# "फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0"

## 'फिटनेस की डोज़, आधा घंटा रोज'

### प्रतिवेदन

## ‘आज़ादी का अमृत महोत्सव’ के अंतर्गत आयोजित ‘फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0’

**‘आज़ादी का अमृत महोत्सव’ के अंतर्गत हिंदी विश्वविद्यालय में ‘फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0’ का भव्य आयोजन:** आज़ादी का अमृत महोत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत शुक्रवार दि. 13 अगस्त को महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में ‘फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0’ (फिटनेस का डोज़, आधा घंटा रोज) कार्यक्रम के उदघाटन समारोह में विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल ने कहा है कि स्वस्थ भारत से श्रेष्ठ भारत और स्वस्थ विश्व से श्रेष्ठ विश्व बनेगा। उन्होंने कहा कि कोरोना ने दुनिया को स्वास्थ्य की दृष्टि से कमजोर किया है, इसके दुष्परिणाम सामने आए हैं। कोरोना के दुश्चिंता से दूर कैसे रह सकते हैं इसका ‘फिट इंडिया’ अभियान एक सशक्त मार्ग है। उन्होंने प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के ‘फिटनेस की डोज़, आधा घंटा रोज’ इस आह्वान के तहत हर रोज आधा घंटा अपने स्वास्थ्य पर ध्यान देने की अपील की। उन्होंने प्रतिरोध क्षमता को बढाने के लिए शरीर और मन को हम स्वस्थ रखने की दृष्टि से ‘फिटनेस का डोज़, आधा घंटा रोज’ यह मंत्र अपने दैनिक जीवन में अपनाकर स्वयं, परिवार और समाज को स्वस्थ बनाने का आह्वान करते हुए कहा कि स्वस्थ रहकर दूसरो को स्वस्थ और श्रेष्ठ बनाने में हमें अपना योगदान देना चाहिए। उन्होंने कहा कि ‘फिट इंडिया फ्रीडम रन’ आनंदमय जीवन की शुरुआत करने का एक संकल्प है। उन्होंने विश्वास जताया कि यह संकल्प हम सभी के जीवन का हिस्सा बनेगा। इस अवसर पर कुलपति प्रो. शुक्ल ने स्वस्थ और निरोगी शरीर के प्रति सचेत रहने और प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियां करने को लेकर उपस्थितों को शपथ दिलाई। प्रारंभ में कुलपति प्रो. शुक्ल, प्रतिकुलपति प्रो. चंद्रकांत रागीट,  प्रो. नृपेंद्र प्रसाद मोदी ने मेजर ध्यानचंद की प्रतिमा पर पुष्पांजलि अर्पित कर अभिवादन किया।

शारीरिक स्वास्थ्य से संबंधित गतिविधियां को लेकर उपस्थितों को शपथ दिलाते हुए मा. कुलपति प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल

उद्धाटन के अवसर पर अतिथि के रूप में वर्धा नगर के प्रथम नागिरक नगराध्यक्ष श्री अतुल तराले उपस्थित थे। कुलपति प्रो. शुक्ल ने श्री अतुल तराले का पुष्पगुच्छ, सूतमाला व विश्वविद्यालय का स्मृतिचिन्ह देकर स्वागत किया। इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालय परिवार के शैक्षणिक एवं गैर-शैक्षणिक कर्मचारियों तथा विद्यार्थियों ने खेल अभ्यास करते हुए स्वस्थ रहने की दिशा में उत्साह के साथ बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया तथा मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में दौड़ लगाकर ‘फिट इंडिया

फ्रीडम रन 2.0’ में सहभागिता की। अभियान का उद्देश्य लोगों को अपने दैनिक जीवन में दौड़ने और खेलकूद जैसी फिटनेस गतिविधियों को अपनाने और मोटापे, आलस, तनाव, चिंता और अन्य बीमारियों आदि से मुक्ति पाने के लिए प्रोत्साहित करना है। इस अभियान के माध्यम से नागरिकों को प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि को अपने जीवन में शामिल करने का संकल्प लेने का आह्वान किया गया है। कार्यक्रम का स्वागत वक्तव्य संस्कृति विद्यापीठ के अधिष्ठाता प्रो. नृपेंद्र प्रसाद मोदी ने दिया। संचालन शिक्षा विद्यापीठ की सहायक प्रोफेसर डॉ. सीमा बर्गट तथा साहित्य विद्यापीठ के सहायक प्रोफेसर डॉ. संदीप सपकाले ने किया। शिक्षा विद्यापीठ के सहायक प्रोफेसर तथा खेल समिति के सदस्य सचिव डॉ. अनिकेत आंबेकर कार्यक्रम के संयोजक थे। इस कार्यक्रम में प्रतिकुलपति प्रो. चंद्रकांत रागीट, कुलसचिव क़ादर नवाज़ ख़ान, शैक्षणिक, गैर शैक्षणिक कर्मचारी, विश्वविद्यालय परिवार के सदस्य, शोधार्थी तथा विद्यार्थियों ने बड़ी संख्या में सहभागिता की।

फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.O कार्यक्रम में उपस्थित प्रतिभागियों (नीचे) को संबोधित करते हुए मा. कुलपति प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल

## ‘फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0’ की अन्य झलकियाँ

ज्ञान शांति मैत्री

# आजादी का अमृत महोत्सव के अवसर पर

## आयोजित

# 'फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0'

(फ़िटनेस की डोज़, आधा घंटा रोज़)

## कार्यक्रम- विवरण

| दिनांक : 13.08.2021, पूर्वाह्न 07.30 बजे | | |
|---|---|---|
| एकत्रीकरण<br>(समस्त छात्र, संकाय सदस्य, कार्यालयीन पदाधिकारी, कर्मचारी) | 07.15 -07.30 | स्थान: मेजर ध्यानचंद स्टेडियम |
| माननीय कुलपति का आगमन | 07:30 - 07:35 | |
| स्वागत-वक्तव्य | 07:35 - 07:40 | प्रो. नृपेन्द्र प्रसाद मोदी |
| खेल प्रतिज्ञा | 07:40- 07:45 | |
| उद्घाटन-वक्तव्य | 07:45 - 07:55 | प्रो. रजनीश कुमार शुक्ल<br>कुलपति, महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा |
| खेलभ्यास-सत्र | 07:55 - 08:10 | |
| 'फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0' | 08:10 - 8:30 | 4 x 400 मीटर ट्रैक (दौड़/चलें) |
| धन्यवाद ज्ञापन | 08:30 - 8:35 | अनिकेत आंबेकर |
| सत्र-संचालन | | डॉ. सीमा बर्गट, डॉ. संदीप सपकाले |

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)
(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)
नैक द्वारा 'A' ग्रेड प्राप्त Accredited with 'A' Grade by NAAC

ज्ञान शांति मैत्री

कादर नवाज़ खान
कार्यकारी कुलसचिव
Kadar Nawaz Khan
Acting Registrar

दूरभाष/Phone : +91-7152-230902
फैक्स/Fax: + 91-7152-247602

क्रमांक: 003/2003/का.आ./02–155/2021
दिनांक : 10.08.2021

## कार्यालयादेश

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार से प्राप्त अर्द्ध–शासकीय पत्र क्रमांक 11018/6/2021–EBSB दिनांक 05.08.2021 के अनुसरण में **"आजादी का अमृत महोत्सव"** कार्यक्रम के अंतर्गत दिनांक 13.08.2021 को सुबह 07.15 बजे से मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में **"फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0"** कार्यक्रम का आयोजन किया जा रहा है। **"फिट इंडिया फ्रीडम रन 2.0"** कार्यक्रम के सफल आयोजन हेतु निम्नानुसार समितियों का गठन किया जाता है:

| अ.क्र. | समिति का नाम | सदस्य का नाम | दायित्व |
|---|---|---|---|
| 1. | सुरक्षा समिति | श्री सुधीर खरकाटे, सुरक्षा अधिकारी | संयोजक |
| | | डॉ. रेणु सिंह, सहायक प्रोफेसर, जनसंचार विभाग | सह–संयोजक |
| | | डॉ. प्रियंका मिश्र, एसोशिएट प्रोफेसर, दूर शिक्षा नि. | सदस्य |
| | | डॉ. हेमचंद्र ससाने, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| 2. | डेकोरेशन समिति | डॉ. सुप्रिया पाठक, एसोशिएट प्रोफेसर, स्त्री अध्ययन विभाग | संयोजक |
| | | डॉ. गौरी शर्मा, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सह–संयोजक |
| | | डॉ. सुरभि विप्लव, सहायक प्रोफेसर, प्रदर्शनकारी कला विभाग | सदस्य |
| | | श्री राजीव पाठक, सहायक, स्थापना एवं प्रशासन विभाग | सदस्य |
| 3. | संचालन समिति | डॉ. संदीप सपकाले, सहायक प्रोफेसर, दूर शिक्षा निदेशालय | संयोजक |
| | | डॉ. मीरा निचळे, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| | | डॉ. सीमा बरगट, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| 4. | मैदान एवं मंच समिति | श्री राजेश अरोड़ा, सहायक कुलसचिव, क्रय एवं भंडार विभाग | संयोजक |
| | | डॉ. अमित राय, एसोशिएट प्रोफेसर, दूर शिक्षा निदेशालय | सदस्य |
| | | श्री ब्रिजेश पाटील, अनुभाग अधिकारी, परिसर विकास | सदस्य |
| | | श्री शुभम सोनी, परिसर विकास | सदस्य |
| | | श्री अरुण कोटगिरवार | सदस्य |

...2

पोस्ट– हिंदी विश्वविद्यालय, गांधी हिल्स, वर्धा–442001 (महाराष्ट्र), भारत
Post Hindi Vishwavidyalaya, Gandhi Hills, Wardha-442001 (Maharashtra), INDIA
ई-मेल/E-mail: registrar@mgahv.in, वेबसाइट/Website: www.hindivishwa.org

महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय
Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwavidyalaya
(संसद द्वारा पारित अधिनियम 1997, क्रमांक 3 के अंतर्गत स्थापित केंद्रीय विश्वविद्यालय)
(A Central University established by Parliament by Act No. 3 of 1997)
नैक द्वारा 'A' ग्रेड प्राप्त Accredited with 'A' Grade by NAAC

कादर नवाज़ खान
कार्यकारी कुलसचिव
Kadar Nawaz Khan
Acting Registrar

दूरभाष/Phone : +91-7152-230902
फैक्स/Fax: + 91-7152-247602



| | | | |
|---|---|---|---|
| 5. | सोशल मीडिया प्रचार, पोस्टर बैनर समिति | डॉ. अंजनी कुमार राय, सिस्टम एनालिस्ट, लीला विभाग | संयोजक |
| | | डॉ. गिरीश पाण्डेय, प्रभारी लीला | सदस्य |
| | | श्री राजदीप राठौर, | सदस्य |
| | | श्री मिथिलेश कुमार, राय | सदस्य |
| | | श्री राजेश आगरकर, सहायक, प्रकाशन विभाग | सदस्य |
| 6. | वित्त समिति | श्री सुशील पखिडे, सहायक कुलसचिव, वित्त विभाग | संयोजक |
| | | डॉ. योगेंद्र बाबू, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| | | श्री सुधीर ठाकुर, सहायक, वित्त विभाग | सदस्य |
| 7. | जलपान समिति | डॉ. शिव शंकर बघेल, सहायक प्रोफेसर, म.गा.फ्यु.गु.सामाजिक कार्य अध्ययन केंद्र | संयोजक |
| | | श्री धीरज मसराम, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| | | श्री राजीव पाठक, सहायक, स्थापना एवं प्रशासन विभाग | सदस्य |
| 8. | चिकित्सा समिति | डॉ. राम अवध, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | संयोजक |
| | | डॉ. गीता शाहू, सहायक प्रोफेसर, शिक्षा विभाग | सदस्य |
| | | डॉ. हेमंत धामट, चिकित्सा अधिकारी | सदस्य |
| 9. | प्रचार–प्रसार समिति | श्री बी.एस.मिरगे, जनसंपर्क अधिकारी | संयोजक |
| | | श्री राजेश कुमार यादव, हिंदी अधिकारी | सदस्य |

इसे सक्षम अधिकारी के अनुमोदन से जारी किया जाता है।

कादर नवाज़
(कुलसचिव) 10/08/21

**प्रति (ईमेल द्वारा) : उपर्युक्त सभी संबंधित**

प्रतिलिपि (ईमेल द्वारा) :

1. कुलपति कार्यालय
2. प्रतिकुलपति कार्यालय
3. संयोजक और सह–संयोजक : आजादी का अमृत महोत्सव कार्यक्रम
4. आजादी का अमृत महोत्सव कार्यक्रम के अंतर्गत आयोजित होनेवाले विभिन्न कार्यक्रमों के संयोजक एवं सह–संयोजक
5. वित्त विभाग
6. संबंधित पत्रावली

पोस्ट– हिंदी विश्वविद्यालय, गांधी हिल्स, वर्धा–442001 (महाराष्ट्र), भारत
Post Hindi Vishwavidyalaya, Gandhi Hills, Wardha-442001 (Maharashtra), INDIA
ई-मेल/E-mail: registrar@mgahv.in, वेबसाइट/Website: www.hindivishwa.org