

राष्ट्रीय सेवा योजना



वीर बहादुर सिंह पूर्वान्चल विश्वविद्यालय, जौनपुर

पत्रांक 54 / पू०वि०वि० / रा०से०यो० / 2020-21

दिनांक: 02.09.2020



सेवा में,

समस्त प्राचार्य/कार्यकर्म अधिकारी (राष्ट्रीय सेवा योजना),
सम्बद्ध महाविद्यालय—वीर बहादुर सिंह पूर्वान्चल विश्वविद्यालय,
जौनपुर।

विषय: फिट इण्डिया मूवेमेंट कार्यकर्म हेतु आवश्यक दिशा निर्देश एवं रिपोर्टिंग पत्र के सम्बन्ध में।

महोदय,

उपर्युक्त विषयक भारत सरकार के पत्र संख्या—05-12/रा०से०यो०/क्षे०नि०/लख०/2020-21/1059-1233, दिनांक—17अगस्त 2020 के क्रम में जैसा कि आपको विदित है 15 अगस्त 2020 को माननीय मंत्री किरेन रिजिज, भारत सरकार, युवा कार्यकर्म एवं खेल मंत्रालय, नई दिल्ली द्वारा ‘फिट इण्डिया मूवमेंट कार्यकर्म’ का शुभारम्भ किया गया है। जिसके ऑनलाईन प्रसारण हेतु आपको लिंक भी प्रेषित किया गया था तथा आशा है कि उक्त प्रसारण का आपने अपने स्तर से उचित प्रसार एवं प्रचार भी किया होगा। उक्त पत्र की सूचना पूर्व में **whatsapp** ग्रुप में दी जा चुकी है।

उक्त कार्यकर्म को 15 अगस्त से 02अक्टूबर 2020 तक आयोजित किया जाना है। आयोजन हेतु निर्धारित दिशा—निर्देश एवं रिपोर्टिंग प्रपत्र आपके आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित किया जा रहा है। उक्त रिपोर्ट सप्ताहित रूप से भेजना अनिवार्य है।

उक्त कार्यकर्म हेतु कोई जानकारी प्राप्त करनी है तो अधोहस्ताक्षरी के मो० नं० 9415651269 पर सम्पर्क किया जा सकता है।

अतः आपसे अनुरोध है कि उक्त विषय पर अपने स्तर से उचित कार्यवाही सुनिश्चित करते हुए समस्त रा०से०यो० कार्यकर्म अधिकारियों एवं स्वयंसेवकों को अवगत कराने का कष्ट करें। समस्त जनपद नोडल अधिकारी विशेष रूप से प्रत्येक जनपद स्तर पर वेबिनार आयोजित करवाएं साथ ही प्रत्येक सप्ताह निर्धारित प्रपत्र पर रिपोर्ट क्षेत्रीय निदेशालय लखनऊ के ई—मेल nssrclucknow@gmail.com] विशेष कार्याधिकारी एवं राज्य सम्पर्क अधिकारी, रा०से०यो०को०, उ०शि० विभाग, लखनऊ के ई—मेल sloup.nss@gmail.com तथा विश्वविद्यालय रा०से०यो० ई—मेल nssvbspu.jnp@gmail.com पर प्रेषित करने का कष्ट करें, तथा विभिन्न तिथियों पर आयोजित प्रत्येक कार्यकर्मों की एक्शन फोटो, वीडियो विलपिंग एवं समाचार पत्रों की कटिंग ऐप, ग्रुप, फेसबुक, ट्रिवटर व अन्य सोशल मीडिया प्लेटफार्म पर अपलोड कराये।

संलग्नक: यथोक्त।

भवदीय

(राकेश कुमार यादव)

कार्यकर्म समन्वयक

प्रतिलिपि:

- विशेष कार्याधिकारी मा० कुलपति, मा० कुलपति महोदया के संज्ञानार्थ।
- क्षेत्रीय निदेशक, युवा कार्यकर्म एवं खेल मंत्रालय, क्षेत्रीय निदेशालय, केन्द्रीय भवन, आठवां तल, हाल नं०-१, सेक्टर—एच, अलीगंज, लखनऊ।
- विशेष कार्याधिकारी एवं राज्य सम्पर्क अधिकारी, उच्च शिक्षा(रा०से०यो०को०)विभाग, बहुखण्डी भवन, उ०प्र०शासन, लखनऊ।
- वरिष्ठ आशुलिक, वित्ताधिकारी, वित्त अधिकारी जी के सूचनार्थ।
- वरिष्ठ आशुलिक, कुलसचिव, कुलसचिव जी के सूचनार्थ।
- समस्त नोडल अधिकारी—रा०से०यो०, जनपद—जौनपुर, आजमगढ़, मऊ, गाजीपुर को आवश्यक कार्यवाही हेतु।
- प्रभारी विश्वविद्यालय वेवसाईट को इस आशय से प्रेषित कि उक्त सूचना (संलग्नक सहित)वि०वि० वेबसाईट एवं वेबसाईट के एन०एस०एस० पोर्टल पर अपलोड करने का कष्ट करें। जिससे सभी महाविद्यालयों एवं जनपद—नोडल अधिकारियों को सूचना मिल सके।

(राकेश कुमार यादव)

कार्यकर्म समन्वयक

भारत सरकार
युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय
 (युवा कार्यक्रम विभाग)
राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय
 (उत्तर प्रदेश, उत्तराखण्ड)
 केन्द्रीय भवन, आठवाँ तल, हाल नं० १,
 सेक्टर-‘एच’, अलीगंज, लखनऊ - 226024, उत्तर
 प्रदेश, दूरभाष : 0522 { 2337066 (टेलीफ़ोन)



Government of India
Ministry of Youth Affairs & Sports
 (Department of Youth Affairs)
Regional Directorate of National Service Scheme
 (Uttar Pradesh, Uttarakhand)
 Kendriya Bhawan, 8th Floor, Hall No. 1,
 Sector 'H', Aliganj, Lucknow-226024, UP
 email:nssrc.lu-up@gov.in, nssrclucknow@gmail.com
 nssrclucknow@yahoo.com
 facebook: NSSRD LUCKNOW

सं०-०५-१२ / रा०से०यो०/क्षे०गि०/लख०/२०२०-२०२१

दिनांक : अगस्त 17, 2020

सेवा में,

1089-1233

राज्य रा०से०यो० अधिकारी,
 रा०से०यो० प्रकोष्ठ,
 उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड

विषय: फिट इंडिया मूवमेंट कार्यक्रम हेतु आवश्यक दिशा निर्देश एवं रिपोर्टिंग प्रपत्र

महोदय,

जैसा कि आपको विदित है कि दिनांक 15 अगस्त, 2020 को माननीय मंत्री श्री किरेन रिजिजू, भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, नई दिल्ली द्वारा “फिट इंडिया मूवमेंट कार्यक्रम” का शुभारम्भ किया गया है, जिसके अँगनलाईन प्रसारण हेतु आपको लिंक भी प्रेषित किया गया था तथा आशा है कि उक्त प्रसारण का आपने अपने स्तर से उचित प्रसार एवं प्रचार भी किया होगा।

उक्त कार्यक्रम को 15 अगस्त से 02 अक्टूबर तक आयोजित किया जाना है। आयोजन हेतु निर्धारित दिशा निर्देश एवं रिपोर्टिंग प्रपत्र आपके आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित किया जा रहा है। उक्त रिपोर्ट साप्ताहित रूप से भेजना अनिवार्य है।

उक्त कार्यक्रम हेतु यदि कोई जानकारी प्राप्त करनी है तो इस कार्यालय के डा०अशोक श्रोती, क्षेत्रीय निदेशक (मो०न०-9425166093/7987621527), श्री समर दीप सक्सेना, युवा सहायक-प्रथम (मो०न०-9415519960/8299495113) तथा श्री राजेश तिवारी, युवा सहायक-द्वितीय (मो०न०-9889651865) से सम्पर्क किया जा सकता है।

आतः आपसे अनुरोध है कि उक्त विषय पर अपने स्तर से उचित कार्यवाही सुनिश्चित करते हुए समस्त रा०से०यो० कार्यक्रम समन्वयकों, समस्त कार्यक्रम अधिकारी, समस्त नोडल कार्यक्रम अधिकारी एवं समस्त रा०से०यो० स्वयंसेवकों को अवगत कराने की कृपा करें तथा प्रत्येक जिले पर वेबिनार आयोजित करवाएं साथ ही प्रत्येक सप्ताह निर्धारित प्रपत्र पर रिपोर्ट प्रेषित करें और विभिन्न तिथियों पर आयोजि प्रत्येक कार्यक्रमों की एक्शन फोटो, वीडियो विलेपिंग एवं समाचार पत्रों की कटिंग वॉट्स ऐप ग्रुप, फेसबुक, ट्विटर व अन्य सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर अपलोड करें।

संलग्नक: उक्तावत्

नवदीय
 ३१२१३३४०८
 (डा० अशोक कुमार श्रोती)
 क्षेत्रीय निदेशक

प्रतिलिपि सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

- निदेशक-रा०से०यो०, नई दिल्ली, को सूचनार्थ ।
- समस्त कार्यक्रम समन्वयक-रा०से०यो०, उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड को इस आशय से प्रेषित कि वह उक्त पत्र के आधार पर उचित कार्यवाही एवं कार्यक्रम आयोजित करें ।
- समस्त नोडल अधिकारी-रा०से०यो०, उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड को इस आशय से प्रेषित कि वह उक्त पत्र के आधार पर उचित कार्यवाही एवं कार्यक्रम आयोजित करें ।

दिनांक 15 अगस्त, 2020 को माननीय मंत्री श्री किरेन रिजिजू द्वारा फिट इंडिया मूवमेंट कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया, जिसके अंतर्गत आयोजित होने वाले कार्यक्रमों सम्बंधित दिशा निर्देश

राज्य : उत्तर प्रदेश

1. समस्त रा.से.यो. स्वयंसेवकों को दिनांक 15 अगस्त, 2020 शुभारम्भ से 02 अक्टूबर तक अपने सुविधानुसार किसी भी दिन फिट इंडिया फ्रीडम रन/वाक में प्रतिभागिता सुनिश्चित करनी है।
2. अपनी इच्छानुसार जो भी समय उन्हें उचित लगे, उस समय पर अपनी इच्छा के मार्ग पर दौड़ सकते हैं।
3. अपनी स्वयं की गति से स्वयं से दौड़ करनी है।
4. किसी भी ट्रैकिंग ऐप या जी.पी.एस. घड़ी अथवा स्व निर्धारण द्वारा किलोमीटर का मापन किया जा सकता है।
5. अपनी एकशन फोटो ग्राफ्स (दौड़ते हुए) एवं वीडियो किलपिंग समस्त सोशल मीडिया (फेसबुक, ट्विटर, वॉट्स ऐप ग्रुप) पर #Run4India/ #Run4FitIndia/ #FreedomRun/ #NSSRDLucknow को टैग करते हुए अपलोड करनी है।

फिट इंडिया मूवमेंट - 1 माह का एकशन प्लान

समय सीमा : 15 अगस्त से 14 सितम्बर, 2020

परिक्षेत्र : 36 विश्वविद्यालयों एवं 11 (+2) माध्यमिक शिक्षा-मंडलों के समस्त कॉलेज, समस्त जिलों की समस्त इकाइयाँ, समस्त अधिग्रहित गाँव, समस्त कार्यक्रम अधिकारी, समस्त स्वयंसेवक

जन-जन तक पहुँचने का माध्यम -

1. प्रत्येक जिले में उक्त विषय पर वेबिनार का आयोजन करना, वॉट्स ऐप ग्रुप, फेसबुक, ट्विटर व अन्य सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म का अधिकतम प्रयोग करना।
2. Fitness @ Home, Fitness with Family
3. कोविड-19 के सुरक्षा मानकों का पालन करते हुए चयनित आउटडोर गतिविधियां संचालित होंगी।

रणनीति (समय अवधि - 25 अगस्त, 2020 तक)

फिटनेस के महत्व एवं जरूरत पर प्रेरित करना, एवं चर्चा करते हुए जागरूकता निर्माण करना

वातावरण निर्माण - ई-पोस्टर एवं ई-स्लोगन लेखन निर्माण करते हुए विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर साझा करना है।

इंडोर एवं आउटडोर के अंतर्गत जो फिटनेस गतिविधियां की जा सकती हैं, उन्हें साझा करना।

रा.से.यो. द्वारा लक्ष्य प्राप्ति (सम्मिलित व्यक्तियों की संख्या, संपन्न गतिविधियों की संख्या, गार्वों की संख्या जिसमें कार्यक्रम आयोजित किये गए)

गतिविधियां - प्रथम चरण

Fitness @ Home, Fitness with Family

- प्रत्येक स्वयंसेवक को अपने घर के दोनों ओर के 5+5 (कुल 10) परिवारों को प्रेरित करते हुए उनमें कार्यक्रम संचालित करवाएंगे तथा उन परिवारों की मॉनिटरिंग करेंगे।
- प्रत्येक स्वयंसेवक, जिन्होंने वेबिनार में प्रतिभगिता की है वो अपने आस-पास के पांच परिवारों को शारीरिक फिटनेस गतिविधियां करने हेतु प्रेरित एवं मॉनिटरिंग करेंगे।

गतिविधियां : योग, नृत्य, स्टेच, रस्सी कूद, व्यायाम, एरोबिक, पतंग उड़ाना, सीढ़ी चढ़ना, सफाई और अन्य फिटनेस को प्रमोट करने वाली घर में रहकर की जाने वाली गतिविधियां

गतिविधियां - द्वितीय चरण

कोविड- 19 सुरक्षा मानकों का पालन करते हुए चयनित आउटडोर फिटनेस गतिविधियां

प्रत्येक स्वयंसेवक अपने आस-पास के पांच परिवारों के युवाओं को फिटनेस गतिविधियां करने हेतु प्रेरित करेंगे तथा वो पांच युवा अन्य पांच व्यक्तियों को प्रेरित करेंगे।

गतिविधियां : जॉगिंग, सोलो रन, टहलना, प्लॉगिंग, साइकिलिंग, तैरना, नृत्य, कलाबाज़ी, पारम्परिक खेल, कोविड-19 के सुरक्षा मानकों के पालन के साथ सीमित सामूहिक शारीरिक गतिविधियां



युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय
भारत सरकार

FIT
INDIA



नए भारत की नयी पहचान

#newindiafitindia



Ministry of Youth Affairs and Sports
Government of India

FIT
INDIA





Ministry of Youth Affairs and Sports
Government of India

FIT
INDIA



**Freedom from
Lethargy to a
positive lifestyle!**

#NewIndiaFitIndia



Ministry of Youth Affairs and Sports
Government of India

FIT
INDIA

FREEDOM FROM HEALTH RISKS **TO A FIT BODY!**

