Regd. No. 1147/2002

ੴ ਸਤਿਗੁਰ 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

3/3/2018

ਪਿਆਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਓ,

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥

- **ਟਰੱਸਟ ਵੱਲੋਂ ਮਿਤੀ 10 ਅਤੇ 11 ਮਾਰਚ 2018 ਨੂੰ (ਸ਼ਨੀਵਾਰ ਤੇ ਐਤਵਾਰ) ਪ੍ਰੋਫੈਸ਼ਨਲ ਕੋਰਸ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ 14 ਵਾਂ 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 ਗੈਰਹਾਜਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਵਿਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਰੋਕੀ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।**
- ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਨੰਵਬਰ 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 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 ਰਿਫ੍ਰੇਸ਼ਰ 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 ਪੰਗਤੀਆ ਅਤੇ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਰਟੀਕਲ** *"HOW TO PREPARE FOR EXAMS: EXAM PREPARATION TIPS "* **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/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 ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ 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।**

ਸ਼ੁੱਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਸਹਿਤ,

ਮਨ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ 3/3/2018
ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ
98764-79780

ਨੋਟ:

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

3 ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਇੱਕ ਚਾਦਰ, ਲੋਈ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਗੇ।

3|3|2018

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**

exam day and don't forget to **have glass of water before you go to bed**, essential to keep your brain cells charged!!!

7. **Write and Present well.**

The presentation is the major factor that affects your marks. Whatever you studied or prepared your marks will depend on how you present them in the answer sheet. The teachers may not be able to read all what you have written. They will scan for points. So try to present answers in points. In essay questions don't forget to **underline the important points**. Your hand writing also affects your marks. Try to write neatly. And another important factor to remember, As we all know 'First impression is the best impression'. So, **answer the questions you know well, first.** This will create a good impression on the evaluator. If there is any question out of syllabus, you just attempt it. Usually full marks are awarded for such questions.

8. **Never malpractise in exam hall.**

Dear students never malpractise in exam hall as it may even affect your marks and also sometimes you won't be allowed to continue the exam. If you don't know answer don't write. Keep in mind that you are writing exam for you, to prove yourself. There will be no problem if you have followed the above steps, For sure you can score good marks.

9. **Believe in God, Believe in you.**

The last but not the least point pray well before the exam and your mind should be free at least 5 minutes before exam. Prayer can give immense energy and peace to your mind that will definitely do good for you. And it is much important that you are confident about what you can and will always produce pleasant result.

Also remember one thing please don't discuss soon after exams. This won't do well and may affect your coming exams. If your friends are discussing question paper avoid them and come to home soon.

10. ***Time management:***

Manage your time extremely well as it is crucial for good results.

11. ***Stress management***

Stress is inversely proportional to the time left for the exam. So feel relaxed and calm. Don't study all day through....keep aside some time for play and fun. All work and no play make Jack a dull boy!

12. ***Previous question papers analysis***

This is a marvelous way of scoring marks. Collect and analyze previous years' question papers and study accordingly. Even my friends who haven't understood the subject matter well manage great grades by just learning according to the previous years' patterns.

To conclude

I think this small article may help you to take some simple steps before exams that may help you to achieve good marks. I wish you all a very successful life. Dear students remember, you are the future of this world. Contribution from each one of you will have an impact on the world. And it is your duty to serve the society. Be good and kind at heart. Do help your friends those who have difficulties in studies. Above all don't forget to enjoy the beauty of life. All the best, Go ahead with confidence, Life is definitely yours.

ਰਜਿ: ਨੰ: 1147/2002

ਫੋਨ ਨੰ: 0172-2691922

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

ਸਤਿਨਾਮੁ ਸਰਬ ਕਲਿਆਣ ਟਰੱਸਟ (ਰਜਿ:)

ਆਫਿਸ: 1078/2, ਸੈਕਟਰ 39-ਬੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ - 160036
email: sskt39@rediffmail.com

3/3/2018

ਕਹੁ ਰਵਿਦਾਸ ਭਇਓ ਜਬ ਲੇਖੋ ॥ ਜੋਈ ਜੋਈ ਕੀਨੋ ਸੋਈ ਸੋਈ ਦੇਖਿਓ ॥ (੧੨੯੩) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਧਰਮੁ ਸੀਗਾਰੁ ਬਨਾਵਉ ॥ ਸਫਲ ਸੁਹਾਗਣਿ ਨਾਨਕਾ ਅਪੁਨੇ ਪ੍ਰਭ ਭਾਵਉ ॥ (੮੧੨) ਇਸ ਪੰਗਤੀ ਤੇ 10 ਲਾਈਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਂ ਤੇ ਹਸਤਾਖਰ