



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड
THDC INDIA LIMITED
(अनुसूची 'ए', मिनी रत्न, पीएसयू)
(Schedule 'A', Mini Ratna PSU)



गंगावतरणम् GANGAVATARANAM

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड की गृह पत्रिका



अक्टूबर, 2024



CONTENTS

मुख्य संरक्षक
श्री आर. के. विश्रोई
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संरक्षक
श्री शैलेन्द्र सिंह
निदेशक (कार्मिक)

संपादक
डॉ. ए. एन. त्रिपाठी
महाप्रबंधक
(मा. सं. एवं प्रशा. एवं जनसंपर्क)

उप संपादक
डॉ. काजल परमार
सहायक प्रबंधक (जनसंपर्क)

विशिष्ट सहयोग
श्री पंकज कुमार शर्मा
उप प्रबंधक (राजभाषा)

सहायक संपादक
श्री ईशान भूषण
सहायक प्रबंधक (जनसंपर्क)

समन्यवक

टिहरी
श्री मनबीर सिंह नेगी
प्रबंधक (जनसंपर्क)

कोटेश्वर
श्री आर. डी. मंमगाई
उप प्रबंधक (जनसंपर्क)

कौशांबी
श्री के. सूर्या मौली
सहायक प्रबंधक (मा.सं एवं प्रशा.)

खुर्जा
श्री प्रभात कुमार
सहायक प्रबंधक (जनसंपर्क)

पीपलकोटी
श्री यतवीर सिंह चौहान, प्रबंधक(जनसंपर्क)
व **श्री अविनाश कुमार**
सहायक प्रबंधक (जनसंपर्क)

ऋषिकेश
श्री अभिषेक तिवारी
जनसंपर्क अधिकारी

1. CMD Message	3.
2. CMD Addressed ICOLD Conference & National Voluntary Blood Donation Day	4.
3. THDCIL Conferred with Green Innovation Award	5.
4. Vigilance Awareness Week 2024	6.
5. Diwali Mela 2024	7.
6. Navratri Mahotsav & Dussehra Celebrations	8.
7. THDC Organized 5th Interstate Yogasan Competition & D(P) visited VPHEP & Amelia Project	9.
8. HRD Corner	10.
9. THDC Established EV Charging Station & Floating Solar Plant at Khurja	11.
10. Systemic Improvement and Best Practices in Central PSUs & Fit India Freedom Run 5.0	12.
11. Cycle Distribution in Schools & KSTPP achieved milestone by Unit 1 Synchronization	13.
12. Successful Mechanical Spinning of Unit #6 at Tehri PSP & Navratri Celebrations and Medical Camp at Khurja	14.
13. Ladies Club	15.
14. Various Activities Organized VPHEP & NCR Office	16.
15. Retirement	17.
16. Doctor's Advice	18.
17. Special Campaign 4.0	19.



अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक महोदय का संदेश



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के मेरे प्रिय सदस्यों,

टीएचडीसी विद्युत क्षेत्र का एक अग्रणी उपक्रम बनने की दिशा में निरंतर अग्रसर है। जैसा कि आप सभी को ज्ञात है कि हम ऊर्जा क्षेत्र में नित नए आयाम हासिल कर रहे हैं, यह आप सभी की परस्पर मेहनत और दृढ़ संकल्प का परिणाम है। पिछले कुछ समय में हमने अनेक उपलब्धियां निगम के नाम दर्ज की हैं। हमने 1320 मेगावाट की खुर्जा सुपर थर्मल पावर परियोजना (केएसटीपीपी) की यूनिट #1, 28 अक्टूबर को राष्ट्रीय ग्रिड के साथ सिंक्रोनाइज कर दी है, जो थर्मल पावर क्षेत्र के प्रति टीएचडीसीआईएल की प्रतिबद्धता में महत्वपूर्ण प्रगति दर्शाता है। इस यूनिट को तेल के साथ सिंक्रोनाइज करने के कुछ ही घंटों के भीतर कोयले से प्रचालन का कार्य भी पूरा कर लिया गया जो कि हम सभी के लिए प्रसन्नता का विषय है। साथ ही, निर्माणाधीन 444 मेगावाट की विष्णुगाड-पीपलकोटी जल विद्युत परियोजना (वीपीएचईपी) के लिए एक महत्वपूर्ण उपलब्धि दर्ज करते हुए, मुख्य बांध संरचना के सेंट्रल ओवरफ्लो ब्लॉक 3 में कंक्रीट बिछाने का कार्य भी शुरू हो गया है, जो ईएल 1198.50 मीटर के सबसे गहरे नींव स्तर से शुरू हो रहा है।

साथियों, देश के स्वच्छ ऊर्जा लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में निगम इलेक्ट्रिक वाहन (ईवी) चार्जिंग स्टेशन की स्थापना के साथ अपनी सामाजिक-आर्थिक जिम्मेदारियों को पूरा करते हुए किफ़ायती और चौबीस घंटे बिजली उपलब्ध कराने के लिए कार्यशील है। इसके साथ ही हमारी अन्य परियोजनाओं पर भी कार्य प्रगति पर है। भारत सरकार के निर्देशानुसार निगम में 'स्पेशल कैम्पेन 4.0' के अंतर्गत स्वच्छता पखवाड़ा मनाया जा रहा है और इसी के साथ जैसा कि आप सभी को विदित ही है कि निगम में "सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" (Culture of Integrity for Nation's Prosperity) के अंतर्गत सतर्कता जागरूकता सप्ताह आयोजित किया गया। हर वर्ष मनाया जाने वाला यह सप्ताह हमारे लिए एक विशेष अवसर है, जो याद दिलाता है कि सतर्कता केवल एक शब्द नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है। यह हमारे कार्यों में नैतिकता, ईमानदारी और पारदर्शिता को प्राथमिकता देने का एक महत्वपूर्ण साधन है।

इस वर्ष का सतर्कता जागरूकता सप्ताह भी हमें नई ऊर्जा और संकल्प के साथ इस दिशा में आगे बढ़ने का अवसर प्रदान करता है। हमें यह समझना चाहिए कि भ्रष्टाचार और अनियमितताएँ किसी भी संगठन के विकास में बाधा डालती हैं और समाज के प्रति हमारी जिम्मेदारियों को प्रभावित करती हैं। इसलिए, यह आवश्यक है कि हम सभी मिलकर एक ऐसे माहौल का निर्माण करें, जहाँ नैतिकता और सत्यनिष्ठा को महत्व दिया जाए।

इस सप्ताह के दौरान, हमने विभिन्न गतिविधियों, वर्कशॉप और चर्चा सत्रों का आयोजन किया, ताकि हम सभी सतर्कता के महत्व को समझ सकें और इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकें। मेरा आप सभी से अनुरोध है कि सब सतर्कता के प्रति जागरूक बनें और ऐसे कार्यक्रमों में सक्रियता से भाग लें। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हमारे कार्य पारदर्शी और निष्पक्ष हों। इस दिशा में हमें एक-दूसरे का सहयोग करना चाहिए और साथ मिलकर एक ऐसा वातावरण तैयार करना चाहिए, जहाँ सभी को अपने विचार और आवाज उठाने की स्वतंत्रता हो। सतर्क रहें, सुरक्षित रहें और अपने कार्यों में हमेशा नैतिकता को प्राथमिकता दें तथा निगम को सफलता की नई ऊंचाइयों तक पहुँचाने में अपना योगदान देते रहें।

धन्यवाद
जय हिंद!

(आर. के. विश्वाई)
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

Sh. R. K. Vishnoi, CMD, THDCIL Addressed Dignitaries at ICOLD



The prestigious ICOLD 2024 Annual Meeting and International Symposium on Dams for People, Water, Environment, and Development commenced on 29th September, 2024 at Bharat Mandapam, New Delhi. The event brought together global experts of Hydropower to discuss sustainable Water Management, Hydropower, and the challenges posed by Climate Change.

Ms. Debashree Mukherjee, Secretary, Ministry of Jal Shakti, delivered the inaugural address as Chief Guest, underscoring the importance of Water Infrastructure development in driving Economic Growth and addressing Climate Challenges. Sh. R. K. Vishnoi, President of INCOLD and CMD, THDC India Limited, addressed the gathering of respected Hydropower Experts from all around the globe and highlighted India's significant progress in expanding its hydropower capacity, positioning the country as a leader in clean energy solutions.

Other notable speakers included Mr. M. Lino, President of ICOLD, Dr. Marco Arcieri, President ICID, Sh. R. K. Agarwal, CMD, WAPCOS, Sh. R. K. Choudhary, CMD, NHPC, Sh. Majoj Tripathy, Chairman, BBMB, Sh. D. K. Sharma, Vice President, (ASIA), ICOLD and Chairman, HPERC, Sh. V. K. Dewangan, IAS, CMD, RECL, Sh. Abhay Kumar, Additional Chief Secretary, IAS, Rajasthan, Sh. Ghanshaym Prasadm Chairperson, CEA nd Ex. Officio, Secretary to Gol who shared insights on the role of international collaborations and deliberations. Sh. Bhupender Gupta, Director (Technical) was also present during the ceremony. The ceremony concluded with the release of key publications and an invitation to the next ICOLD Congress, which will be held in Chengdu, China, in 2025.

THDCIL's Employees Took Oath on National Voluntary Blood Donation Day



THDCIL, marked National Voluntary Blood Donation Day on 1st October, 2024 at its Corporate Office and across its all the projects and unit offices. Sh. R. K. Vishnoi, CMD of THDCIL, emphasized the day's importance in raising awareness about Voluntary Blood Donation, encouraging participation, and recognizing the invaluable contributions of Blood Donors. He highlighted that blood donation is crucial for saving lives, supporting medical treatments, and responding to emergencies. National Voluntary Blood Donation

Day, observed on 1st Oct, 2024, is essential occasion to acknowledge and celebrate the generosity of blood donors. This day aims to inspire individuals to contribute regularly by emphasizing the significance of voluntary, non-remunerated blood donation. Such acts of giving not only save lives but also ensure a continuous and safe supply of blood for those in need. It serves as a powerful reminder of the ongoing necessity for blood donations and the profound impact that each donation can have on the health and well-being of others.

During the event, Sh. Shallinder Singh, Director (Personnel), led a pledge for all employees at Ganga Bhawan, Corporate Office, Rishikesh, in the presence of Sh. Sipan Kumar Garg, Director (Finance) of THDCIL. Sh. Singh stressed the vital role of blood donation in emergency situations, underscoring the urgent need for safe and sufficient blood supplies in healthcare settings.

Sh. Singh added that this year's campaign slogan is "Celebrating 20 Years of Giving: Thank You, Blood Donors." The campaign seeks to recognize and thank the millions of voluntary blood donors who have contributed to the health and well-being of people worldwide. It will also showcase the achievements and challenges faced by national blood programs while sharing best practices and lessons learned. Moreover, the campaign aims to promote a culture of regular blood donation among youth and the general public, increasing the diversity and sustainability of the blood donor pool. Ultimately, it highlights the continuous need for regular, unpaid blood donation to achieve universal access to safe blood transfusion. In addition to the pledge, a Blood Group Testing Program was organized at Niramaya Swasthya Kendra, THDC Dispensary, to establish a database of employees' blood groups for use in emergencies.

THDCIL Conferred with Green Innovation Award at Green Future Summit 2024



THDC India Limited has been conferred with the prestigious Green Innovation award at Green Future Summit 2024 for development of Green hydrogen Project at Rishikesh. Sh. Dinesh Sharma, Hon'ble Member of Parliament (Rajya Sabha), Former deputy CM of Uttar Pradesh conferred the award in a glittering ceremony organized at Hotel Le Meredian at National Capital Delhi.

Sh. R.K. Vishnoi, CMD, THDC shared his heartfelt congratulations to the THDCIL team on this achievement. He emphasized that this award is a result of the team's collective efforts and reflects the THDCIL's dedication towards Sustainable Development while achieving the target of providing affordable Power 24x7 to the nation.

In line with National Green Hydrogen Mission launched by GoI, THDCIL has successfully implemented first of its Kind pilot project in India for demonstration of technologies involved for Green hydrogen production and storage and Hydrogen fuel cell based micro grid system at office complex located at Rishikesh, Uttarakhand. The produced hydrogen is stored and used to illuminate the township and office complex during night hours through a 70kW PEM hydrogen fuel cell.

The award was received by Sh. Praveen Saxena, General Manager (Business Development) and Pradeep Tripathi, Manager (Business Development) on behalf of THDCIL. The recognition at the Green Future Summit 2024 is a testament to THDCIL's unwavering commitment towards development of sustainable energy for greener future.

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड में सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2024 का आयोजन



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड ने 28 अक्टूबर, 2024 को अपनी सभी परियोजनाओं और यूनिट कार्यालयों के साथ कॉरपोरेट कार्यालय, ऋषिकेश में सतर्कता जागरूकता सप्ताह- 2024 का शुभारंभ किया। अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निदेशक, श्री आर. के. विश्वोई ने गंगा भवन, ऋषिकेश में इस सप्ताह का उद्घाटन करते हुए सभी कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा की शपथ दिलाई। इस अवसर पर निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेन्द्र सिंह, निदेशक (तकनीकी), श्री भूपेंद्र गुप्ता, और निदेशक (वित्त), श्री सिपन कुमार गर्ग भी उपस्थित रहे।

इस वर्ष का सतर्कता जागरूकता सप्ताह 28 अक्टूबर से 03 नवंबर 2024 तक "सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि" थीम के साथ मनाया गया। इसका उद्देश्य कार्यस्थल पर सत्यनिष्ठा और जवाबदेही की भावना को और अधिक सशक्त बनाना था। इस अवसर पर श्री विश्वोई ने कर्मचारियों को संबोधित करते हुए कहा, "यह सप्ताह हमें अपने कार्यस्थल पर उच्चतम नैतिक मूल्यों को बनाए रखने की अपनी प्रतिबद्धता को और सुदृढ़ करने का अवसर प्रदान करता है। सत्यनिष्ठा और पारदर्शिता ही हमारे संगठन की नींव है, जो टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड की प्रगति में सहायक सिद्ध होती है।" कार्यक्रम के दौरान अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, श्री आर. के. विश्वोई ने निदेशक (कार्मिक), निदेशक (तकनीकी) और निदेशक (वित्त) के साथ दो प्रकाशनों, 'सतर्कता पुस्तिका 2024' और सतर्कता विभाग द्वारा साल 2018 से 2024 के बीच जारी 'प्रणालीगत सुधार परिपत्र' का अनावरण किया। सतर्कता पुस्तिका 2024 का उद्देश्य कर्मचारियों में सतर्कता प्रक्रियाओं के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देना है। वहीं प्रणालीगत सुधार परिपत्र इस क्षेत्र में की गई विभिन्न सुधारात्मक पहलों और प्रगति को दर्शाता है।

इस अवसर पर निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेन्द्र सिंह ने बताया कि सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के उपलक्ष्य में किया जाता है, जो राष्ट्रीय एकता, सत्यनिष्ठा और पारदर्शिता के प्रतीक थे। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि एक सकारात्मक कार्य-संस्कृति का निर्माण करना हम सभी की जिम्मेदारी है, जिसमें सभी कर्मचारी अपने कार्यों में पारदर्शिता और उत्तरदायित्व का पालन करें। उन्होंने टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के कर्मचारियों को अपने कार्यक्षेत्र में सत्यनिष्ठा को अपनाने के लिए प्रेरित किया, जिससे सतर्कता एक सुदृढ़ संगठनात्मक मूल्य बन सके।

निदेशक (तकनीकी), श्री भूपेंद्र गुप्ता ने कहा कि टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड में सतर्कता सिर्फ निगरानी का मुद्दा नहीं है, बल्कि यह सुधार, मानकों की वृद्धि, और ऊर्जा क्षेत्र में प्रासंगिकता बनाए रखने का आधार है। उन्होंने बताया कि सतर्कता, प्रक्रियाओं को सुधारने का एक उपकरण है जो संगठन की प्रगति और देश की ऊर्जा आवश्यकताओं की पूर्ति में मदद करती है।

निदेशक (वित्त), श्री सिपन कुमार गर्ग ने संगठन में वित्तीय पारदर्शिता और जवाबदेही को बनाए रखने में सतर्कता की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला। उन्होंने बताया कि एक सतर्क और सजग कार्यबल टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड की वित्तीय प्रतिबद्धताओं और दायित्वों के निर्वहन को सुनिश्चित करता है, जिससे संगठन में एक वित्तीय अनुशासन की संस्कृति को बढ़ावा मिलता है। इस वर्ष के सतर्कता जागरूकता सप्ताह के दौरान, कर्मचारियों में सतर्कता और सत्यनिष्ठा के मूल्यों को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न रचनात्मक गतिविधियां आयोजित की गईं।



एनसीआर कार्यालय में सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के एनसीआर स्थित कार्यालय में सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन किया गया। इस अवसर पर श्री नीरज वर्मा, मुख्य महाप्रबंधक (एनसीआर कार्यालय) द्वारा सभी कार्मिकों को सत्यनिष्ठा की शपथ दिलाई गई। साथ ही, सतर्कता जागरूकता सप्ताह के दौरान विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया।



विद्युत उत्पादन हमारी कटिबद्धता...समाज का विकास हमारी प्राथमिकता...

दीपावली मेला 2024 का आयोजन

ऋषिकेश



दीपावली मेला 2024 की झलकियाँ

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड में दीपावली मेला 2024 का भव्य आयोजन 28 अक्टूबर, 2024 को किया गया। मेले का शुभारंभ, निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, श्री आर. के. विश्वोई द्वारा द्वीप प्रज्वलित कर किया गया। इस अवसर पर निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेंद्र सिंह एवं निदेशक (वित्त), श्री सिपन कुमार गर्ग उपस्थित रहे।

इस मेले में निगम के कर्मचारियों एवं अधिकारियों और उनके परिजनों के साथ-साथ आसपास के लोग भी उपस्थित रहे और इसका आनंद लिया। मेले में तम्बोला और लकी ड्रॉ के विजेताओं को पुरस्कृत किया गया। इस आयोजन में लोगों द्वारा विभिन्न प्रकार के स्टॉल्स भी लगाए गए जिनमें खान-पान सहित खेल आदि की सामग्री शामिल थी। साथ ही कलाकारों द्वारा सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ भी दी गईं जिन्होंने लोगों का मन मोह लिया और दीपावली के उत्साह को दोगुना कर दिया।

टिहरी



25 अक्टूबर, 2024 को टिहरी परियोजना में दीपावली मेले का आयोजन किया गया। जिसका शुभारंभ कार्यपालक निदेशक (टिहरी कॉम्प्लेक्स), श्री एल.पी. जोशी ने किया। उक्त आयोजन में तम्बोला और लकी ड्रॉ जैसे खेलों का आयोजन किया गया व इनके विजेताओं को पुरस्कृत भी किया गया। टिहरी परियोजना में आयोजित दीपावली मेले में देहरादून के कलाकारों ने अपनी प्रस्तुति से लोगों को मंत्रमुग्ध किया।



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

This body is surely the foremost instrument of doing good deeds.

नवरात्रि महोत्सव 2024 का आयोजन

ऋषिकेश



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड में पंचदश वार्षिक प्रगतिपुरम सार्वजनिक दुर्गा पूजा के तत्वावधान में शारदीय नवरात्रि महोत्सव 2024 का भव्य आयोजन किया गया। 03 अक्तूबर, 2024 से 12 अक्तूबर, 2024 तक टीएचडीसी कॉलोनी में स्थित आराधना भवन में कलश स्थापना से लेकर मां दुर्गा की प्रतिमा के विसर्जन का कार्य धार्मिक विधि-विधान के साथ संपन्न हुआ। निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, श्री आर.के. विश्वोई द्वारा अपने पूरे परिवार के साथ नवरात्रि महोत्सव में हिस्सा लिया गया और मां दुर्गा की आराधना की। इसी तरह, निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेंद्र सिंह, निदेशक (तकनीकी), श्री भूपेंद्र गुप्ता एवं निदेशक (वित्त), श्री सिपन कुमार गर्ग द्वारा परिवार सहित धार्मिक और सांस्कृतिक गतिविधियों में हिस्सा लिया गया।

नवरात्रि महोत्सव के हर दिन और हर कार्यक्रम में निगम के कार्मिकों और उनके परिजनों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। इस दौरान, मां दुर्गा के प्रति समर्पण और भक्ति भाव देखने को मिला। इस अवसर पर भजन संध्या, दुर्गा सप्तशती एवं सुंदर कांड पाठ का आयोजन किया गया, जिनमें भक्त लीन नज़र आए। वहीं, महाभोग भंडारा में भक्तों ने मां का प्रसाद ग्रहण किया।

इस आयोजन के अवसर पर रसमंजरी ऑडिटोरियम में स्थानीय स्कूलों के छात्र-छात्राओं द्वारा अनेक सांस्कृतिक प्रस्तुतियाँ दी गईं। इसी दौरान, दिल्ली से आए कथक धरोहर समूह के मंचन ने लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। विजयादशमी के दिन दशहरा मेला आयोजित किया गया था, जिसमें लोगों ने संगीतमय रामलीला का आनंद लिया और रावण दहन के साथ नवरात्र का यह धार्मिक अनुष्ठान सफलतापूर्वक संपन्न हुआ।

टिहरी



निगम की टिहरी परियोजना में भी 03 अक्तूबर, 2024 से 12 अक्तूबर, 2024 तक शारदीय नवरात्र का भव्य आयोजन किया गया। इस आयोजन का शुभारंभ कार्यपालक निदेशक (टिहरी कॉम्प्लेक्स), श्री एल.पी. जोशी, श्रीमती विजया जोशी, मुख्य महाप्रबंधक (यांत्रिक/ केएचईपी), श्री एम. के. सिंह, महाप्रबंधक (पुनर्वास/समन्वय) श्री विजय सहगल, अपर महाप्रबंधक (पी.एस.पी/ई.एम.एच.एम.) श्री एस. के. शाहू के कर कमलों द्वारा किया गया। नवरात्रि महोत्सव में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया गया, जिसमें स्थानीय विद्यालयों के छात्र-छात्राओं ने प्रस्तुति दी। इस अवसर पर टिहरी परियोजना में कार्यरत सभी अधिकारियों व कर्मचारियों द्वारा बढ़-चढ़ कर भाग लिया गया।

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड में 5वीं उत्तराखंड राज्य स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता का आयोजन



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड ने उत्तराखंड योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन और देहरादून जिला योगासन स्पोर्ट्स एसोसिएशन के सहयोग से 25 से 27 अक्टूबर, 2024 तक तीन दिवसीय 5वीं उत्तराखंड राज्य स्तरीय योगासन खेल प्रतियोगिता 2024 का आयोजन किया। जिसका समापन 27 अक्टूबर, 2024 को टीएचडीसीआईएल के ऋषिकेश स्थित कॉर्पोरेट कार्यालय में संपन्न हुआ। टीएचडीसीआईएल के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, श्री आर.के. विश्रोई ने विजेताओं को बधाई देते हुए उनके योग के प्रति समर्पण और उत्साह की सराहना की। समापन समारोह के दौरान, टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेन्द्र सिंह ने समापन समारोह की अध्यक्षता करते हुए विजेताओं को पुरस्कृत कर सम्मानित किया। उन्होंने विजेताओं के उत्कृष्ट प्रदर्शन की सराहना करते हुए उन्हें योग के प्रति अपने समर्पण को आगे बढ़ाने के लिए प्रेरित किया। इस कार्यक्रम में देशभर से लगभग 300 उत्साही प्रतिभागियों ने भाग लिया।

निदेशक (कार्मिक) द्वारा अमेलिया परियोजना का दौरा



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के निदेशक (कार्मिक), श्री शैलेन्द्र सिंह द्वारा 12 अक्टूबर 2024 को अमेलिया कोल माइन परियोजना का दौरा किया गया। इस अवसर पर श्री राजीव गोविल, महाप्रबंधक (परियोजना) द्वारा निदेशक (कार्मिक) का स्वागत किया गया।

Concrete Placement at Central Overflow Block 3 of VPHEP Commenced



In a pivotal milestone for the 444 MW Vishnugad-Pipalkoti Hydro Electric Project (VPHEP), concrete placement has commenced at Central Overflow Block 3 of the Main Dam structure, starting from the deepest foundation level of EL 1198.50 meters. This marks a crucial advancement in the construction of this important dam on the Alaknanda River. This achievement reflects the company's unwavering commitment to the project's progress. This latest phase

follows the successful initiation of concreting work for Block 1 on 18th January, 2024, and Block 5 on 2nd June, 2024. With the foundation for Overflow Block 3 now underway, the project is steadily advancing towards completion, ensuring the dam's stability and durability—key factors in effective water flow management for power generation. The VPHEP project is set to play a vital role in addressing the country's energy needs through clean, renewable hydropower.

Training Program Organized on 'Preventive Vigilance' at HRD Centre



THDC India Limited organized a one-day training program on “Preventive Vigilance” at the Takshashila Sustainable Livelihood and Community Development Centre (HRD Centre) in Rishikesh on 25th October, 2024. Sh. R. K. Vishnoi, CMD THDCIL mentioned that this initiative emphasizes the organization's steadfast commitment to the core values of Integrity, Transparency, and Accountability. Theme for this year's campaign, "Culture of Integrity for Nation's Prosperity- सत्यनिष्ठा की संस्कृति से राष्ट्र की समृद्धि” resonates with THDC’s mission to uphold ethical standards in all professional endeavors. The training program was inaugurated by Sh. Shallinder Singh, Director (Personnel), THDCIL in the august presence of Sh. Rajiv Rai, Former Secretary, PESB, the esteemed faculty for the training program. Addressing the participants Sh. Singh highlighted the role of the vigilance department, which works diligently to uphold ethical practices. However, he reiterated that the responsibility of promoting integrity lies with each individual within the organization. “We must create an environment where wrongdoing cannot flourish, supported by preventive mechanisms that address unethical behavior at its roots,” he added.

The campaign serves as a crucial platform for reflection and reinforcement of these principles in a rapidly changing world, where maintaining vigilance is essential to meet the high expectations of stakeholders.

Sh. Rajiv Rai contributed to the discussion by emphasizing the significance of preventive vigilance as a proactive approach to ethics in organizations. He highlighted that cultivating a culture of integrity not only enhances organizational reputation but also fosters trust among stakeholders, ultimately leading to sustainable growth and prosperity for the Nation.

The program was attended by around 50 participants. During the program Dr. A. N. Tripathy, GM (HR&A and CC) and Sh. S. K. Arya, Dy. CVO, THDC were also present.

Vigilance Awareness Campaign: Talk on "Culture of Integrity for Nation's Prosperity"



As part of the Vigilance Awareness Campaign, a special session on theme "Culture of Integrity for Nation's Prosperity" was organized for Senior-Level Executives on 4th October 2024 at the Takshashika Sustainable Livelihood and Community Development Centre (HRD), Rishikesh. The program was led by Sh. Hans Dholakiya, a renowned spiritual speaker, who shared his insights on the significance of transparency, integrity, and ethical governance. The objective of session was to raise awareness about the role of

integrity in fostering good governance and contributing to nation's growth and prosperity.

THDCIL established Electric Vehicle (EV) Charging Station at Rishikesh



THDC India Limited continues to excel across various energy verticals, including Hydro, Wind, Solar, Thermal, and Pumped Storage Plant (PSP). In a significant move towards promoting sustainable development in transportation, THDCIL established Electric Vehicle (EV) charging station at the Bharat Bhumi Guest House in Rishikesh. This initiative marks another step in THDCIL's commitment to fostering eco-friendly practices and reducing the carbon footprint. Sh. R.K. Vishnoi, CMD THDCIL, congratulated the THDC team for their efforts in

establishing the EV charging station, underscoring the organization's commitment to Renewable Energy and Technological Advancements.

Sh. Bhupender Gupta, Director (Technical), THDC India Limited inaugurated the EV Charging Station highlighting THDCIL's continuously contributing towards Cleaner and Greener Environment." Sh. Gupta, reiterated the company's Vision for a Sustainable Future and highlighted that the new EV charging station would facilitate the adoption of Electric vehicles, providing a convenient and eco-friendly option for visitors at Char Dham route. Sh. Sandeep Singhal, Executive Director (Technical), Sh. Veer Singh, Executive Director (Business Development), representatives from GMVN, including Sh. Dayal Singh Rana, and other senior officers from THDCIL were also present during the event. This initiative underscores THDCIL's unwavering commitment to sustainable energy solutions and its role as a leader in the power sector, aligning with national objectives for clean energy and environmental conservation.

Bhoomi Pujan Ceremony for the Floating Solar Plant at Khurja STPP



THDC India Limited commenced the development of a cutting-edge Floating Solar Plant at the Khurja Super Thermal Power Project (KSTPP) in Bulandshahr district, Uttar Pradesh. Sh. R. K. Vishnoi, CMD of THDCIL emphasized that this initiative represents a significant milestone in THDCIL's commitment to sustainable energy production and India's pursuit of zero emissions. 11 MW Floating Solar Plant is aligned with India's ambitious renewable energy targets and by

utilizing solar panels mounted on floating platforms over the plant's water reservoir, this innovative project minimizes land use while maximizing solar energy generation. This approach not only reduces greenhouse gas emissions but also mitigates water evaporation, contributing to vital water conservation efforts. Sh. Vishnoi added that the Floating Solar Plant will utilize advanced photovoltaic technology, ensuring enhanced efficiency and durability.

The Bhoomi Pujan ceremony for the Floating Solar Plant was conducted on 17th October, 2024, by Sh. Bhupender Gupta, Director (Technical), THDC India Limited. Sh. Gupta remarked that the inauguration of this Floating Solar Plant marks a landmark achievement in our journey towards Sustainable Growth. By harnessing Solar Power efficiently while conserving essential land and water resources, this project serves as a model for future Energy Initiatives. Continued investment in Renewable Technologies is crucial for a Sustainable Energy Future."

The Engineering, Procurement, and Construction (EPC) of the Floating Solar Plant will be undertaken by M/S Enerture Technology Private Limited. Senior officials from THDCIL, including Sh. Kumar Sharad (ED, Project), Sh. A.K. Ghildiyal (CGM, MPS), Sh. Praveen Saxena (GM, BDC), Sh. R.M. Dubey (GM, Electrical), and Sh. B.K. Sahoo (GM, O&M/Comm.), were also present at the Bhoomi Pujan ceremony.

THDCIL's CVO Participated in Brainstorming Session on 'Systemic Improvement and Best Practices in Central PSUs'



As part of the Central Vigilance Commission's three-month campaign on preventive vigilance measures, a high-level brainstorming session on "Systemic Improvement and Best Practices in Central PSUs" was held on 14th October, 2024 at Aerocity, New Delhi. This event brought together key Central Public Sector Undertakings (CPSUs) under the Ministry of Power, Government of India, which included CVO's & Dy.CVO's of NTPC Limited, SJVNL, THDCIL, DVC, BBMB etc. along with the host NHPC. Ms. Rashmita Jha, Chief Vigilance

Officer (CVO), THDCIL also actively contributed to the session, showcasing the pioneering preventive vigilance measures undertaken by THDCIL.

CVO, Ms. Rashmita Jha emphasized the critical need for enhancing compliance with labor laws and raising awareness among workers about their rights, specifically regarding EPF and ESI. She also highlighted THDCIL's distinctive approach to Vigilance Awareness Week (VAW) 2024, which blends digital innovation, strategic partnerships, and community outreach. Through the integration of both online and offline platforms, THDCIL aims to amplify engagement and foster a lasting culture of transparency, accountability, and ethics within the organization and its broader community.

Deputy CVO Sh. Satish Kumar Arya also presented THDCIL's digital initiatives, such as the development of a Green Channel System for vigilance clearances and the establishing a centralized repository and dashboard for vigilance complaints. Sh. Sachin Vyas, Senior Manager (Vigilance) and other senior officers of SJVN, DVC, BBMB and NHPC were also present during the occasion.

फिट इंडिया फ्रीडम रन 5.0 का आयोजन

टिहरी



टिहरी परियोजना में 28 अक्टूबर 2024 को विद्युत मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशानुसार स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत मिशन के अंतर्गत सभी कार्मिकों को फिट इंडिया की शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर श्री एम. के. सिंह, मुख्य महाप्रबंधक (कोटेश्वर परियोजना) द्वारा सभी को सम्बोधित करते हुए स्वस्थ जीवन शैली के बारे में जागरूक किया गया।

देहरादून



टीएचडीसी के 26, ई० सी० रोड़ स्थित ट्यूको/समन्वय कार्यालय परिसर में मुख्य कार्यकारी अधिकारी, श्री संदीप कुमार द्वारा 'स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत' के तहत 'फिट इंडिया प्रतिज्ञा' सभी अधिकारी/कर्मचारियों को दिलाई गई। साथ ही, फिट इंडिया फ्रीडम रन 5.0 का आयोजन भी किया गया।

कौशांबी



टीएचडीसी के एनसीआर कार्यालय, कौशांबी में स्वच्छ भारत स्वस्थ भारत मिशन के अंतर्गत फिट इंडिया रन 5.0 का आयोजन 28 अक्टूबर, 2024 को किया गया जिसका शुभारंभ श्री नीरज वर्मा, मुख्य महाप्रबंधक (एनसीआर कार्यालय) द्वारा किया गया।

पीपलकोटी



22 अक्टूबर, 2024 को विष्णुगाड-पीपलकोटी जलविद्युत परियोजना (वीपीएचईपी) में "स्वच्छ भारत, स्वच्छ भोजन" के संदेश के साथ फिट इंडिया फ्रीडम रन 5.0 का आयोजन किया गया। इस दौड़ में परियोजना के अधिकारियों और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिससे स्वच्छता और स्वस्थ जीवनशैली के महत्व को लेकर जागरूकता फैलाई गई।

खुर्जा उच्च ताप विद्युत परियोजना द्वारा स्कूली छात्राओं में साइकिल वितरण



1320 मेगावाट खुर्जा उच्च ताप विद्युत परियोजना द्वारा कॉर्पोरेट सामाजिक उत्तरदायित्व के तहत प्राथमिक विद्यालय, दशहरा में स्कूली बालिकाओं के बीच 04 अक्तूबर, 2024 को साइकिल वितरण किया गया। यह साइकिल वितरण कार्यक्रम बालिकाओं को शिक्षा के प्रति जागरूक करने तथा स्वावलंबी बनाने हेतु किया गया। इस अवसर पर मुख्य अतिथि के रूप में गौतम बुद्ध नगर के माननीय सांसद डॉ. महेश शर्मा एवं खुर्जा की माननीय विधायक, श्रीमती मीनाक्षी सिंह बतौर अतिथि उपस्थित रहे। कार्यक्रम के आरंभ में श्री कुमार शरद, कार्यपालक निदेशक (खुर्जा परियोजना) ने पुष्प गुच्छ भेंटकर सांसद एवं विधायक का स्वागत किया।

माननीय सांसद एवं विधायक ने अपने कर कमलों द्वारा जावल, दशहरी, दशहरा, नायसर नयावास, मडकोला, ऊँचागाँव, बडौली, डावर, ठेंगोरा, रसूलपुर एवं जहानपुर स्थित प्राथमिक विद्यालयों के कुल 300 स्कूली बालिकाओं के बीच साइकिल का वितरण किया। इस अवसर पर श्री विजय सिंह बिष्ट (उप-महाप्रबंधक, सीएसआर), श्री अमरेन्द्र कुमार विश्वकर्मा (उप-महाप्रबंधक, मा.सं एवं प्रशा.), स्थानीय जन प्रतिनिधि, विभिन्न गाँवों के ग्राम प्रधान, सचिव, सांसद प्रतिनिधि, ग्रामवासी एवं बच्चों के अभिभावक भारी संख्या में उपस्थित रहे।

टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड ने विद्युत क्षेत्र में हासिल की खास उपलब्धि



टीएचडीसी ने भारत की विद्युत उत्पादन क्षमताओं को बढ़ाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल की है। श्री आर.के. विश्वोई निगम के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक, ने इस उपलब्धि की जानकारी देते हुए बताया कि 1320 मेगावाट के खुर्जा सुपर थर्मल पावर प्रोजेक्ट (KSTPP) की इकाई-1, राष्ट्रीय ग्रिड के साथ 28 अक्टूबर, 2024 को सफलतापूर्वक सिंक्रोनाइज हो गई है। यह क्षण टीएचडीसी की थर्मल पावर क्षेत्र में प्रतिबद्धता में एक महत्वपूर्ण प्रगति को दर्शाता है।

तेल से प्रचालित होने के कुछ ही घंटों के भीतर कोयला फायरिंग की प्रक्रिया भी सफलतापूर्वक पूरी हो गई। यह उपलब्धि टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के थर्मल पावर क्षेत्र के विस्तार में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो भारत की ऊर्जा आत्मनिर्भरता में महत्वपूर्ण योगदान देगा। इकाई-1 को सिंक्रोनाइज करना केवल एक तकनीकी उपलब्धि ही नहीं है, बल्कि यह भारत की विद्युत उत्पादन क्षमता को मजबूत करने की हमारी प्रतिबद्धता का प्रतीक भी है। इस विशेष अवसर पर श्री भूपेंद्र गुप्ता, निदेशक (तकनीकी) ने परियोजना के महत्व पर प्रकाश डालते हुए बताया कि इस उपलब्धि के साथ खुर्जा सुपर थर्मल पावर प्रोजेक्ट, विद्युत आपूर्ति में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाना शुरू कर देगा। इसकी मदद से नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों के परिवर्तनशील होने की स्थिति में और अत्यधिक मांग के समय निरंतर और विश्वसनीय बिजली आपूर्ति सुनिश्चित हो सकेगी।

टीएचडीसी का थर्मल पावर क्षेत्र में कुछ वर्ष पहले हुआ रणनीतिक प्रवेश, इसकी मौजूदा नवीकरणीय ऊर्जा परियोजनाओं का पूरक है। यह संतुलित और किफायती ऊर्जा पोर्टफोलियो राष्ट्र की बढ़ती ऊर्जा मांगों को पूरा करने और ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। निगम, पर्यावरणीय प्रभावों को कम करने और स्वच्छ ईंधन विकल्पों की खोज के लिए उन्नत प्रौद्योगिकियों को अपनाने के लिए प्रतिबद्ध है, जिसका उद्देश्य ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन को कम करना है। खुर्जा सुपर थर्मल पावर प्रोजेक्ट की इकाई-1 को सिंक्रोनाइज करना टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड की कुल ऊर्जा उत्पादन क्षमता को बढ़ाता है और कंपनी के ऊर्जा पोर्टफोलियो को मजबूत करने की प्रतिबद्धता की पुष्टि करता है। इस महत्वपूर्ण अवसर पर श्री कुमार शरद, कार्यपालक निदेशक (परियोजना), श्री आर.एम.दुबे, महाप्रबंधक (इलेक्ट्रिकल) और श्री बी. के. साहू, महाप्रबंधक (ओ.एंड.एम.) सहित निगम के वरिष्ठ अधिकारी उपस्थित थे। साथ ही, इस अवसर पर श्री एम.के. अस्थाना, कार्यपालक निदेशक (एनटीपीसी परामर्श) के नेतृत्व में एनटीपीसी की परामर्श टीम के साथ-साथ बीएचईएल, एलएमबी, एसटीईएजी और जीई सहित विभिन्न एजेंसियों के प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

THDCIL Achieves Major Milestone with Successful Mechanical Spinning of Unit #6 at Tehri PSP



THDCIL has achieved a significant milestone with the successful mechanical spinning of Unit #6 at the Tehri Pumped Storage Plant (PSP) on 05th October, 2024. This marks a crucial step toward commissioning India's first Variable Speed PSP (250x4 MW), and is an important step toward fully operationalizing India's Largest Hydro Power Complex, the 2400 MW Tehri Hydro Power Complex.

Sh. R. K. Vishnoi, Chairman and Managing Director, THDC India Limited, extended heartfelt congratulations to the Team PSP and emphasized that this accomplishment demonstrates THDCIL's commitment to enhancing and optimizing India's Renewable Energy Infrastructure. With the successful mechanical spinning of Unit #6, the Tehri PSP is now poised for the next phases of testing, leading up to synchronization with the Indian Power Grid.

Sh. Bhupender Gupta, Director (Technical), THDC India Ltd also congratulated the entire PSP team for this significant achievement. Sh. Gupta noted that the penstock for Unit-06 had been successfully filled with water, enabling the machine to be effectively operated from the Distributed Control System (DCS). This achievement is a significant step towards establishing a more resilient and flexible Energy Infrastructure for the nation.

Sh. L. P. Joshi, ED (TC), Sh. A. R. Gairola, Chief General Manager (PSP-Civil), Sh. S. K. Sahoo, AGM-Incharge (EM&HM PSP), along with other senior officials from THDCIL and representatives from M/s GEPIL were also present during the occasion.

नवरात्रि के अवसर पर खुर्जा परियोजना में गरबा का आयोजन



खुर्जा उच्च ताप विद्युत परियोजना में नवरात्रि के उपलक्ष्य पर 09 अक्तूबर, 2024 को सांस्कृतिक संध्या का आयोजन किया गया। कार्यक्रम का शुभारंभ श्री कुमार शरद, कार्यपालक निदेशक (परियोजना) के द्वारा दीप प्रज्ज्वलन के साथ हुआ। इस अवसर पर मंजरी लेडीज़ क्लब की सदस्याओं के द्वारा लोकप्रिय गीतों पर गरबा नृत्य की प्रस्तुति दी गयी। टीएचडीसी, खुर्जा परिवार के समस्त अधिकारीगण एवं अन्य कर्मचारीगण अपने परिवारजनों के साथ इस कार्यक्रम में उपस्थित रहे एवं इसका भरपूर आनंद लिया।

केएसटीपीपी द्वारा परियोजना प्रभावित गांव में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन



खुर्जा उच्च ताप विद्युत परियोजना द्वारा सतर्कता जागरूकता सप्ताह के अंतर्गत जावल गांव में स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया। इस स्वास्थ्य शिविर में विभिन्न डॉक्टरों की टीम ने ग्रामीणों की निःशुल्क जांच की और उन्हें आवश्यक दवाइयां प्रदान की। शिविर में शामिल प्रमुख सेवाओं में सामान्य स्वास्थ्य जांच, शुगर टेस्ट, ब्लड प्रेशर जांच, महिला एवं बुजुर्गों से जुड़े स्वास्थ्य परामर्श और बच्चों के टीकाकरण आदि की सुविधाएं शामिल थीं। शिविर से कुल 130 ग्रामीण लाभान्वित हुए।



लेडीज़ वेलफेयर एसोसिएशन, ऋषिकेश 'तेजस्विनी' द्वारा मासिक बैठक का आयोजन



लेडीज़ वेलफेयर एसोसिएशन, ऋषिकेश 'तेजस्विनी' द्वारा 18 अक्टूबर, 2024 को अक्टूबर माह की मासिक बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न विषयों पर चर्चा की गई तथा क्लब की सदस्याओं का जन्मदिन भी धूमधाम से मनाया गया। इस अवसर पर सेवानिवृत्त सदस्याओं हेतु विदाई समारोह आयोजित किया गया। इस आयोजन के अवसर पर क्लब की मुख्य संरक्षिका, श्रीमती चंचल विश्रोई मुख्य रूप से उपस्थित रहीं।

लेडीज़ वेलफेयर एसोसिएशन, ऋषिकेश 'तेजस्विनी' द्वारा करवा चौथ का आयोजन

लेडीज़ वेलफेयर एसोसिएशन, ऋषिकेश 'तेजस्विनी' द्वारा 20 अक्टूबर, 2024 को करवा चौथ पर्व का आयोजन धूमधाम से किया गया। इस अवसर पर क्लब की मुख्य संरक्षिका, श्रीमती चंचल विश्रोई और संरक्षिका, श्रीमती मनु शिखा गुप्ता मुख्य रूप से उपस्थित रहीं। इस अवसर पर पंडित जी द्वारा करवा चौथ की कथा का वाचन किया गया और क्लब की सभी सदस्याओं द्वारा इसमें बढ़-चढ़ कर भाग लिया गया।



तरंगिनी ऑफिसर्स महिला क्लब, टिहरी द्वारा मनाया गया करवा चौथ का त्योहार



तरंगिनी ऑफिसर्स महिला क्लब, टिहरी द्वारा करवा चौथ का त्योहार उत्साहपूर्वक मनाया गया। इस अवसर पर तरंगिनी ऑफिसर्स महिला क्लब की अध्यक्ष, श्रीमती विजया जोशी, उपाध्यक्षा, श्रीमती विभा सिंह, महासचिव, श्रीमती अमृता पंवार, खेल सचिव, श्रीमती प्रियंका सिंह, कोषाध्यक्ष, श्रीमती निशि सिंघल, सांस्कृतिक सचिव, श्रीमती लक्ष्मी चौहान, श्रीमती निधि सेमवाल, श्रीमती सस्मिता शाहू, श्रीमती मीना मिश्रा, श्रीमती प्रियंका गोयल, श्रीमती अंजली राय लाग्बा, श्रीमती निधी बरगली, श्रीमती नीरू राणा आदि बड़ी संख्या में पदाधिकारी एवं सदस्य उपस्थित थे।

बधाई संदेश

*Congratulations
&
Best wishes*



श्री मुकुल रावत, पुत्र श्री वी.पी.एस. रावत, उप प्रबंधक (पी.एस.पी.) ने ग्राफिक एरा डीम्ड विश्वविद्यालय से बी.टेक (कम्प्यूटर साइंस) 2024 में उत्तीर्ण किया है। इनका कैम्पस प्लेसमेंट DE Shaw & Co. में उच्च पैकज पर हुआ है। टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड सपरिवार इनको बधाई देते हुए इनके उज्ज्वल भविष्य की कामना करता है।

Ayurveda Workshop Organized at VPHEP for Ayurveda Day 2024



An Ayurveda Workshop was organized on 22nd October 2024 at Vishnugad-Pipalkoti Hydro Electric Project (VPHEP) as part of the 9th Ayurveda Day celebrations. The session was led by Dr. Asha Pal from Govt. Hospital, Mayapur, who spoke on "Ayurveda Innovations for Global Health", highlighting treatments for improving well-being. The workshop was inaugurated by Sh. Ajay Verma, CGM, VPHEP, along with other senior executives. Sh. Verma encouraged employees to incorporate Ayurvedic practices into their daily routines to enhance health and wellness. The event saw enthusiastic participation from staff, promoting Ayurveda as a valuable tool for holistic health.

Awareness Session on Diabetes and Hypertension at NCR Office



An Awareness Session on Diabetes and Hypertension was held on 9th October 2024 at the NCR office, Kaushambi, with Dr. Ajay Gautam Gupta from Max Hospital Vaishali. Dr. Gupta explained the causes and risks of these chronic conditions, emphasizing lifestyle factors, genetics, and stress as key contributors. He also highlighted the complications, including cardiovascular issues and kidney damage, and stressed the importance of lifestyle changes, medication, and regular monitoring to manage these diseases, noting that while they cannot be cured, proper management can reduce risks and improve quality of life.

Ayurveda Day 2024 Celebrations at NCR Office



The "Ayurveda Day Celebration" was held on 29th October 2024 at the NCR office, Kaushambi, in the presence of Sh. Neeraj Verma, CGM, NCR, and all departmental HODs. The session was led by Dr. D.S. Sinha and Dr. Vanshika from Kailash Hospital & Heart Institute, Noida, who explained the principles and benefits of Ayurveda. A Q&A session followed, allowing employees to address their queries and learn more about Ayurveda's practical applications for better health.

Free Medical Camp for BMD Test Organized at VPHEP Dispensary



THDC India Limited, in its ongoing efforts to promote the health and well-being of its employees, organized a free Bone Mineral Density (BMD) test, medical camp at the Vishnugad-Pipalkoti Hydro Electric Project (VPHEP) Dispensary on 30th October, 2024. The camp was inaugurated by Sh. Ajay Verma, Chief General Manager (Project). The camp witnessed enthusiastic participation, with a large number of employees availing the free health check-up.



भावभीनी विदाई एवं सुखद भविष्य की शुभकामनाएं



Sh. Sanjay Goel
General Manager (G&G)
Rishikesh
DOR: 31.10.2024

Sh. Sanjay Goel, GM (G&G) superannuated from the corporation on 31st October, 2024. Sh. Goel completed his Bachelor's and Master's degrees in Civil Engineering from Aligarh Muslim University. He further enhanced his expertise by undergoing a professional upgradation program in the Design and Construction of Hydraulic Structures and Hydropower Projects at the State University of Moscow, Russia.

He joined THDC in April 1990 as an Engineer (Trainee) at the Tehri site. Over the course of his career, he gained extensive experience in various aspects of hydroelectric projects. Initially, he worked in the Rural and Urban Rehabilitation Wings, followed by more than 18 years in the Civil Design Department. During his tenure, he made significant contributions to the Koteshwar HEP, working on everything from preparing technical specifications and tender drawings to the detailed design and commissioning phases. He also played a key role in the preparation of the Detailed Project Report (DPR), tender drawings, and technical specifications for the Tehri Pumped Storage Project (PSP), and was involved in the detailed civil designs for the project. In addition, Sh. Goel contributed to the preparation of THDC's Grouting Manual, and was instrumental in drafting tender drawings and technical specifications for the balance works of Koteshwar HEP.

Between 2018 and 2020, he headed the Contract Operation Department of VPHEP, and from May 2021, he served as the Head of the G&G Department. Sh. Goel was also designated as Vice President of SEWA-THDC. His leadership extended to vital corporate roles, where he was a member of the Dam Safety Committee and served as the Corporate Risk Management Officer. Sh. Goel's career is a testament to his dedication, technical expertise, and contributions to the growth and success of THDC.



श्री एन. एन. ध्यानी
उप महाप्रबंधक (सिविल)
टिहरी पीएसपी
सेवानिवृत्ति: 31-10-2024



श्री तरुण मोहन सकलानी
सब-इंजीनियर (ओ एंड एम)
टिहरी
सेवानिवृत्ति: 31-10-2024



श्री अमर सिंह रावत
तकनीशियन (इलेक्ट्रिकल),
कोटेश्वर
सेवानिवृत्ति: 31-10-2024



श्री देवेन्द्र प्रसाद मिश्रा
सहायक (इलेक्ट्रिकल),
टिहरी
सेवानिवृत्ति: 31-10-2024



श्री विजय सिंह
सहायक (मा.सं एवं प्रशा.),
ऋषिकेश
सेवानिवृत्ति: 31-10-2024

गर्दन और सर्वाइकल दर्द : कारण, लक्षण और उपाय

Doctor's Advice

सर्वाइकल पेन क्या होता है?

सर्वाइकल पेन, जिसे सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस भी कहा जाता है, गर्दन के ऊपरी हिस्से में होने वाला दर्द है, जो कंधों और हाथों तक भी जा सकता है। आज के दौर में अनियमित दिनचर्या के कारण लगभग हर तीसरे व्यक्ति को सर्वाइकल की परेशानी सहनी पडती है।

सर्वाइकल पेन के कारण

- लगातार कंप्यूटर या लैपटॉप के सामने बैठ कर घंटों काम करना।
- भारी वजन सिर पर उठाना।
- देर तक गर्दन झुकाए रखना या लंबे समय तक एक ही पोजीशन में बैठे रहना।
- सोते समय ऊंचे या बड़े तकिये का इस्तेमाल करना।
- बढ़ती उम्र एवं तनाव।
- एक्सीडेंट, खेल गतिविधि या लड़ाई-झगड़े में लगी चोट।
- स्पाइनल डिस्क हर्नियेशन- किसी व्यक्ति में हर्नियेटेड डिस्क तब होती है जब कशेरुकाएं (vertebrae) आसपास की नसों पर दबाव डालती हैं, जिससे गर्दन और सर्वाइकल दर्द की समस्या हो सकती है।
- ऑस्टियोआर्थराइटिस।

सर्वाइकल पेन के लक्षण

- गर्दन में जकड़न होना।
- गर्दन में सूजन और गर्दन की मांसपेशियों में दर्द।
- सिर दर्द होना, जी मिचलना।
- हाथ पैर में झुनझुनी होना।
- गर्दन घुमाते समय आवाज आना।
- हाथ, बाजू और उंगलियों में कमजोरी महसूस होना।

गर्दन और सर्वाइकल दर्द का उपचार

- **दवा:** आमतौर पर ओवर-द-काउंटर या प्रिस्क्रिप्शन दवाएँ जैसे कि नॉनस्टेराइडल एंटी-इंफ्लेमेटरी, दर्द और सूजन को कम करने में मदद कर सकती हैं।
- **स्टेरॉयड इन्जेक्शन:** कुछ मामले में सूजन और दर्द को कम करने के लिए स्टेरॉयड इन्जेक्शन दिया जाता है।
- **सॉफ्ट नेक कॉलर:** आराम के लिए सॉफ्ट नेक कॉलर का इस्तेमाल करने के लिए डॉक्टर से परामर्श लें। हालाँकि, लंबे समय तक इस्तेमाल से बचे, क्योंकि इससे गर्दन की मसल्स कमजोर हो सकती हैं।
- **एक्यूपंचर:** एक्यूपंचर में पतली सुईयों को त्वचा में डाला जाता है। यह तकनीक शरीर में संतुलन को पुनः स्थापित करने और गर्दन दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है।
- **फिज़ियोथेरेपी:** एक फिज़ियोथेरेपिस्ट आपको विभिन्न व्यायाम और स्ट्रेचिंग सिखा सकता है जो गर्दन और सर्वाइकल दर्द को कम करने में मदद करती हैं। फिज़ियोथेरेपी उपकरण जैसे ट्रान्स क्यूटेनियस इलेक्ट्रिकल नर्व स्टिम्यूलेशन (TENS), लॉग एण्ड माइक्रो वैव डाइअथर्मी, लेसर थेरपी, ट्रैक्शन मशीन इत्यादि गर्दन दर्द से राहत दिलाने में बहुत मदद कर सकती है।
- **सर्जरी:** कुछ मामलों में, हर्नियेटेड डिस्क या अन्य चिकित्सा स्थिति को ठीक करने के लिए डॉक्टर सर्जरी की सलाह दे सकते हैं।
- **टिपडू:** गर्दन और सर्वाइकल दर्द कई बार बहुत असहज और दर्दनाक हो सकता है। यदि उपचार के विकल्पों के बाद भी आप गर्दन और सर्वाइकल दर्द का सामना कर रहे हैं, तो आपको डॉक्टर के साथ संपर्क एवं परामर्श करना चाहिए।

गर्दन और सर्वाइकल दर्द के लिए घरेलू उपचार

- **आराम करना:** पर्याप्त आराम करने से दर्द और सूजन कम हो सकती है।
- **ठंडे और गर्म पानी की सिकाई:** प्रभावित क्षेत्र पर आइस या हॉट पैक लगाने से दर्द और सूजन में कमी होती है।
- **पोस्चर:** एक अच्छी पोस्चर बनाए रखने से गर्दन और कंधों पर अतिरिक्त दबाव कम होता है।
- **इर्गोनॉमिक्स:** अपने कार्यस्थल को इर्गोनॉमिक बनाने से गर्दन और कंधों पर दबाव कम होता है और सर्वाइकल दर्द में कमी आती है।
- **तनाव को नियंत्रित रखना:** तनाव गर्दन और सर्वाइकल दर्द को बढ़ाता है, इसलिए अपने तनाव को नियंत्रित करने के उपाय अपनाएँ।

डॉ. विभा चौधरी
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
निरामय स्वास्थ्य केंद्र, ऋषिकेश

मधुर चौधरी
फिज़ियोथेरेपिस्ट
निरामय स्वास्थ्य केंद्र, ऋषिकेश



Special Campaign 4.0

THDC India Limited actively participated in the Special Campaign 4.0, a government initiative aimed at enhancing efficiency, promoting cleanliness, and fostering citizen engagement across various government organizations. This campaign, launched by the Government of India, focuses on streamlining administrative processes, eliminating pending matters, and creating a cleaner and more transparent work environment.

As part of the initiative, THDCIL organized a series of activities designed to raise awareness about cleanliness, waste management, and the importance of maintaining a clutter-free workspace. Employees were encouraged to engage in cleanliness drives, organize their workspace efficiently, and dispose of old and unused materials. Additionally, the campaign also included efforts to reduce pendency in official work and improve overall productivity by eliminating delays in processes



Designed In-House by Corporate Communication
Department, Rishikesh



टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड
THDC INDIA LIMITED

डॉ. ए. एन. त्रिपाठी, महाप्रबंधक (मानव संसाधन व जनसम्पर्क) द्वारा टीएचडीसी इंडिया लिमिटेड के लिए गंगा भवन, प्रगतिपुरम, बाईपास रोड़, ऋषिकेश- 249201 (उत्तराखंड) से प्रकाशित

फोन: 0135-2473504, वेबसाइट: www.thdc.co.in, ईमेल: prthdcil@gmail.com & hj.thdc@gmail.com

गृह पत्रिका/न्यूज लेटर में प्रकाशित लेखों/रचनाओं में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के अपने हैं और उनसे टीएचडीसीआईएल प्रबंधन का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

(निशुल्क आंतरिक वितरण के लिए)