

## 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)

Ref. No./PSOU/PRO/89

Dated: 18-05-2024

#### Certificate & Diploma Course on RTI at JGND PSOU

18-05-2024

Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University (JGND PSOU), Patiala signed Memorandum of Understanding with Uttarakhand Open University (UOU) in the Administrative block of the University in the presence of Prof Karamjeet Singh, Vice-Chancellor, JGND PSOU, and Prof Om Prakash Singh Negi, Vice-Chancellor, Uttarakhand Open University. Prof Karamjeet Singh said, "The objective of this collaboration is to enhance academic, research and cultural exchanges between both the universities." Prof Negi said, "This MoU will ensure growth and development of Open and Distance Learning system of the higher education institutes." "The MoU will enable joint promotion of OER, MOOCs, e-learning and self-learning material," said Dr Pandey, Director, UOU. The MoU shall remain effective for a period of 5 years.

This partnership will facilitate joint research projects, academic exchanges and shared expertise in various domains. Fulfilling this partnership, both the universities have exchanged self-learning materials for introducing innovative courses.

Prof. Karamjeet Singh said, "JGND PSOU will introduce new skill-based courses in upcoming academic session. These include, Certificate and Diploma courses in Right to Information (RTI), Organic farming, Commercial Horticulture, Public Health and community nutrition & Tourism Studies. Faculty Development Programme, class seminars, site visits including trips to Learner Support Centres, international symposia and activities for promotion of Skill Development Programmes will also be carried out under this collaboration.

W.M.  
19/5/24  
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/2024/89

18 ਮਈ 2024

**JGND PSOU ਵੱਲੋਂ RTI ਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ**

**18 ਮਈ 2024**

ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (JGND PSOU), ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (UOU) ਨਾਲ ਪ੍ਰੋ: ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਵਾਈਸ-ਚਾਂਸਲਰ, JGND PSOU, ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ: ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇਗੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ MoU ਸਾਈਨ ਕੀਤਾ। ਪ੍ਰੋ: ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ।" ਪ੍ਰੋ: ਨੇਗੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਓਪਨ ਅਤੇ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਡਾ ਪਾਡੇ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, UOU ਨੇ ਕਿਹਾ ਇਹ MoU OER, MOOCs, ਈ-ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਝੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰੇਗਾ।

ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਖੋਜ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟਾਂ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੋਮੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ, "JGND PSOU ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹੁਨਰ-ਅਧਾਰਿਤ ਨਵੇਂ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ (ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ.), ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ, ਵਪਾਰਕ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਤਹਿਤ ਫੈਕਲਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਲਾਸ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਲਰਨਰ ਸਪੋਰਟ ਸੈਂਟਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਤ ਸਾਈਟ ਵਿਜ਼ਿਟ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।"

*Handwritten signature*  
ਡਾਇਰੈਕਟਰ  
ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਸੈਲ

**Director-Public Relations Cell  
Jagat Guru Nanak Dev  
Punjab State Open University  
Patiala - 147001(PB) INDIA**

## ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਆਰ. ਟੀ. ਆਈ. 'ਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ

ਪਟਿਆਲਾ, 19 ਮਈ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੋਲਾ) - ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਉਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਈਸ-ਚਾਂਸਲਰ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇਗੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਐਮ. ਓ. ਯੂ. ਸਾਈਨ ਕੀਤਾ। ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਨੇਗੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਓਪਨ ਅਤੇ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਮ. ਓ. ਯੂ. ਦੀ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਝੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ,



ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਡੋਮੇਨਾਂ 'ਚ ਸਾਂਝੀ ਮੁਹਾਰਤ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦਵੇਗਾ।

ਇਸ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਿਆਂ ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸ਼ਿਬਿਰ ਵਿਚ ਹੁਨਰ ਆਧਾਰਿਤ ਨਵੇਂ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ (ਆਰ. ਟੀ. ਆਈ.), ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ, ਵਪਾਰਕ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਸਟੈਂਡੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਤਹਿਤ ਫੈਕਲਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਲਾਸ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਲਰਨਰ ਸਪੋਰਟ ਸੈਟਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਤ ਸਾਈਟ ਵਿਜ਼ਿਟ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।

## ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਟਰਫ਼ ਦੇ ਆਰ.ਟੀ.ਆਈ. ਪਰ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਆਰ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ

ਪਟਿਆਲਾ, 19 ਮਈ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੋਲਾ) : ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਪਬਲਿਕ ਬਲਾਕ ਵਿਚ ਉਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਾਈਸ-ਚਾਂਸਲਰ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਓਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਿੰਘ ਨੇਗੀ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿਚ ਇਕ ਐਮ. ਓ. ਯੂ. ਸਾਈਨ ਕੀਤਾ। ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਖੋਜ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਨੇਗੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ ਉੱਚ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਓਪਨ ਅਤੇ ਡਿਸਟੈਂਸ ਲਰਨਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਉੱਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਮ. ਓ. ਯੂ. ਦੀ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਝੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ,



ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ

ਕੋ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ। ਡਾ. ਪਾਂਡੇ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਉਤਰਾਖੰਡ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇਹ ਐਮ. ਓ. ਯੂ. ਦੀ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਸਵੈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਝੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰੇਗਾ। ਇਹ ਸਮਝੌਤਾ 5 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਖੋਜ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ, ਅਕਾਦਮਿਕ ਅਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਤੇ ਅਲਗ ਡੋਮੇਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੇ

ਮਹਾਰਤ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੋਵਾਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਨੇ ਨਵੀਨਤਾਕਾਰੀ ਕੋਰਸਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਰੱਥ ਕਰਨ ਲਈ ਸਵੈ-ਸਿਖਲਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਦਾ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ. ਕਰਮਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਕਿਹਾ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸ਼ਿਬਿਰ ਵਿਚ ਹੁਨਰ ਆਧਾਰਿਤ ਨਵੇਂ ਕੋਰਸ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ।

ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ (ਆਰ. ਟੀ. ਆਈ.), ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ, ਵਪਾਰਕ ਬਾਗਬਾਨੀ, ਜਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਟੂਰਿਜ਼ਮ ਸਟੈਂਡੀਜ਼ ਵਿਚ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਅਤੇ ਡਿਪਲੋਮਾ ਕੋਰਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਗੇ। ਇਸ ਸਹਿਯੋਗ ਤਹਿਤ ਫੈਕਲਟੀ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਕਲਾਸ ਸੈਮੀਨਾਰ, ਲਰਨਰ ਸਪੋਰਟ ਸੈਟਰਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਤ ਸਾਈਟ ਵਿਜ਼ਿਟ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ।



### Links

<https://www.facebook.com/photo?fbid=122178906554031399&set=pcb.122178906662031399>

[178906662031399](https://www.instagram.com/p/C7LcbAwPZ2S/?img_index=1)

[https://www.instagram.com/p/C7LcbAwPZ2S/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C7LcbAwPZ2S/?img_index=1)