

**DEVI AHILYA VISHWAVIDYALAYA, INDORE**  
**SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION**



**Under the Banner of UGC SAP Fit India Movement  
10000 Step Run / Walk 29<sup>th</sup> August 2020**

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इन्दौर  
शारीरिक शिक्षा अध्ययन शाला  
UGC (Special Assistance Programme) DRS-I



सूचना  
FIT INDIA MOVEMENT  
AN  
AWARNESS CAMPAIGN

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय के शारीरिक शिक्षा अध्ययन शाला में भारत सरकार के द्वारा निर्देशित एवं प्रचारित "FIT INDIA MOVEMENT" के अन्तर्गत "10,000 कदम चलिए स्वस्थ रहिए" अभियान के तहत एक मुहिम की पहल की जा रही है जिसमें आप सभी भागीदार बनकर अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु आमन्त्रित है।

उक्त मुहिम के अन्तर्गत प्रतिभागियों के स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों का परीक्षण वैज्ञानिक उपकरणों की सहायता से किया जायेगा। तथा 12 सप्ताह के नियंत्रित प्रशिक्षण के पश्चात पुनः परीक्षण कर परिणामों का विश्लेषण किया जावेगा।

निःशुल्क पंजीकरण हेतु शारीरिक शिक्षा अध्ययन शाला में सम्पर्क करें।

विभागाध्यक्ष

# Benefits for Society



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इन्दौर,  
शारीरिक शिक्षा अध्ययन शाला  
UGC (Special Assistance Programme) DRS-I

FIT INDIA MOVEMENT

AN

AWARNESS CAMPAIGN

लाम :-

1. शरीर में वसा कम होती है।
2. खून में शर्करा का स्तर सन्तुलित करने में मददगार
3. यह हमारी बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है।
4. स्वस्थ आदतों का विकास करने में सहायक।
5. थकान थकावट दूर होगी।
6. अवसाद के प्रभाव को दूर करता है।
7. दिल के दौरे और स्ट्राक के जोखिम को कम करता है।
8. रक्तचाप को नियन्त्रित करता है।
9. तनाव के स्तर को कम करता है।
10. रक्त परिसंचरण में सुधार लाता है।
11. पर्याप्त नींद हेतु सहायक होता है।
12. श्वसन एवं मांसपेशीया तंत्र की क्षमता में वृद्धि होती है।

## CELEBRATION OF NATIONAL DAY OF IMPORTANCE

### National SPORTS DAY – FIT INDIA MOVEMENT

Department regularly celebrates National Sports Day on 29<sup>th</sup> August. This year FIT INDIA MOVEMENT campaign has been launched by Government of India and Devi Ahilya Vishwavidyalaya has taken initiative in implementing the program of 10000 steps for the staff, students and surrounding communities.





## CELEBRATION OF NATIONAL DAY OF IMPORTANCE

### FIT INDIA PLOGGING

Department organized Fit India Plogging Run / Walk as per the directives of Government of India.  
Picking up litter is good for country is health for jogging is good for your health





