहीं आया ।

बूढे व्यक्ति ने उसको समझाया : " जब मैं तुमको देखा तो तुम डर के मारे कांप रहे थे। इसलिए तुम बचने के उपाय के बारे में सोच ही नहीं सकते थे । जब मैं पहली बार तुमपर पत्थर फेंका तो तुम्हारा डर चला गया और तुम मुझे पकड़ने के बारे में सोचने लगे । जब बार बार पत्थर फेंका तो तुम बचने के उपाय सोचने लगा और तुम अपने आप नीचे उतर आया। तुम अपने आप बचकर नीचे आने का उपाय तुमको डर के कारण सूझा ही नहीं। मैं भय से तुम्हारा ध्यान हटाया तो तुम अपने आप नीचे उतर गये।" यह बताकर वह बूढा व्यक्ति अपनी राह चलने लगा ।

ஒரு காட்டில் ஒரு இளைஞன் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்தான். அவனுக்குப் பசியெடுத்தது. ஒரு மரத்தில் உயரத்தில் கனிந்த பழங்கள் இருப்பதைக் கண்டான். மரத்தின் மேல் சரசரவென்று ஏறி அவற்றில் சில பழங்களைப் பறித்துத் தின்றான். மிகக் கனிந்த வாசனையுள்ள பழங்கள் கிளைகளின் நுனியில் இருந்தன. அவற்றை எட்டிப் பறிக்கக் கிளையின் மேல் நகர்ந்து சென்ற போது அவனது பாரம் தாங்காமல் ஒரு கிளை முறிந்து விட்டது.

சட்டென்று சுதாரித்த அவன் கீழே இருந்த ஒரு கிளையைப் பிடித்துக் கொண்டு தொங்க ஆரம்பித்தான். குனிந்து பார்த்தால் தரை வெகு கீழே இருந்தது. ஏற்கெனவே பயந்து போயிருந்த அவன் மேலும் பயந்து கண்ணை மூடிக் கொண்டு 'யாராவது காப்பாற்றுங்கள்' என்று திரும்பத் திரும்ப அலற ஆரம்பித்தான். உள்ளங்கை வியர்த்து வழுக்க ஆரம்பிக்கும் நிலை வந்து விட்டது.

தற்செயலாக அப்போது அந்தப் பக்கம் ஒரு முதியவர் வந்தார். மரத்தில் தொங்கிக் கொண்டிருந்தவனைப் பார்த்தார். அவன் மேல் ஒரு சிறிய கல்லை விட்டு எறிந்தார். கல் பட்டவுடன் வலியில் கீழே பார்த்தவனுக்கு ஆத்திரம் வந்தது. 'பெரியவரே, உதவச் சொன்னால் கல்லால் அடிக்கிறீரே. அறிவில்லையா உமக்கு' என்று கோபத்துடன் கேட்டான்.

பெரியவர் பதில் பேசாமல் மற்றொரு சிறிய கல்லை எடுத்து அவன் மேல் எறிந்தார். மேலும் கோபமுற்ற இளைஞன் பெருமுயற்சி எடுத்து கையை வீசி மேலிருந்த கிளை ஒன்றை பலமாக பற்றிக் கொண்டு 'நான் கீழே வந்தால் உம்மைச் சும்மா விட மாட்டேன்' என்று எச்சரித்தான்.

பெரியவர் மேலும் ஒரு கல்லை அவன் மேல் வீசினார். இளைஞன் இப்போது இன்னொரு பெருமுயற்சி எடுத்து கிளைமேல் ஏறி விட்டான். விடுவிடுவென இறங்கி வந்த அவன் நேராகப் பெரியவரிடம் வந்தான். அவரை சரமாரியாகத் திட்டினான். 'ஏன் அப்படிச் செய்தீர்? உம்மை நான் உதவிதானே கேட்டேன்?' என்றான்.

பெரியவர் அமைதியாக சிரித்துக் கொண்டே 'தம்பி.. நான் உனக்கு உதவிதான் செய்தேன்' என்றார். இளைஞன் திருதிருவென முழித்தான்.

பெரியவர் விளக்கினார். 'நான் உன்னை முதலில் பார்த்த போது நீ பயத்தால் உறைந்து போயிருந்தாய். உன் மூளை வேலை செய்யவில்லை. நான் கல்லை விட்டு எறிந்ததும் பயம் மறைய ஆரம்பித்து நீ என்னை எப்படிப் பிடிப்பது என்று யோசிக்க ஆரம்பித்தாய். யோசிக்க ஆரம்பித்தவுடன் நீயாகவே உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு கீழே இறங்கி விட்டாய். உன்னை உன்னாலேயே காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும் என்று உன் அறிவுக்கு முதலில் புலப்படவில்லை. உன் பயம் உன் கண்ணை மறைத்துக் கொண்டிருந்தது. அதிலிருந்து உன்னை நான் திசை திருப்பினேன்' என்று சொல்லி விட்டுத் தன் வழியே அவர் போய் விட்டார்.

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 धोएँ। 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 धोएँ।

❖ घर की सफाई पर खास ध्यान दें, विशेकर 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 आदि को 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 देखने न भूलें ।

❖ बहुत ज़्यादा तेल, मसाले से बने, बेक्ड तथा गरिष्ठ भोजन का उपयोग न करें। खाने को सही तापमान पर पकाएँ 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 खाएँ ।

❖ 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 हो। खाना पकाने तथा पीने के लिए साफ पानी का उपयोग करें तथा फलों को अच्छी तरह धोकर प्रयोग में लाएँ।

❖ 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 । जंकफुड, 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 को साफ–सुथरा और हवादार रखें। चादरें, तकियों के गिलाफ तथा पर्दों को बदलते रहें। तथा मैट्रस, या गद्दों को भी समय–समय पर धूप दिखाकर झटकाएँ।

❖ 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 दफ्तर या घर की सीढियॉं 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 औषधि 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 का भी समय निकालें ।

▲ வெளியில் போய்விட்டு வீட்டிற்குத் திரும்பியவுடன், வெளியில் இருக்கும் பொருட்களைத் தொட்டால், உணவு சமைப்பதற்கு முன்பு, சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, சாப்பிட்டபின், கழிவறையை உபயோகப்படுத்திய பின், கைகளை சோப்பு உபயோகித்து நன்றாக்க் 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, வாஷ் பேசின் இவற்றை தினசரி சுத்தம் செய்யுங்கள். ஃபினாயில், தரை துடைக்கும் திரவங்களை உபயோகியுங்கள். உணவுப்பொருட்களை திறந்து வைக்காதீர்கள். சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவு வகைகளைத் தனிதனியாக 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 செய்யப் பட்ட மற்றும் செரிமானம் கடினமாக உள்ள உணவு வகைகளைத் தவிர்த்திடுங்கள். உணவுப் பொருட்களை அதற்குத் தேவையான சூட்டில் சமைத்திடுங்கள். காய்கறிகளை மிக அதிகமாக வேக வைத்து அதன் சத்துகளை அழிக்காதீர்கள். ஓவனை உபயோகிக்கும் போது சையான வெப்ப நிலையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உணவுப் பொருட்களை எப்போதும் மூடி வையுங்கள். புதிய உணவு வகைகளையே உட்கொள்ளுங்கள்.

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

▲ சமைப்பதற்கு சோயாபீன், சூரியகாந்தி, சோளம் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெய் போன்ற அன்சேச்சுரேட்டட் வெஜிடபிள் 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.

▲ கவனக் கூர்மைக்கும் டென்ஷனைத் தள்ளி வைக்கவும் யோகா, ஆழ்நிலைத்தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்யுங்கள்

▲ ஏதாவதொரு உடற்பயிச்சியைத் தின்ந்தோறும் செய்யுங்கள். இதற்காக் தினமும் அரை மணி நேரம் ஒதுக்குங்கள். உடற்பயிற்சி முறைகளை மாற்றிகொன்டே இருங்கள். அதாவது ஒருமுறை ஏரோபிக்ஸ் செய்தால் அடுத்தமுறை நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளுங்கள். ஒருவேளை இதற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியவில்லை எனில், அலுவலகம் அல்லது வீட்டின் படிகளை வேகமாக ஏறி இறங்குங்கள். வேகமாக நடங்கள். அலுவலகத்தில் ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து உட்கார்ந்து இருப்பதைத் தவிருங்கள்.

▲ 45 வயதிற்குப் பின் முழு உடற்பரிசோதனைகளை மேற் கொள்ளுங்கள். மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளை தவறாமல் சாப்பிடுங்கள். இயற்கையோடு இயைந்து வாழ முயலுங்கள். குழந்தைகளுடன் விளையாடுங்கள், உங்கள் வளர்ப்பு மிருகங்களோடு விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள். குடும்பத்தாருடன் சின்னச் சின்ன பொழுதுபோக்குகளுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.

आओ हिन्दी / तमिल सीखें अब

हिन्दी शब्द	उच्चारण	अंग्रेज़ी में अर्थ	तमिल में अर्थ	तमिल शब्द का उच्चारण
अभिवंदन	அபிவந்தன்	Salutation	வணக்கம்	वणक्कम्
अभिस्वीकृति	அபிஸ்வீக்ருதி	Acknowledgement	ஒப்புகை	ओप्पुगै
अभिदाता	அபிதாத்தா	Subscriber	சந்தாதாரர்	संदादारर
अभिनेता	அபினேதா	Actor	நடிகன்	नडिगन्
अभिन्न	அபின்ன	Undivided	பகுக்கப்படாத	पगुक्कप्पडाद
अभियान	அபியான்	Expedition	இயக்கம்	इयक्कम्
अभियोजन	அபியோஜன்	Prosecution	குற்றம் சாட்டுதல்	कुट्रम चाट्टुदल
अभियोक्ता	அபியோக்தா	Plaintiff	வாதி	वादी
अभिलक्षण	அபிலக்ஷண்	Characteristics	சிறப்பியல்பு	सिरप्पियल्बु
अभिशंसा	அபிசன்ஷா	Recommendation	சிபாரிசு	सिबारिसु
अभिवेदन	அபிவேதன்	Representation	பிரதிநிதித்துவம்	प्रदिनिदित्तुवम
अमूल्य	அமூல்ய	Invaluable	விலை மதிப்பற்ற	विलै मदिप्पट्र
अवरुद्ध	அவருத்த	Obstructed	தடை செய்யப்பட்ட	तडै सेयप्पट्ट
अवनि	அவனி	Earth	பூமி	भूमि
अवसंरचना	அவசன்ரசனா	Infrastructure	உள் கட்டமைப்பு	उल कट्टमैप्पु
अवस्था	அவஸ்தா	Condition	நிலை	निलै
अशोक	அஷோக்	Cheerful	துயரமற்ற	तुयरमट्र
असर	அசர்	Effect	தாக்கம்	ताक्कम्
असफल	அசஃபல்	Failure	தோல்வி	तोल्वी
असहमति	அசஹமதி	Disagreement	உடன்பாடின்மை	उडन्पाडिन्मै

आम प्रयोग के पदबंध

Call for an explanation	जवाब तलब किया जाए
Call upon to show cause	कारण बताने को कहा जाए
Carried down	अधोनीत
Carried forward	अग्रेनीत
Carry out	पालन करना
Carry over	अग्रनयन
Case has been closed	मामला समाप्त कर दिया गया है
Case isresubmitted	मामला पुनः प्रस्तुत है
Cases for disposal	निपटान के लिए मामले
Case under investigation	मामले कीजाँच–पडताल की जा रही
Cash and carry	नकद दो माल लो
Charge handed over	कार्यभार सौंप दिया
Checked and found corre	जाँच की और सहीपाया
Circulate and then file	परिचालित कर फाइल कर दें
Come into force	लागू होना

शोक संदेश / அஞ்சலி

इंजिन निर्माणी, आवडी के कर्मठ कर्मचारी **श्री एम.मुरली,** एक्ज़ामिनर एचएस–II, वै.सं. 25134 / 1514 क्यूसी अनुभाग का दिनांक 30.01.2024 को आकस्मिक निधन हुआ ।

उनके निधन से आयुध निर्माणी संगठन तथा इंजिन निर्माणी को क्षति हुई है । उनके शोकाकुल परिवार के दु:ख में इंजिन परिवार सहभागी हैं और उनके प्रति गहरी संवेदना प्रकट करते हुए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि मृतात्मा को शांति दें ।

இஞ்சின் தொழிலகத்தின் **திரு முரளி,** எக்ஸாமினர் எச்எஸ்–II, க்யூ.சி.பிரிவு, டோ.எண். 25134/1514 அவர்கள் 30.01.2024 அன்று அகால மரணமடைந்தார். அவருடைய இழப்பு படைக்கல தொழிலக வாரியம் மற்றும் இஞ்சின் தொழிலகத்திற்கு மாபெரும் இழப்பாகும். அவர்களது பிரிவால் வாடும் குடும்பத்தினருக்கு எங்களது ஆழ்ந்த வருத்தத்தைத் தெரிவித்துக் கொள்வதோடு அவர் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்..

सेवा–निवृत्ति பணி ஓய்வு

इंजिन निर्माणी आवडी में आवडी में जनवरी–मार्च, 2024 तिमाही में सेवा–निवृत्त हुए कर्मचारियों और अधिकारियों का ब्यौरा निम्नलिखित हैं–

இஞ்சின் தொழிலகம் ஆவடியில் ஜனவரி-மார்ச், 2024 காலாண்டில் பணி ஓய்வு பெற்ற பணியாளர் விவரம் பின்வருமாறு:

श्री टी. मुनुस्वामी
फिटर एस, ईएएस–III
திரு டி. முனுசாமி
பிட்டர் எஸ், ஈஏஎஸ்–III
31-03-2024

श्री आर. कृष्णमूर्ति,
फिटर एमसीएम ईएएस–I
திரு ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி
பிட்டர் எம்சிஎம், ஈஏஎஸ்–I
31-03-2024

श्री आर. स्टैन्ली प्रभुकुमार,
कार्येक्षक / ईएफटीएस
திரு ஆர். ஸ்டான்லி பிரபுகுமார்,
சார்ஜ்மேன், ஈஎப்டிஎஸ்
29-02-2024

श्री डी. श्रीनिवासन,
कुक / कैंटीन
திரு டி. ஸ்ரினிவாசன்,
குக், கேண்டீன்
29-02-2024

श्री रवी नडेशन,
ओएम.एच.ई एच.एस–II एफ.एम.एस.
திரு ரவி நடேசன்,
ஓஎம் எச் ஈ எச் எஸ்–II, எப் எம் எஸ்
29-02-2024

श्री टी. जीवानंदम,
रिगर एचएस–I, एचटीपी अनुभाग
திரு டி. ஜீவானந்தம்,
ரிகர் எச் எஸ்–I, எச் டி பி
31-01-2024

श्री ए. जेम्स लिविंग्स्टन,
मशीनिस्ट एम.सी.एम., एस.पी.एस.
திரு ஏ. ஜேம்ஸ் லிவிங்ஸ்டன்,
மெஷினிஸ்ட் எம்.சி.எம், எஸ்.பி.எஸ்
31-01-2024

श्री के. महेश्वरन,
कार्येक्षक–तक., सुरक्षा कार्यालय
திரு கே. மஹேஸ்வரன்,
சார்ஜ்மேன், பாதுகாப்பு பிரிவு
31-01-2024

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