Central Sector Scheme
of
Yoga Training for Police Personnel

1. Preamble:

Yoga is a system of holistic living, having the roots in Indian tradition and culture. Evolved thousands of years back by the Rishis, Yoga techniques are being widely used for meeting the changing health care needs of mankind. Yoga has attracted global attention in recent years. The awareness about Yogic practices is increasing among people from different walks of life, not only for preservation and promotion of health, but also for the management of various diseases. Many Yoga experts and Medical Professionals have been advocating Yogic lifestyle intervention for the prevention and management of stress induced, psychosomatic and lifestyle related disorders. Keeping in view, the time-tested benefits of Yoga and being highly economical, it is felt that the Yoga facility should be made available to more and more people adhering to the classical knowledge, so that people trained in Yoga can derive maximum benefits. Also as popularity of Yoga is growing, the demand for Yoga training is increasing at all level.

Police personnel in the country are the backbone of the social security and their role in maintenance of peace and guarding against the social evils is worth mentioning. However, they have to come across several stressful situations and as a result they are more prone for stress related disorders besides the occupational related health problems. Yoga is supposed to be the best stress buster. Also, there is a need to impart proper and good Yoga training facilities to the police personnel, so that they will be convinced to adopt the system of Yoga more and more as part of their lifestyle. Therefore, the Department of AYUSH has contemplated a scheme to introduce Yoga to the police personnel of the country. Also, the lifestyle of the Police personnel is unhealthy because of their extended duty hours and unforeseen responsibilities.

The Hon'ble Prime Minister while reviewing the activities and achievements of AYUSH has expressed his desire that Yoga Sessions may be made mandatory in police station to enhance the social health and management of working stress and skill development of our police personnel.

Keeping this in view, a scheme entitled – **Yoga Training for Police Personnel** has been devised. This will focus on to impart Yoga training to the Police personnel at the district level.

The proposed scheme will envisage the role of Yoga in the prevention of disease and promotion of health in the Police personnel.

2. Aim and Objectives:

Aim of the scheme is to provide Yoga training to the police personnel of the country for prevention from disease and promotion of health.

The objectives of the scheme are as under:

1. To introduce Yoga training to the police personnel
2. To increase awareness about health benefits of Yoga
3. To promote the positive health of police personnel
4. To manage the working stress of police personnel through Yoga
5. To bring an awareness among the police personnel towards healthy lifestyle.
6. To improve their skill through Yogic practices.

3. Quantum of Financial Assistance to each District Police HQ State/UT Govts.:

Financial assistance under the scheme will be provided as indicated below.

A. Recurring Expenditure

S. No.	Details	Expenditure per month	Total amount per annum per district	
1	Remuneration of qualified Yoga instructors – Minimum 2 (Full time) or part-time	Upto Rs. 27,000/- per person(Full time) or up to Rs.13,500/- for part-time	Rs 6,48,000/-	
2	Misc. expenditure (for accounts, audit, other administrative expenses etc.)	Rs 52,000/-	Rs 52,000/-	
	Total		**Rs. 7,00,000/-**	

B. Non-Recurring Expenditure (One time grant) for initial furnishing: Rs 1,00,000/- per district.

4. GENERAL GUIDELINES

a. Mode of implementation:

1. The financial assistance in the form of grant-in-aid under the scheme will be provided to each District Police set up in the country through the respective State/ UT Governments. The proposal from the State/UT Govt should be forwarded by the State/UT Govt. In two sets in the prescribed format by 1st March every year for the following financial year to the Department of AYUSH (Annexure - I)

2. Once the proposal received is approved, onetime non-recurring grants as well as recurring will be released for the concerned District Police to the State/UT Governments

3. The District Police will engage the Yoga Instructors as per the qualification prescribed in the scheme as per Para 4 (d) on outsourcing basis either locally or from the panel of Institutions provided by the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY)

b. Release of quantum of financial assistance: This will be released in one installment through the State/UT Govt every year for the 12th plan period.

(4)

c. Responsibilities of District Police HQ:

1. The amount under the non-recurring grant of the scheme shall be used only for the initial furnishing of the Yoga Centre in terms of purchase of Yoga mats, Shatkriya items, carpeting the Yoga hall etc. The non-recurring grant shall not be utilized for the recurring expenditure.

2. The expenditure under recurring and non-recurring head will have to be made strictly for the scheme purposes and not any other purpose. Any expenditure made otherwise, shall not be admitted as expenditure under the scheme and it will be the responsibility of the concerned District Police HQ to meet such expenditure.

3. The Supdt. of Police/Sr.Supdt. of Police/DIG Police in-charge of the District will be responsible for effective implementation of the scheme and to see that the designated programme under the scheme is being conducted in right spirit.

4. The Supdt. of Police/Sr.Supdt. of Police/DIG Police in-charge of the District will engage suitable candidates to be engaged as Yoga Instructors through outsourcing, as per the qualification prescribed in the scheme as per Para 4(d) for Yoga Instructor.

5. The Supdt. of Police/Sr.Supdt. of Police/DIG Police will ensure the attendance of the Yoga instructors working under the scheme and will disburse the remuneration accordingly on monthly basis through outsourcing agency.

6. At the end of every year, the Supdt. of Police/Sr Supdt. of Police/DIG Police in-charge shall submit an annual report along with the audited statement of accounts and the utilization certificate in the prescribed format, as per the provisions of GFR, either through D.G.Police or the State Govt.

7. Subsequent releases towards recurring grants will be done only after submission of Utilization Certificate in the format –GFR 19 alongwith audited statement of accounts certified by the Chartered Accountant/A.G.

8. The Supdt. of Police/Sr.Supdt. of Police/DIG Police in-charge will allow the Officers of the Department of AYUSH or any authorized person from the Department of AYUSH to inspect the Yoga Training activities.

9. The Yoga instructors will conduct the scheduled programme on full time basis in the District Police HQ, as per the time schedule fixed by the Supdt. of Police/Sr.Supdt. of Police/DIG Police in-charge in the District Police Headquarters.

10. The engagement of the Yoga Instructors under the scheme will be through outsourcing only. They will have no right to claim for regularization of their services either under District Police HQ or Department of AYUSH under any circumstances.

d) Qualification/experience for Yoga Instructor

Name of the post	Minimum No. of posts	Essential qualification	Desirable qualification	Remuneration per month
Yoga Instructor	02 Full time or Part time	A degree in Yoga with minimum 55% of marks from a recognized University under UGC Act OR Any graduate with a minimum 55% of marks in aggregate from a recognized University under UGC Act with Diploma in Yoga Education / Yoga Studies/ Yoga Science after graduation of at least one year of duration from a recognized University/ Institute with a minimum of 55% marks	1. Proficiency in Hindi & English languages 2. Knowledge of computer application operation	Maximum up to Rs.27,000/- per person (for Full-time) Or up to Rs 13,500/- for part-time.
		Post qualification Practical teaching experience in Yoga in a reputed Yoga Institute for a minimum period of two years after graduation.		
		Practical ability to perform Yogic practices, for which skill test will be conducted.		

Note. Supdt./Sr.Supdt./DIG Police will have the of either have 2 full time regular Yoga Instructors of 4 part time Yoga Instructors. However, the total remuneration should not exceed Rs. 54,000/- per month.

5. MONITORING MECHANISM:

State/ UT Government where project is implemented will be involved in the monitoring of the project. For this purpose, a Monitoring Committee will be constituted consisting of the following members.

(a) Home Secretary of the State or his representative- Chairperson.
(b) D.G. Police (Training) or his representative.
(c) One representative from the Department of AYUSH

6. WHOM TO APPLY:

The State Govt. may send the proposal to the:

Director In-charge (Yoga),
Department of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha and Homoeopathy
AYUSH BHAWAN, B Block, GPO Complex, INA, New Delhi – 110023

(6)

ANNEXURE-I

1. **Name of the District:**

2. **Approximate number of personnel to be trained:**

3. **Availability of training space (Y/N):**

4. **Hours of Yoga Training proposed:**

5. **Number of qualified Yoga instructors(Part time/full time) and their proposed remuneration:**

6. **Whether Instructors will be engaged on outsourcing locally or through panel provided by Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY):**

7. **Estimated total expenditure on training to be conducted during the year with details:**

8. **Fund Required (Maximum of Rs. 7.00 lakh per District).**

9. **Expected benefit:**

10. **Name of the nodal officer(SP/SSP/DIG,P):**

11. **Address/e-mail and contact number of the nodal officer:**

Name and designation(State Govt.)
Tel/Mob. No.

पुलिस कर्मियों के लिए योग प्रशिक्षण
की
केन्द्रीय सेक्टर योजना

1. **प्रस्तावना:**

योग समग्र जीवन की एक प्रणाली है, जिसकी जड़े भारतीय परंपरा एवं संस्कृति मे है। ऋषियों दवारा हजारो वर्ष पूर्व विकसित, योग तकनीक का उपयोग मानव जाति की बदलती स्वास्थ्य सेवा जरुरतों को पूरा करने के लिए व्यापक रूप से किया जा रहा है। हाल के वर्षों मे योग ने दुनिया का ध्यान आकर्षित किया है। जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के लोगों के बीच योग प्रथाओं के संबंध मे जागरूकता बढ रही है, न सिर्फ स्वास्थ्य के संरक्षण और समृद्धि के लिए अपितु विभिन्न रोगों के प्रबंधन के लिए भी। कई योग विशेषज्ञ और चिकित्सा पेशेवर तनाव जनित, मनोदैहिक और जीवन शैली से संबंधित विकारों की रोकथाम एवं प्रबंधन के लिए योगिक जीवन पद्धति की वकालत करते रहे है। योग के प्रमाणित लाभों और इसके काफी किफायती होने को ध्यान में रखते हुए, यह महसूस किया गया कि पारम्परिक विद्या को अपनाते हुए, अधिक से अधिक लोगो को योग सुविधा उपलब्ध कराई जानी चाहिए, ताकि योग प्रशिक्षित व्यक्ति अधिक से अधिक लाभ उठा सकें। साथ ही, जैसे जैसे योग की लोकप्रियता बढ रही है, सभी स्तरो पर योग प्रशिक्षण की माँग बढ रही है।

देश मे पुलिस कर्मी सामाजिक सुरक्षा की रीढ हैं और शांति बनाए रखने एव सामाजिक बुराइयो से प्रतिरक्षा मे उनकी भूमिका उल्लेखनीय है। तथापि, उन्हे कई तनावग्रस्त परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है और इसके परिणामस्वरूप, पेशे से संबंधित स्वास्थ्य समस्याओं के अलावा उनके तनाव संबद्ध विकारो से ग्रसित होने की संभावना अधिक रहती है। तनाव से मुक्ति दिलाने में योग को सर्वाधिक सफल माना जाता है। साथ ही, पुलिस कर्मियों को माकूल और अच्छी योग प्रशिक्षण सुविधाएं प्रदान करने की जरुरत है, ताकि वे अपनी जीवन शैली के भाग के रूप मे योग रीति को अपनाने के लिए राजी हो सके। इसलिए आयुष विभाग ने देश के पुलिस कर्मियों के लिए योग शुरु करने की एक योजना पर विचार किया है। साथ ही, पुलिस कर्मियों की जीवनशैली ड्युटी के बढ़े हुए घंटो और अप्रत्याशित जिम्मेवारियो के कारण अस्वास्थ्यकर होता है।

माननीय प्रधानमंत्री ने आयुष विभाग की गतिविधियों और उपलब्धियो की समीक्षा करते समय अपनी इच्छा व्यक्त की है कि हमारे पुलिस कर्मियों के सामाजिक स्वास्थ्य को बढाने और काम के तनाव से निपटने और कौशल विकास के लिए, थानो मे योग सत्रो को अनिवार्य बनाया जाना चाहिए।

उपर्युक्त को ध्यान मे रखते हुए, पुलिस कर्मियो के लिए योग प्रशिक्षण नामक एक स्कीम तैयार की गयी है। यह स्कीम जिला स्तर पर पुलिस कर्मियों को योग प्रशिक्षण प्रदान करने पर केन्द्रित होगी।

प्रस्तावित स्कीम में पुलिस कर्मियो मे रोग की रोकथाम और स्वास्थ्य समृद्धि मे योग की भूमिका पर ध्यान रखा गया है।

2. लक्ष्य और उद्देश्य :

(8)

इस स्कीम का लक्ष्य रोगों की रोकथाम के लिए और स्वास्थ्य की समृद्धि के लिए देश के पुलिस कर्मियों के लिए योग प्रशिक्षण प्रदान करना है।

इस स्कीम के उद्देश्य निम्नवत हैं:

1. पुलिस कर्मियों के लिए योग प्रशिक्षण शुरु करना
2. योग से स्वास्थ्य लाभों के बारे में जागरूकता में वृद्धि करना
3. पुलिस कर्मियों के सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना
4. योग के माध्यम से पुलिस कर्मियों के कार्य संबंधी तनाव का निवारण करना
5. पुलिस कर्मियों के बीच स्वास्थ्यकर जीवनशैली के संबंध में जागरूकता लाना
6. योगिक अभ्यासों के माध्यम से उनके कौशल का विकास करना।

3. **<u>प्रत्येक जिला पुलिस मुख्यालय राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश सरकारों को वित्तीय सहायता का परिमाण</u>**

इस स्कीम के अंतर्गत नीचे दर्शाए गए तरीके से वित्तीय सहायता उपलब्ध करवाई जाएगी:

क. आवर्ती व्यय

क्रम सं.	विवरण	मासिक व्यय	प्रति जिला प्रतिवर्ष कुल राशि
1	योग्यता प्राप्त योग प्रशिक्षकों के पारिश्रमिक - न्यूनतम 2 (पूर्णकालिक) अथवा अंशकालिक	प्रति व्यक्ति (पूर्णकालिक) 27,000 रुपए तक अथवा अंशकालिक के लिए 13,500 तक	6,48,000 रुपए
2	प्रकीर्ण व्यय (लेखों, लेखापरीक्षा, अन्य प्रशासनिक व्यय इत्यादि)	52,000 रुपए	52,000 रुपए
	कुल		7,00,000 रुपए

ख. प्रारंभिक साज समान के लिए गैर आवर्ती व्यय (एकबारगी अनुदान) : 1,00,000 रुपए प्रति जिला

4. **<u>सामान्य दिशा निर्देश</u>**

क. कार्यान्वयन का तरीका:

1. इस स्कीम के अंतर्गत संबंधित राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश सरकारों के माध्यम से देश के प्रत्येक जिला पुलिस प्रतिष्ठान को अनुदान सहायता के रूप में वित्तीय सहायता प्रदान की जाएगी। राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश सरकार के प्रस्ताव, अगले वर्ष के लिए प्रत्येक वर्ष 1 मार्च तक विहित प्रपत्र में दो प्रतियों में राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश सरकार द्वारा आयुष विभाग को अग्रेषित किया जाना चाहिए। (अनुबंध - I)

2. जब प्राप्त प्रस्ताव अनुमोदित हो जाता है, संबंधित जिला पुलिस के लिए एकबारगी गैर आवर्ती अनुदान और आवर्ती व्यय राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश को जारी कर दी जाएगी।

3. जिला पुलिस पैरा 4(घ) के अनुसार इस स्कीम में विहित योग्यता के अनुसार आउटसोर्सिंग आधार पर [illegible] स्थानीय अथवा मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाय) द्वारा उपलब्ध कराए गए संस्थानों की सूची से योग शिक्षक नियुक्त करेगा।

ख. वित्तीय सहायता की राशि का [illegible] : यह राशि राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश सरकार के माध्यम से [illegible] पंचवर्षीय योजना अवधि के लिए एक किश्त में जारी की जाएगी।

ग. जिला पुलिस मुख्यालय की जिम्मेवारियां :

1. इस स्कीम के अंतर्गत गैर आवर्ती अनुदान की राशि का उपयोग योग चटाईयां, शतक्रिया वस्तुओं, योग कक्ष में कारपेट बिछाने इत्यादि की खरीद के रूप में योग केन्द्र के प्रारंभिक साज समान के लिए किया जाएगा। गैर आवर्ती अनुदान का उपयोग आवर्ती व्यय के लिए नहीं किया जाएगा।
2. आवर्ती और गैर आवर्ती शीर्ष के अंतर्गत व्यय कड़ाई से स्कीम के उद्देश्यों के लिए व्यय किया जाना होगा न कि किसी अन्य व्यय के लिए। किया गया अन्यथा व्यय, इस स्कीम के अंतर्गत व्यय के रूप में नहीं माना जाएगा और ऐसे व्यय को पूरा करने के लिए संबंधित जिला पुलिस मुख्यालयों की जिम्मेवारी होगी।
3. संबंधित जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक इस स्कीम के प्रभावी क्रियान्वयन के लिए जिम्मेवार होंगे और यह देखना उनकी जिम्मेवारी होगी कि यह स्कीम सही भावना से कार्यान्वित हो रहा है।
4. संबंधित जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक योग शिक्षक के लिए इस स्कीम के पैरा 4(घ) के अनुसार विहित योग्यता के अनुसार आउटसोर्सिंग के माध्यम से योग शिक्षक के रूप में नियुक्ति करने के लिए उपयुक्त उम्मीदवार का चयन करेंगे।
5. संबंधित जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक इस स्कीम के अंतर्गत कार्य कर रहे योग शिक्षक की उपस्थिति सुनिश्चित करेंगे और तदनुसार, वाह्य एजेंसी के माध्यम से मासिक आधार पर पारिश्रमिक का भुगतान करेंगे।
6. प्रत्येक वर्ष के अंत में, संबंधित जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक, या तो आरक्षी महानिरीक्षक अथवा राज्य सरकार के माध्यम से सामान्य वित्तीय नियमावली के अनुसार लेखा परीक्षित लेखा प्रतिवेदन और विहित प्रपत्र में उपयोगिता प्रमाण पत्र के साथ एक वार्षिक रिपोर्ट प्रस्तुत करेंगे।
7. सनदी लेखाकार / महालेखाकार द्वारा प्रमाणित लेखा परीक्षित लेखा प्रतिवेदन के साथ प्रारूप में सामान्य वित्तीय नियमावली 19 में उपयोगिता प्रमाण पत्र की प्रस्तुति के पश्चात ही आवर्ती अनुदान के बाद की किस्त जारी की जाएगी।
8. जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक, योग प्रशिक्षण सुविधाओं का निरीक्षण करने के लिए आयुष विभाग के अधिकारियों अथवा किसी अन्य प्राधिकृत व्यक्ति को अनुमति देंगे।
9. योग अध्यापक जिला के पुलिस अधीक्षक / वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक / आरक्षी प्रभारी उप महानिरीक्षक द्वारा निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार जिला पुलिस मुख्यालय में पूर्णकालिक आधार पर निर्धारित कार्यक्रम का संचालन करेंगे।
10. इस स्कीम के अंतर्गत योग शिक्षक की नियुक्ति आउटसोर्सिंग के माध्यम से ही की जाएगी। किसी भी परिस्थिति में उन्हें या तो जिला पुलिस मुख्यालय अथवा आयुष विभाग के अंतर्गत नियमितीकरण का दावा करने का कोई अधिकार नहीं होगा।

घ: <u>योग शिक्षक हेतु योग्यता / अनुभव</u>

पद का नाम	पदों की न्यूनतम संख्या	अनिवार्य योग्यता	वांछित योग्यता	प्रति माह पारिश्रमिक
योग	02 पूर्णकालिक	यू.जी.सी. अधिनियम के अंतर्गत मान्यताप्राप्त	1. हिन्दी एवं	अधिकतम

शिक्षक	अथवा अंशकालिक	विश्व विद्यालय से न्यूनतम 50 प्रतिशत अंकों के साथ योग में स्नातक अथवा स्नातक के पश्चात, न्यूनतम 50 प्रतिशत अंकों के साथ किसी मान्यताप्राप्त विश्व विद्यालय / संस्थान से योग शिक्षा / योग अध्ययन / योग विज्ञान में कम से कम एक वर्ष की अवधि के डिप्लोमा के साथ यूजीसी अधिनियम के अंतर्गत मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालय से कुल 55 प्रतिशत प्राप्तांक के साथ किसी भी विषय में स्नातक स्नातक के पश्चात, किसी प्रतिष्ठित योग संस्थान में व्यावहारिक शिक्षण का कम से कम दो वर्षों का अनुभव। यौगिक अभ्यास करने की व्यावहारिक क्षमता, जिसके लिए कौशल परीक्षण किया जाएगा।	अंग्रेजी भाषा में निपुणता 2 कम्प्यूटर अनुप्रयोग प्रचालन का ज्ञान	27000 रुपए प्रति व्यक्ति (पूर्णकालिक के लिए) अथवा अंशकालिक के लिए 13,500 रुपए

नोट : अधीक्षक / वरिष्ठ अधीक्षक / उप महानिरीक्षक आरक्षी या तो दो पूर्णकालिक नियमित योग शिक्षक अथवा 4 अंशकालिक योग शिक्षक की नियुक्ति कर सकते हैं। इस प्रयोजन से, एक निगरानी समिति का गठन किया जाएगा जिसमें निम्नलिखित सदस्य होंगे :

(क) राज्य के गृह सचिव अथवा उनका प्रतिनिधि - अध्यक्ष।

(ख) उप महानिरीक्षक आरक्षी (प्रशिक्षण) अथवा उनका प्रतिनिधि।

(ग) आयुष विभाग का एक प्रतिनिधि।

6. <u>किसको आवेदन कर सकते हैं:</u>

राज्य सरकार अपना प्रस्ताव निम्नलिखित को भेज सकते हैं :

निदेशक प्रभारी (योग)
आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, उनानी, सिद्धा और होमियोपैथी विभाग,
आयुष भवन, 'बी' ब्लॉक, जीपीओ परिसर, आई एन ए, नई दिल्ली - 110023

11

अनुबंध I

1. जिला का नाम :

2. प्रशिक्षित किए जाने वाले कर्मियों की अनुमानित संख्या :

3. प्रशिक्षण स्थान की उपलब्धता (हॉं / नहीं)

4. योग प्रशिक्षण के प्रस्तावित घंटे

5. योग्यता प्राप्त योग शिक्षकों की संख्या (पूर्णकालिक / अंशकालिक) और उनके प्रस्तावित पारिश्रमिक

6. क्या शिक्षकों की नियुक्ति स्थानीय रूप से आउटसोर्सिंग के माध्यम से किया जाएगा अथवा मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाय) दवारा उपलब्ध कराए गए पैनल के माध्यम से

7. पूरे विवरण के साथ वर्ष के दौरान आयोजित किए जाने वाले प्रशिक्षण पर कुल अनुमानित व्यय

8. अपेक्षित निधि (अधिकतम 7.00 लाख रुपए प्रति जिला)

9. अपेक्षित लाभ

10. नोडल अधिकारी का नाम (एसपी / एसएसपी/डीआईजी, पी)

11. नोडल अधिकारी का पता / ई मेल और दूरभाष संख्या

नाम और पदनाम (राज्य सरकार)
दूरभाष / मोबाइल सं.