

ਫਿੱਟ

ਇੰਡੀਆ

ਅੰਦੋਲਨ



ਗਲੋਬਲ ਮਿਡਾਸ ਫਾਊਂਡੇਸ਼ਨ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਝੁਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਡੀਆ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਲੈਆਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼

ਫਿੱਟ ਇੰਡੀਆ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ੨੯ ਅਗਸਤ ੨੦੧੯ ਨੂੰ ਮਾਨਯੋਗ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਇਕ ਅਨਿਖੜਵਾਂ ਅੰਗ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ। ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਫਿੱਟ ਇੰਡੀਆ ਮੁਵਮੈਂਟ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਆਸਾਨ, ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਮੁਫਤ ਵਜੋਂ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰਨਾ
- ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜੋ ਕੇਂਦਰਿਤ ਮੁਹਿੰਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਦੇਸੀ ਖੇਡਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹਤ ਕਰਨਾ
- ਹਰੇਕ ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਪੰਚਾਇਤ, ਪਿੰਡ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ
- ਭਾਰਤ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ, ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਫੈਲਾਉਣਾ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ

ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਮੰਤਰ

ਫਿਟ ਇੰਡੀਆ ਮਿਸ਼ਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੩੦-੬੦ ਮਿੰਟ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਕੇ ਫਿਟ ਇੰਡੀਆ ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦੋਲਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਵੱਲ ਵਧਣਾ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਨੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਕਮਾਈ ਕਰਣ ਵਾਲੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਨੇ ਕੋਵਿਡ-੧੯ ਦੇ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾ ਮਿਲਟਰੀ ਫੋਰਸਿਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੇਟ ਪੁਲਿਸ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਥਿਊਰੀ ਕਲਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੇ ਸੇਵਾਮੁਕਤ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਇਹ ਸਮਾਜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਫਿਟ ਇੰਡੀਆ ਅੰਦੋਲਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲ ਯੋਗਦਾਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਲੇਬਲ ਮਿਡਾਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ, ਇੱਕ ਬਹੁ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗੁਲੇਬਲ ਮਿਡਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇੱਕ ਐਨਜੀਓ, ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਹੁਲਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਈ ਹੈ। ਅਤੇ ਅੰਦੋਲਨ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਘੰਟਾ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀਆਂ ਕਲਾਸਾਂ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਚਾਰਜ ਦੇਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣੇ।



੩੦੦੦/- ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਚ ਮਹੀਨਾ ਖਰਚੇ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਤਜਵੀਜ਼ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਦਿੱਲੀ ਐਨਸੀਆਰ ਦੀਆਂ ਝੁੱਗੀਆਂ ਵਿੱਕ ਜਿਥੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਤੰਦਰੁਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਹ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਯੋਜਨਾ ਦਿੱਲੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਾਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ। ਗਲੋਬਲ ਮਿਡਾਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਮਿਨੀ ਮੈਰਾਥਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਕੇ ਫਿਟ ਇੰਡੀਆ ਅੰਦੋਲਨ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲਾਗੂ ਕਰੇਗੀ। ਦਸ ਕਦਮ (ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਟੀਜ਼ਨਜ਼ ਲਈ ਵਾਕਬੋਨ) ਰਨ ਫਾਰ ਫਨ ਲੇਡੀਜ਼ , ਗਤਕਾ, ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਰੱਖਿਆ ਸਿਖਲਾਈ, ਆਦਿ। ਸਾਰੇ ਕੋਚਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਦੇਣ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਦੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਈਮੇਲ inder.middas@gmail.com ਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੋਚ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰੀ ਰਜਿਸਟਰ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਲਾਸਾਂ ਲਈ ਦਾਖਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਏਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਨਾਮ, ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਮ, ਜਨਮ ਮਿਤੀ, ਪਤਾ, ਸੰਪਰਕ ਵੇਰਵੇ ਈਮੇਲ ਤੇ ਗਲੋਬਲ ਮਿਡਾਸ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਭੇਜੇ।

Special credit :- Shri V.V.S.N.Rao