



Kerala Prisons &
Correctional Services

Prisons & Correctional
Services Headquarters
Poojappura,
Thiruvananthapuram-12
Phone : 0471-2342532
e-Mail : keralaprisonsgov.in
Dated : 20-09-2019

Office Circular No സർക്കുലർ നം. - 44

ജയിൽ വകുപ്പിൽ 55 സ്ഥാപനങ്ങളിലായി 6790 പേരെ പാർപ്പിക്കാനുള്ള അംഗീകൃത സൗകര്യങ്ങളുണ്ട്. 01.08.19 ൽ 7395 അന്തേവാസികളാണ് ജയിലുകളിൽ പാർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് . പാർപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിൽ 4200 ഓളം പേർ വിചാരണത്തടവുകാരാണ്. ശിക്ഷാത്തടവുകാർക്ക് ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള സൗകര്യങ്ങളുള്ളപ്പോൾ വിചാരണ തടവുകാർക്ക് ജയിലിനുള്ളിൽ ശാരീരിക വ്യായാമത്തിനോ മാനസിക സംഘർഷ ലഘൂകരണത്തിനോ സാഹചര്യങ്ങളില്ല. അടുത്ത കാലത്ത് നടത്തിയ നിരീക്ഷണത്തിൽ നിന്നും തടവുകാരുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ജയിലിനുള്ളിലെ സൗകര്യങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി വിചാരണത്തടവുകാർക്കും ജോലികളിൽ ഏർപ്പെടാത്ത തടവുകാർക്കുമായി അൺലോക്കിനു ശേഷം ദിനചര്യയുടെ സമയക്രമം നിശ്ചയിച്ച് കൊണ്ട് ഉത്തരവാകുന്നു.

നം.	സമയ ക്രമം	പ്രവർത്തനങ്ങൾ
1.	6.00 a.m to 7.00 a.m	അൺ ലോക്കിംഗ് - പ്രഭാത ഭക്ഷണം - ചായ
2.	7.00 a.m to 8.00 a.m	ഫിസിക്കൽ ട്രെയിനിംഗ്
3.	8.00 am to 9.00 a.m	പ്രഭാത ഭക്ഷണം, ക്ലീനിംഗ്, ബാത്തിംഗ്
4.	9.00 am to 11.00 a.m	ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകൾ
5.	11.00 a.m to 11.30 a.m	ഉച്ചയ്ക്കുള്ള എണ്ണമെടുക്കൽ
6.	11.30 a.m to 2.30 p.m	ഉച്ച ഭക്ഷണം, വിശ്രമം
7.	2.30 p.m to 4.00 p.m	ഗസ്റ്റ് ലക്ചർ, ഷോർട്ട് ഫിലിം, ടി.വി, മോറൽ ക്ലാസ്, ചായ
8.	4.00 p.m to 5.00 p.m	യോഗ
9.	5.00 p.m to 5.45 p.m	രാത്രി ഭക്ഷണ വിതരണം
10.	5.45 p.m to 6.00 p.m	ലോക്കപ്പ്
	7.00 p.m to 9.00	



DIG(HQ)-17331/2019/PHQ



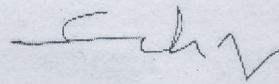
75,1169

11.

p.m

വായന - പഠനം - ടി.വി

ആയതിൻപ്രകാരം ജയിലിൽ സമയക്രമം പാലിക്കാൻ അതാത് സൂപ്രണ്ടുമാർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. ജയിൽ സൂപ്രണ്ടുമാർ ശാരീരിക പരിശീലനം / യോഗ എന്നിവയുടെ ചുമതല രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും സ്ഥിരമായി ഉദ്യോഗസ്ഥരെ ഏൽപ്പിച്ച് ഉത്തരവ് നൽകേണ്ടതാണ്. ഇക്കാര്യം മുൻനിർത്തി ജയിലിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നവരെ മെഡിക്കൽ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുകയും മുതിർന്ന അന്തേവാസികളെയും അസുഖമുള്ളവരെയും ഒഴിവാക്കേണ്ടതും മറ്റുള്ളവരെ ചിട്ടയായിട്ടും കൃത്യ നിഷ്ഠയോടെയും ശാരീരിക പരിശീലനത്തിലും യോഗയിലും പങ്കെടുപ്പിക്കേണ്ടതും ഓരോ ദിവസവും പങ്കെടുത്തവരുടെ എണ്ണം, ക്ലാസ് നയിച്ച ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ പേര്, സമയം എന്നിവ ഒരു രജിസ്റ്ററിൽ രേഖപ്പെടുത്തി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുമാണ്. യോഗയ്ക്ക് പരിശീലനം ലഭിച്ച തടവുകാരുടെയോ ജീവനക്കാരുടെയോ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

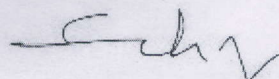


Director General of Prisons & Correctional Services

To : എല്ലാ ജയിൽ സൂപ്രണ്ടുമാർക്കും

PHYSICAL TRAINING PROGRAMME FOR PRISONERS

Time	Item
7.00 a.m to 7.05 a.m	PT fall in time, reporting and class arrangement
7.05 a.m to 7.10 a.m	Warming up exercise
7.10 a.m to 7.14 a.m	Jogging
7.14 a.m to 7.20 a.m	Running
7.20 a.m to 7.25 a.m	Warming up exercise and breathing exercise
7.25 a.m to 7.35 a.m	Break
7.35 a.m to 7.55 a.m	Strengthening exercise
7.55 a.m to 8.00 a.m	PT Closing and reporting



Rishi Raj Singh IPS

Director General of Prisons & Correctional Services

