दिनांक: 08.03.2022

<u>प्रेस नोट</u>

<u>नाईपर, एस.ए.एस. नगर में 'अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस' का आयोजन</u>

नाईपर एस.ए.एस. नगर में आज 08.03.2022 को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस मनाया गया। संस्थान के निदेशक प्रो. दुलाल पांडा ने उपस्थित सभा को संबोधित किया। उन्होंने महिलाओं की शिक्षा के बारे में बात की। उन्होंने सहर्ष उल्लेख किया कि इस वर्ष भारत से चार महिला वैज्ञानिक विश्व विज्ञान अकादमी के लिए चुनी गई हैं, जिसका अर्थ है कि महिलाएं विज्ञान के हर क्षेत्र में एक मजबूत पहचान बना रही हैं। उन्होंने इस महान दिन पर दर्शकों को शुभकामनाएं दीं।

डॉ. हरसिमरत कलसी, सीनियर कंसल्टेंट फिजियोथेरेपिस्ट, टच क्लिनिक, मोहाली द्वारा "बहुत बड़ी लापरवाही : महिला स्वास्थ्य" पर लेक्चर दिया गया । उन्होंने दिन को तीन भागों में बांटने को कहा, पहला हमारी रोज़ी रोटी के लिए, दूसरा उचित आराम के लिए और तीसरा आत्म देखभाल या आत्म प्रेम के लिए। उन्होंने सभी महिलाओं से खुद को प्राथमिकता देने पर जोर दिया और निवारक बॉडी चेकअप/जांच के बारे में बताया। उन्होंने सभी को प्रतिदिन किए जाने वाले विभिन्न व्यायामों के बारे में बताया। उन्होंने तनाव को सँभालने की एक्सरसाइज के बारे में भी बताया।

इसके बाद सांस्कृतिक कार्यक्रम हुआ। संस्थान की छात्राओं और कर्मचारियों द्वारा समूह गीत, एकल गीत, कविता पाठ किया गया। सुश्री उमा द्वारा भारत में महिलाओं के लिए उपलब्ध कानूनी पहलुओं पर एक छोटी सी बात की गई।

कार्यक्रम में संस्थान की महिला कर्मचारियों और छात्रों ने भाग लिया। अध्यक्ष डॉ. छाया अयंगर ने स्पीकर और दर्शकों को धन्यवाद दिया।