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/PRC/2025/147 **04 March 2025**

International Women's Day celebrations kickstart at JGND PSOU
04 March 2025

In compliance with directions of University Grants Commission for observance of International Women's Day celebrations and the under the guidance of Sh. Kamal Kishor Yadav, IAS, Vice-Chancellor from 3rd to 9th March 2025, Jagat Guru Nanak Dev Punjab State Open University (JGND PSOU), Patiala kickstarted with week-long activities on 3rd March 2025. The week-long celebration is also being observed under the aegis of Sports Authority of India's Fit India Mission.

Prof. Baljit Singh Khehra, Registrar (o) said, "There is need to educate masses regarding the importance of regular physical exercise, the University conducted fitness session under the guidance of experts from Netaji Subash National Institute of Sports (NIS), Patiala". Dr. Navleen Multani addressed the participants. In inaugural session she said, "Health is wealth. Every person must prioritize health for physical and mental well-being. To stay fit and healthy, one must begin the right way". Experts from NIS spoke about benefits of regular exercise.

Dr. Navleen Multani, Director Public Relations said, "With an objective to involve women in a series of activities for promoting physical fitness, mental well-being, and healthy nutrition to realize "Stronger Her, Healthier Future" and promote this year's IWD campaign "For All Women and Girls: Rights, Equality, and Empowerment, JGND PSOU will be conducting diverse activities in the Academic block".

The event was coordinated by Dr. Pooja Aggarwal. 60 participants took part on Day 1 & Day 2 of the celebrations.

ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ 04/03/25

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/PRC/2025/147 **04 ਮਾਰਚ 2025**

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਸ਼ੁਰੂ

04 ਮਾਰਚ 2025

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (UGC) ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਕੇ. ਕੇ. ਯਾਦਵ (ਆਈ.ਏ.ਐਸ) ਮਾਨਯੋਗ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ, ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ 9 ਮਾਰਚ 2025 ਤੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਦੀ "ਫਿਟ ਇੰਡੀਆ ਮਿਸ਼ਨ" ਦੇ ਤਹਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ।

ਪ੍ਰੋ. (ਡਾ.) ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਕਸਰਤ ਸਿਰਫ਼ ਫਿੱਟ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ (ਐਨ.ਆਈ.ਐਸ), ਪਟਿਆਲਾ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਫਿਟਨੈਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ।

ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਸੈੱਲ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ, "ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਜੀਵਨ ਹੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ । ਐਨ.ਆਈ. ਐਸ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਾਈਆ ਅਤੇ ਉਨਾਂ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਐਨ.ਆਈ. ਐਸ ਵੱਲੋਂ ਆਏ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੇਡ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਅਤੇ ਕਈ ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਕਬੱਡੀ, ਵਾਲੀਬਾਲ, ਰੱਸਾਕਸੀ, ਰਸਾ ਖਿੱਚ, ਦੌੜ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਮੌਕੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੇ ਦੌੜ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਵਰਗੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ ਸੈੱਲ, ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਆਹਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨ ਲਈ 09 ਮਾਰਚ ਤੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਆਯੋਜਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ"।

ਡਾ. ਪੂਜਾ ਅਗਰਵਾਲ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸੰਚਾਰਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਕੈਡਮਿਕ ਬਲਾਕ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਈਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਸਮਾਗਮ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਦਿਨ 60 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਫੈਕਲਟੀ ਅਤੇ ਸਟਾਫ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ।

ਨਵਲੀਨ ਮੁਲਤਾਨੀ 04/03/25
ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ

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

पंजाब केसरी
SUN,09 MARCH 2025
EDITION: PATIALA KESARI, PAGE NO. 4

ओपन यूनिवर्सिटी पटियाला में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया

पटियाला, 8 मार्च (राजेश पंजौला) : यूनिवर्सिटी ग्रांटस कमीशन (यू.जी.सी.) की हिदायत अधीन जगत गुरू नानक देव पंजाब स्टेट ओपन यूनिवर्सिटी, पटियाला की तरफ से अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। यह समागम अनिंदिता मित्रा (आई.ए.एस.) वाइस चांसलर के नेतृत्व में स्पोर्ट्स अथॉरिटी आफ इंडिया के सहयोग के साथ मनाया गया।

ओपन यूनिवर्सिटी में अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मौके आयोजित समागम का दृश्य। (सुंदर)

इस समागम का उद्देश्य महिलाएं में सेहत प्रति जागरूकता, फिटनैस और खेल की महत्ता को उजागर करना था।इसमें महिला सशक्तीकरण, मानसिक और शारीरिक तंदरुस्ती और समाज में महिलाएं की भूमिका बारे विचार किया गया। डा. बलजीत सिंह खेहरा रजिस्ट्रार ने महिला सशक्तिकरण पर बातचीत करते कहा कि महिलाएं की उन्नति और आत्मनिर्भरता समाज के विकास के लिए बहुत जरूरी है। उन्होंने महिलाएं को हर क्षेत्र में अपने हकों के लिए आगे आने की प्रेरणा दी।

डा. नवलीन मल्तानी डीन रिर्सच ने कहा कि महिलाओं को अपनी तंदरुस्ती प्रति जागरूक होने और नियमित वर्जिश को अपनी रोजाना की जिंदगी का हिस्सा बनाना चाहिए। डाइट और वैलनैस सैशन में जैसा अनाज वैसा मन पर जोर देते कहा कि संतुलित और पौष्टिक आहार सेहत के लिए बहुत जरूरी हैं।

इस समागम के दौरान नेताजी सुभाष नैशनल इंस्टीच्यूट ऑफ स्पोर्ट्स पटियाला से आए विशेषज्ञों ने यूनिवर्सिटी के महिला कर्मचारियों के लिए अलग-अलग सैशन करवाए, जिनमें फिटनेस चैलेंज, ऐरोबिकस, मैराथन, स्पोर्ट्स, मानसिक तंदरुस्ती योगा और फिटनैस रैली आदि शामिल थे। समागम का संचालन डा. पूजा अग्रवाल द्वारा किया गया।

ਜਗ ਬਾਣੀ ਈ-ਪੇਪਰ
SAT,08 MARCH 2025
EDITION: PATIALA BANI, PAGE NO. 4

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

ਪਟਿਆਲਾ, 7 ਮਾਰਚ (ਰਾਜੇਸ਼ ਪੰਜੌਲਾ)- ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (ਯੂ. ਜੀ. ਸੀ.) ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਧੀਨ ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵੱਲੋਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਅਨਿੰਦਿਤਾ ਮਿੱਤਰਾ (ਆਈ. ਏ. ਐੱਸ.) ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ।

ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਹਿਲਾਵਾਂ 'ਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਫਿਟਨੈੱਸ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਸੀ। ਇਸ 'ਚ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਜ 'ਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ 'ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਰਭਰਤਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੇਤਰ 'ਚ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ। ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮਲਤਾਨੀ ਡੀਨ ਰਿਸਰਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਈਟ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈੱਸ ਸੈਸ਼ਨ 'ਚ ਜੈਸਾ ਅੰਨ ਵੈਸਾ ਮਨ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਆਏ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚ ਫਿਟਨੈੱਸ ਚੈਲੰਜ, ਐਰੋਬਿਕਸ, ਮੈਰਾਥਨ, ਸਪੋਰਟਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਰੈਲੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਡਾ. ਪੂਜਾ ਅਗਰਵਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮੌਕੇ ਆਯੋਜਿਤ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸ਼। (ਸੁੰਦਰ)

Photos

Jagat Guru Nanak Dev
Punjab State Open University, Patiala
INTERNATIONAL
WOMEN'S DAY WEEK

Links

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=122239353902031399&id=61550941991641&_rdr

https://www.instagram.com/p/DG-HCPPKB44/

https://www.facebook.com/JGDNPSOUPATIALA/posts/international-womens-day-week-celebrations03-09-march-2025jgndpsou-openuniversit/122238314834031399/