JAGAT GURU NANAK DEV
PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY PATIALA
(Established by Act No.19 of 2019 of Legislature of the State of Punjab)

PSOU/PRO/2023/30 21 June 2023

JGND PSOU celebrates 9th International Day of Yoga

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University (JGND PSOU), Patiala celebrated 9th International Day of Yoga on 21st June, 2023, with a rejuvenating yoga session at the university campus. The session was organized by the university administration, and it witnessed the participation of teaching and non-teaching staff members. The theme for the 9th International Day of Yoga was 'Yoga for Vasudhaiva Kutumbakam' or 'Yoga for the Welfare of All as One World-One Family,' and the session aimed to promote physical and mental well-being among the university community and foster a healthy work-life balance. International Yoga Day was celebrated with great enthusiasm and support for the "CM Di Yogshala" (CMDY) initiative announced by the Chief Minister of Punjab.

The yoga session commenced with the gracious presence of Prof. Karamjeet Singh, Vice Chancellor, JGND PSOU. He inaugurated the session, and delivered an inspiring speech on the importance of yoga in our daily lives. He emphasized how yoga can contribute to stress reduction, increased flexibility, and enhanced mental clarity, thereby improving overall well-being. "The session aims to create awareness about the numerous benefits of yoga and encourage its incorporation into daily routines. Through events like these, the university encourages a culture of wellness and provides opportunities to prioritize physical and mental health," he said.

Prof. G.S. Batra, Dean Academic Affairs, JGND PSOU, welcomed the instructors and participants to the session and emphasized the importance of yoga and regular exercise in promoting physical and mental well-being. He further highlighted the university's support for initiatives like CMDY, which align with its vision of promoting a healthy and balanced lifestyle for the entire community.

The session was led by experienced yoga instructors from The Maharaja Bhupinder Singh Punjab Sports University, Patiala, Aman Singh and Daman Singh, who guided the participants through a series of yoga postures and breathing exercises in the common yoga protocol.

Prof. Manjit Singh, Registrar, JGND PSOU, gave the vote of thanks and expressed gratitude to the university administration and all the participants at the end of the session, acknowledging their active involvement in promoting a healthy and balanced lifestyle. Participants found the session both invigorating and relaxing, and many expressed their enthusiasm for incorporating yoga into their daily routines.

Director
Public Relations Cell

Dean Academic Affairs

ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ

JAGAT GURU NANAK DEV
PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY PATIALA
(Established by Act No.19 of 2019 of Legislature of the State of Punjab)

PSOU/PRO/2023/30 — 21 June 2023

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ 9ਵਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ 21 ਜੂਨ, 2023 ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਕੈਂਪਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਨਾਲ 9ਵਾਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ। 9ਵੇਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦਾ ਥੀਮ 'ਵਸੁਧੈਵ ਕੁਟੁੰਬਕਮ ਲਈ ਯੋਗ' ਜਾਂ 'ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ-ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਯੋਗ' ਹੈ ਅਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ ਵੱਲੋਂ ਐਲਾਨੀ ਗਈ "ਸੀ.ਐਮ. ਦੀ ਯੋਗਸ਼ਾਲਾ" ਦੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਲਈ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਬੜੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ।

ਯੋਗਾ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਪ੍ਰੋ: ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ, ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਨਾਲ ਹੋਈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰੇਰਣਾਦਾਇਕ ਭਾਸ਼ਣ ਦਿੱਤਾ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਯੋਗਾ ਤਣਾਅ ਘਟਾਉਣ, ਲਚਕਤਾ, ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਯੋਗਾ ਦੇ ਅਨੇਕ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਰਾਹੀਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ. ਜੀ.ਐਸ. ਬੱਤਰਾ, ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲੇ, ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ, ਨੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਮਹਾਰਾਜਾ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪੰਜਾਬ ਸਪੋਰਟਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਯੋਗਾ ਇੰਸਟ੍ਰਕਟਰਾਂ, ਅਮਨ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਦਮਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕੀਤੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਰਾਹੀਂ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤਾ।

ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ, ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ, ਨੇ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਰਗਰਮ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ। ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਸੈਸ਼ਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਜਨਕ ਅਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਯੋਗਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕੀਤਾ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਸੈੱਲ

ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲੇ

JAGAT GURU NANAK DEV
PUNJAB STATE OPEN UNIVERSITY PATIALA
(Established by Act No.19 of 2019 of Legislature of the State of Punjab)

ਪ੍ਰੋ: ਤੇਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਆਰ.ਆਈ.ਐਮ.ਟੀ. ਨੇ ਪਲੈਨਰੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਡਿਜੀਟਲ ਵੰਡ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਨਵੀਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ। ਡਾ: ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਮੁਖੀ, ਸਕੂਲ ਆਫ਼ ਲੈਂਗੂਏਜ, ਨੇ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਕੁਆਂਟਮ ਲੀਪ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ, ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਨਿਵਾਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ "ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਮੈਗਾ ਡੇਟਾ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ," । ਉਦਘਾਟਨੀ ਸੈਸ਼ਨ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰੋ: ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਬੱਤਰਾ, ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਮਨਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਏਸ ਮੌਕੇ ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਤਕਨੀਕੀ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਖੋਜਾਰਥੀ ਅਤੇ ਫੈਕਲਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਡਾ: ਸ਼ੈਫਾਲੀ ਬੇਦੀ, ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਪਰਮਪ੍ਰੀਤ ਕੌਰ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਚਾਰਵੀ ਨੇ ਕੀਤਾ।

ਡਾਇਰੈਕਟਰ

ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਸੈੱਲ

ਡੀਨ ਅਕਾਦਮਿਕ ਮਾਮਲੇ

SAI