



ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਲਿਮਿਟਡ

ਰਜਿ: ਆਫਿਸ: ਪੀ.ਐਸ.ਈ.ਬੀ. ਹੈਡ ਆਫਿਸ, ਦੀ ਮਾਲ, ਪਟਿਆਲਾ-147001

ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ

ਖ਼ਬਰਨਾਮਾ

6th Issue : ਜੁਲਾਈ 2015

ਤਤਕਰਾ

ਪੰਨਾ-2

- ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਪ੍ਰਗਤੀ
- ਸੇਵਾ ਮੁਕਤੀਆਂ
- ਕਥਨ
- ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ - ਵਿਸ਼ਵੀ

ਪੰਨਾ-3

- ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਂਝ
- ਖੇਡ- ਸੁਡੋਕੋ
- ਖੇਡ-ਗੈਟਿੰਗ ਗਰਿਡ

ਪੰਨਾ-4

- ਲੇਖ- ਰਕਸ਼ਾ ਬੰਪਨ ਦਾ ਬਦਲਦਾ ਸਰੂਪ
- ਯੋਗ ਦਿਵਸ
- ਜਵਾਬ

ਸੀ.ਐਮ.ਡੀ. ਵਲੋਂ ਸੁਨੇਹਾ

ਪਿਛਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਚਾਲੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਖਾਸ ਉਪਲੱਬਧੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ 400 ਕੇ.ਵੀ. ਰਿੰਗਮੇਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕਮਿਸ਼ਨਿੰਗ ਕਰ ਲਈ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ 220 ਕੇ.ਵੀ/132 ਕੇ.ਵੀ. ਸਿਸਟਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਨਿਪੁਨਤਾ ਆਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਲੋਡ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਸਪਲਾਈ ਦਿਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਮੌਜੂਦਾ ਪੈਡੀ ਸੀਜਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਭਰਪੂਰ ਸੀ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਖੇਤੀ ਸੈਕਟਰ ਨੂੰ 8 ਘੰਟੇ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਸੀ। ਟਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਸਿਸਟਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੁਕੰਮਲ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਸ ਸਦਕਾ ਅਸੀਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਸਕੇ ਹਾਂ।



ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਯਤਨ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥੱਤੇ ਲਫ਼ਜ਼ਾ ਨਾਲ ਮੈਂ ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਯੂ.ਕੇ. ਪੰਡਾ
ਸੀ.ਐਮ.ਡੀ, ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ



National Award for Meritorious Performance 2013-14 by Ministry of Power, Government of India

400 ਕੇ.ਵੀ. ਰਾਜਪੁਰਾ - ਧੂਰੀ ਡਬਲ ਸਰਕਟ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ/ਤਕਨੀਕੀ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਇੰਜੀਨੀਅਰ/ ਟੀ.ਐਸ, ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 3.6.2015 ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਪਿਯੂਸ ਗੋਇਲ, ਮਾਨਯੋਗ ਰਾਜ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਕੋਇਲਾ ਮੰਤਰੀ ਤੋਂ ਗੋਲਡ ਸੀਲਡ ਪੁਰਸਕਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ ਦੀ ਤਿਮਾਹੀ ਪ੍ਰਗਤੀ (ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਜੂਨ, 2015)

Sr. No.	Description	Up to 31-3-15	Up to 30-6-15	Net progress during the Qtr.
1. Sub- Station ending the year				
a)	400 KV	04	04	0
b)	220 KV	89	90	1
c)	132 KV	78	77	-1*
Total		171	171	0
2. Capacity in MVA				
a)	400 KV	2890.00	2890.00	0
b)	220 KV	21942.00	22374.50	432.50
c)	132 KV	6393.00	6433.00	40.00
Total		31225.00	31697.50	472.50
3. Transmission Lines (Ckt. Kms.)				
a)	400 KV	1570.734	1570.734	0.0
b)	220 KV	6957.887	7026.699	68.812
c)	132 KV	3201.536	3201.536	0.0
Total		11730.157	11798.969	68.812

16 ਅਪ੍ਰੈਲ 2015 ਨੂੰ ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਅਤੇ ਪੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਵੱਲੋਂ ਸਾਂਝੇ ਝੋਰ ਤੇ ਸਥਾਪਨਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਨਿਗਰਾਨ ਇੰਜੀਨੀਅਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਮਿਤੀ 3 ਜੂਨ 2015 ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੀ ਯੂ.ਕੇ.ਪੰਡਾ, ਮਾਨਯੋਗ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ/ ਐਫ ਅਤੇ ਸੀ. ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਵੱਲੋਂ ਸੀ.ਐਮ.ਡੀ. ਦਾ ਚਾਰਜ ਸੰਭਾਲਿਆ ਗਿਆ।

*132 KV Abohar has been upgraded to 220 KV in May 2015.

ਸੇਵਾ ਮੁਕਤੀਆਂ (ਅਪ੍ਰੈਲ ਤੋਂ ਜੂਨ, 2015)

ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਢੰਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਢੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ :-

- ਇੰਜੀ. ਸ਼੍ਰੀ ਪ੍ਰਭਾ ਬਤੋਰ ਮੁੱਖ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 31 ਮਈ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ
- ਇੰਜੀ. ਜਸਬੀਰ ਸਿੰਘ ਮੰਗੂ ਬਤੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 31 ਮਈ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ
- ਇੰਜੀ. ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਬਤੋਰ ਸੀਨੀਅਰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 31 ਮਈ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ
- ਇੰਜੀ. ਧਰਮ ਦੇਵ ਬਤੋਰ ਸਹਾਇਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 30 ਅਪ੍ਰੈਲ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ
- ਇੰਜੀ. ਰਣਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੈਰਾ ਬਤੋਰ ਸਹਾਇਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 30 ਜੂਨ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ
- ਇੰਜੀ. ਰਸਲ ਚੰਦ ਬਤੋਰ ਸਹਾਇਕ ਇੰਜੀਨੀਅਰ ਮਿਤੀ 30 ਜੂਨ, 2015 ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ ਹੋਏ।

Quotes

Work for a cause,
Not for applause..
Live life to express,
Not to Impress..
Don't strive to make
your presence noticed,
Just make your absence felt.

Time is free
But it's Priceless
You can't own it,
But you can use it.
You can't keep it,
But you can spend it.
Once you've lost it,
You can never get it back

ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਇਹ ਬਿਆਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਥਾ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਣ, ਉਤਸ਼ਾਹ, ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦੁਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਸੂਰਤ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।

ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ-ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ:

- ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ।
- ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਚੰਗੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਜਲੀ ਸਪਲਾਈ ਦੇਣਾ।
- ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਕਰਨਾ, ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਨਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਏਜੰਸੀ ਨਾਲ ਮੇਲ ਚੋਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਰਹਿਣਾ।
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾ ਬਣਾਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਸਹਿਕਰਮੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵੱਲ ਲਗਨ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ।

ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਪਰਿਵਰਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਏ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸਮਰਥਾ ਅਤੇ ਜੁਗਤਕਾਰੀ ਤੇ ਚੋਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।

When Life gives you a hundred reasons to cry,
Show Life that you have a thousand reasons to smile.

Cold water & warm iron take away the wrinkles of clothes.
similarly cool mind & warm heart take away wrinkles of life.

The lesser you burn, the more you earn.

ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਂਝ

- 1 Reactance relay is normally preferred for protection against
 - A. Earth faults
 - B. Phase faults
 - C. Open circuit faults
 - D. None of the above
- 2 Bundled conductors are employed to improve the
 - A. Appearance of the transmission line
 - B. Mechanical stability of the line
 - C. Current carrying capability of the line
 - D. Corona performance of the line
- 3 Harmonics in transformer result in
 - A. Increased core losses
 - B. Increased I²R losses
 - C. Magnetic interference with communication circuits
 - D. All of the above
- 4 Power transformers are generally designed to have maximum efficiency around
 - A. No load
 - B. Half load
 - C. Near full load
 - D. 10% overload
- 5 Two transformers having unequal percentage impedance, when connected in parallel shall result in
 - A. Short-circuiting of the secondaries
 - B. Power factor of one of the transformers is leading while that of the other lagging
 - C. Transformers having higher copper losses will have negligible core losses
 - D. Loading of the transformers not in proportion to their kVA ratings.
- 6 In an SCR based converter, the free wheeling diode is used to
 - A. Add to the conduction current of thyristors
 - B. Oppose the SCR conduction
 - C. Conduct current during the OFF period of the SCR
 - D. Protect the SCR by providing a shunt path



ਖੇਡ- ਸੁਡੋਕੋ

2									
		6							3
7	4		8						
	8			4					1
6			5		1		7	8	
	5					9			
									4

ਖੇਡ-ਗਣਿਤ ਗਰਿਡ

	+		÷		=	3
x		x		+		
	x		+		=	58
-		x		x		
	+		x		=	48
=		=		=		
41		90		56		

ਕੇਵਲ ਚਿੱਟੇ ਡੱਬਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਕਾਂ ਨਾਲ ਭਰਨਾ ਹੈ।

Energy saved today is asset for future

ਰਕਸ਼ਾ ਬੰਧਨ ਦਾ ਬਦਲਦਾ ਸਰੂਪ

ਰਕਸ਼ਾ ਬੰਧਨ ਹਿੰਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜਿਆ ਲਫਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੰਧਨ ਜਾਂ ਇਕ ਸੰਸਥਾ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਬੜੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਇਸ ਨੂੰ ਰਖੜੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਭੈਣ ਅਤੇ ਭਰਾ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਏ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਅਨੰਧ ਨਾਤਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਿਨ ਭੈਣ ਤੇ ਭਰਾ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਿਉਹਾਰ ਦਾ ਮਤਲਬ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਕਸ਼ਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬੰਧਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਨਾਤਾ। ਇਸ ਦਿਨ ਭੈਣ ਆਪਣੇ ਭਰਾ ਦੇ ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਰਖੜੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਰਾ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਵਚਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਇਹ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀ ਆ ਗਈ ਹੈ। ਭੈਣਾਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਰਖੜੀ ਭੇਜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੇਕਰ ਭਰਾ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਸਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਤਿਉਹਾਰ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਭਰਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਰਖੜੀ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਰਖੜੀ ਤੇ ਤੋਹਫੇ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਬਜਾਰ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਰਖੜੀ ਦਾ ਤੋਹਫਾ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕਈ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ ਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਤੋਹਫੇ ਭੇਜਣ ਦੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਕਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਨੈਟ ਬੈਂਕਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਆਨ-ਲਾਈਨ ਆਰਡਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਅੱਜ ਦੀ ਇਸ ਵਿਆਸਤ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਰਖੜੀ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਰਿਵਾਜ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾਂ ਇਕੋ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਰਖੜੀ ਮਨਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਰੁਝਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਵ ਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲੋਂ ਹੁਣ ਬਜਾਰ ਰਖੜੀਆਂ ਦੇ ਅਣਗਿਣਤ ਡਿਜ਼ਾਈਨਾਂ, ਆਕਾਰਾਂ, ਸਾਈਜ਼, ਰੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਰਖੜੀ ਦਾ ਤਿਉਹਾਰ ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਹੁਣ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਇਹ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ-ਕੀ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਵਿੱਤਰ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਅਸਲ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਭੁਲਦੇ ਹੋਏ ਕੇਵਲ ਰੱਖੜੀ ਦੀ ਕੀਮਤ ਵੱਲ ਜਿਆਦਾ ਝੁਕੜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ, ਪਿਆਰ ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ?

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ..... ਆਖਰਕਾਰ ਤਿਉਹਾਰ ਇੱਕਠੇ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਮਨਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਟਰੇਨਿੰਗ ਸੈੱਲ

ਯੋਗਾ ਦਿਵਸ 21 ਜੂਨ, 2015 ਨੂੰ ਪੀ.ਐਸ.ਟੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਅਤੇ ਪੀ.ਐਸ.ਪੀ.ਸੀ.ਐਲ. ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ/ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਫਿਸਰਜ਼ ਕਲੱਬ ਵਿਖੇ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ

ਯੋਗਾ ਦੇ ਫਾਇਦੇ

- ਸਰਵ-ਪੱਖੀ ਯੋਗਤਾ
- ਵਜਨ ਘੱਟਣਾ
- ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਰਾਹਤ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ
- ਜਿਆਦਾ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ
- ਤਾਕਤ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ
- ਵਧੀਆ ਲਚਕ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ
- ਵਧੀਆ ਅੰਤਰ-ਗਿਆਨ

ਯੋਗ-ਮੋਰਾ

- ਨਿੱਜੀ ਯੋਗਤਾ ਮੰਤਰ
- ਵਜਨ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ
- ਦਿਮਾਗੀ ਰਾਹਤ
- ਵਧੀਆ ਸੱਚਾਰ ਦਾ ਤਰੀਕਾ
- ਰਚਨਾਤਮਿਕ ਮਸ਼ੀਨ
- ਸ਼ੁੱਠ ਰਹਿਤ
- ਸਮਾਂ ਨਿਯੋਜਕ



ਜਵਾਬ - ਸੁਝੋਕੋ

1	2	6	4	3	7	9	5	8
8	9	5	6	2	1	4	7	3
3	7	4	9	8	5	1	2	6
4	5	7	1	9	3	8	6	2
9	8	3	2	4	6	5	1	7
6	1	2	5	7	8	3	9	4
2	6	9	3	1	4	7	8	5
5	4	8	7	6	9	2	3	1
7	3	1	8	5	2	6	4	9

ਜਵਾਬ - ਗਣਿਤ ਗਰਿਡ

7	+	2	÷	3	=	3
×	×	×	+	×	×	×
6	×	9	+	4	=	58
-	×	×	×	×	×	×
1	+	5	×	8	=	48
=	=	=	=	=	=	=
41	=	90	=	56	=	

ਜਵਾਬ - ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਂਚ
1 - B, 2 - D, 3 - D
4 - C, 5 - D, 6 - C

Races are not won by accelerating in top gear but they are won by changing the gear at the right time.

Live Green. Save Green

TRANS GLOBAL PRESS
0175-222 2227, 98158 76760