



Dated: 6<sup>th</sup> February, 2023

D.O. No. 42-22/476/2022-AKAM

Uma Nanduri  
 Joint Secretary

*For  
 Mary Cusack  
 D.O. No. 42-22/476/2022-AKAM  
 7/12/2023*

Respected Sir,  
 Azadi Ka Amrit Mahotsav is an initiative of the Government of India to celebrate and commemorate 75 years of independence and the glorious history of its people, culture and achievements.

The Ministry of Culture under Azadi Ka Amrit Mahotsav have collaborated with the Art of Living to impart one-hour introductory sessions on meditation and mental health for people from all walks of life. The collaboration is called **Har Ghar Dhyan**, for which modules have been developed by Sri Sri Ravi Shankar ji. Trained faculty from Art of Living shall visit the premises of interested organizations and conduct these introductory sessions free of cost (subject to capacity and execution plan).

3. It is requested to urge various organizations in your State/UT to take benefit of this program and introduce meditation as a solution for positive mental health:-

4. Each organization may fill up the request form on [tiny.cc/hgd-open](http://tiny.cc/hgd-open) and nominate a senior officer as Meditation Ambassador for this program. The Art of Living shall contact and coordinate with the nominated Meditation Ambassadors to conduct these sessions.

With warm regards,

Yours sincerely

[Uma Nanduri]

Shri Vijay Kumar Janjua  
 Chief Secretary of Punjab  
 Chandigarh  
 email: [cs@punjab.gov.in](mailto:cs@punjab.gov.in)

20/05/2025  
 8/2/23

20/05/2025  
 8/2/2023

*Copy sent  
 8/2/2023*

I/506757/2023

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ  
ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ  
(ਸਿੱਖਿਆ ਸੈੱਲ)

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਉਚੇਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ,  
ਐਸ.ਏ.ਐਸ. ਨਗਰ, ਪੰਜਾਬ।

ਮਿਤੀ: 10-02-2023

ਵਿਸ਼ਾ:- Regarding imparting one-hour introductory sessions on meditation and mental health under Azadi Ka Amrit Mahotsav.

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ।

2. ਵਿਸ਼ਾ ਅੰਕਿਤ ਮਾਮਲੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੰਤਰਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅ.ਸ.ਪੱਤਰ ਮਿਤੀ 06-02-2023 ਦੀ ਕਾਪੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜ ਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੱਤਰ ਸਮੂਹ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਅਤੇ ਕਾਲਜਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕੂਲੇਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਮੁਖਤਿਆਰ  
ਸੁਪਰਡੈਂਟ  
3. ਫ਼ੋਰ

ਉਤਾਰਾ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਭਾਗ ਪਟਿਆਲਾ ਨੂੰ (ਸਮੇਤ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇ) ਲੋੜੀਂਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁਖਤਿਆਰ  
ਸੁਪਰਡੈਂਟ  
3. ਫ਼ੋਰ