# 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/2025/211** **Date: 15 December 2025**

## One-Day Workshop for Academic Counsellors
## 15 December 2025

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University (JGND PSOU), Patiala organized a One-Day Workshop for academic counsellors at St. Soldier College of Law (REC), Jalandhar on 15 December 2025. The workshop was organised under the visionary guidance of Prof. (Dr.) Rattan Singh, Vice-Chancellor, to comprehensively sensitize career guidance teachers to the most recent developments and evolving paradigms in education, vocational skills, and career counselling.

In his keynote address, Prof. (Dr.) Rattan Singh highlighted the pivotal role of career guidance teachers in shaping the futures of students. He emphasized the critical need for continuous professional development to effectively navigate the rapidly changing educational and employment landscape. The proceedings commenced with a warm welcome extended to the guests and participants by Dr. Gurinderjeet Kaur, District Education Officer, Jalandhar, and Dr. Sharma, Director, St. Soldier College of Law. They appreciated the timely initiative of JGND PSOU in proactively strengthening the counselling competencies of school teachers across the region.

The intensive sessions during the day were strategically designed to enhance the capacity of counsellors to provide effective and holistic guidance to students across three crucial dimensions: academics, skill development, and career planning. The event was graced by the active participation of several distinguished dignitaries, including Prof. (Dr.) Baljit Singh Khehra, Registrar, JGND PSOU; Dr. Karan Sukhija, Director, Planning & Development Cell, JGND PSOU; Dr. Gurinderjeet Kaur, DEO (Jalandhar); Mr. Rajiv Joshi, Deputy District Education Officer; Mr. Narinder, District Guidance and Counselling Coordinator, Jalandhar; and Mrs. Jasleen Kaur, District Resource Person, Jalandhar. The workshop was attended by a total of 274 career guidance teachers from the School Education Department.

15/12/25

**Director**
**Public Relations**

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/2025/211** **Date: 15 December 2025**

## ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਆਯੋਜਿਤ

**15 ਦਸੰਬਰ 2025**

ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਮਾਣਯੋਗ ਵਾਈਸ-ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੈਂਟ ਸੋਲਜਰ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਲਾਅ, ਜਲੰਧਰ ਵਿੱਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਤਰੱਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਵਿੱਚ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬਦਲਦੇ ਸਿੱਖਿਆਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਡੀਈਓ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਰਮਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸੈਂਟ ਸੋਲਜਰ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਲਾਅ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ JGND PSOU ਦੀ ਇਸ ਪਹਿਲ ਦੀ ਸਾਰਾਹਨਾ ਕੀਤੀ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕਸ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖੇਹਰਾ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ, JGND PSOU; ਡਾ. ਕਰਨ ਸੁਖੀਜਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈੱਲ, JGND PSOU; ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਡੀਈਓ (ਜਲੰਧਰ); ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਜੋਸ਼ੀ, ਡਿਪਟੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ; ਸ੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਗਾਈਡੈਂਸ ਐਂਡ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਜਸਲੀਨ ਕੌਰ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ, ਜਲੰਧਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੁੱਲ 274 ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ।

15/12/25

ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ

Director-Public Relations Cell
Jagat Gur[illegible]
Punjab State Open University
Patiala – 147001(PB) INDIA

**News Clips**

ਓਪਨ 'ਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਉਦਘਾਟਨ ਕਰਦੇ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਤੇ ਹੋਰ।

# ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਕਰਵਾਈ

**ਪੱਤਰ ਪ੍ਰੇਰਕ, ਪੰਜਾਬੀ ਜਾਗਰਣ** • **ਪਟਿਆਲਾ** : ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਈਸ-ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੇਂਟ ਸੋਲਜਰ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਲਾਅ, ਜਲੰਧਰ ਵਿਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਲਗਾਈ ਗਈ।

ਇਸ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਤਰੱਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਵਿਚ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬਦਲਦੇ ਸਿੱਖਿਆਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ।

ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਡੀਈਓ ਜਲੰਧਰ ਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਰਮਾ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸੇਂਟ ਸੋਲਜਰ ਕਾਲਜ ਆਫ਼ ਲਾਅ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇਸ ਪਹਿਲ ਦੀ ਸਾਰਾਹਨਾ ਕੀਤੀ।

ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕਤਾ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ; ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੇਂਟ ਸੈੱਲ; ਡਾ. ਕਰਨ ਸੁਖੀਜਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਡੀਈਓ (ਜਲੰਧਰ); ਸ੍ਰੀ ਰਾਜੀਵ ਜੋਸ਼ੀ, ਡਿਪਟੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਫ਼ਸਰ; ਸ੍ਰੀ ਨਰਿੰਦਰ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਗਾਈਡੈਂਸ ਐਂਡ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ, ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਜਸਲੀਨ ਕੌਰ, ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਰਿਸੋਰਸ ਪਰਸਨ, ਜਲੰਧਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੇ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁੱਲ 274 ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇ ਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ।

TUE,16 DECEMBER 2025
EDITION: PATIALA BANI, PAGE NO. 1

ਜਗ ਬਾਣੀ
ਈ-ਪੇਪਰ

# ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਵਰਕਸ਼ਾਪ

ਪਟਿਆਲਾ, 15 ਦਸੰਬਰ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੌਲਾ)- ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸੈਂਟ ਸੋਲਜ਼ਰ ਕਾਲਜ ਆਫ ਲਾਅ ਜਲੰਧਰ 'ਚ ਅਕਾਦਮਿਕ ਕੌਂਸਲਰਾਂ ਲਈ ਇਕ ਰੋਜ਼ਾ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਾਜ਼ਾ ਤਰੱਕੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਰਤਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਨ ਵਿਚ ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਬਦਲਦੇ ਸਿੱਖਿਆਈ ਦ੍ਰਿਸ਼ 'ਚ ਲਗਾਤਾਰ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਰੇਖਾਂਕਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ, ਡੀ. ਈ. ਓ. ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਡਾ. ਸ਼ਰਮਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸੈਂਟ ਸੋਲਜਰ ਕਾਲਜ ਆਫ ਲਾਅ ਨੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਅਤੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੀ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇਸ ਪਹਿਲ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕੀਤੀ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੌਰਾਨ ਕਾਊਂਸਲਰਾਂ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਕਾਦਮਿਕਤਾ, ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਕਰੀਅਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਖੇਤਰ 'ਚ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ 'ਚ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪਲਾਨਿੰਗ ਐਂਡ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਸੈੱਲ, ਡਾ. ਕਰਨ ਸੁਖੀਜਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਤੋਂ ਡਾ. ਗੁਰਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਡੀ. ਈ. ਓ. (ਜਲੰਧਰ), ਰਾਜੀਵ ਜੋਸ਼ੀ ਡਿਪਟੀ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਅਫਸਰ, ਨਰਿੰਦਰ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਗਾਈਡੈਂਸ ਐਂਡ ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਕੋਆਰਡੀਨੇਟਰ ਜਲੰਧਰ ਅਤੇ ਜਸਲੀਨ ਕੌਰ ਡਿਸਟ੍ਰਿਕਟ ਰਿਸੋਰਸਪਰਸਨ ਜਲੰਧਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ। ਵਰਕਸ਼ਾਪ 'ਚ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੁੱਲ 274 ਕਰੀਅਰ ਗਾਈਡੈਂਸ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ ਭਾਗ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਦੱਸਿਆ।

ਦੀਪ ਜਲਾ ਕੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਮੁੱਖ ਮਹਿਮਾਨ ਅਤੇ ਵੀ. ਸੀ. ਡਾ. ਰਤਨ ਸਿੰਘ। (ਸੁੰਦਰ)

## Photos

## Links

[https://www.facebook.com/61550941991641/posts/122305721036031399/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v](https://www.facebook.com/61550941991641/posts/122305721036031399/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v)

[https://www.instagram.com/p/DSSF0myj5Qy/?igsh=MWxucDU5bHp5ZmpwaA](https://www.instagram.com/p/DSSF0myj5Qy/?igsh=MWxucDU5bHp5ZmpwaA)