बिन्दु संख्या–14

विशेष योग शिविरों का आयोजन

सम्बन्धित समिति से परामर्श एवं अनुमोदन लेकर योग प्रशिक्षक द्वारा समय एवं तिथि निश्चित कर निम्नलिखित विषयों के विशेष योग शिविरों का आयोजन किया जायेगा।

(अ) बच्चों के लिये उपयोगी योगाभ्यास शिविर।

(ब) तनाव मुक्ति एवं मादक द्रव्य निषेध हेतु योग शिविर।

(स) महिलाओं के स्वास्थ्य संबर्धन हेतु शिविर।

(द) बुजुर्गों के लिये योग शिविर।

(य) खिलाड़ियों के लिये योग शिविर।

(र) जीवनशैली जनित रोगों यथा–उच्च रक्तचाप, मोटापा, मधुमेह, अनिद्रा, अस्थमा, अवसाद, कब्ज व जोड़ों के रोग इत्यादि का योग शिविर।

बिन्दु संख्या–15

कन्ट्रोल ग्रुप बनाना एवं योगाभ्यास के प्रभाव का आंकलन

योग प्रशिक्षक योजना बनाकर कन्ट्रोल ग्रुप बनायेगा जिसमें एक समूह ऐसा होगा जो मात्र आयुर्वेदिक, यूनानी, होम्योपैथिक में से किसी एक पद्धति की औषधि का सेवन अपने रोग निवारण के लिये करेगा तथा एक ग्रुप ऐसा होगा जो उपर्युक्त औषधियों के साथ विभिन्न योगाभ्यास भी करेगा। तदुपरान्त एक निश्चित अवधि के बाद समूहों पर पड़ने वाले योगाभ्यास के प्रभाव का आंकलन किया जायेगा।

नोट : समिति के अनुमोदनोपरान्त अवधि एवं ग्रुप की संख्या इत्यादि का निर्धारण होगा।

बिन्दु संख्या–16

सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल) : आयुष मंत्रालय भारत सरकार द्वारा जारी प्रोटोकाल का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून) को अनुपालन किया जायेगा। अन्य दिवसों में अभ्यासक्रम हेतु इसका लाभ लिया जा सकता है। स्थान, समय एवं अभ्यासियों की प्रकृति व रोग के अनुसार अलग–अलग आसन, प्राणायाम, योगमुद्राओं आदि का अभ्यास कराया जा सकता है।

योग केन्द्र हेतु आवश्यक उपकरण एवं विविध सामग्री का विवरण

क्र.सं.	उपकरण	साइज	संख्या	अनु.दर	मूल्य (रू.)
1	योगाभ्यास के लिए बड़ी दरियाँ	12X20	3	1200	3600.00
2	बाल्टी (स्टील)	15 लीटर	2	350	700.00
3	जग (ताम्र)	1 लीटर	2	400	800.00
4	गिलास (स्टील)	300 मि.ली.	10	20	200.00
5	नेती पाट (स्टील/ताम्र)	400 मि.ली.	5	150	750.00
6	योगा मैट (रबर/फाइबर)	2X6	15	400	6000.00
7	भगोना (स्टील)	20 लीटर	1	800	800.00
8	इमरसन रॉड (पानी गर्म करने हेतु)	1500 वाट	2	300	600.00
9	सूत्रनेती (रबर कैथेटर या मोटा धागा)		50	10	500.00
10	तौलिया (5 मीडियम एवं 5 लार्ज)		10	175	1750.00
11	बेडशीट सफेद		10	200	2000.00
12	कम्बल (मीडियम) खादी आश्रम से		5	600	3000.00
13	अलमीरा स्टील (मीडियम)		1	12000	12000.00
14	टेबिल (मेज लकड़ी)	3X6	1	3000	3000.00
15	कुर्सी फाईबर (सुप्रीम/नीलकण्ठ)		6	800	4800.00
16	स्टूल (लकड़ी/फाइबर)		2	250	500.00
17	तखत लकड़ी	4X7	1	1000	1000.00
18	वेईंग मशीन		1	1200	1200.00
19	बी.पी. इस्ट्रूमेण्ट (मरकरी)		1	1200	1200.00
20	स्टेथोस्कोप		1	250	250.00
21	थर्मामीटर		1	100	100.00
22	प्लास्टिक टब (मीडियम)		2	200	400.00
23	माइक्रोफोन कॉर्डलेस (माईक) सिस्टम		1	3000	3000.00
	कुल योग (क्र.सं. 01 से 23 तक)				**50450.00**