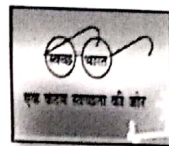




B.C.S. GOVT. P.G. COLLEGE, DHAMTARI (C.G.)

Email – pgcollege.dhamtari@gmail.com

Website – www.bcspgcdmt.com



AISHE CODE- C-21763

सूचना

Fit India awareness campaign from 15 August to 14 September 2020 सभी कैडेट्स शामिल होकर अपना योगदान दें

ANO/Caretaker
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

PRINCIPAL
GOVT. P. G. COLLEGE
DHAMTARI (C.G.)

फोन 0771-4818173

No Hard Copy Being Sent

27 अगस्त 2020 तक
एनसीटी - 11 48 00/00
राजस्थान की राजधानी
जयपुर
राज्य - 302001

14 अगस्त 2020

अवकाश/115/प्रति/एनसीटी

अवकाश और
अवकाश

FIT INDIA AWARENESS CAMPAIGN 15 AUG - 14 SEP 2020

दिनांक 15 अगस्त से 14 सितंबर 2020 तक फिट इंडिया अवरोधन कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा।

दिनांक 15 अगस्त 2020 को फिट इंडिया युव वलन्टर सुबह 11:00 बजे प्रारंभ होगा जिसमें अधिक से अधिक कैंडिडेट भाग लेंगे।
विषय निम्नानुसार है <https://ncc.navya.gov.in/fitness>। सभी कैंडिडेट अपने घर में स्पोर्ट्स गEAR, लेवरीय गEAR तथा फार्मेशन में भाग लेंगे।

सभी कैंडिडेट इस जानकारी को फैलाने के लिए मादराय, फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टाग्राम का इस्तेमाल करेंगे।

कार्यक्रम :-

(अ) सभी कैंडिडेट अपने परिवार के सदस्य को अपने दिनचर्या में 30 मिनट का के लिए कोई भी शारीरिक क्रिया करने के लिए प्रेरित करेंगे।

(ब) सभी कैंडिडेट अपने पड़ोस के 05 परिवारों तथा 05 दोस्तों को अपनी दिनचर्या में 30 मिनट के लिए शारीरिक क्रिया के लिए प्रेरित करेंगे।

(स) ऊपर बताये गये शारीरिक क्रिया में योगा, डांस, स्ट्रेच, जिम्नैज, एअर साइज, एरोबिक, फाग एडाना, स्ट्रेच कर, क्वाड्रिपेड, फिनिंग, जॉगिंग, रोलिंग रन, बॉक, प्लेगिंग, साइकिलिंग, स्कीनिंग, जॉगिंग, एक्सीरोबिक्स तथा ट्रेडिशनल गेम को शामिल करें।

(द) पूरे क्रिया के सक्ता कोविड - 19 से बचाव के तरीके का ध्यान रखा जाएगा।

5. सभी संस्था के एक - एक VLOG/BLOG बनायेगे VLOG में कोविड - 19 को ध्यान में रखकर उसके परिणाम के सदस्य भी भाग लेंगे। यह क्रिया घर के अंदर या बाहर हो सकती है। एनसीटी सम्पादनकाल में दो सप्ताह अवरोधन को करीबी एनसीटी द्वारा पुनरावलोकन किया जाएगा।

6. अवरोधन फैलाने के लिए ई पोस्टर तथा ई रस्तगन भी बनाये जाएंगे।

7. फिटनेस प्रति गुरुवार को यूनिट में भेजा जाएगा। साथ ही प्रत्येक रिपोर्ट के साथ प्रति संस्था एक VLOG एव BLOG भी भेजेगे।

रिपोर्ट फॉर एनसीटी

- Duration of the Program (Weekly Basis):
From To
- Coverage : No of States/U.Ts Districts Villages covered
- No of Officials, Youth Volunteers Trained

Name of Activities conducted	No of Activities conducted	Types of Physical Fitness Activities undertake	No of Families conducted Fitness Activities	No of Youth Volunteers, Families and others undertook Physical Activities		
				Male	Female	Total
Orientation Awareness, Planning Training						
Fitness at Home, Fitness with Family						
Outdoor selected Activities						
Others, if any						
Grand Total						

टिप्पणी :- इस का रिपोर्ट तथा प्रति एवं समय बाद में भेजा जाएगा।

Principal
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhantari (C.G.)

(Signature)
Colonel
Commanding Officer
27 CG Bn NCC Raipur

27बटा/115/प्रशि/एनसीसी

27बटा/115/प्रशि/एनसीसी
एनसीसी-11, नं० 64/09
सिडिंग रोड कातोनी
कबीर नगर
रायपुर-492099

27बटा/115/प्रशि/एनसीसी

कमल सिंह एवं
सुनील कुमार

24 अगस्त 2020

**GUIDELINES FOR CONDUCT OF
ONLINE AWARENESS CAMPAIGN ON FIT INDIA BY NCC**

- संदर्भ इस कार्यालय का पत्र क्रमांक 27बटा/115/प्रशि/एनसीसी दिनांक 14 अगस्त 2020.
- विषयांतर्गत लेख है कि दिनांक 15 अगस्त से 14 सितम्बर 2020 तक फिट इंडिया अवैयरनेस कैंम्पेन आयोजित किया जा रहा है। उसके अलावा दिनांक 24 अगस्त से 02 अक्टूबर 2020 तक प्रतिदिन फिट इंडिया फील्ड रन आयोजित किया जाना है। जिसमें कम से कम प्रतिदिन 05 किलोमीटर तक की दौड़ कैंडेटों के द्वारा किया जाना है कैंडेटों के साथ 05 अन्य लोगों को भी साथ में दौड़ाना है। जिसकी फिडबैक रिपोर्ट प्रतिदिन 10:00 बजे तक इस कार्यालय में आवरगक रूप से प्रस्तुत करेंगे ताकि रिपोर्ट त्रुटि मुख्यालय को भेजी जा सके।
- प्रतिभागी कैंडेट को चाहिए:-
 - उनकी पसंद का एक रूट चलाये। उस समय जो उन्हें शूट करता हो।
 - अपनी गति से चलाने के लिये।
 - किसी भी ट्रेकिंग ऐप या जीपीएस घड़ी का उपयोग करके मेन्युअल रूप से दौड़ किलोमीटर।
 - अपने सामाजिक मिडिया पर उनकी तस्वीरें रन फॉर इंडिया के साथ पोस्ट करें तथा इस कार्यालय को भी भेजें।
- फिडबैक रिपोर्ट नीचे दर्शाये प्रोफार्मा प्रतिदिन 10:00 बजे तक इस कार्यालय में भेजें।

NAME OF THE COLLEGE/SCHOOL

Date of Run	Numbers of Participants	Cumulative kms covered
24.08.2020		
25.08.2020		
26.08.2020		
27.08.2020		
28.08.2020		
29.08.2020		
30.08.2020		
31.08.2020		
01.09.2020		
And so on till 02 Oct 2020		

Principal
B.C.S. Govt. P.G. College
Dhamtari (C.G.)

एससी XXXXX
(परमजोत सिंह)
कर्मल
प्रशासनिक अधिकारी

पीजी कॉलेज धमतरी के एनसीसी द्वारा फिट इण्डिया फ्रीडम रन का आयोजन

संगठनवार 1 सितंबर 2020

हरिद्वीप न्यूज धमतरी

27 सीजी बटालियन, एनसीसी, रायपुर छग के निर्देशानुसार बीसीएस शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी के प्रभारी प्राचार्य डॉ. श्रीदेवी चौबे के निर्देशन एवं एनसीसी केयर-टेकर दिनेश्वर सलाम के मार्गदर्शन में 24 अगस्त से 2 अक्टूबर तक प्रतिदिन फिट इण्डिया फ्रीडम रन का आयोजन किया जा रहा है। जिसके तहत 24 अगस्त से प्रतिदिन सुबह 5 बजे समस्त एन.सी.सी. कैडेट्स उक्त फिट इण्डिया फ्रीडम रन में भाग लेकर अपने गांव व आस-पास के जनसामान्य को भी इस कैम्पेन में

शामिल कर फिट इण्डिया का संदेश देने का प्रयास कर रहे हैं। जिसके तहत समस्त एन.सी.सी. कैडेट्स द्वारा सुबह 5 बजे 5 किमी दौड़ के माध्यम से समस्त ग्रामवासियों एवं जन सामान्य को फिट रहने हेतु जागरूक किया जा रहा है, जिसमें शासन के निर्देशों का पालन करते हुए पूरे सोशल डिस्टेंसिंग के साथ फिट इण्डिया फ्रीडम कैम्पेन का आयोजन किया जा रहा है।

एन.सी.सी. केयर-टेकर दिनेश्वर सलाम ने फिट इण्डिया फ्रीडम कैम्पेन के उद्देश्यों पर प्रकाश डालते हुए कहा कि केन्द्र सरकार की खेलो इण्डिया के बाद फिट इण्डिया दूसरी बड़ी स्कीम है, जिसकी



शुरूआत समस्त देशवासियों को फिट एवं स्वस्थ रहने के लिए की गई है। दिनेश्वर सलाम ने बताया कि बी.सी.एस. शासकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय, धमतरी के एन.सी.सी.



के समस्त कैडेट्स द्वारा फिट इण्डिया अवेयरनेस कैम्पेन के तहत निरंतर उक्त दौड़ के माध्यम से 2 अक्टूबर तक प्रतिदिन इसे एक अभियान के रूप में लेते हुए जनसामान्य को

फिटनेस के प्रति जागरूक करने का प्रयास करेंगे। आगे भी फिट इण्डिया दौड़, सायक्लिंग योगा, खेलकूद सहित फिटनेस संबंधी विभिन्न आयोजन निरंतर किये जाएंगे।



