

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

26.10.2017

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ,

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

- ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 11 ਅਤੇ 12 ਨਵੰਬਰ 2017 ਨੂੰ (ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੇ ਐਤਵਾਰ) ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ 13ਵਾਂ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਚਾ ਧਨ ਫੇਜ਼ 3 ਬੀ-1, ਮੋਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਇਸ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਕੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਮਾਰਚ 2017 ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਬੰਧੀ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਨ ਅਜੇ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਬੰਧੀ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟੀਕਰਣ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ।
- ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਰਹੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ 2 ਮਹੀਨੇ ਮਗਰੋਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ 2 ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਲਾਹੇਵੰਦ article ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਲ ਵਿਚ 2 - ਦੋ ਰੋਜ਼ਾ ਰਿਵੇਸ਼ਰ ਕੈਂਪ ਵੀ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਡੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵੱਖ ਵੱਖ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਉੱਘੇ ਸਿੱਖ ਵਿਦਵਾਨਾਂ/ਸਿੱਖ ਸਖਸ਼ੀਅਤਾਂ ਨਾਲ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਨੂੰ ਟਰੱਸਟ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਇਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਿਲਣੀ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੈਂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਲਾਭ ਭੀ ਉਠਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਮਹੀਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ 2 ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਰਟੀਕਲ "How To Manage Anger" ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਟੀਕਲ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖ ਕੇ ਇਕ ਹਫਤੇ ਦੇ ਅੰਦਰ-2 ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਭੇਜੇ ਜਾਣ। ਪੰਗਤੀਆਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਨਾ ਭੇਜਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਜਾਂਚ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਖ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਢਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਆਉਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ। ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ reappear/compartement ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਗਈ, ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਪਾਸ ਨਤੀਜਾ ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।
- ਸਮੂਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰ੍ਹੇ ਦੌਰਾਨ ਜਮਾਂ ਕਰਵਾਈ ਫੀਸ ਦੀ ਰਸੀਦ ਅਤੇ ਪਾਸ ਕੀਤੇ ਸਮੈਸਟਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਸੀਦ/ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਵਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਰਸੀਦ ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਗਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ।
- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਗਈ ਉਹ ਆਪਣੀ email-id ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ। ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਕੋਈ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਸੂਚਨਾ ਮੇਲ (Email) ਤੇ ਹੀ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਟਰੱਸਟ ਨਾਲ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਪੱਤਰ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੋਡ ਨੰਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸੁੱਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

ਮਨ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
98764-79780

ਨੋਟ:

- 1 ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਕੇਵਲ Email Id: kirtsahyogsskt39@gmail.com ਤੇ ਹੀ ਭੇਜਣਗੇ।
- 2 ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚਾਦਰ, ਲੋਈ ਅਤੇ ਪਾਈ ਦੀ ਬੇਤਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ।

HOW TO MANAGE ANGER

Anger is an inevitable, normal and even healthy emotion, but it is necessary to deal with it in a positive way. Anger is never without a reason, but that reason is seldom good one. Anger accomplishes less but destroys more. One must learn safe and efficient ways to manage anger in one's life. Here are some tips to control anger and calm down.

1. Breathe deeply for a few minutes before reacting to a tense situation. Count from 1 to 10.
2. Take a break from a person or a situation till frustration and anger subsides.
3. If you lose your anger even over small things, engage yourself in regular physical activity such as brisk morning walk, jogging, yoga, martial art etc.
4. Violence is no solution to anger. This is very dangerous. It can even lead to acts that have adverse consequences. Prevent yourself from acting violently. Violence won't fix anything, might make it worse.

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥ ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਗਾ ਢਾਲੈ ॥

5. Avoid conflicts and misunderstanding. Make conscious efforts to remain impartial and avoid ugly unpleasant situations.

ਝਗਰੁ ਕੀਏ ਝਗਰਉ ਹੀ ਪਾਵਾ ॥

6. Try to understand why you are angry with others. You should do introspection. You can talk to someone older than you and whom you trust. Look at the situation, from the other person point of view, keeping yourself in the other's place.

ਰੋਸੁ ਨ ਕਾਹੁ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ ॥
ਹੋਇ ਨਿਮਾਨਾ ਜਗਿ ਰਹਹੁ ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ॥੧॥

7. Be polite, decent and respectful. Avoid ugly unpleasant things too as they hurt others.

ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖੀਐ ਪੜਿ ਅਖਰੁ ਏਹੋ ਬੁਝੀਐ ॥ ਮੂਰਖੈ ਨਾਲਿ ਨ ਲੁਝੀਐ ॥

8. We should take out time to rest and relax. Listening to music, gurbani, reading a book, taking bath are activities that can help you to relax.

9. Always think before you speak. You might not say something for which you shall regret. You should always have positive thinking and even compassion for your adversaries.

ਫਰੀਦਾ ਬੁਚੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥੨੮॥

10. Firstly avoid getting into a dispute. If such a situation happens, resolve it as fast as you can. Forget and forgive is a sure mantra for happy life. This will make you feel more positive, comfortable and relaxed.

ਰਜਿ: ਨੰ: 1147/2002

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

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

25 ਅਕਤੂਬਰ 2017

ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਕਮਾਵੈ ਏਹ ਕਰਣੀ ਸਾਰ॥ (੫੧) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

Truth, contentment & kindness is the essence of excellence.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਸਚੁ ਕਮਾਵੈ ਸੋਈ ਕਾਜੀ॥ ਜੋ ਦਿਲੁ ਸੋਧੈ ਸੋਈ ਹਾਜੀ॥ (੧੦੮੪) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

He alone is a Qazi, who practices the Truth. He alone is a Haji, who purifies his heart.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ

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