



वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर

पत्रांक: डी0एस0डब्ल्यू/ 328/ 2019-20

अतिमहत्वपूर्ण

दिनांक : 23.09.2019

सेवा में,

प्राचार्य/प्राचार्या,
समस्त सम्बद्ध महाविद्यालय,
वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय,
जौनपुर।

विषय:—माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा दिनांक 29 अगस्त, 2019 को "फिट इण्डिया मूवमेंट" कार्यक्रम की शुरुआत किये जाने के सम्बन्ध में।

महोदय/महोदया,

कृपया उपर्युक्त विषयक इस कार्यालय के पत्र संख्या: 314/डी0एस0डब्ल्यू/2019-20 दिनांक 27.08.2019 (छाया प्रति संलग्न) का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें जिसके द्वारा आपको अवगत कराया गया था कि दिनांक 29 अगस्त, 2019 को इंदिरा गांधी इन्डोर स्टेडियम, नई दिल्ली में माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा "फिट इण्डिया मूवमेंट" कार्यक्रम का शुभारम्भ किया जायेगा, जिसका सीधा प्रसारण दूरदर्शन पर प्रातः 10:00 बजे से किया जायेगा। इसके साथ ही अपर मुख्य सचिव, उच्च शिक्षा अनुभाग-3, उ0प्र0 शासन लखनऊ के पत्र संख्या 1757/सत्तर-3-2019 दिनांक 26 अगस्त, 2019 (छायाप्रति संलग्न) को संलग्न करते हुए आपसे अनुरोध किया गया था कि शासन के दिशा-निर्देश के क्रम में उक्त कार्यक्रम को अपने महाविद्यालय में सजीव प्रसारण हेतु स्क्रीन लगाकर छात्र/छात्राओ, शिक्षकों एवं कर्मचारियों के देखने की व्यवस्था सुनिश्चित करें ताकि माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा उक्त अवसर पर दिलायी जाने वाली फिटनेस शपथ को सभी छात्र/छात्रा ग्रहण करें व अमल में लायें। कार्यक्रम की छोटी विडियो क्लिप तथा सामूहिक फोटो ग्राफ शासन के ई-मेल upshec@gmail.com तथा अधोहस्ताक्षरी कार्यालय के ई-मेल puscholarship@gmail.com पर दिनांक 29 अगस्त, 2019 को सांय 03:00 बजे तक प्रेषित करना सुनिश्चित करें किन्तु आपके महाविद्यालय से सूचना अप्राप्त है। इसके साथ ही यह भी सूच्य हों कि शासन के पत्र के बिन्दु-3 (ग) में इस बात का निर्देश दिया गया है कि प्रत्येक शिक्षण संस्था संस्थागत फिटनेस प्लान भी तैयार किया जाय। इस सम्बन्ध में विश्वविद्यालय स्तर पर फिटनेस प्लान (सामान्य स्वास्थ्य कार्यक्रम केवल वयस्क के लिए) संलग्नकर आपके पास इस आशय के साथ प्रेषित किया जा रहा है कि इसका अनुपालन प्रतिदिन सुनिश्चित करवायें तथा कृत कार्यवाही की आख्या प्रत्येक दशा में दिनांक 30.09.2019 तक अधोहस्ताक्षरी कार्यालय में विशेष वाहक अथवा puscholarship@gmail.com पर अनिर्वाय रूप से उपलब्ध कराना सुनिश्चित करें।

संलग्नक: यथोक्त।

भवदीय,


(प्रो० अजय द्विवेदी)
अधिष्ठाता छात्र कल्याण

- प्रतिलिपि:—1-विशेष कार्याधिकारी कुलपति, मा0 कुलपति महोदय के संज्ञानार्थ।
2- वरिष्ठ आशुलिपिक वित्त अधिकारी, वित्त अधिकारी जी के सूचनार्थ।
3-वरिष्ठ आशुलिपिक कुलसचिव, कुलसचिव जी के सूचनार्थ।
4-वेब मास्टर को इस आशय के साथ प्रेषित कि उपरोक्त सूचना को विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर अपलोड करने का कष्ट करें।

अधिष्ठाता छात्र कल्याण

सामान्य स्वस्थता कार्यक्रम (केवल वयस्क के लिए)
कुल अवधि (समय) 45 मिनट

1. वार्मअप : 10 मिनट
5 मिनट जागिंग तथा पूरे शरीर का नीचे एड़ी से प्रारम्भ करते हुए गर्दन तक सभी जोड़ों की स्ट्रेचिंग।
2. वार्मअप के बाद 25 मिनट तक
 - I- तीन सेट सटल रन 6 X 10 मीटर
 - II- तीन सेट मेढक कूद
 - III- सूर्य नमस्कार / 2 मिनट बेन्ट नी सिट अप / 10 जम्पप्रत्येक सेट के बाद 1 मिनट का विश्राम कूल डाउन करके तथा पल्स चेक करना
10 मिनट तक शिथिलीकरण करना
3. 2 मिनट टहलना तथा फुल स्ट्रेचिंग / मसाज आदि करना
45 मिनट करने के बाद नमक, चीनी, पानी का घोल पीना।


सचिव, 23/11/19
खेलकूद परिषद
