

योग केन्द्र हेतु आवश्यक स्टेशनरी एवं अन्य सामग्री का विवरण

क्र.सं.	उपकरण	साइज	संख्या	अनु. दर	मूल्य
1	उपस्थिति पंजिका		1	70	70.00
2	रोगी विवरण पंजिका		1	250	250.00
3	योगासन चार्ट (दीवारों पर टंगाने के लिए)		5	50	250.00
4	प्लेन पेपर ए4 (रिम)		1	160	160.00
5	पेन (बॉलपेन)		5	10	50.00
6	पेन्सिल (एच.बी.)		10	2	20.00
7	स्टेपलर		2	75	150.00
8	स्टाक रजिस्टर		1	250	250.00
9	नमक पैकिट		10	10	100.00
10	स्टेपलर पिन		10	20	200.00
11	पुट्टी	40 के.जी.	2	850	1700.00
12	सीमेंट सफेद	50 के.जी.	2	800	1600.00
13	लेबर रेट 2 मजदूर प्रतिदिन	रु. 400 प्रतिदिन	2 दिवस	800	1600
14	झाड़ू जमादार वाली		2	100	200
15	फिनायल की बोतल		9	25	225
16	फ्रैम बोर्ड (योग चित्र)	3X6	4	500	2000
17	पोंछा	1	1	100	100
18	स्लोगन राइटिंग पेंटर चार्जस	5 स्लोगन	5	100	500
19	फिनायल गोली		1 पैकेट	25	25
20	पता, सुविधाओं सहित फ्लेक्स बोर्ड / बाहरी दीवारों पर पेंट	12'x6'	1	1000	1000
	कुल योग (क्र.सं. 01 से 20 तक)				9550.00
	सकल योग (50450.00+9550.00)				60000.00

- नोट : 1. गुणवत्तायुक्त मानकीकृत एवं जानी-मानी कंपनियों / औद्योगिक मेक की सामग्रियां ही क्रय की जाएंगी।
2. सफेद पुट्टी एवं सफेद सीमेंट अच्छी कंपनी का क्रय करके स्थानीय स्तर पर मजदूर लगाकर दीवारों की व्हाइट वाशिंग (पुताई) करा ली जाये तथा कक्ष को अन्य सामग्रियों से सुसज्जित कर लिया जावे।

योग एक परिचय

भारत वर्ष ज्ञान, विज्ञान, धर्म एवं दर्शन के चिंतन में अग्रणी राष्ट्र रहा है। इस क्रम में योग महत्वपूर्ण विज्ञान है। योग शब्द की उत्पत्ति "युज" धातु से हुई है जिसका तात्पर्य होता है जोड़ना। जोड़ने के कई अर्थ हैं। आत्मा को परमात्मा से जोड़ना, मन, इन्द्रियों तथा शरीर को जोड़ना, शरीर की भौतिक तथा मानसिक शक्तियों का समन्वय करना, मानव को मानव से जोड़ना, व्यक्तियों को जीवन के वास्तविक उद्देश्य से जोड़ना आदि।

योग विद्या का व्यापक स्वरूप तथा उसका परिणाम सिन्धु एवं सरस्वती नदी घाटी सभ्यताओं (2700 ई.पू.) की अमर संस्कृति का प्रतिफलन माना जाता है। योग का अभ्यास पूर्व वैदिक काल में भी किया जाता था। महर्षि पतंजलि ने उस समय के प्रचलित प्राचीन योग अभ्यासों को व्यवस्थित व वर्गीकृत किया और उनके निहितार्थ और इससे सम्बन्धित ज्ञान को पातंजलि योग सूत्र नामक ग्रन्थ में क्रमबद्ध तरीके से व्यवस्थित किया।

योग के भेद/सम्प्रदाय

योग के अलग-अलग सम्प्रदायों, परम्पराओं, दर्शनों, धर्मों एवं गुरु-शिष्य परम्पराओं के चलते भिन्न-भिन्न पाठशालाओं का मार्ग प्रशस्त हुआ। इनमें ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, पातंजल योग, कुंडलिनी योग, हठयोग, ध्यान योग, मंत्र योग, लय योग, राज योग, जैन योग, बौद्ध योग आदि सम्मिलित हैं। प्रत्येक सम्प्रदायों के अपने अलग दृष्टिकोण और अभ्यासक्रम हैं जिसके माध्यम से प्रत्येक योग सम्प्रदायों ने योग के मूल उद्देश्यों और लक्ष्य तक पहुँचने में सफलता प्राप्त की है।

योग का महत्व, लक्ष्य एवं उद्देश्य

योग व्यक्ति की समस्याओं, यथा शारीरिक, मानसिक, सांवेगिक आदि का समाधान करता है। योग के द्वारा शरीर के तंत्र-पाचन तंत्र, रक्त परिभ्रमण तंत्र, मल निष्कासन तंत्र, स्राव तंत्र, श्वसन तंत्र, मांस पेशीय तंत्र आदि सभी सामान्य रूप से कार्य करते हैं तथा केन्द्रीय व स्वसंचालित स्नायु संस्थान प्रभावित होते हैं। योग पारिवारिक उत्तरदायित्वों को भी पूरा करना सिखाता है। यम व नियम जो कि योग के प्रारम्भिक स्तम्भ हैं, व्यक्ति में सामाजिक गुणों का विकास करते हैं। अतः योग वर्तमान समाज में लोगों से पीड़ित व्यक्तियों के लिए बरदान है।

योग एक ऐसी वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है जो व्यक्ति को सदैव प्रसन्नचित रखती है। उसमें अनंत ज्ञान का भण्डार भरती है तथा मन पर नियंत्रण करने की क्षमता विकसित करती है।