National Service Scheme
(Ministry of Youth affairs & Sports, Govt, of india)
Sai Tirupati University
(Approved under section 2 (f) of UGC 1956)

राष्ट्रीय युवा सप्ताह

(12th to 19th January, 2026)

+91-96729-78038
AMBUA ROAD, VILLAGE, UMARDA , UDAIPUR (RAJ.) 313015
nss@saitirupatiuniversity.ac.in
www.saitirupatiuniversity.ac.in

राष्ट्रीय युवा सप्ताह

(12th to 19th January, 2026)

Introduction:

राष्ट्रीय युवा सप्ताह प्रत्येक वर्ष **12 जनवरी से 19 जनवरी** तक भारत के महान दूरदर्शी दार्शनिक एवं युवा प्रेरणास्रोत **स्वामी विवेकानंद** की जयंती के उपलक्ष्य में मनाया जाता है। युवा सशक्तिकरण, चरित्र निर्माण एवं राष्ट्र निर्माण से संबंधित उनके आदर्शों के अनुरूप, **राष्ट्रीय सेवा योजना (NSS)** के स्वयंसेवकों द्वारा इस सप्ताह को अत्यंत उत्साह एवं समर्पण के साथ मनाया गया। यह सप्ताह युवाओं को नेतृत्व, सामाजिक उत्तरदायित्व, देशभक्ति तथा आत्म-अनुशासन जैसे मूल्यों को आत्मसात करने हेतु प्रेरित करता है, साथ ही सामुदायिक सेवा एवं रचनात्मक राष्ट्रीय विकास गतिविधियों में उनकी सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करता है।

Event Schedule:

S.No.	Date	Day	Planned Activity
1.	12.01.26	Monday	National Youth Day observation with 'Swadeshi Sankalp Run', Pledge-taking ceremony
2.	13.01.26	Tuesday	Yoga session by Dr. Chintan Doshi
3.	14.01.26	Wednesday	Rangoli Making
4.	15.01.26	Thursday	Essay writing competition
5.	16.01.26	Friday	Guest lecture by Dr. P.C Jain
6.	17.01.26	Saturday	Poster making competition
7.	19.01.26	Monday	Results declaration

Event Details:

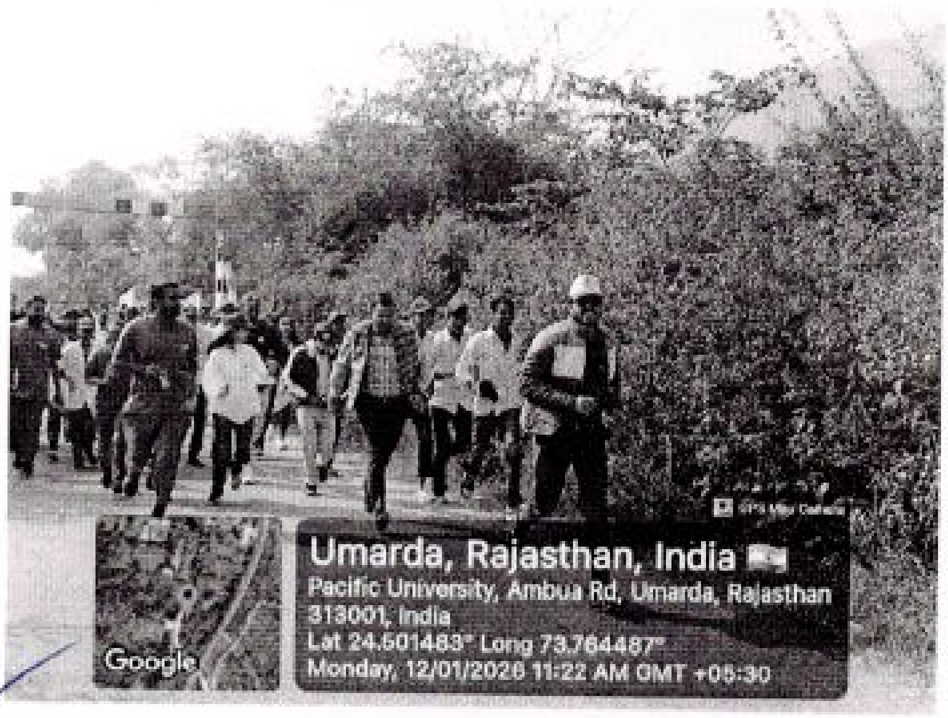
दिन 1 (12.01.26)

स्वामी विवेकानंद जी की जयंती के अवसर पर, राष्ट्रीय युवा सप्ताह के अंतर्गत NSS इकाई द्वारा 12 जनवरी को **स्वदेशी संकल्प रन** का आयोजन किया गया। रन से पूर्व सभी प्रतिभागियों एवं NSS स्वयंसेवकों ने **स्वदेशी शपथ** ली, जिसमें देशभक्ति, आत्मनिर्भरता एवं राष्ट्र निर्माण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को दोहराया गया। कार्यक्रम का औपचारिक शुभारंभ **PIMS कॉलेज के प्राचार्य** द्वारा हरी झंडी दिखाकर किया गया।

5 किलोमीटर की यह स्वदेशी संकल्प रन कॉलेज परिसर के मुख्य द्वार से प्रारंभ होकर **अंबुआ रोड** की ओर गई। NSS स्वयंसेवकों के साथ-साथ संकाय सदस्यों, रेजिडेंट डॉक्टरों, मेडिकल सोशल वर्कर्स एवं अन्य स्टाफ सदस्यों ने भी उत्साहपूर्वक भाग लिया। इस सामूहिक सहभागिता के माध्यम से स्वदेशी मूल्यों एवं स्वामी विवेकानंद जी की शिक्षाओं का संदेश प्रभावी रूप से प्रसारित किया गया।

SAI TIRUPATI UNIVERSITY PRESIDENT (VC) UDAIPUR

PROGRAM COORDINATOR NSS SAI TIRUPATI UNIVERSITY

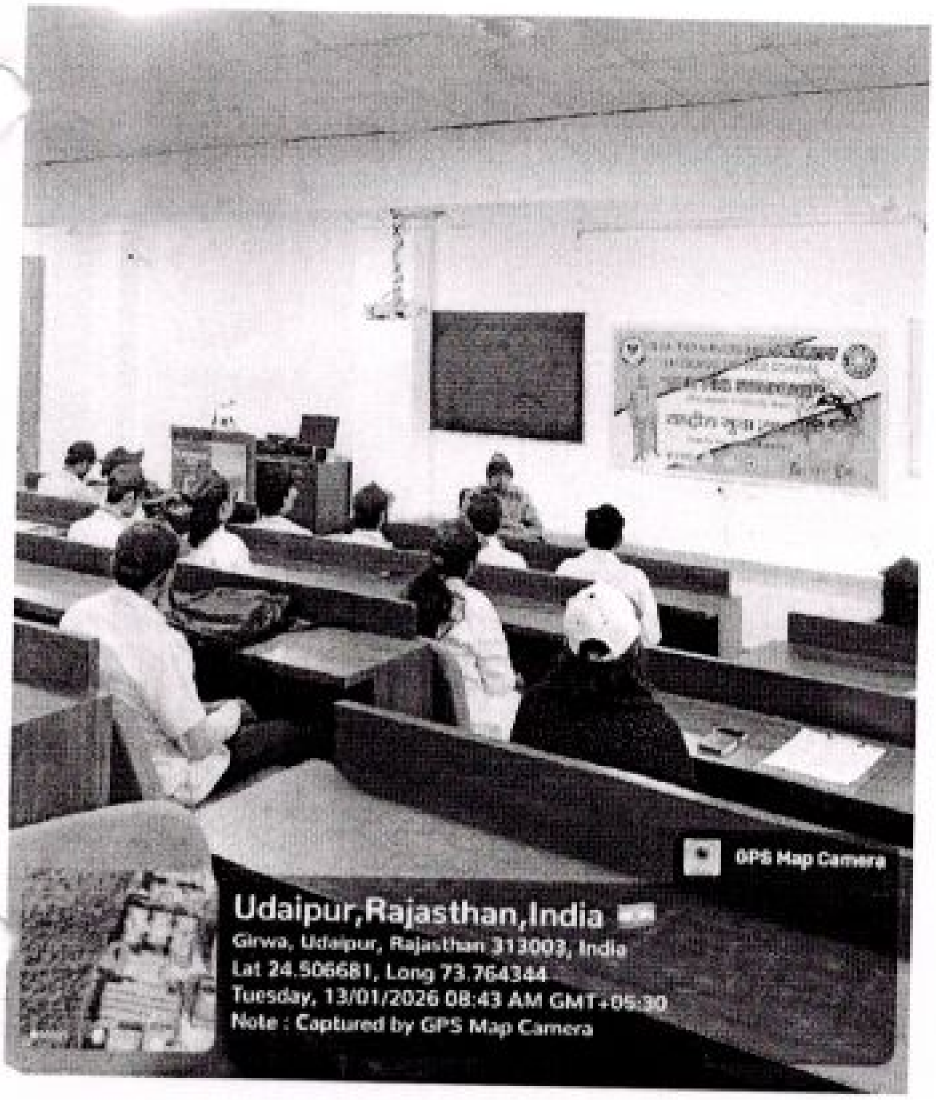


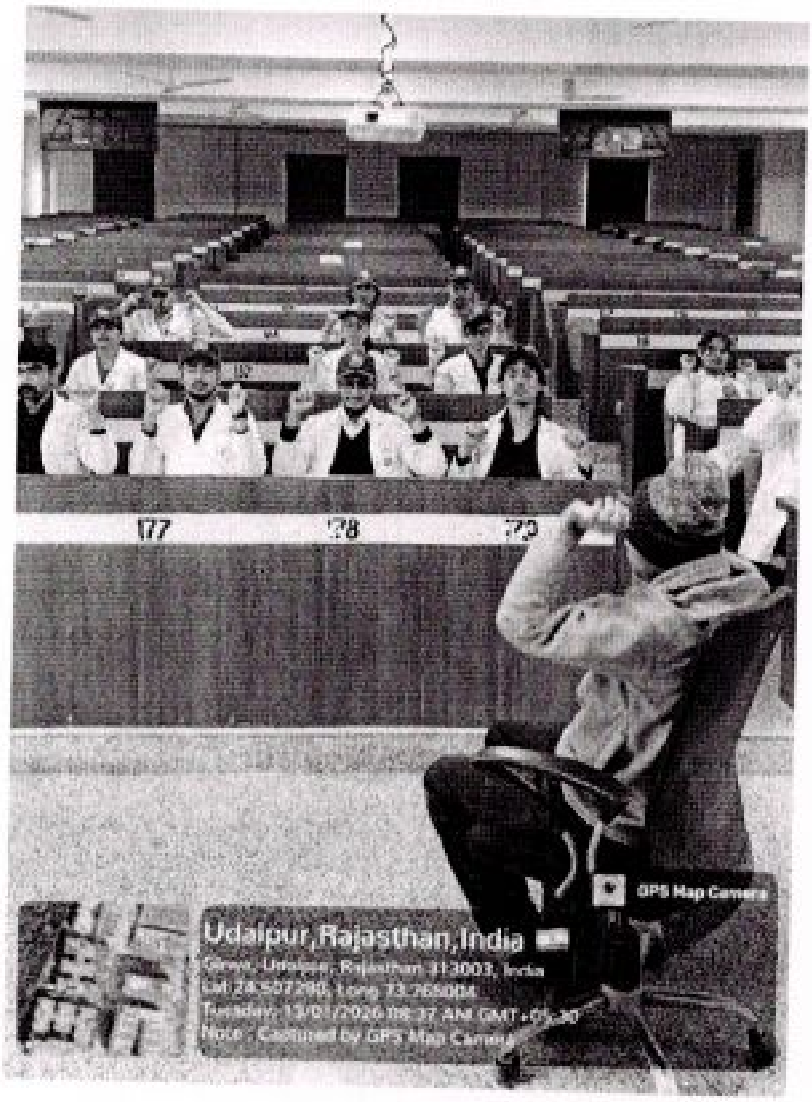
SAI TIRUPATI UNIVERSITY
PRESIDENT
(VC)
UDAIPUR

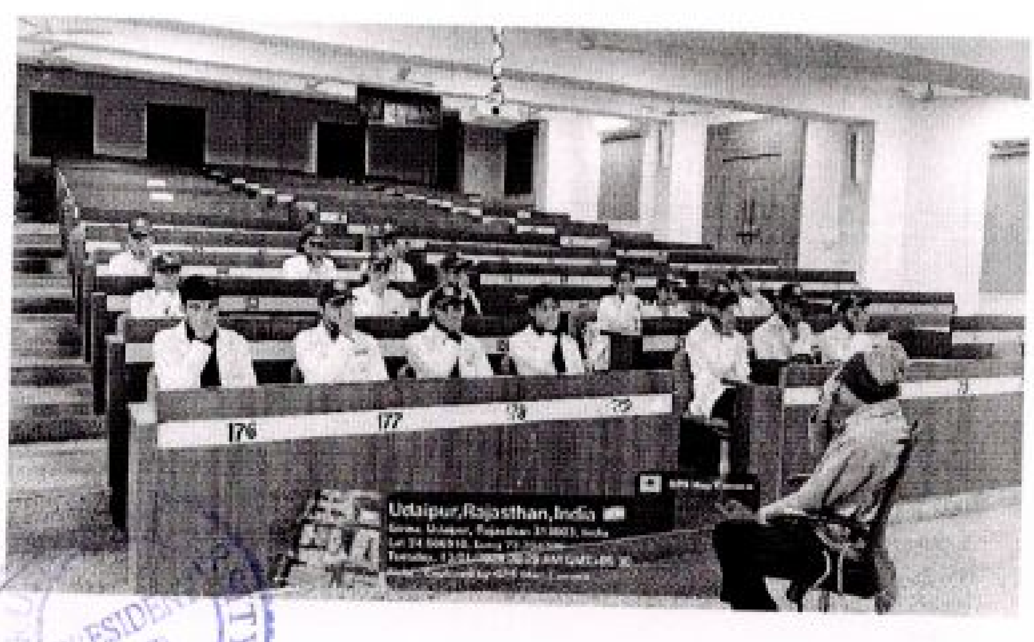
दिन 2 (13.01.26)

कॉलेज परिसर में प्रातः **8:00 बजे से 9:00 बजे तक** फार्माकोलॉजी विभाग के विभागाध्यक्ष **डॉ. चिंतन दोशी** के मार्गदर्शन में **योग सत्र** का आयोजन किया गया। इस सत्र का उद्देश्य NSS स्वयंसेवकों के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करना था तथा दैनिक जीवन में योग के महत्व पर विशेष बल दिया गया।

सत्र के दौरान स्वयंसेवकों को **अनुलोम–विलोम, भस्त्रिका, कपालभाति एवं भ्रामरी प्राणायाम** सहित विभिन्न योग अभ्यासों का प्रशिक्षण दिया गया। इसके पश्चात ध्यान के महत्व एवं उसके लाभों पर विस्तृत चर्चा की गई, जिसके बाद **15 मिनट का निर्देशित ध्यान सत्र** आयोजित किया गया। सत्र का समापन योग के समग्र लाभों की जानकारी के साथ हुआ, जिसमें तनाव प्रबंधन, एकाग्रता में वृद्धि तथा स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने में योग की भूमिका पर प्रकाश डाला गया।







PRESIDENT (VC)
UDAIPUR

दिन 3 (14.01.26)

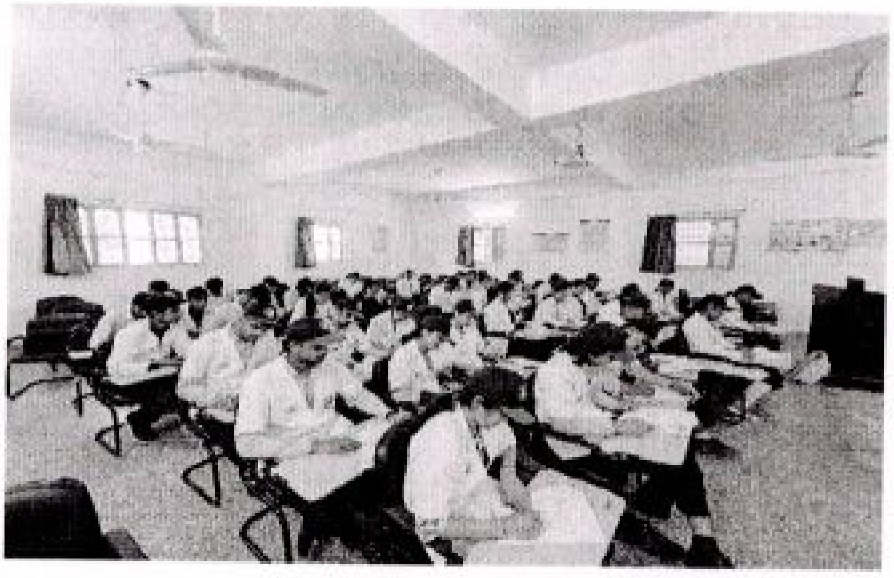
NSS स्वयंसेवकों द्वारा कॉलेज के प्रवेश द्वार पर **"युवा शक्ति, देश की ताकत"** विषय पर **रंगोली निर्माण गतिविधि** का आयोजन किया गया। स्वयंसेवकों ने सामूहिक रूप से एक रंगोली का निर्माण किया, जिसमें उगते सूर्य के समक्ष राष्ट्रीय ध्वज धारण किए हुए एक युवा को दर्शाया गया। यह चित्रण युवाओं को राष्ट्र की नई आशा एवं प्रगति की प्रेरक शक्ति के रूप में प्रस्तुत करता है।

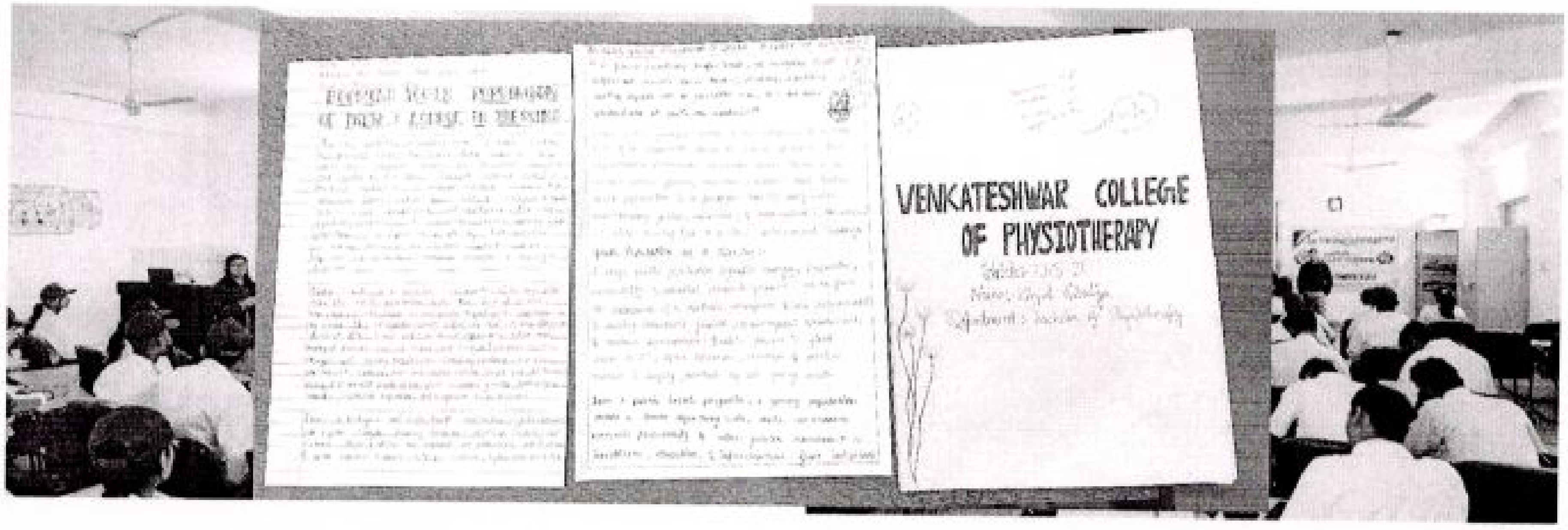
इस गतिविधि के माध्यम से स्वयंसेवकों में रचनात्मकता, टीमवर्क एवं समन्वय की भावना को प्रोत्साहन मिला, साथ ही देशभक्ति, एकता तथा राष्ट्र निर्माण में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका का सशक्त संदेश भी दिया गया।

दिन 4 (15.01.26)

युवाओं से संबंधित विषयों पर जागरूकता एवं विश्लेषणात्मक सोच को बढ़ावा देने के उद्देश्य से NSS स्वयंसेवकों तथा अन्य इच्छुक विद्यार्थियों के लिए **निबंध लेखन प्रतियोगिता** का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कुल **45 विद्यार्थियों** ने उत्साहपूर्वक भाग लिया और सुव्यवस्थित तथा विचारपूर्ण निबंधों के माध्यम से अपने विचार एवं दृष्टिकोण प्रस्तुत किए।

प्रतियोगिता का विषय **"भारत की बढ़ती युवा जनसंख्या: वरदान या अभिशाप"** था, जिसके माध्यम से प्रतिभागियों को भारत की वर्तमान जनसांख्यिकीय स्थिति का समालोचनात्मक अध्ययन करने, विशाल युवा जनसंख्या से जुड़े अवसरों एवं चुनौतियों का विश्लेषण करने तथा देश पर पड़ने वाले इसके सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों पर विचार-विमर्श करने का अवसर मिला।प्रतिभागियों ने शिक्षा, कौशल विकास, रोजगार सृजन एवं उत्तरदायी नागरिकता के माध्यम से युवाओं की क्षमता के प्रभावी एवं सतत उपयोग हेतु व्यावहारिक सुझाव भी प्रस्तुत किए, जिसमें राष्ट्र निर्माण में युवाओं की महत्वपूर्ण भूमिका पर विशेष बल दिया गया।निबंधों का स्वतंत्र रूप से मूल्यांकन दो निर्णायकों—**डॉ. योगेश सिंघल (प्रोफेसर)** तथा **डॉ. अभिषेक मुखर्जी (सहायक प्रोफेसर, सामुदायिक चिकित्सा)**—द्वारा विषयवस्तु, व्याकरण, मौलिकता एवं संरचना के आधार पर किया गया। प्रत्येक निर्णायक द्वारा **10 में से अंक** प्रदान किए गए तथा **20 में से संयुक्त अंक** को अंतिम मूल्यांकन हेतु मान्य किया गया।





दिन 5 (16.01.26)

नेशनल यूथ वीक के अंतर्गत एक विशेष **नशा मुक्ति एवं जन-जागरूकता कार्यक्रम** का आयोजन किया गया, जिसमें वरिष्ठ चिकित्सक, जल मित्र एवं नशा मुक्ति प्रेरक **डॉ. पी. सी. जैन** द्वारा *"नशा परिवार का अंत"* शीर्षक से एक प्रभावशाली **नाटिका का मंचन** किया गया। नाटिका के माध्यम से नशे के दुष्परिणामों को तीन पीढ़ियों के संदर्भ में दर्शाया गया, जिसमें पहली पीढ़ी में शराब से लिवर सिरोसिस, दूसरी पीढ़ी में शराब, गुटखा एवं तंबाकू से उत्पन्न कैंसर तथा तीसरी पीढ़ी में गांजा एवं शराब के कारण पारिवारिक विघटन को दर्शाया गया। अंत में नशे के कारण एक प्रतिष्ठित परिवार के पूर्ण पतन का मार्मिक चित्रण किया गया।

कार्यक्रम का शुभारंभ **सरस्वती पूजन** एवं **जल पूजन** के साथ हुआ। जल देव की आरती *"ॐ जय जल देव हरे"* का सामूहिक गायन किया गया। डॉ. पी. सी. जैन ने विद्यार्थियों द्वारा लाए गए पानी की जांच कर **पीने योग्य जल में टीडीएस स्तर (250–350)** के महत्व को समझाया तथा कम टीडीएस वाले जल से होने वाली संभावित स्वास्थ्य समस्याओं जैसे हड्डी रोग, कैंसर एवं डायबिटीज के बारे में जानकारी दी। साथ ही जल संरक्षण एवं वर्षा जल संचयन पर भी प्रकाश डाला गया, जिसके अंतर्गत **स्वरचित जल गीत एवं जल नृत्य** का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम के दौरान **नशे का स्त्रियों पर प्रभाव** विषय पर विशेष सत्र आयोजित किया गया। डॉ. पी. सी. जैन द्वारा तैयार तुलनात्मक पीपीटी को छात्राओं द्वारा नाट्य रूप में प्रस्तुत किया गया, जिसमें यह बताया गया कि शराब एवं तंबाकू का प्रभाव स्त्रियों पर अधिक घातक होता है।

इसके अतिरिक्त, **स्क्रीन एडिक्शन** पर आधारित एक सच्ची घटना के माध्यम से डिजिटल लत के मानसिक एवं सामाजिक दुष्प्रभावों को बताया गया तथा दिन में एवं सोने से पूर्व **"डिजिटल फास्टिंग"** अपनाने की सलाह दी गई। डॉ. जैन ने स्वयंसेवकों को समाज में यह संदेश फैलाने हेतु प्रेरित किया कि *"नशा एक रोग है और इसका इलाज संभव है।"* नशे की जांच से संबंधित जानकारी देते हुए मूत्र परीक्षण एवं ब्रेथ एनालाइजर द्वारा विभिन्न नशीले पदार्थों की पहचान की प्रक्रिया का प्रदर्शन किया गया। साथ ही **नेशनल मेंटल हेल्थ इंस्टिट्यूट, बेंगलुरु** द्वारा विकसित *"Addiction RX"* ऐप को सभी मेडिकल छात्रों को डाउनलोड करवाकर उसके उपयोग की जानकारी दी गई।

इस कार्यक्रम में मेडिकल छात्रों **हिमांक जैन, सानिया अखानी, तेजस कर, प्राची जादव, क्रिश बामन, उजल चौधरी, फ़िज़ा मलिक, नीर मोदी एवं वंश कुशवाहा** ने सक्रिय रूप से अभिनय किया। संपूर्ण कार्यक्रम का आयोजन एवं समन्वय **डॉ. अवंतिका गुप्ता** द्वारा किया गया। कार्यक्रम में **साईं तिरूपति विश्वविद्यालय से संबद्ध 10 कॉलेजों के NSS स्वयंसेवक एवं उनके इकाई प्रभारी**, साथ ही **PIMS कॉलेज के शिक्षक एवं स्टाफ** की गरिमामयी उपस्थिति रही। सभी ने कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लेकर इसे सफल बनाया।

SAI TIRUPATI UNIVERSITY
PRESIDENT (VC)
UDAIPUR

दिन 6 (16.01.26)

रचनात्मकता, जागरूकता तथा राष्ट्र निर्माण में युवाओं की सक्रिय भागीदारी को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से **पोस्टर निर्माण प्रतियोगिता** का आयोजन किया गया। इस प्रतियोगिता में कुल **11 टीमों** ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिनमें प्रत्येक टीम में **तीन स्वयंसेवक** शामिल थे। प्रतिभागियों ने टीमवर्क, कलात्मक कौशल एवं दिए गए विषयों की सार्थक व्याख्या का उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

प्रतियोगिता के विषय—**"डिजिटल इंडिया के लिए स्मार्ट युवा"**, **"आत्मनिर्भर भारतः युवाओं की भूमिका"** तथा **"आज का फिट युवा, कल का सशक्त राष्ट्र"**—ने विद्यार्थियों को डिजिटल सशक्तिकरण, आत्मनिर्भरता एवं शारीरिक फिटनेस को एक सशक्त राष्ट्र के प्रमुख स्तंभों के रूप में समझने एवं उस पर विचार करने का अवसर प्रदान किया। इस गतिविधि के माध्यम से प्रतिभागियों की रचनात्मक सोच, संदेश अभिव्यक्ति तथा प्रस्तुति कौशल में वृद्धि हुई।

पोस्टरों का मूल्यांकन चार निर्णायकों—**डॉ. राजलक्ष्मी (सहायक प्रोफेसर, सामुदायिक चिकित्सा), डॉ. कन्हैया (प्रोफेसर, फार्माकोलॉजी), श्री विकास (नर्सिंग) तथा डॉ. मोहम्मद यूनुस (प्राचार्य, फिजियोथेरेपी)**—द्वारा किया गया। मूल्यांकन का आधार रचनात्मकता एवं मौलिकता, रंग संयोजन, संदेश की स्पष्टता एवं प्रभावशीलता तथा मौखिक प्रस्तुति रहा। कुल **20 अंकों** के आधार पर निष्पक्ष एवं समग्र मूल्यांकन सुनिश्चित किया गया।

तैयार किए गए पोस्टर जानकारीपूर्ण, रचनात्मक एवं प्रभावशाली थे, जिन्हें अन्य विद्यार्थियों एवं स्टाफ में जागरूकता फैलाने के उद्देश्य से **कॉलेज गैलरी में प्रदर्शित** किया गया

TIRUPATI UNIVERSITY PRESIDENT (VC) UDAIPUR

TIRUPATI UNIVERSITY
PRESIDENT
(VC)
UDAIPUR

दिन 7 (19.01.26)

प्रतियोगिताओं में उत्साहपूर्ण सहभागिता एवं उच्च स्तर का प्रदर्शन देखने को मिला, जिससे मूल्यांकन प्रक्रिया रोचक एवं चुनौतीपूर्ण रही। विजेताओं को उनकी उत्कृष्ट उपलब्धियों के लिए सम्मानित किया गया, वहीं सभी प्रतिभागियों ने सराहनीय प्रयास, रचनात्मकता एवं बौद्धिक परिपक्वता का प्रदर्शन किया। यह सहभागिता राष्ट्रीय युवा सप्ताह की सच्ची भावना तथा राष्ट्र निर्माण में युवाओं की सक्रिय भूमिका को स्पष्ट रूप से दर्शाती है।

POSITION	NAME	COLLEGE
ESSAY WRITING COMPETITION		
First	Krisha Suthar	Pacific Institute of Medical Sciences, Umarda
Second	Rashi Patil	Pacific Institute of Medical Sciences, Umarda
Third	Kinjal Sisodiya	Venkateshwar College of Physiotherapy
POSTER MAKING COMPETITION		
First	Krisha Suthar Anushka Jaiswal Khushi Mudgal	Pacific Institute of Medical Sciences, Umarda
Second	Sanchaiyata Saha Sanjana Rai Himank Jain	Pacific Institute of Medical Sciences, Umarda
Third	Ananya Mondal Sagar Bala Titiksha Mal	Venkateshwar College of Nursing (VCON)

निष्कर्ष

राष्ट्रीय युवा सप्ताह का आयोजन उत्साहपूर्ण सहभागिता एवं सार्थक परिणामों के साथ सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। सप्ताह भर आयोजित गतिविधियों ने स्वयंसेवकों को अनुशासन, नेतृत्व, टीमवर्क एवं सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे मूल्यों को आत्मसात करने हेतु एक समृद्ध मंच प्रदान किया। इन कार्यक्रमों के माध्यम से स्वयंसेवकों को स्वामी विवेकानंद जी की प्रेरणादायी शिक्षाओं की भी गहन समझ प्राप्त हुई, विशेष रूप से उनका संदेश—**"उठो, जागो और तब तक मत रुको जब तक लक्ष्य प्राप्त न हो जाए"**, जिसने उन्हें व्यक्तिगत उत्कृष्टता एवं सामूहिक विकास की दिशा में निरंतर प्रयास करने के लिए प्रेरित किया।

NSS स्वयंसेवकों ने सभी गतिविधियों में सक्रिय रूप से भाग लेते हुए उच्च स्तर की जिम्मेदारी एवं प्रतिबद्धता का परिचय दिया। कार्यक्रम के दौरान शिक्षण एवं गैर-शिक्षण दोनों वर्गों के स्टाफ का सक्रिय सहयोग एवं महत्वपूर्ण योगदान प्राप्त हुआ, जिससे कार्यक्रम के सफल क्रियान्वयन को और अधिक सुदृढ़ता मिली। कार्यक्रमों की सफल योजना एवं समन्वय में **NSS कार्य समिति** की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही। संपूर्ण राष्ट्रीय युवा सप्ताह का आयोजन **श्री दीपक तेली (NSS समन्वयक)** एवं **डॉ. अवंतिका गुप्ता (NSS कार्यक्रम अधिकारी)** के मार्गदर्शन में प्रभावी ढंग से संपन्न हुआ, जिनके समर्पित प्रयासों ने कार्यक्रम की समग्र सफलता में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

PRESIDENT (VC) SAI TIRUPATI UNIVERSITY *UDAIPUR*

NEWSPAPER

साईं तिरुपति विवि में राष्ट्रीय युवा दौड़ से गूंजी 'स्वदेशी' चेतना

उदयपुर, 12 जनवरी (पंजाब केसरी): साईं तिरुपति विश्वविद्यालय, उमरड़ा में सोमवार को स्वामी विवेकानंद जयंती के अवसर पर स्वामी विवेकानंद राष्ट्रीय युवा दौड़ 'स्वदेशी' का प्रेरणादायी आयोजन किया गया। इसमें विश्वविद्यालय के एनएसएस स्वयंसेवकों ने उत्साह और अनुशासन के साथ भाग लिया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय चेयरपर्सन आशीष अग्रवाल ने कहा कि विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, चरित्र निर्माण और राष्ट्र निर्माण के लिए ऐसे आयोजन आवश्यक हैं। उन्होंने स्वामी विवेकानंद के विचारों और स्वदेशी भावना को जीवन में अपनाने का आह्वान किया।

इस दौरान डॉ. सुरेश गोयल, दिलीप कुमार एवं जे. पी. त्यागी सहित एनएसएस स्वयंसेवकों, छात्र-छात्राओं, प्राध्यापकों तथा अकादमिक एवं नॉन-अकादमिक स्टाफ की सक्रिय सहभागिता रही। एनएसएस समन्वयक दीपक तेली ने बताया कि आयोजन से युवाओं में राष्ट्रप्रेम, एकता और स्वदेशी चेतना को बल मिला। संचालन एवं मार्गदर्शन एनएसएस कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अवंतिका ने किया।

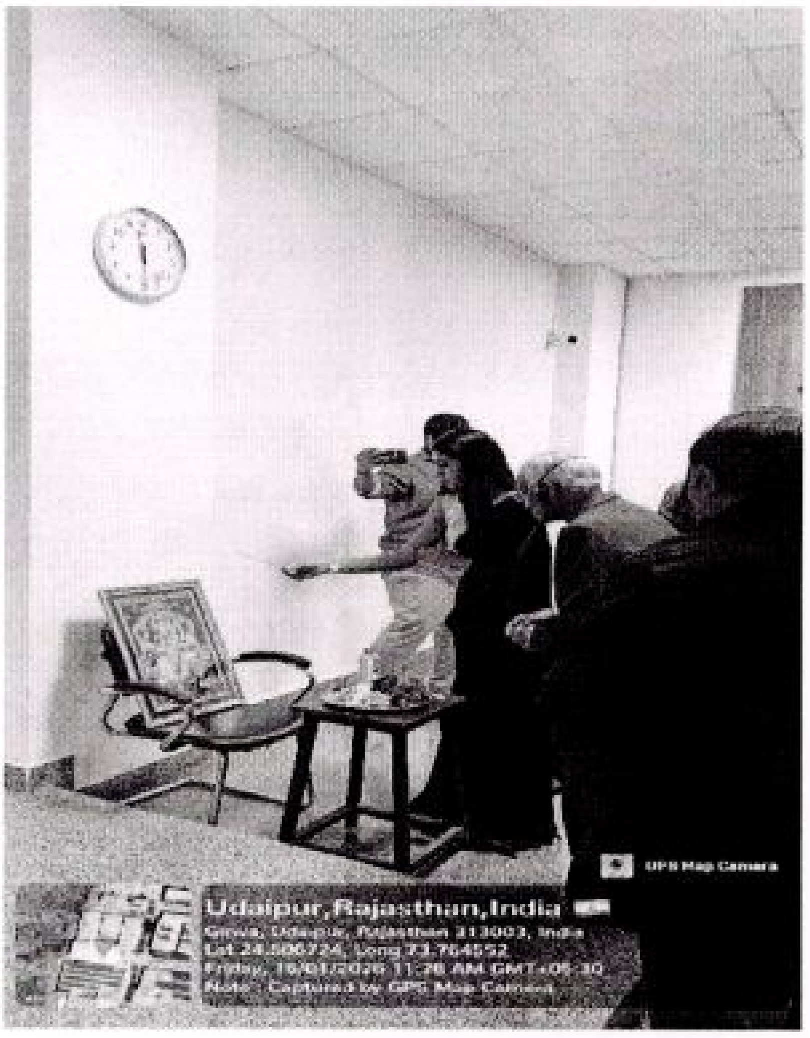
योग प्रशिक्षण, स्वास्थ्य व मानसिक संतुलन सीखे विद्यार्थियों ने

उदयपुर (पंजाब केसरी): साईं तिरुपति विश्वविद्यालय में राष्ट्रीय युवा सप्ताह के अंतर्गत आयोजित सात दिवसीय कार्यक्रम श्रृंखला के दूसरे दिन योग प्रशिक्षण कार्यक्रम में एनएसएस स्वयंसेवकों ने उत्साहपूर्वक भाग लेते हुए विभिन्न योग क्रियाओं का अभ्यास किया। विश्वविद्यालय एनएसएस कार्यक्रम समन्वयक दीपक तेली ने बताया कि इस अवसर पर डॉ. चिंतन दोशी ने योग के महत्व पर प्रकाश डालते कहा कि योग न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है, बल्कि मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति भी प्रदान करता है। उन्होंने युवाओं से योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने का आह्वान किया तथा विभिन्न योगासनों की व्यावहारिक जानकारी दी। आयोजन एवं कार्यक्रम अधिकारी अवंतिका ने कहा कि इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को स्वस्थ जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

युवाओं में स्वदेशी, अनुशासन और सामाजिक चेतना का संचार

उदयपुर (पंजाब केसरी): साईं तिरुपति विश्वविद्यालय में नेशनल सर्विस स्कीम (एनएसएस) द्वारा स्वामी विवेकानंद जयंती के उपलक्ष्य में राष्ट्रीय युवा सप्ताह का शुभारंभ 12 जनवरी को स्वदेशी संकल्प दौर से हुआ, जिसमें विद्यार्थियों ने आत्मनिर्भर भारत और सशक्त राष्ट्र निर्माण का संकल्प लिया। इसके अंतर्गत योग सत्र, निबंध लेखन, रंगोली एवं पोस्टर निर्माण प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। सप्ताहभर चले कार्यक्रमों में वरिष्ठ चिकित्सक डॉ. पी. सी. जैन द्वारा 'नशा परिवार का अंत' नाटिका प्रस्तुत की गई, जिसमें नशे के दुष्परिणामों को प्रभावशाली ढंग से दर्शाया गया। साथ ही 'जल है तो कल है' संदेश के साथ जल पूजन, जल गुणवत्ता जांच, ब्रेथ एनालाइजर प्रदर्शन तथा एडिक्शन आरएक्स ऐप का लाइव डेमो हुआ। एनएसएस समन्वयक दीपक तेली व कार्यक्रम अधिकारी डॉ. अवंतिका गुप्ता ने बताया कि आयोजन से युवाओं में राष्ट्रप्रेम, अनुशासन, एकता और स्वस्थ जीवनशैली के प्रति जागरूकता बढ़ी।

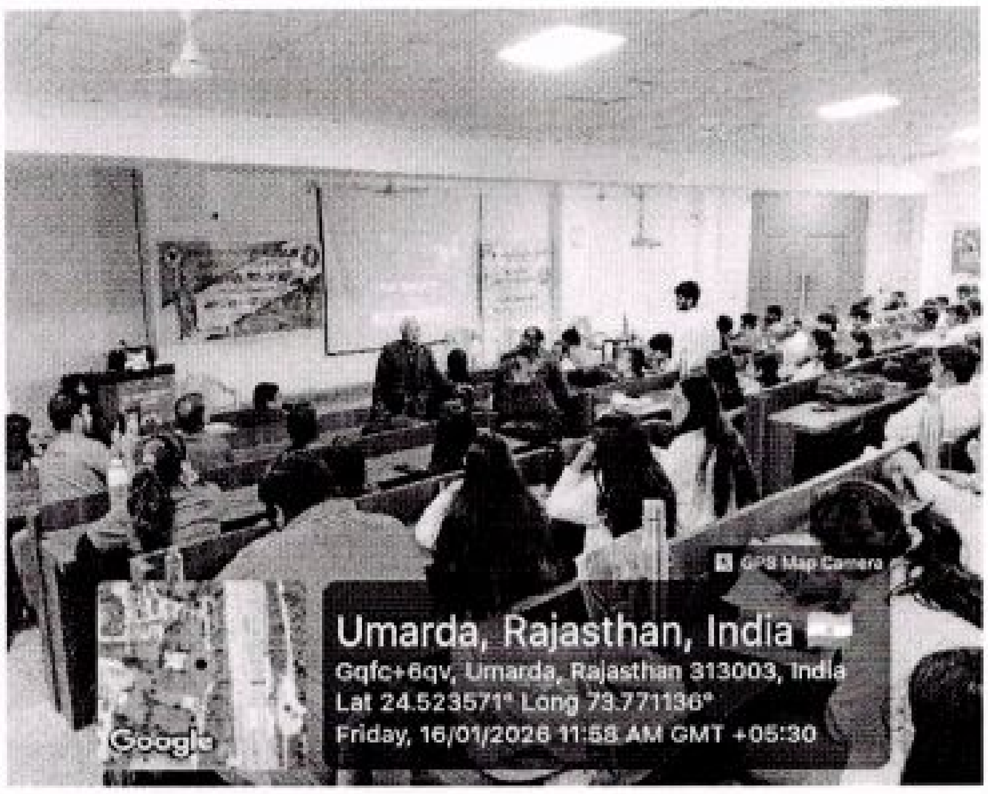
JAL POOJAN:

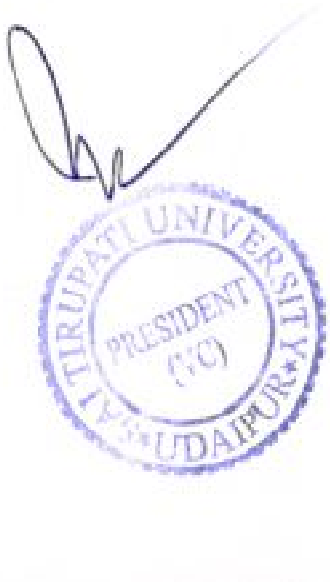


ROLE PLAY:

SAI TIRUPATI UNIVERSITY * UDAIPUR *
PRESIDENT (VC)

PRESENTATION BY PC JAIN SIR



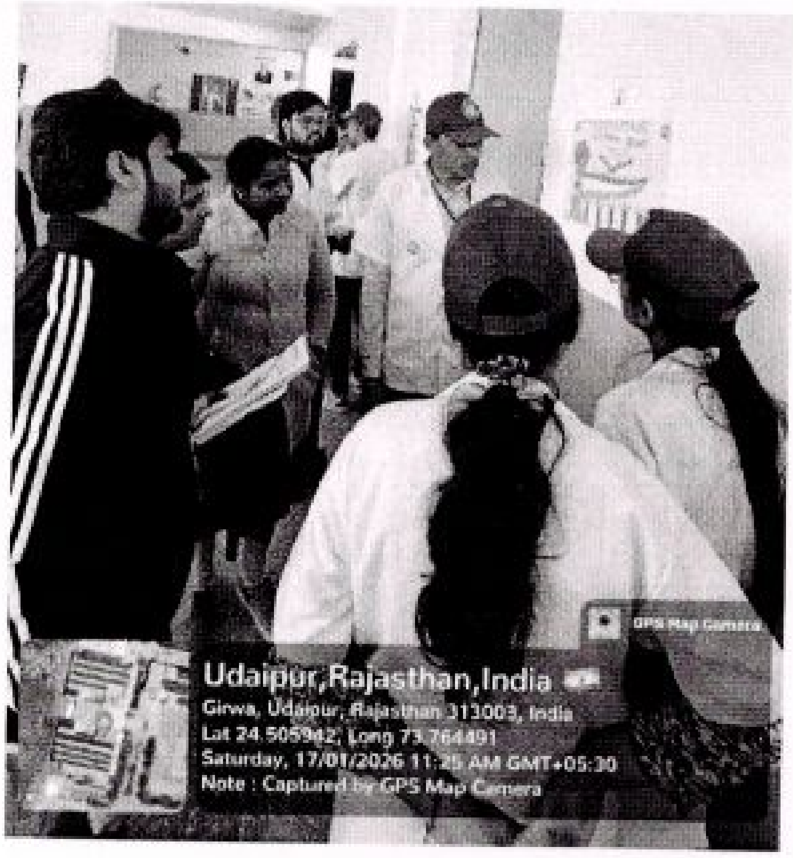


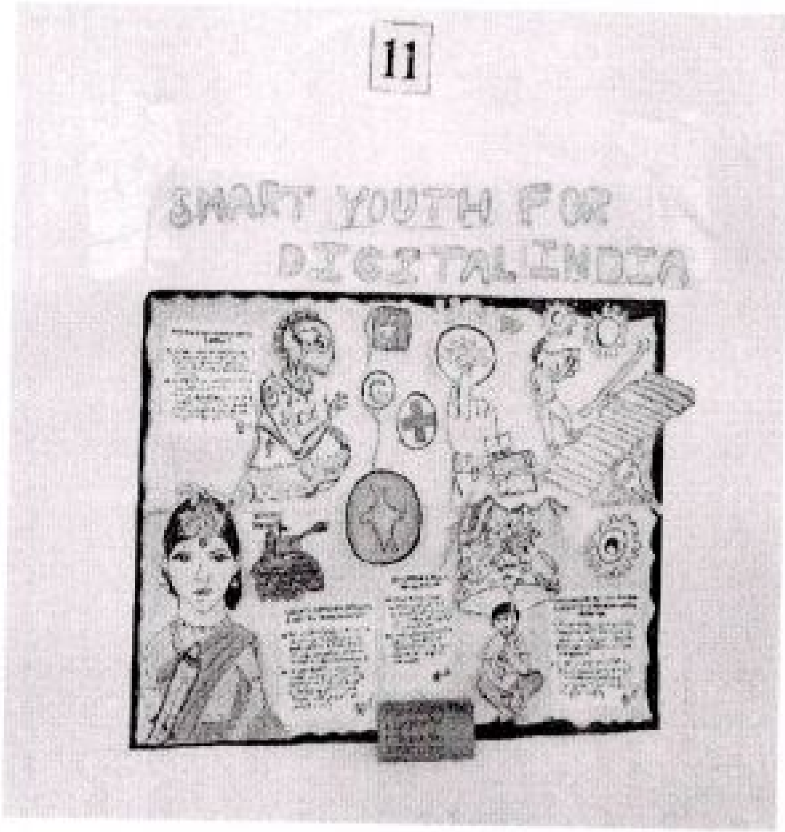
DEMONSTRATION OF TDS MESAURING EQUIPMENT

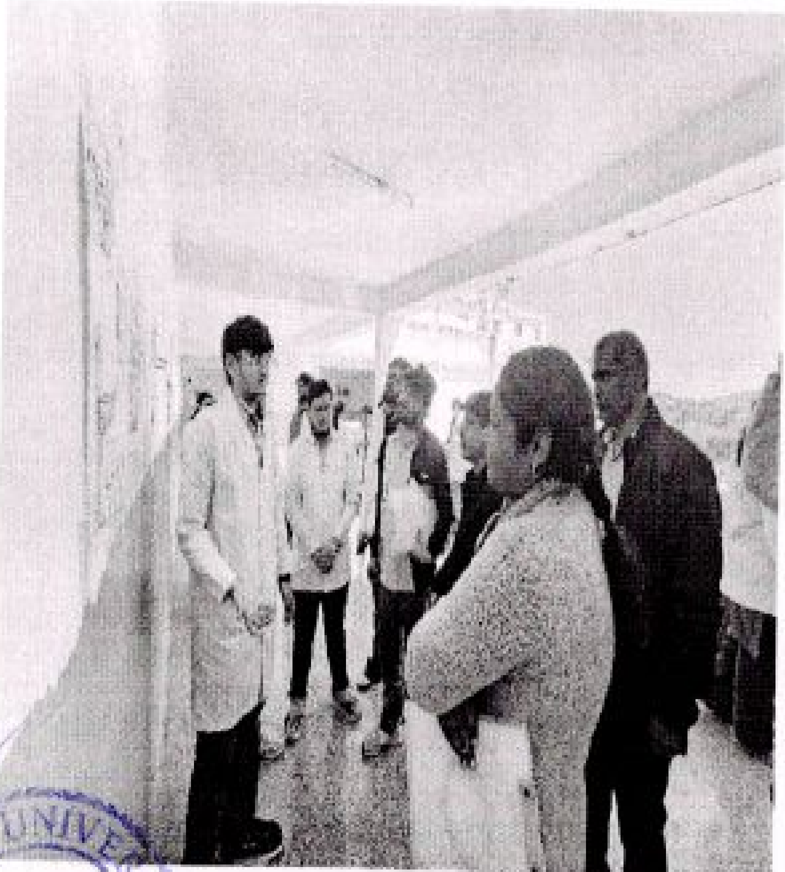
MOMENTO DISTRIBUTION:

PRESIDENT (VC)
UDAIPUR

GROUP PHOTO:







PRESIDENT
(VC)
UDAIPUR

नशा परिवार का अंत व जल है तो कल है नाटिका का मंचन

अगम्य मीडिया
www.agamymedia.com

उदयपुर। पैसिफिक इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज, उमरड़ा में नेशनल यूथ वीक के अंतर्गत ... 'नशा परिवार का अंत' नामक नाटिका का मंचन किया गया। [illegible]

नशा स्त्री के लिए अधिक घातक क्यों

[illegible]

[illegible]

राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में मनाई स्वामी विवेकानंद जयंती

स्वामी विवेकानंद के आदर्शों को आत्मसात करने का आह्वान

[illegible]

[illegible]

(NSS Program Coordinator)
Sai Tirupati University
Umarda Udaipur (Raj.) 313015