

Press Note



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/2025/170

Date: 20 June 2025

Yoga Sangam marks International Yoga Day (IYD)

20 June 2025

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University (JGND PSOU) celebrated the 11th International Yoga Day (IYD) in the Administrative block. Prof. Rattan Singh, Vice-Chancellor, JGND PSOU, said, "The International Day of Yoga aims to raise awareness about several benefits of practising yoga. The collective celebration, Yoga Sangam, in the university affirms a shared commitment to the traditional practice of yoga. Dr Navleen Multani, Dean Research, said, "Yoga is the integration of mind and body, thinking and action - holistic approach that is beneficial for our health and well-being."

Observing IYD 2025 theme, Yoga for One Earth, One Health, the teaching and non-teaching staff participated in the Yoga Sangam. Dr Chandra Kant Mishra, Chief Coach, National Institute of Sports (NIS), Patiala coordinated the mass yoga demonstration in adherence with Common Yoga Protocol (CYP). "Regular practice of yoga enhances individual wellness, relaxes mind and body of human beings," said Dr Mishra. Prof. Baljit Singh Khehra, Registrar (Officiating) said, "Every year JGND PSOU observes International Yoga Day to promote the practice of yoga and sensitize the staff and students about its benefits."

23/06/25
Director
Director Public Relations Cell
Jagat Guru Nanak Dev
Punjab State Open University
Patiala - 147001(PB) INDIA



**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/2025/170

Date: 20 ਜੂਨ 2025

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

20 ਜੂਨ 2025

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (UGC) ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 20 ਜੂਨ 2025 ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਰੋਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਾਣਯੋਗ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਾਲ 2025 ਦੀ ਥੀਮ "ਯੋਗਾ ਫਾਰ ਵਨ ਐਰਥ, ਵਨ ਹੈਲਥ" (Yoga for One Earth, One Health) ਰਹੀ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ, ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭਾਂ ਉਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਭਾਰਤੀ ਧਰੋਹਰ ਦੀ ਇੱਕ ਅਮੂਲ ਭੇਟ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਸਪੋਰਟਸ (NIS) ਤੋਂ ਆਏ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਡਾ. ਚੰਦਰ ਕਾਂਤ ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਆਸਨ ਕਰਵਾਏ ਗਏ।

ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਡੀਨ ਰਿਸਰਚ ਨੇ ਯੋਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੰਤਨ, ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਵੇਕ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਜੋ ਵਧਦੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਮਨੋਵੈਗਿਆਨਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਣ। ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ (ਕ.) ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਨਿਯਮਤ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਵਰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਦਿਨਚਰਿਆ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ।

ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ
20/06/25
Director of Academic Relations Cell
Jagat Guru Nanak Dev
Punjab State Open University
Patiala - 147001(PB) INDIA

ਦੈਨਿਕ ਸਵੇਰਾ
ਪੰਜਾਬੀ ਅਖਬਾਰ, ਸੁਰਮੁਕਾ ਖ਼ਾਨਾ ਕਿਸ਼

SAT, 21 JUNE 2025
EDITION: PATIALA BANI, PAGE NO. 2

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੈਂ ਸਨਾਯਾ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ।

ਸ਼ਾਂਤੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਫੋਟੋ।

SAT, 21 JUNE 2025
EDITION: PATIALA BANI, PAGE NO. 2

ਜਗ ਬਾਨੀ
ਈ-ਪੇਪਰ

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਪਟਿਆਲਾ, 20 ਜੂਨ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੌਲਾ)- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ.) ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਰੋਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸਾਲ 2025 ਦੀ ਥੀਮ 'ਯੋਗ ਫਾਰ ਵਨ ਅਰਥ, ਵਨ ਹੈਲਥ' ਰਹੀ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ, ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ



ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਆਯੋਜਿਤ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼। (ਪ੍ਰਦਰ)

ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਜੀਵਨ ਜਿਊਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਡੀਨ, ਰਿਸਰਚ ਨੇ ਯੋਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੰਤਨ, ਆਚਰਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਯੋਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਜੀਵਨ 'ਚ ਅਟੱਟ ਅੰਗ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਰੱਥ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਕ ਜੀਵਨ ਜੀ ਸਕਣ।

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ 'ਚ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ

ਪਟਿਆਲਾ : ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ ਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ।

ਸਮਾਰੋਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਸਾਲ 2025 ਦੀ ਥੀਮ 'ਯੋਗ ਫਾਰ ਵਨ ਅਰਥ, ਵਨ ਹੈਲਥ' ਰਹੀ, ਜੋ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨਕ, ਆਧਿਆਤਮਿਕ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਫਾਰ ਵਨ ਅਰਥ, ਵਨ ਹੈਲਥ ਇਕ ਅਮੂਲ ਭੇਟ ਹੈ, ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਕਲਟੀ ਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਐਨਾਈਮੈਸ ਤੇ ਆਏ ਮੁੱਖ ਕੋਚ ਡਾ. ਚੰਦਰ ਕਾਂਤ ਮਿਸ਼ਰਾ ਨੇ ਯੋਗ

ਦੇ ਆਸਨ ਕਰਵਾਏ ਗਏ। ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ ਡੀਨ ਰਿਸਰਚ ਨੇ ਯੋਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿੰਤਨ, ਆਚਰਣ ਤੇ ਜੀਵਨਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਵਿਵੇਕ, ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਆਧੁਨਿਕ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ, ਜੋ ਵਧੇਰੇ ਤਣਾਅ ਤੇ ਮਨੋਵੈਗਿਆਨਿਕ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਚ ਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਯੋਗ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਆਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਤੇ ਉਚਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।



ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲੋਕ।

Photos





Links

<https://www.facebook.com/JGDNPSOUPATIALA/posts/jgnd-psou-celebrates-international-yoga-day-2025jgndpsou-punjabstateopenuniversi/122265990632031399/>

<https://www.instagram.com/p/DLHMJenPycI/>