



माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय, सहारनपुर (पुर्वारका, सहारनपुर, उ०प्र०, पिन-247120)



Website- msuniversity.ac.in

E-mail ID - nss@msuniversity.ac.in

पत्रांक : 266/09/एन.एस.एस./एम.एस.यू./2025-26

दिनांक: 13/06/2025

सेवा में,

प्राचार्य/प्राचार्या,
समस्त सम्बद्ध महाविद्यालय/संस्थान,
राष्ट्रीय सेवा योजना,
माँ शाकुम्भरी विश्वविद्यालय सहारनपुर।

2- कुलसचिव, ग्लोकल विश्वविद्यालय, मिर्जापुर, सहारनपुर।

विषय:- योग स्क्रिप्ट का प्रसार और वीडियो प्रस्तुत करने हेतु दिशा-निर्देश सम्बन्धी।

महोदय/महोदया,

कृपया उपर्युक्त विषयक युवा अधिकारी, भारत सरकार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, युवा कार्यक्रम विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय (यू०पी०-यू०के०) लखनऊ के पत्र सं०-15-1/रा०से०य०/क्षे०नि०/लख०/2025-26/3761-3833, दिनांक 12.06.2025 का सन्दर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें, जिसके माध्यम से योग स्क्रिप्ट का प्रसार संलग्न विवरण के अनुसार हिन्दी व अंग्रेजी में किये जाने की अपेक्षा की गयी है, जिससे प्रदान की गयी योग स्क्रिप्ट के अनुसार वीडियो बनाया जा सके।

अतः इस सम्बन्ध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि उक्त सन्दर्भित पत्र दिनांक 12.06.2025 के अनुपालन में आवश्यक कार्यवाही कराते हुए इस कार्यालय को ई-मेल nss@msuniversity.ac.in एवं व्हाट्सएप ग्रुप के माध्यम से आवश्यक रूप से उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

वीडियो निर्माण के लिए दिशा-निर्देश:

01. स्वयंसेवकों को My Bharat टी-शर्ट पहननी चाहिए।

02. वीडियो को पोर्ट्रेट प्रारूप (16:9) में फिल्माया जाना चाहिए, जो इन्स्टाग्राम रील्स के लिए उपयुक्त हो।

संलग्नक: यथोपरि।

भवदीय

(डा० राम कुमार)
कार्यक्रम समन्वयक
राष्ट्रीय सेवा योजना

प्रतिलिपि:- निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

1. युवा अधिकारी, भारत सरकार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, युवा कार्यक्रम विभाग, राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय (यू०पी०-यू०के०) लखनऊ।
2. कुलपति कार्यालय को मा० कुलपति जी के संज्ञानार्थ।
3. कुलसचिव कार्यालय को कुलसचिव जी के सूचनार्थ।
4. गार्ड फाईल।

कार्यक्रम समन्वयक
राष्ट्रीय सेवा योजना





भारत सरकार

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय

युवा कार्यक्रम विभाग

राष्ट्रीय सेवा योजना क्षेत्रीय निदेशालय (यू.पी.-यू.के.), लखनऊ

सं०- 15-1/रा.से.यो./क्षे.नि./लख/2025-26/3461-3433

दिनांक: जून 12, 2025

सेवा में,

समस्त कार्यक्रम समन्वयक

राष्ट्रीय सेवा योजना

उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड

विषय : योग स्क्रिप्ट का प्रसार और वीडियो प्रस्तुत करने हेतु दिशा-निर्देश संबंधी ।

महोदय/महोदया,

उपरोक्त विषयक भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय रा.से.यो. निदेशालय, नई दिल्ली से प्राप्त ईमेल पत्र दिनांक 11.06.2025 (संलग्न) के संदर्भ में आपसे अनुरोध है कि संलग्न योग स्क्रिप्ट को हिंदी और अंग्रेजी में अपने क्षेत्रान्तर्गत समस्त रा.से.यो. इकाइयों में प्रसारित करें, ताकि प्रदान की गई स्क्रिप्ट के अनुसार वीडियो बनाया जा सके ।

वीडियो निर्माण के लिए दिशा-निर्देश:

1. स्वयंसेवकों को MY Bharat टी-शर्ट पहननी चाहिए ।
2. वीडियो को पोर्ट्रेट प्रारूप (16:9) में फिल्माया जाना चाहिए, जो इंस्टाग्राम रील्स के लिए उपयुक्त हो ।

कृपया फाइनल वीडियो इस कार्यालय को ईमेल एवं व्हाट्सएप के माध्यम से प्रेषित करना सुनिश्चित करें ।

भवदीय

राजेश

(राजेश तिवारी)

युवा अधिकारी

संलग्नक: उक्तवत्

प्रतिलिपि:-

1. निदेशक, भारत सरकार, युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, रा.से.यो. निदेशालय, नई दिल्ली ।
2. राज्य रा.से.यो. अधिकारी, उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखण्ड को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु ।

केन्द्रीय भवन, आठवाँ तल, हाल नं०.1, सेक्टर-एच, अलीगंज, लखनऊ-226024, उत्तर प्रदेश
दूरभाष- 0522 2337066/4079533 ई-मेल-nssrc.lu-up@gov.in/nssrclucknow@gmail.com

Circulation of Yoga Script and Video Submission Guidelines-reg

1 message

NATIONAL SERVICE SCHEME DIRECTORATE OF NSS <pacnss@gmail.com> Wed, Jun 11, 2025 at 5:48 PM
 To: AHMEDABAD <nssahmedabad@gmail.com>, AHMEDABAD <kamalkumar.kar@gmail.com>, BHUBANESHWAR <nssbbsr@gmail.com>, BHUBANESHWAR <sarilapatel1988@gmail.com>, Chandigarh <nssrc.chd@gmail.com>, Chandigarh <jbsahib@gmail.com>, Dr Ashok Kumar Shroti <nssrcbhupal@gmail.com>, Dr Ashok Kumar Shroti <ashokshroti19@gmail.com>, Dr Ashok Kumar Shroti <shroti1970@gmail.com>, "Dr. C. Samuel Chelliah (NSS)" <samnsstvm@gmail.com>, "Dr. C. Samuel Chelliah (NSS)" <nssrcchennai@yahoo.co.in>, "Dr. C. Samuel Chelliah (NSS)" <nssrdchennai@gmail.com>, "Dr. C. Samuel Chelliah (NSS)" <pacchennai3@gmail.com>, "Dr. C. Samuel Chelliah (NSS)" <samns@yahoo.com>, Guwahati <nssrdguwahati@gmail.com>, Guwahati <dcarthigueane@gmail.com>, Kolkata <nssrkolkata@gmail.com>, Kolkata <aierjangjilong@gmail.com>, RD Bangalore <nssrbangalore@gmail.com>, RD Bangalore <gupadhyay11@gmail.com>, RD Delhi <nssrcdelhi@gmail.com>, RD Delhi <sharwan.kataria@gmail.com>, RD Delhi <shaiwan@nss.gov.in>, RD Jaipur <nssrajasthan@gmail.com>, RD Jaipur <spbnss@gmail.com>, RD Lucknow <nssrclucknow@gmail.com>, RD Lucknow <nssrclucknow@yahoo.com>, RD Lucknow <samardeepsaxena439@gmail.com>, RD Patna <nssrcpatna@gmail.com>, RD Patna <vinaynssrc@gmail.com>, RD Pune <nssrcpune@gmail.com>, RD Pune <shindeab2013@gmail.com>, RD Trivandrum <keralanssrd@gmail.com>, RD Trivandrum <nssrcctvm@yahoo.in>, RD Trivandrum <uppin1970@gmail.com>, "Sh M. Ramakrishna" <km.rama@gmail.com>, "Sh M. Ramakrishna" <nssrchyd040@gmail.com>, "Sh M. Ramakrishna" <nssrchyd@yahoo.in>

महोदया/महोदय,

All the Regional Directorates of NSS are requested to circulate the attached Yoga Script in Hindi and English among NSS field functionaries for the purpose of creating a video as per the script provided.

Guidelines for Video Creation:

- Volunteers must wear MY Bharat T-shirts.
- The video should be filmed in Portrait format (16:9), suitable for Instagram Reels.

Submission Instructions:

Kindly upload the final video to the Google Drive folder linked below:

https://drive.google.com/drive/folders/1648yxN0xxze8P9-u9SK2mh_BlqrMMpbt

भवदीय,
 राष्ट्रीय सेवा योजना निदेशालय
 भारत सरकार
 युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय
 नई दिल्ली-110001

प्रा. अश्वनी (प्रा. वि.)
 12/6/25



Hindi Version

स्वयंसेवक 1:

नमस्कार !

क्या आप शांत और केंद्रित महसूस करना चाहते हैं ?

स्वयंसेवक 2:

तो आइए MY भारत के स्वयंसेवकों के साथ 5 मिनट और प्रभावशाली योगासन सीखते हैं।

दोने स्वयंसेवक साथ में:

हर आसन में 2 युवा हैं - एक प्रदर्शन करेगा और दूसरा जानकारी देगा

पृष्ठभूमि संगीत:

उत्साह पूर्ण बाद्य संगीत या शॉपट इंडियन भयोजन

1. ताड़ासन

वक्ता:

ताड़ासन शरीर की सुस्ती को दूर करता है और हमें ज्यादा एक्टिव और एकाग्र बनाता है।

2. वृक्षासन

वक्ता:

यह एकाग्रता बढ़ाने और neuro-muscular coordination को बेहतर बनाने में मदद करता है।

3. भुजंगासन

वक्ता:

इसे कहते हैं 'भुजंगासन'। भुजंगासन आपके पाचन, प्रजनन और मूत्र तंत्र को सक्रिय कर शरीर की आंतरिक ऊर्जा को बढ़ाता है।

4. अर्धहलासन

वक्ता:

अर्धहलासन पाचन ठीक करता है, डायबिटीज और गले की तकलीफ में राहत देता है हार्ड ब्लड प्रेशर - वालों के लिए भी फायदेमंद है, बस थोड़ी सावधानीपूर्वक अभ्यास जरूरी है।

5. नीकासन / नवासन

वक्ता:

क्या आप जानते हैं? नीकासन पीठ और आंतों को मजबूत करता है और पूरे शरीर के अंगों को सक्रिय व संतुलित बनाता है।

🙏 अंतिम पंक्ति (साथ में) :

Stay fit. Stay focused – the Yoga way!

#YogaForOneEarthOneHealth

--

English Version:

Volunteer 1:

Namaskar!

Do you want to feel calm and focused?

Volunteer 2:

Then come, let's learn 5 simple and powerful Yoga Asanas with MY Bharat Volunteers!

Both Volunteers Together:

Each asana is demonstrated by two youth – one performs, the other explains.

Background Music:

Energetic instrumental or soft Indian fusion

1. Tadasana (Palm Tree Pose)

Narrator:

Tadasana helps remove body fatigue and makes us more active and focused.

2. Vrikshasana (Tree Pose)

Narrator:

This asana boosts concentration and improves neuro-muscular coordination.

3. Bhujangasana (Cobra Pose)

Narrator:

This is Bhujangasana. It activates the digestive, reproductive, and urinary systems, enhancing the body's internal energy.

4. Ardha Halasana (Half Plough Pose)

Narrator:

Ardha Halasana improves digestion, relieves diabetes and throat issues, and is beneficial for those with high blood pressure – just practice it with care.

5. Naukasana / Navasana (Boat Pose)

Narrator:

Did you know? Naukasana strengthens the back and intestines while activating and balancing all the organs in the body.
