अग्निवीर (सेना) भर्ती रैली - रायपुर

दिनांक - 13 नवंबर से 22 नवंबर 2022

प्रारंभ तिथि 05 अगस्त 2022

सैन्य प्रवेश की तैयारी शारीरिक परीक्षण हेतु टिप्स

अंतिम तिथि 03 सितम्बर 2022

भारतीय सेना में सेवा करना सौभाग्य है। सेना में प्रवेश के लिए युवाओं को जिस्मानी तौर पर तन्दुरुस्त होना चाहिए। इसके लिए कुछ महत्वपूर्ण टिप्स दिये जा रहे हैं, जिसे फिजिकल/शारीरिक परीक्षण में शामिल कर सकते हैं।

1. **वार्म अप :-** शरीर को सामान्य अवस्था से वार्म-अप (शरीर को धीरे-धीरे गर्म करना) स्थित में लाना अनिवार्य है। बिना वार्म - अप के आप अच्छे परिणाम प्राप्त नही कर सकते। इसलिए दौड़ने से पहले या अन्य क्रिया - कलाप को जारी रखने के पहले आपके शरीर को वार्म - अप करना जरुरी है। वार्म - अप होने के लिए आप सबसे पहले छोटे - छोटे कदमों से जॉगिंग करते हुए आगें बढ़े ज्यों - ज्यों आपका शरीर वार्म - अप होगा। त्यों - त्यों आप दौड़ने की गति को बढ़ाते जाइए।यह क्रिया आप अपने अभ्यास सत्र के दौरान सुविधानुसार हर रोज करें
2. **फिजिकल ट्रेनिंग :-** प्रतिदिन कम से कम 1 घण्टे का फिजिकल ट्रेनिंग प्रोग्राम बनायें जिसमें बेण्ड स्ट्रेच,पुश-अप,रीच-डाउन,बीम पर लटकना,साइड जम्प और अन्य शारीरिक प्रशिक्षण कर सकते है।
3. **सामान्य ट्रेनिंग :-** प्रारंभ के दिनो में 08 से 10 दिनों तक आप सामान्य अभ्यास करें ताकि स्टेमिना के साथ-साथ आपकी दौड़ के प्रति रुचि बनी रहें।
4. **बॉडी बिल्डिंग न करें :-** जवानों से सलाह है कि जो अभ्यार्थी सैन्य प्रशिक्षण की तैयारी करते समय बॉडी - बिल्डिंग का अभ्यास कर रहे हैं,उन्हें इस प्रशिक्षण अवधि के दौरान बॉडी बिल्डिंग का अभ्यास न करें, क्योकि इससे बॉडी लॉक होने की संभावना बनी रहती है। यदि वर्तमान समय में किसी के द्वारा किया जा रहा है तो उसे फौरन बंद कर देवें।
5. **बीम में लटकना :-** बीम में लटकना सेना प्रशिक्षण का एक अनिवार्य अंग है। यदि कोई व्यक्ति बीम में लटकने का अभ्यास अच्छी तरह से करता है तो उसे अच्छे अंक मिलने की संभावना बढ़ जाती है। बीम में लटकने के लिए व्यक्ति अच्छा प्रदर्शन नही कर पा रहा है तो उसके कमर को पकड़कर उसे बीम में लटकने में उसकी मदद करें जिससे वह अच्छा प्रदर्शन कर सके। शारीरिक परीक्षण में अच्छे अंक लाने के लिए बीम में 10 बार लटकने का अभ्यास करें।
6. **समूह में दौड़ लगाना :-** भर्ती के दिन अभ्यार्थी को समूह में दौड़ाया जाता है, इसलिए ध्यान देने वाली बात यह है कि अन्य अभ्यार्थी के साथ पैर न फंस जाये। इस बात का ध्यान रखें। 10 - 15 युवाओं के समूह में दौड़ने का अभ्यास करें।
7. **जूते :-** आजकल गोल्डस्टार एवं अन्य तरह के हल्के - फुल्के जूते बाजार में उपलब्ध है। दौड़ने के लिए इन्ही जूतों का उपयोग करना चाहिए। जूते की रस्सी टाइट बंधी होनी चाहिए ताकि दौड़ने में मदद मिल सके। जूते पैर से बड़े या छोटे नही होने चाहिए ताकि दौड़ने में कोइ परेशानी न हो।
8. **दौड़ का अभ्यास :-** दौड़ते समय मुंह बंद रखकर दौड़ने का अभ्यास करें। मुंह खुला रखकर दौड़ने से दम अधिक फूलता है जिससे आप जल्दी थक जायेंगे और दौड़ नही पायेंगे।
9. **पंजे के बल पर दौड़ना :-** अभ्यार्थी को पंजे के बल पर दौड़ने का ज्यादा अभ्यास करना चाहिए। एड़ी के बल पर दौड़ने का अभ्यास न करें।
10. **स्प्रींट दौड़ लगाना :-** अभ्यार्थी को सलाह है कि अपने दौड़ के अभ्यास में स्प्रींट दौड़ 100 से 150 मीटर तक को शमिल करें। इस छोटी दौड़ से एक फायदा यह है कि इससे अंतिम समय में दौड़ पूरा करने में समय की बहुत बचत होती है।

अन्य टिप्स :-

1. सुबह नित्य क्रिया से निवृत्त होकर अभ्यास करें। भरे पेट से अभ्यास न करें।
2. शाकाहरी एवं संतुलित भोजन लें। सुबह नास्ते में अंकुरित चने व दुध का उपयोग करें।
3. दौड़ के पहले मूव,ऑयलमेंट या अन्य कोई अन्य कोई क्रिम न लगायें, क्योकि इससे बॉडी लॉक होने का खतरा बना रहता है,साथ ही शरीर में जकड़न भी पैदा हो सकती है।
4. अभ्यास सत्र के 01 घण्टे बाद ठण्डे पानी से नहाकर अपने शरीर को सरसों के तेल/नारियल के तेल से मोलिश कर लेंवे। इससे शरीर को ताजगी मिलेगी एवं थकावट महसूस नही होगी।
5. नीद भी पर्याप्त मात्रा में लेंवे।
6. पानी या अन्य पेय पदार्थ जैसे नींबू पानी,ग्लूकोज पानी या शरबत अधिक मात्रा में लें ताकि शरीर में पानी की कमी ना हो।
7. दौड़ने का अभ्यास समूह बनाकर करें, क्योकि समूह में दौड़ने से क्षमताओं का विकास होता है।
8. 1600 मीटर की दौड़ 10 बीम लगाना, 9 फीट गढ्ढा कूदना, बैलेंसिंग बीम पर चलना, सीना 5 सेमी. तक फूलाने का विशेष अभ्यास करें। नाखुन काट कर आवें। कान एवं आंखे साफ रखे। बाल छोटे रखें।

संपर्क स्थल	सेना भर्ती कार्यालय रायपुर-0771-2965213 जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद -07706-241269	सम्पर्क मो.नं. 9329559607, 8963970727

सौजन्य : जिला प्रशासन, जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद (छ.ग.)

दलालों और समाज विरोधी तत्वों से सावधान रहें, वे आपको भर्ती नहीं करा सकते बल्कि केवल गुमराह कर सकते हैं

अग्निवीर (सेना) भर्ती रैली - रायपुर

रैली दिनांक :- 13 नवंबर 2022 से 22 नवंबर 2022 स्थान - नया रायपुर

ऑनलाईन पंजीयन एवं आवेदन - प्रारंभ 05.08.2022 अंतिम तिथि - 03.09.2022

आयु - दिनांक 01.10.2022 को 17 ½ से 23 वर्ष www.joinindianarmy.nic.in

क्र.	पद नाम	शैक्षणिक योग्यता	आयु 01/10/2022 को	शारीरिक योग्यता		
				कद (से.मी.)	वजन (कि.ग्रा.)	सीना (से.मी.)
1.	अग्निवीर सामान्य ड्यूटी	10 वीं कक्षा (45% अंको के साथ) प्रत्येक विषय में 33 प्रतिशत अंक प्राप्त किं... ग्रेडिंग सिस्टम होने पर 10 वीं कक्षा मे कम से कम डी. ग्रेड होना अनिवार्य है।	17 ½ - 23 वर्ष	168	50.8	77 / 82
2.	अग्निवीर सामान्य ड्यूटी (अ.ज.जा.)		17 ½ - 23 वर्ष	162	47.2	77 / 82
3.	अग्निवीर लिपिक (क्लर्क / स्टोर कीपर)	12 वीं / समकक्ष पास (कला, वाणिज्य, विज्ञान में 60% अंक) प्रत्येक विषय में न्यूनतम 50 अंक गणित एवं अंग्रेजी विषय होने पर 10 वीं / 12 वीं में प्रत्येक विषय पर 50% अंक आवश्यक है।	17 ½ - 23 वर्ष	162	47.2	77 / 82
4.	अग्निवीर लिपिक (तकनीकी)	12 वीं (भौतिक, अंग्रेजी, रसायन, गणित) विषयों के साथ 50% अंकों में उत्तीर्ण प्रत्येक विषय में न्यूनतम 40 अंक आवश्यक हैं	17 ½ - 23 वर्ष	167	50.2	76/81
5.	अग्निवीर ट्रेडमेन (10 वीं पास)	10 वी एवं प्रत्येक विषय में न्यूनतम 33 प्रतिशत अंको के साथ उत्तीर्ण होना चाहिए	17 ½ - 23 वर्ष	167	50.8	77/82
6.	अग्निवीर ट्रेडमेन (8 वीं पास)	8 वी एवं प्रत्येक विषय में न्यूनतम 33 प्रतिशत अंको के साथ उत्तीर्ण होना चाहिए ।	17 ½ - 23 वर्ष	168	50.8	76/82

(अ) वेतन भत्ता और अन्य फायदे

01 अग्निवीर पैकेज :-
- 01 प्रथम वर्ष 30,000 एवं भत्ता
- 02 द्वितीय वर्ष 33,000 एवं भत्ता
- 03 तृतीय वर्ष 36,500 एवं भत्ता
- 04 चतुर्थ वर्ष 40,000 एवं भत्ता

02 सेवा निधि पैकेज-चार वर्ष की सेवा पश्चात अग्निवीर को 10.04 लाख ब्याज सहित सेवा निधि पैकेज के रूप में दिया जायेगा । जो आयकर छूट योग्य रहेगा ।

03 वेतन मोडलिटि सेवा निधि-प्रत्येक अग्निवीर को सोया निधि पैकेज के लिए दो विकल्प दिये जायेंगे जिसके पीछे का उद्देश्य यह है यदि वह स्वरोजगार/उद्यामी का कार्य करना चाहता है तो उसे आर्थिक ऋण बैंक के माध्यम से दिया जा सकेगा ।

04 भत्ते-अग्निवीर वेतन एक संयुक्त पैकेज है एवं उसे महगाई भत्ता एवं सैनिक सेवा वेतन की कोई भी पात्रता नही होगी । भारत सरकार द्वारा जारी समय-समय पर जारी दिशा निर्देश के अनुसार आवेदित रिस्क एवं हाडसीप, राशन, ड्रेस एवं यात्रा भत्ता की पात्रता होगी ।

05 अग्निवीर को किसी प्रकार के प्रोविडेंट फंड में किसी प्रकार के सहयोग से छूट होगी ।

06 अग्निवीर को इस योजना के तहत कोई भी ग्रेच्युटी या पेंशन संबंधित लाभ प्राप्त नही होगा ।

07 जीवन बीमा कवरेज-अग्निवीरों को 48 लाख का जीवन बीमा कवर दिया जायेगा और उसे सेना ग्रुप इंश्योरेंश फंड का लाभ नही होगा

8 चार साल की सेवा के पश्चात् प्राप्त होने वाले लाभ

01 . सेवा निधि पैकेज 02. अग्निवीर कौशल प्रमाण पत्र

सेवा काल में अग्निवीरों द्वारा प्राप्त क्षमता के आधार पर कौशल एवं क्षमता स्तर का प्रमाण पत्र प्रदाय किया जायेगा ।

03. कक्षा 12 वी का प्रमाण पत्र-ऐसे अग्निवीर जो 10 वी कक्षा उत्तीर्ण है उन्हे चार साल की सेवा पश्चात् 12 वीं कक्षा के समकक्ष प्रमाण पत्र प्रदाय किया जायेगा।

सम्पर्क स्थल - 01. www.armyrccruitment.cg.nic.in

02. ऑनलाईन पंजीयन www.joinindianarmy.nic.in

छत्तीसगढ़ में सेना भर्ती का आयोजन सेना भर्ती कार्यालय रायपुर द्वारा किया जायेगा 0771-2965213

अधिक जानकारी के लिए - जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद से सम्पर्क किया जा सकता है,दूरभाष क्रमांक - 07706-241269

जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद में निःशुल्क ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन की सुविधा उपलब्ध है।

(ब) अन्य सुविधाएँ

1. ट्रेनिंग के दौरान स्टाइपण्ड (सिपाही बनने के बाद सातवें वेतन आयोग के आधार पर, महंगाई भत्ता व अन्य सुविधाएँ)
2. सेवा निश्चित पर आकर्षण सर्विस फैमिली पेंशन।
3. भोजन, निवास एवं वर्दी।
4. सैनिक चिकित्सालय में मुफ्त चिकित्सा।
5. वर्ष में 60 दिनों का वार्षिक अवकाश एवं 30 दिन का आकस्मिक अवकाश।
6. अवकाश पर यूनिट से घर जाने तक के लिये मुफ्त रेल सफर वर्ष में 1 / 2 बार।

3. बोनस अंक एवं शारीरिक मापदण्ड में छूट :-

सेवारत सैनिकों / भूतपूर्व सैनिकों के पुत्रों, खिलाड़ियों (राष्ट्रीय / राज्य, वि.वि. / जिला बोर्ड / कॉलेज / स्कूल स्तर) एवं एन.सी.सी. (ए,बी,सी) प्रमाण पत्र धारक को शारीरिक मापदण्ड में छूट एवं बोनस अंक प्रावधान हैं।

अन्य महत्वपूर्ण जानकारी :-

1. हलफनामा :-

आवेदक को 10 / - के गैर न्यायिक स्टाम्प पेपर पर नोटरी द्वारा जारी एवं स्थानीय पार्षद / सरपंच द्वारा सत्यापित शपथ पत्र प्रस्तुत करना अनिवार्य होगा।

2. शारीरिक दक्षता परीक्षा :-

1.6 कि.मी. दौड़	मार्क	बीम पुल अप		9 फीट गड्ढा कूदना	बेलेंसिंग बीम में चलना
ग्रुप		पुल अप	अंक		
(ग्रुप-1) 5 मिनट 30 सेकेण्ड	60	10	40	अनिवार्य है	अनिवार्य है
(ग्रुप-2) 5 मिनट 31 सेकेण्ड से 5 मिनट 45 सेकेण्ड	48	9	33		
		8	27		
		7	21		
		6	16		

नोट : 1. फिजिकल फिटनेस टेस्ट क्वालिफाई करने के पश्चात मेडिकल टेस्ट होगा।
2. मेडिकल फिटनेस टेस्ट क्वालिफाई आवेदक ही लिखित परीक्षा हेतु पात्र होंगे।

सम्पर्क मो.नं. 9329559607, 8963970727

जिला प्रशासन, जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद (छ.ग.)

दलालों एवं समाज विरोधी तत्वों से सावधान रहें, वे आपको भर्ती नही करा सकते बल्कि केवल गुमराह कर सकते हैं।

अग्निवीर (सेना) भर्ती रैली - रायपुर

रैली दिनांक :- 13 नवम्बर से 22 नवम्बर 2022, स्थान - नया रायपुर

अग्निवीर (सेना) में रोजगार का सुनहरा अवसर

ऑनलाईन पंजीयन हेतु अंतिम तिथि - 03/09/2022

ऑनलाईन पंजीयन हेतु वेबसाईट :- WWW.Joinindianarmy.nic.in

क्र.	पदनाम	शैक्षणिक योग्यता	(जन्मतिथि 01/10/1999 से 01/04/2005 तक)	शारीरिक योग्यता		
			01/10/2022 को आयु	कद (से.मी.)	वजन (कि.ग्रा.)	सीना (से.मी.)
01.	अग्निवीर सामान्य ड्यूटी	10वीं कक्षा (45 प्रतिशत अंको के साथ) प्रत्येक विषय में 33 प्रतिशत अंक प्राप्त किये हो, ग्रेडिंग सिस्टम होने पर 10वीं कक्षा में कम से कम डी ग्रेड होना अनिवार्य है।	17½ - 23 वर्ष	168	50.8	77/82
02.	अग्निवीर सामान्य ड्यूटी (अ.ज.जा.)		17½ - 23 वर्ष	162	47.2	77/82
03.	अग्निवीर लिपिक (क्लर्क/स्टोर कीपर)	12वीं/समकक्ष पास (कला, वाणिज्य विज्ञान में 60 प्रतिशत अंक) प्रत्येक विषय में न्यूनतम 50 अंक गणित एवं अंग्रेजी विषय में होने पर 10 वीं/12वीं में प्रत्येक विषय में 50 प्रतिशत अंक आवश्यक है।	17½ - 23 वर्ष	162	47.2	77/82
04.	अग्निवीर लिपिक (तकनीकी)	12वीं (भौतिक, अंग्रेजी, रसायन गणित) विषयों के साथ 50 प्रतिशत अंको में उत्तीर्ण प्रत्येक विषय में न्यूनतम 40 अंक आवश्यक है।	17½ - 23 वर्ष	167	50.2	76/81
05.	अग्निवीर ट्रेड्समेन (10 वीं पास)	10वीं एवं प्रत्येक विषय में न्यूनतम 33 प्रतिशत अंको के साथ उत्तीर्ण होना चाहिए।	17½ - 23 वर्ष	167	50.8	77/82
06.	अग्निवीर ट्रेड्समेन (8 वीं पास)	8वीं एवं प्रत्येक विषय में न्यूनतम 33 प्रतिशत अंको के साथ उत्तीर्ण होना चाहिए।	17½ - 23 वर्ष	168	50.8	76/82

अग्निवीर पैकेज

प्रथम वर्ष 30,000 एवं भत्ता | द्वितीय वर्ष 33,000 एवं भत्ता | तृतीय वर्ष 36,500 एवं भत्ता | चतुर्थ वर्ष 40,000 एवं भत्ता

संपर्क बिंदु 01. www.armyrecruitment.cg.nic.in 02. ऑनलाईन पंजीयन www.joinindianarmy.nic.in

छत्तीसगढ़ में अग्निवीर (सेना) भर्ती का आयोजन सेना भर्ती कार्यालय रायपुर द्वारा किया जावेगा 0771-2965213, 0771-2965212, 0771-2573112

अधिक जानकारी के लिए जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद से सम्पर्क किया जा सकता है, दू. क्र.- 07706-241269,9329559607, 8963970727

शारीरिक दक्षता परीक्षा :-

1.6 कि.मी.दौड़	मार्क	बीम पुल अप		9 फीट गड्ढा कूदना	बैलेसिंग बीम में चलना
ग्रुप		पुल अप	अंक		
(ग्रुप-1) 5 मिनट 30 सेकण्ड	60	10	40	अनिवार्य है	अनिवार्य है
(ग्रुप-2) 5 मिनट 31 सेकण्ड से 5 मिनट 45 सेकण्ड	48	9	33		
		8	27		
		7	21		
		6	16		

नोट :-

01. फिजिकल फिटनेश टेस्ट क्वालिफाई करने के पश्चात मेडिकल टेस्ट होगा।
02. मेडिकल फिटनेस टेस्ट क्वालिफाई आवेदक ही लिखित परीक्षा हेतु पात्र होंगे।

जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद में नि:शुल्क ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन की सुविधा उपलब्ध है।

सौजन्य :- जिला प्रशासन तथा जिला रोजगार एवं स्वरोजगार मार्गदर्शन केन्द्र, गरियाबंद(छ.ग.)