

यम, नियम पालन करै, साधे जो नर योग।
परहित का साधन करै, निकट न आवै रोग।। 1

जो नर बाँई करवट सोये।

उसका काल बैठकर रोये।। 2

नासै रोग मिटे सब पीरा।

जो हरि भजन करै नित धीरा।। 3

औषध नहीं व्यायाम समाना।

वय नही कोई लाभ महाना।। 4

आसन, सत्संग, ध्यान समाधि।

दूर करै तन मन की व्याधि।। 5

साधो योग, भगाओ रोग। 6

योगो ही परमौषधम्। 7

मन रूपी हाथी को बुद्धि के अंकुश में रखना चाहिये। 8

इन्द्रिय दमन का अभ्यास मनुष्य को प्रसन्न रखता है। 9

रोग का सूत्रपात मानव मन में ही होता है। 10

जिसकी इन्द्रियां वश में हैं,

उसकी बुद्धि स्थिर है। 11

आदत बुरी सुधार कर, मन की रोक तरंग।

दुष्ट जनों का संग तज, कर सुजनों का संग।। 12

चोरी और व्यभिचार से, रहो हमेशा दूर।

प्रभु चिन्तन करते रहो, सुख पाओ भरपूर।। 13

ईश्वर और मौत को, कभी न मन से भूल।

सत्य वचन अरु शीलता, होते सुख के मूल।। 14

दौलत पाकर बावरे, मत कर गर्व गुमान।

यहीं पड़ा रह जायेगा, यह सारा सामान।। 15

पैदल चलना स्वास्थ्य को, देता है आराम।

सभी मांसपेशियों का, हो जाता व्यायाम।। 16

दायें स्वर भोजन करो, बायें पीओ नीर।

बायीं करवट सोइये, रहे निरोग शरीर।। 17

हर पात के पिछले हिस्से में,

इक दौलत लुटती रहती है।

जो सोचत है सो खोवत है।

जो समान है सो भावत है।। 18

एक के का त्यागो, सकल प्रपत्त विचार।

स्वर्गम विद्य नाम यह, सुभिरों बासम्बार।। 19

एक ही दोनता प्रभु चिन्तन से प्राप्त।

एक ही दोनता प्रभु चिन्तन से प्राप्त।

3	नियुक्ति की अवधि	01 वर्ष के लिए है। यह योजना आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित की जा रही है। अतः अवधि का निर्धारण वहीं से होगा।
4	चयन की प्रक्रिया	यह नियुक्तियां न तो किसी सृजित पद के विरुद्ध होंगी है और न ही यह नियमित तैनाती है। अतः ऐसे संविदा के संबंध में अन्य योजनाओं जैसे राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (एन0एच0एम0) की भांति राष्ट्रीय आयुष मिशन(एन0एच0एम0) द्वारा समय-समय पर जारी एवं प्रचलित निर्देशों के अनुसार ही कार्यवाही की जायेगी।
5	क्या इन्हें आउटसोर्स से लिया जायेगा?	नहीं। बूक एकमुश्त मानदेय पर कार्य लिया जाना है एवं आउट सोर्स एजेंसी के स्तर से कर्तौती आदि होती है। अतः क्षेत्रीय आयुर्वेद यूनानी अधिकारी द्वारा सिधे अनुबन्ध कर संविदा पर रखा जायेगा।

2- प्रदेश में योग वेलनेस सेन्टर का सुचारु रूप से संचालन किये जाने हेतु निम्नलिखित अभिलेख संलग्न है:-

1. योग वेलनेस सेन्टर की कार्य योजना एवं दिशा निर्देश।
2. योग वेलनेस सेन्टर के संचालन हेतु आवश्यक सामग्री का विवरण।
3. योग वेलनेस सेन्टर के योगाभ्यासियों के लिए बुकलेट का प्रारूप।
4. योग वेलनेस सेन्टर के योगाभ्यासियों के फीडबैक का प्रारूप।

संलग्नक-यथोपरि।

भवदीय,
S. प्रो. 18
(मुकेश कुमार मंत्राम)
सचिव।

संख्या-621/96-आयुष-2-2018 तददिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित-

1. मिशन निदेशक, उ0प्र0 राज्य आयुष सोसाइटी, लखनऊ।
2. निदेशक, होम्योपैथिक/निदेशक, आयुर्वेदिक सेवाएं/निदेशक, यूनानी सेवाएं, उ0प्र0।
3. समस्त क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी/जिला होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, उ0प्र0।
4. कार्यक्रम प्रबंधक, उ0प्र0 राज्य आयुष सोसाइटी, लखनऊ।
5. वित्त नियंत्रक, उ0प्र0 राज्य आयुष सोसाइटी, लखनऊ।
6. गाई फाइल।

आज्ञा सैं,

(यतीन्द्र मोहन)
विशेष सचिव।