ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਜਮਾਤਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 'ਚ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਰੀਕ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਅਕਸਰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਕੋਰਸ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਉਹ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬੱਚੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਹੈ. ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟਿਪਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ 'ਚ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਬੋਰਡ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਰੀਕ ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਕਸਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ 'ਚ ਤਣਾਅ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਡਿੱਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਸਿਲੇਬਸ ਰੀਵਿਜ਼ਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਸਕੂਲ 10ਵੀਂ-12ਵੀਂ ਦੀਆਂ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਸਿਲੇਬਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਵੀਜ਼ਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸੰਸ਼ੋਧਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਮਿਤੀ ਨੇੜੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਪੜ੍ਹਾਈ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਉਣ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਬਰੇਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ 7 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਅਕਸਰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਧੁੱਪ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।ਕਸਰਤ, ਸੈਰ ਵਰਗੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਲਓ ਅਤੇ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਨਾਲ ਹੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਓ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਵਿਜੈ ਗਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਵੀਜ਼ਨ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਨੋਟ ਰੱਖਣ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ, ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਤਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਟੀਚਾ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੈਅ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਯੋਜਨਾ ਅਤੇ ਪਾਲਣਾ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਭਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸਵੈ-ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਔਖੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਿੱਖੋ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹੋ। ਮਾਪੇ ਰੱਖੋਸੰਚਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣਗੇ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਿਚ-ਵਿਚ ਬਰੇਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਫਿਰ ਤੋਂ ਘਟੇ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਾਲ ਅਧਿਐਨ ਕਰ ਸਕੋ। ਤਾਜ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨੀਂਦ ਲਓ ਅਕਸਰ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੇ ਤਣਾਅ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਜਾਗ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਸਮਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਨਾਲ ਨਾ ਸੰਭਾਲਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਉਪਲਬਧ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਤੱਕ ਜੋ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਧੋ।, ਜੇਕਰ ਹੁਣ ਨੋਟ ਨਹੀਂ ਬਣਾਏ ਗਏ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਨੋਟ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ, ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣ। ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਆਤਮਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉੱਚਾ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਤਣਾਅਜੇਕਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਘਾਤਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ 'ਚ ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣ ਤਾਂ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੋਂ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵੱਡਾ ਟੀਚਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਵਿਜੈ ਗਰਗ
ਰਿਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਕਾਲਮਨਵੀਸ ਮਲੋਟ ਪੰਜਾਬ

ਰੀਜਨ ਚੇਅਰਮੈਨ ਲਾਇਨ ਸੰਜੀਵ ਮੈਨਨ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਲਾਇੰਸ ਰੀਜਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਾਗਮ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ

ਸੁਨਾਮ ਊਧਮ ਸਿੰਘ ਵਾਲਾ (ਰਾਜਿੰਦਰ ਕੁਮਾਰ ਸਾਹ) ਰੀਜਨ ਚੇਅਰਮੈਨ ਲਾਇਨ ਸੰਜੀਵ ਮੈਨਨ ਵੱਲੋਂ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਲਾਇੰਸ ਰੀਜਨਲ ਕਾਨਫਰੰਸ ਇਕ ਇਤਿਹਾਸਕ ਸਮਾਗਮ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ ਪਿਛਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਹੋਈ, ਸਗੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸੇਵਾ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਵੀ ਤੈਅ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਹ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬੇਮਿਸਾਲ ਅਤੇ ਕਾਬਿਲੇ-ਤਾਰੀਫ਼ ਰਿਹਾ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਵਜੋਂ ਕੈਬਨਿਟ ਮੰਤਰੀ ਅਤੇ ਆਮ ਆਦਮੀ ਪਾਰਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ੍ਰੀ ਅਮਨ ਅਰੋੜਾ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ਿਰਕਤ ਕੀਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਧਾਈ ਐਮ.ਜੇ.ਐਫ. ਲਾਇਨ ਰਵਿੰਦਰ ਸੱਗਰ (ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਗਵਰਨਰ), ਪੀ.ਐਮ.ਜੇ.ਐਫ. ਲਾਇਨ ਅਮ੍ਰਿਤਪਾਲ ਐਸ. ਜੰਡੂ (ਪਹਿਲੇ ਵੀਡੀਜੀ), ਐਮ.ਜੇ.ਐਫ. ਲਾਇਨ ਅਜੈ ਗੋਇਲ (ਦੂਜੇ ਵੀਡੀਜੀ), ਡੀ.ਸੀ.ਐਸ. ਜਤਿੰਦਰ ਵਰਮਾ, ਡੀ.ਪੀ.ਆਰ.ਓ. ਪਵਨ ਗੋਇਲ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਮਾਣਯੋਗ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨੇ ਖਾਸ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨ ਪੀ.ਐਮ.ਜੀ. ਨਕੇਸ਼ ਗਰਗ ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ., ਲਾਇਨ ਕੇ.ਐਸ. ਸੋਹਿਲ ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ., ਲਾਇਨ ਡਾ. ਮਨਮੋਹਨ ਕੌਸ਼ਲ ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ., ਲਾਇਨ ਹਰੀਸ਼ ਦੁਆ ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ., ਲਾਇਨ ਡੀ.ਕੇ. ਸੂਦ ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ., ਲਾਇਨ ਜੀ.ਐਸ. ਕਾਲਰਾ (ਆਈ.ਪੀ.ਡੀ.ਜੀ.), ਲਾਇਨ ਨਰੇਸ਼ ਗੋਇਲ (ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਉਮੀਦਵਾਰ) ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਰਹੇ ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਸਫਲ ਆਯੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨ ਨਿਸ਼ਾਨ ਐਸ. ਟੋਨੀ (ਫੰਕਸ਼ਨ ਆਯੋਜਕ), ਲਾਇਨ ਮਨਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਲਖਮੀਰਵਾਲਾ (ਫੰਕਸ਼ਨ ਚੇਅਰਮੈਨ), ਲਾਇਨ ਪਰਵੀਨ ਗਰਗ (ਫੰਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਬੰਧਕ), ਲਾਇਨ ਜਸਪਾਲ ਸਿੰਘ (ਸੰਯੋਜਕ), ਲਾਇਨ ਕਰਣ ਗੋਇਲ (ਸਹ-ਚੇਅਰਮੈਨ), ਲਾਇਨ ਪ੍ਰੇਮ ਗੁਪਤਾ (ਸਹ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ), ਲਾਇਨ ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਧਾਲੀਵਾਲ (ਸਹ-ਆਯੋਜਕ), ਲਾਇਨ ਕਰੁਣ ਬੰਸਲ (ਸਹ-ਸੰਯੋਜਕ) ਨੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਈਮਾਸਟਰ ਆਫ ਸੈਰੇਮਨੀ ਲਾਇਨ ਪਰਮਿੰਦਰ ਐਸ. ਜਾਰਜ ਰਹੇ। ਹੋਰ ਸਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਾਇਨ ਅਸ਼ੋਕ ਗਰਗ ਸੀਏ, ਲਾਇਨ ਡਾ. ਪੁਰਸ਼ੋ???ਮ ਸੈਨੀ, ਲਾਇਨ ਮਨਪ੍ਰੀਤ, ਲਾਇਨ ਮਨੀਸ਼ ਮੋਨੂ, ਐਸ. ਜਗਰਾਜ ਸਿੰਘ (ਸੰਭਾਲ), ਲਾਇਨ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਧਾਲੀਵਾਲ, ਲਾਇਨ ਜਸਵਿੰਦਰ ਐਸ. ਟੂਰ ਹੋਮ ਕਲੱਬ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਏ ਰੀਜਨ ਦੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ ਵਾਈਸ ਰੀਜਨ ਚੇਅਰਪਰਸਨ ਲਾਇਨ ਸੁਸ਼ੀਲ ਗੋਇਲ, ਰੀਜਨ ਸਕੱਤਰ ਲਾਇਨ ਮੁਕੇਸ਼ ਨਾਗਪਾਲ, ਰੀਜਨ ਪੀ.ਆਰ.ਓ. ਲਾਇਨ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਐਸ. ਨਾਮਧਾਰੀ ਜੋਨ ਚੇਅਰਮੈਨਜ਼ ਜੋਨ-1: ਐਮਜੇਐਫ ਲਾਇਨ ਕਰਣ ਗੋਇਲ ਜੋਨ-2: ਲਾਇਨ ਵਿਨੋਦ

ਦੀਵਾਨ ਜੋਨ-3: ਲਾਇਨ ਰਮਨਦੀਪ ਵਾਲੀਆ ਜੋਨ-4: ਲਾਇਨ ਵੇਦ ਪੋਪਲੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕਲੱਬ: ਲਾਇਨਜ਼ ਕਲੱਬ ਪਾਤੜਾ ਨਿਆਲ, ਪਾਤੜਾ ਰਾਇਲ, ਘੱਗਾ, ਲਹਿਰਾਗਾਗਾ, ਸੰਗਰੂਰ, ਸੰਗਰੂਰ ਰਾਇਲਜ਼, ਸੰਗਰੂਰ ਗ੍ਰੇਟਰ, ਸੰਗਰੂਰ ਮੈਨ, ਮਾਨਸਾ, ਚੀਮਾ, ਸੁਨਾਮ, ਸੁਨਾਮ ਮੈਨ, ਸੁਨਾਮ ਸਿਟੀ, ਸੁਨਾਮ ਪ੍ਰਾਈਮ, ਸੁਨਾਮ ਟਾਪ, ਸੁਨਾਮ ਹੋਮ ਕਲੱਬ ਰਾਇਲਜ਼ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 16 ਕਲੱਬਾਂ ਨੇ 100% ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਰਜ ਕਰਵਾਈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਰਿਕਾਰਡ ਹੈ।

ਪੈਨਸ਼ਨਰਜ਼ ਵੈਲਫੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਵੱਲੋਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਵਿਰੋਧੀ ਫੈਸਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ

- ਚਰਨਜੀਤ ਕੈਂਥ ਨੂੰ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਥਾਪਿਆ

ਧੂਰੀ ,11 ਅਪ੍ਰੈਲ (ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਾਤਿਲ , ਬੀ ਐਸ ਧਾਲੀਵਾਲ)- ਪੈਨਸ਼ਨਰਜ਼ ਵੈਲਫੇਅਰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਰਜਿ ਧੂਰੀ ਦੀ ਕਾਰਜਕਾਰਨੀ ਦੀ ਅਹਿਮ ਮੀਟਿੰਗ ਸਰਪ੍ਰਸਤ ਹੇਮ ਰਾਜ ਸ਼ਰਮਾ ਅਤੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਡਾ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਥਾਨਕ ਦਫ਼ਤਰ , ਸੰਗਰੂਰ ਵਾਲੀ ਕੋਠੀ ਵਿਖੇ ਹੋਈ । ਮੀਟਿੰਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਆਗੂਆਂ ਰਮੇਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ, ਹੰਸ ਰਾਜ ਗਰਗ, ਸੋਮ ਨਾਥ ਅੱਤਰੀ, ਚਰਨਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੈਂਥ ਤੇ ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਭੰਡਾਰੀ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਪੈਨਸ਼ਨਰ ਮੰਗਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਘੋਸਲ ਰੱਵਈਏ ਦੀ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਉਥੇ ਹੀ ਸਮੂਹ ਪੈਨਸ਼ਨਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਏਕਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਘਰਸ਼ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ। ਮੀਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਸੀਨੀਅਰ ਆਗੂਆਂ ਸਤੀਸ਼ ਅਰੋੜਾ , ਇੰਦਰਜੀਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਸਤੀਸ਼ ਸ਼ਰਮਾ, ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ, ਫ਼ਕੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦਾਸ ਬਾਂਸਲ , ਭਜਨ ਸਿੰਘ ਰੰਗੀਆਂ ਨੇ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਪੇ ਕਮਿਸ਼ਨ ਦਾ ਬਕਾਇਆ ਇੱਕਮੁਸ਼ਤ ਅਤੇ ਡੀ ਏ ਦੀਆਂ ਬਕਾਇਆ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਅਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕੀਤੀ। ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਜਸਦੇਵ ਸਿ