

ਦਫਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ (ਸੈਸਿ) ਪੰਜਾਬ ਕੰਪਲੈਕਸ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਫੇਜ਼-8, ਸਾਮਸ ਨਗਰ
(ਸਪੋਰਟਸ ਸਾਖਾ)

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈਸਿ), ਪੰਜਾਬ,
ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.ਸਿ.), ਪੰਜਾਬ,
ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ, ਸਰਕਾਰੀ ਸਕੂਲ ਪੰਜਾਬ,
ਸਮੂਹ ਬੀ.ਪੀ.ਈ.ਓ., ਪੰਜਾਬ।

ਈ ਫਾਈਲ ਨੰ: 197322

ਮਿਤੀ 02-05-2022

ਵਿਸਾ : ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਯੋਗ ਐਪ
ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ।

ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਯੋਗ ਦਿਵਸ 2022 ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ
ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਥੋੜੇ ਸਮਾਂ ਦਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰੋਟੋਕਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤਰੇ-
ਤਾਜਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਣ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਰੱਥਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ
ਸਕਣ। ਇਸ ਮੌਤਵ ਲਈ android based app Y break ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ
ਜਿਸਦਾ ਲਿੰਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ:

a. on Google play Store :

<https://apps.apple.com/ae/app/y-break/id155500278>

b. on Apple Store:

<https://apps.apple.com/ae/app/y-break/id155500278>

ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦਫਤਰੀ ਕੰਮ ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ
ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਯੋਗ ਐਪ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ
ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਅਧਿਆਪਕਾਂ/ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਐਪ ਸਬੰਧੀ
ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਇਸਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕਣ।

ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਫਿਜੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ)