

Satnam Sarab Kalyan Trust (Regd.)

Office: House No. 1078/2, Sector 39-B, Chandigarh – 160036

Tele : 091 172 269 1922, 98151-07890 Email Id: kirtsahyogsskt39@gmail.comwebsite: www.satnamsarabkalyantrust.org

ਮਿਤੀ: 07.04.2017

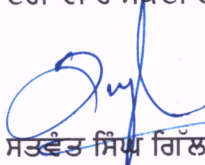
ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

ਸਤਿਨਾਮ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਟਰੱਸਟ ਪਿਛਲੇ 15 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 270 ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ 8 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਤੱਕ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪੜ੍ਹਾਏ ਜਾਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁੰਘਰ ਰਹੀ ਇਸ ਨਵੀਂ ਸਿੱਖ ਪਨੀਰੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ, ਸਿੱਖ ਵਿਰਸੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਟਰੱਸਟ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਗੁਰਸਿੱਖ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਜਿੰਦਗੀ, ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸਾਰੂ Educated Gursikh Samaj ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਆਪਣੇ ਉਕਤ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਲ 2011 ਤੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ 2 ਪੰਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇੰਗਲਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਇਕ ਲਾਹੇਵੰਦ ਆਰਟੀਕਲ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਲ ਵਿੱਚ 2 ਰਿਫ਼ੈਸ਼ਰ ਕੈਂਪ ਭੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉਘੇ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ/ਸਿੱਖ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਇਹਨਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਕ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਇਸ ਉੱਦਮ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਹੁਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਅਤੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਟਰੱਸਟ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਉਸਾਰੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਮਿਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਸ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦੁਖਦਾਈ ਫੈਸਲਾ ਵੀ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਟਰੱਸਟ ਆਸਵੰਦ ਹੈ ਕਿ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਭੇਜਣ ਅਤੇ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬੰਦ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਫੈਸਲਾ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਨਾ ਲੈਣਾ ਪਵੇ।

ਟਰੱਸਟ ਤੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਤੀਜਾ ਅਤੇ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਈ ਫੀਸ ਦੀ ਰਸੀਦ ਦੀ ਕਾਪੀ ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਭੇਜਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।


ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ 7/4/2017

ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ

98148-00618

How to Prepare For Exams: Exam Preparation Tips

"How to Prepare for Exam?" A big question that you always ask yourself. Here are some tips that may help you. Dear student, many of you may be working hard and getting good marks and some of you may not be working hard but still manages to get high marks in exams, Others may be wondering how it happens? And also there will be a few of you study well but still not able to score well in exams. Don't worry there are some very simple tips by following which you can become master. These tips will tell you 'How to prepare for Exams in Short time'.

Tips and Tricks For students

There is no short cut to success, this is the first thing you should remember. For this reason you have to study well first of all. But the preparations are different for different types of exams. Some competitive exams need long term preparation while your diploma/degree exams may need your constant attention/preparation.

1. **Never fear or hate exam and be confident.**

Some students study well but still may be much afraid of exams and due to this reason they get distracted and won't be able to score marks. So **leave all your fears and free your mind** before starting the study. You have to be confident and it is the most essential power you should have for attaining victory.

2. **Prepare a good time table.**

Prepare a time table before starting the study. This should include all the subjects but **may not be with equal priority**. Tough subjects can be given more time and easier ones less but most importantly some time shall be allotted for entertainment and also there should be sufficient intervals between each subject.

3. **Select a proper atmosphere for studying.**

No need to explain this point. Study atmosphere has very important role. Can anyone study well while watching TV? So select a place **where you feel comfortable**. That is where you feel relaxed and can concentrate. And you have to make sure that while you are studying a subject you are concentrating on it only.

4. **Sit straight**

This is so important that you have to sit in proper manner while studying. **Don't study on bed or lying on a chair** instead sit straight. Keep your spinal cord straight. And try to **place your legs parallel to ground, a little bit raised from the ground**. Otherwise placing the legs on the ground causes ionization and induces sleep. It is better to place the legs almost parallel to ground but a little lower.

5. **Make notes while studying.**

This is a very important point. While studying make small notes and that should not be descriptive **make them brief** so that you can remember all points while doing revision with the help of that note. An ideal note shall **include all important formulae and figures and also other important points**.

6. **Sleep well and Eat well.**

You have to sleep well. Sleep deprivation study shows that **Optimum hrs for sleep is 6hrs**. Especially on the night before exam you have to sleep well, atleast 6 hours and **not more than 8 hrs**. Remember this will have a great effect on your exam. And have your food as in your daily diet. **Don't fast on**

ਸਤਿਨਾਮੁ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਟਰੱਸਟ (ਰਜਿ:)

ਆਫਿਸ: 1078/2, ਸੈਕਟਰ 39-ਬੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ - 160036

email: kirtsahyogsskt39@gmail.com, www.satnamsarabkalyantrust.org, Youtube: Satnam Sarab Kalyan Trust

7 ਅਪ੍ਰੈਲ 2017

ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੁਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ ॥ ਦੁਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ 728)

ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਸਭ ਕਿਛੁ ਤੂੰਹੈ ਤੂੰਹੈ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਈ ਜੀਉ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ 98) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ

ਨੋਟ : ਇਸ ਪੰਨੇ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਲਿਖ ਕੇ ਹਸਤਾਖਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨ।