Regd. No. 1147/2002

ੴਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

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.com
website: www.satnamsarabkalyantrust.org

8.12.2016

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨਵੇਂ ਵਰ੍ਹੇ 2017 ਦੀਆਂ ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਧਾਈਆਂ

- ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਵਿਤੀ 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 ਰਿਫ੍ਰੈਸ਼ਰ 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 ਵਿਦਿਆਰਥੀ 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 ਪੰਗਤੀਆ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਰਟੀਕਲ "Stress Management" ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪੰਗਤੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆਂ 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/compartment 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 ਵਿਤੀ 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 ਵਿਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਰਸੀਦ/ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਜੁੰਮੇਵਾਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਵੇਗੀ।

- ਵਿਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਰਸੀਦ ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਦੇ ਦਫਤਰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਅਗਲੀ ਕਿਸ਼ਤ ਭੇਜਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦੇਰੀ ਨ ਹੋਵੇ।

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੀ ਈਮੇਲ ਅਜੇ ਤੱਕ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਭੇਜੀ ਗਈ ਉਹ ਆਪਣੀ email-id ਤੁਰੰਤ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਭੇਜਣਗੇ। ਭਵਿੱਖ ਵਿਚ 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 ਜਰੂਰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ।**

- **ਨਵੰਬਰ 2016 ਵਿੱਚ ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਆਯੋਜਿਤ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕੈਂਪ ਵਿੱਚ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਣ ਦੱਸੋ ਨੋਟਿਸ ਭੇਜੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ 20 ਦਸੰਬਰ ਤੱਕ ਭੇਜਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇਗਾ।**

ਸ਼ੁੱਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

ਸਤਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗਿੱਲ
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
98151-07890

ਨੋਟ: ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਟਰੱਸਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਕੇਵਲ **Email Id: kirtsahyogsskt39@gmail.com** ਤੇ ਹੀ ਭੇਜਣਗੇ।

08.12.2016

STRESS MANAGEMENT

What you accomplish during 24 hour period depends on your own motivation, your energy, your skills, abilities, stress management, and other resources. When your targets are high, accomplishment difficult and you are running short of time, stress becomes more and more. When obstacles are many and you desk is too messy, things are disorganized, we tend to fear the unknown and failure. Here are some simple steps we have to follow to achieve stressfree milestones.

1. **Prioritize the targets** :There are some short terms goals and some long term goals. Spiritual, academic and professional excellences are your daily goals. Fix priorities on day to day basis keeping these goals in mind. Losing sight of these measurable goals or not working for goals lead to disappointment, failure and stress.

2. **Prayer & Aardas:** Every Gursikh starts his day with a prayer to Waheguru. Nitnem is a must and the most effective stress buster this will check your anger and fears as well. Nitnem is followed by Ardas. You can ask for anything, 'Nam', 'forgiveness', 'chardikala', 'Sarbat da Bhala' and so on.

ਡੰਡਉਤਿ ਬੰਦਨ ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸਮਰਥ ॥ਡੋਲਨ ਤੇ ਰਾਖਹੁ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਕਰਿ ਹਥ ॥੧॥

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥

ਜੋ ਮਾਗਹਿ ਠਾਕੁਰ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਸੋਈ ਸੋਈ ਦੇਵੈ ॥

The meaning of these gurbani verses should be embedded in your mind at all times.

3. **Time Management:** Time management is not a way to make you work harder and longer, but a means to help you work smarter to accomplish your goal more easily and rapidly. Manage your time more effectively, efficiently, and goal oriented. Since there are always demands on your time, it may be helpful to think about what you will do with your time and utilize strategies for more effective time management.

4. **Concentration on work:** Daily prayer and Nitnem teaches you concentration. Many of our tasks are not routines, they require concentration to detail. Do not attempt too many different things at one time. Each individual task, class, subject need your full attention and concentration. You will accomplish more work willingly, with motivated effort and concentration on work.

5. **Exercise and Play:** Most successful people know how to balance work and play. When work takes over your life, you not only give your body little time to reenergize, but you may end up sacrificing the real important things in your life. Exercise and play are the biggest stress busters. Brisk walk and playing games make your mind fresh and target oriented.

Everyone experiences stress from time to time and sometimes we actually operate a little better when there is some level of stress. Too much stress on the other hand causes our work to suffer and wear us down physically and mentally. By following these simple steps we can lead stress free life and achieve success.

ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2691922

ਰਜਿ: ਨੰ: 1147/2002

ੴਸਤਿਗੁਰ 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

8/12/2016

ਕਹੁ ਰਵਿਦਾਸ ਭਇਓ ਜਬ ਲੇਖੋ ॥ਜੋਈ ਜੋਈ ਕੀਨੋ ਸੋਈ ਸੋਈ ਦੇਖਿਓ (1293) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਧਰਮੁ ਸੀਗਾਰੁ ਬਨਾਵਉ ॥ (812) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ

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