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/2025/148 07 ਮਾਰਚ 2025

ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵਿਖੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ

07 ਮਾਰਚ 2025

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਗ੍ਰਾਂਟਸ ਕਮਿਸ਼ਨ (UGC) ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਧੀਨ, ਜਗਤ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਓਪਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪਟਿਆਲਾ ਵੱਲੋਂ 3-9 ਮਾਰਚ 2025 ਤੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਹਿਲਾ ਦਿਵਸ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਮਾਗਮ ਅਨਿੰਦਿਤਾ ਮਿੱਤਰਾ (ਆਈ.ਏ.ਐਸ), ਮਾਣਯੋਗ ਵਾਈਸ ਚਾਂਸਲਰ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਹੇਠ ਸਪੋਰਟਸ ਅਥਾਰਟੀ ਆਫ ਇੰਡੀਆ (SAI) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕਤਾ, ਫਿਟਨੈਸ ਤੇ ਖੇਡਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਡਾ. ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਹਿਰਾ, ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਨੇ ਮਹਿਲਾ ਸਸ਼ਕਤੀਕਰਨ ਉੱਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਦੀ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਸਮਾਜ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੱਤੀ। ਡਾ. ਨਵਲੀਨ ਮਲਤਾਨੀ, ਡੀਨ, ਰਿਸਰਚ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮਹਿਲਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨਿਯਮਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਟ ਅਤੇ ਵੈਲਨੈਸ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੈਸਾ ਅੰਨ ਵੈਸਾ ਮਨ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਿਆਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੰਤੁਲਿਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਅਹਾਰ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ ਨੇਤਾਜੀ ਸੁਭਾਸ਼ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ ਸਪੋਰਟਸ, ਪਟਿਆਲਾ (NIS) ਤੋਂ ਆਏ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਮਹਿਲਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੈਸ਼ਨ ਕਰਵਾਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਿਟਨੈਸ ਚੈਲੈਂਜ, ਐਰੋਬਿਕਸ, ਮੈਰਾਥਨ, ਸਪੋਰਟਸ, ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਫਿਟਨੈਸ ਰੈਲੀ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਸਮਾਗਮ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਡਾ. ਪੂਜਾ ਅਗਰਵਾਲ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸਮਾਗਮ ਦੌਰਾਨ 200 ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੇ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ।

07/06/25
ਡਾਇਰੈਕਟਰ
ਲੋਕ ਸੰਪਰਕ
Director-Public Relations Cell
Jagat Guru Nanak Dev
Punjab State Open University
Patiala – 147001(PB) INDIA

News Clips

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।

जग बाणी ई-पेपर
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 ਵੈੱਲਨੈੱਸ 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

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

Links

https://www.facebook.com/JGDNPSOUPATIALA/photos/international-womens-day-week-celebrationsjgndpsou-openuniversitypatiala-punjabs/122238644162031399/?_rdr

https://www.facebook.com/photo/?fbid=122238585044031399&set=international-womens-day-week-celebrationsjgndpsou-openuniversitypatiala-punjabs

https://www.instagram.com/p/DGuZeStvOxq/