

जहां तक हो सके पीछे की ओर ले जाएं, ध्यान रखे कि आपका घुटना न मुड़े, दूसरे पैर की जांघ व घुटने के बीच 90 डिग्री को कोण रखते हुए धड़ को पैर की जांघ से सटाएं। चेहरे को सूर्य की ओर ही रखें।

- अगले चरण में **द्विपाद प्रसारणासन** में दूसरे पैर को भी-पहले पैर की तरह पीछे की ओर फैला लें परन्तु धड़ उसी स्थिति में रखें। ध्यान रखें कि हाथ या घुटने मोड़े नहीं इस स्थिति में आप हथेलियों और पैरों की अंगुलियों पर जमीन से उठे रहेंगे।

- छठे चरण **भूधरासन** को करने के लिए पैर को जितना संभव हो पीछे की ओर खींचें और हथेलियों और पैरों के तलवों को जमीन से लगाकर स्वयं (कूहों व कमर) को ऊपर उठाएं। हाथ-पैर बिल्कुल सीधे रहें और पेट अन्दर की ओर खिंचा रहे, ठोड़ी को कंठकूप में लगाएं।

- अगले अंग **अष्टांग प्रणिपातासन** के लिए दण्ड लगाने की स्थिति में आएं और दोनों पैरों की अंगुलियों व अगूठे सहित तलवों का अगला भाग, दोनों हथेलियों, छाती और मस्तक को जमीन से लगाएं। ऐसे में पेट, अंदर की ओर खिंचा रहे। नाक, कोहनी या कंधा जमीन का स्पर्श न करें।

- आठवें आसन **सर्पासन** के लिए अष्टांगप्रणिपातासन की स्थिति में रहते हुए घुटने, छाती तथा मस्तक को ऊपर उठाएं तथा सिर तथा कमर को जितना संभव हो पीछे की ओर खींचें। दोनों हाथ कंधे से कलाई तक सीधे रहें। इस स्थिति में हथेलियों, पैरों की अंगुलियां तथा अग्रिम तलवों के अलावा कोई अंग जमीन से स्पर्श न करें।

- इसके बाद नये अंग के रूप में **भूधरासन**, दसवें अंग के रूप में **द्विपाद प्रसारणासन** की पुनरावृत्ति करें। इसी प्रकार ग्यारहवें तथा बारहवें अंग के रूप में क्रमशः एकपाद प्रसारणासन तथा हस्तपादासन को दोहराएं।

- तेहरवें अंग **उपवेशासन** करने के लिए हस्तपादासन की स्थिति में रहते हुए घुटने मोड़ कर बैठ जाएं, हाथों तथा पैरों की यथास्थिति में रखें।

- चौदहवें तथा पन्द्रहवें अंग के रूप में क्रमशः **नमस्कारासन** तथा **उध्वनमस्कारासन** को दोहराते हुए सूर्य भेदी व्यायाम की समाप्ति करें।

सूर्य नमस्कार सूर्योदय से लगभग एक-डेढ़ घंटा पूर्व उठकर शौच, स्नान तथा सैर आदि से निपटकर, सूर्योदय के समय ठीक सूर्य के सामने खड़े होकर करना चाहिए। सूर्य नमस्कार से शरीर मजबूत तथा लचीला बनता है। एक बार सूर्य नमस्कार से अभ्यस्त हो जाने पर आप कठिन-से कठिन योगासन को बड़ी आसानी से कर पाएंगे। इससे पूरे शरीर का संतुलित व्यायाम होता है। श्वसन तंत्र तथा पाचनतंत्र संबंधी बीमारियों को दूर करने में सूर्य नमस्कार विशेष रूप से लाभकारी है। इससे शारीरिक तेज में वृद्धि होने के साथ-साथ सम्पूर्ण शरीर में एक ऊर्जा तथा स्फूर्ति का संचरण होता है जिससे आप पूरे दिन अधिक सक्रिय बने रह सकते हैं।

स्त्रोत : दैनिक भास्कर नई दिल्ली सोमवार 4 मई 2015



पुस्तकालय में क्रय की गई कुछ प्रमुख पुस्तकों की सूची

1. आराधना. सुभाष चंद्र बोस: व्यक्ति और कृतित्व. मेरठ, राहुल पब्लिशिंग हाउस, 2012.
2. कुमार, अनिल. नगरीय समाजशास्त्र. नई दिल्ली, विश्वभारती पब्लिकेशंस, 2015
3. कुमार, मनीष. लौह पुरुष सरदार बल्लभ भाई पटेल. दिल्ली, प्रीति प्रकाशन, 2011
4. घोष, देवाशीष. ज्योतिपुंज विवेकानंद. दिल्ली, प्रभात, 2013
5. चौधरी, प्रताप. डा. अम्बेडकर और दलित चेतना. नई दिल्ली, विश्वभारती पब्लिकेशंस, 2015
6. नेहरू, जवाहरलाल. हिंदुस्तान की कहानी. नई दिल्ली, सस्ता साहित्य मंडल प्रकाशन, 2015
7. पनेरू, बी.आर. देवभूमि हिंदी पर्यायवाची कोश. हल्द्वानी, देवभूमि प्रकाशन, 2014
8. पाण्डेय, अखिलेश कुमार. भौतिक भूगोल. नई दिल्ली, विश्वभारती पब्लिकेशंस, 2015
9. मकवाण, किशोर. कामनमैन नरेंद्र मोदी. दिल्ली, प्रभात प्रकाशन, 2014
10. मिश्र, भारतेश कुमार. भारतीय परम्परा की खोज. नई दिल्ली, शिवांक प्रकाशन, 2014
11. यादव, वीरेंद्र सिंह एवं सिंह, राजेश कुमार. विकास और पर्यावरण. नई दिल्ली, अल्फा पब्लिकेशंस, 2013
12. विवेकानंद. स्वामी विवेकानंद का शिक्षादर्शन. गाजियाबाद, अनिमेश पब्लिकेशंस, 2014
13. वोहरा, वंदना. पर्यावरण अध्ययन. नई दिल्ली, ओमेगा पब्लिकेशंस, 2013
14. सिंह, अलका. भूगोल विश्वकोश. नई दिल्ली, अनुराग प्रकाशन, 2014
15. सिंह, उदय पाल. भारतीय संस्कृति. नई दिल्ली, विश्वभारती पब्लिकेशंस, 2015
16. सिंह, गोपालजी. भारत मां के सच्चे सपूत. वैलफेयर बुक्स, 2013
17. सिंह, वीरेंद्र. प्रधानमंत्री मोदी के अभियान. नई दिल्ली, मानसी प्रकाशन, 2015
18. श्रीवास्तव, वीरेन्द्र कुमार. मिशन बाबा साहब अम्बेडकर. नई दिल्ली, शिवांक प्रकाशन, 2011

कविता संग्रह



कार्यालय की कहानी - इंदु की जुबानी

राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान, है ये कैसा विचित्र स्थान ।
जगन के आदेशों पे चलने वाला, उषा श्यामला की सलाह पे धड़कने वाला ॥
ऊबड़ खाबड़ पथ पर विचरने वाला, शहरी विकास करने वाला ।
आगे देखो इसकी शान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

देबजानी हो या हो देबोलीना, संदीप हो या हो परोमीता ।
गुसाईं हरी ने भी जान लगाई, सभी ने जोड़ी पाई पाई ॥
सीबी की ताकत इसमे समाई, जिससे होती हमारी कमाई ।
है ना ये कुबेर का स्थान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

कश्यप उमेश राजबीर या दीवान, महेंद्र अजय नवीन या उस्मान ।
टीसी संग कुछ और उठाया, ओमवीर मनोज ने ईंट लगाया ॥
हर पल होता जाता बलवान, सतपाल भी गाता ये गान ।
है ये कैसा विचित्र स्थान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

कमला कमलेश गुलाब संगीता, मंजु इंदु या हो अनीता ।
सभी से बनती मोतियन की माल, जिसकी चर्चा करता जहान ॥
धीमे धीमे तराशा जाता, पल पल और निखरता जाता ।
कैसा सुंदर है ये स्थान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

बलकार हरीश की गति ने आगे बढ़ाया, राजकुमार भीम ने भी हाथ लगाया ।
सफलता के पथ पर अग्रसर, देश विदेश में इसका नाम ॥
ऊंचा करता हमारा मान, जिनसे प्रचलित होता काम ।
यही तो है हमारा मृदु गान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

प्रोमिला अर्चना की पूजा का रूप, मोहिनी पूनम की हिम्मत है ये ।
मीरा की भक्ति है ये, दुर्गा की भी शक्ति है ये ॥
कभी डूबता तो कभी उगता, हम सभी का सूरज है ये ।
है न ये कितना प्रकाशवान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

भवानी का वंदन है गंगा नमन, चंदन की माला है त्रिवेणी समान ।
हम सभी को है ये स्मरण, अहमद संग भी पग-पग चले हैं हम ॥
मुरारी जे.पी. कुछ कम नहीं, रवींद्र दूबे भी हैं भागीदार प्रथम ।
हम ही ने तो बनाया इसे महान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

औरों का भी हाथ है इसमें, जिनका नहीं है नाम इसमें ।
गर आज लड़खड़ाया है तो, ना समझो कम ताकत इसमें ॥
जो आकर चले गए, उनकी मेहनत का भी अंश है इसमें ।
हम सब को सिखाता जीवन का राज, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

ये याद रखो मेरे साथी तुम, अकेले ना ले जा पाओगे आगे तुम ।
मिलाओ हाथ से हाथ तुम, तभी तो सम्भाल पाओगे तुम ॥
कुछ दिनों से नहीं बनी, चालीस सालों में है निर्मित ।
विशालकाय ये संस्थान, इसको समर्पित ये गुणगान ॥

राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान, राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान ॥

इंदु सेनन,
सहायक प्रोग्रामर

यातायात

समस्या और समाधान



यातायात समस्या दिनों-दिन बढ़ती जा रही है,
आज हमारी दिल्ली यातायात से कराह रही है।

प्रतिदिन हजारों वाहन सड़क पर आ रहे हैं
प्रबन्धन यातायात पर नित कहर ढा रहे हैं।

सरकार ने प्रचार किया सुगम यातायात के लिए,
बढ़ता प्रदूषण जहर बन रहा मानव जीवन के लिए।

अपनी अपनी पंक्ति में चलने के निर्देश हुए,
यातायात पुलिस ने बहुत प्रयास भी किए।

समस्या दिन प्रतिदिन गम्भीर हो रही है,
आम आदमी सोचता सरकार कर क्या रही है।

यातायात व्यवस्था के लिए ठोस निर्णय लेने होंगे,
जुर्माना दर अधिक से अधिक बढ़ाने होंगे।

हेलमेट के लिए लोग सौ रुपये कुछ नहीं समझते,
बिना हेलमेट के अपने ही जीवन से हैं खेलते।

हेलमेट न पहनने पर कम से कम जुर्माना हजार हो,
अपनी पंक्ति छोड़ कर चलना जुर्माना दो हजार हो।

सिंगापुर की तरह यातायात पुलिस को आधुनिक बनाना होगा,
दंड करने वाले से पहले उसके घर जुर्माने का कागज पहुंचाना होगा।

पुलिस कर्मों को ईमानदारी से अपना कर्तव्य निभाना होगा,
रिश्वत लेकर वाहन छोड़ना, अब छोड़ना होगा।

तीन बार गलती करने पर लाइसेंस रद्द करना चाहिए,
उल्लंघन नियमों का करने पर कठोर दण्ड देना चाहिए।

एक से अधिक गाड़ियां परिवार में निरस्त करनी होगी,
फुटपाथ पर चढ़ती बाइक जब्त करनी होगी।

कड़े नियम भारी जुर्माना जेल भी भरनी होगी,
वी.आई. पी. रूट लगाने की आदत बदलनी होगी।

आम आदमी वी. आई. पी. एक समझना होगा,
यातायात सुगम दिल्ली का सरकार मेरी तभी होगा।

गुसाईं राम आर्य,
मशीन चालक

पत्रिका हेतु योगदान

संवाद गृहपत्रिका का लक्ष्य शहरीकरण, नगरीय एवं कार्यालय के अन्य विषयों पर जानकारी और कार्मिकों में विचारों का आदान-प्रदान बढ़ाना है। इस पत्रिका को गौरवपूर्ण बनाने के उद्देश्य से आप सब का सहयोग एवं योगदान अपेक्षित है। सभी कार्मिकों से यह भी अनुरोध है कि पत्रिका के अनुरूप निम्नलिखित विषयों पर अपने लेख एवं विचार इत्यादि निःसंकोच भेजें:

- शहरीकरण, नगर संबंधित विषय
- सरकारी नीतियों, शोध पर जानकारी, संदेश टिप्पणी
- ताजा विषयों (Current Affairs), समाचार क्लिपिंग आदि
- राष्ट्रवाद, देश के समाजिक, आर्थिक, राष्ट्रीय एकता
- कोई प्रेरणा वर्धक या जन-सेहत एवं दार्शनिक
- कार्यालय या सरकारी नियमों संबंधी जानकारी
- सेवानिवृत्त/कार्यालय छोड़ने वाले कार्मिकों के लिए संदेश
- नये कार्मिकों के नाम, पद, फोटो आदि
- नई प्रौद्योगिकी संबंधित कोई जानकारी
- रोजाना जीवन की महत्वपूर्ण जानकारी
- कोई अन्य कविता, निबन्ध इत्यादि

उलझन

अंधड़ सी इस दौड़भाग में, सारा जीवन उलझा है,
व्याकुल मन बेचैन हो रहा, किसका कितना दर्जा है,
मानवता की घुटती सांसें, कोख में मारी जाती है,
रूह जिस्म की निर्मल गरिमा, कोठो पे पाली जाती है,
टूट चुकी उम्मीदें सारी, इंसानो वाली बस्ती से,
छूट गई हैं राह बेचारी, उस दरिया की कश्ती से,
कारण नहीं बता पाऊंगा, क्या जीवन की लज्जा है,
अंधड़ सी इस दौड़भाग में, सारा जीवन उलझा है।

इंसानो के खेल गजब हैं, हर्दें निराली बांटी है,
पवन पँछी बाँट ना पाए, जल जमीन ही बांटी है,
संभव हो हम इंसानियत को, एक बार तो जी पाए,
साथ जीये और साथ चले, हम कुछ ऐसा तो कर जाये,
वक्त हमेशा पहरे देगा, क्षुब्धता स्तर तक,
माँ का आँचल सिमट गया है, बस ममता के बिस्तर तक,
ये ही कारण है जहाँ में, हर एक फूल मुरझा है,
अंधड़ सी इस दौड़भाग में, सारा जीवन उलझा है॥

दीपक शर्मा
वेब डेवलेपर

अगामी अंक हेतु आप अपनी प्रविष्टियां मुख्य संपादक को msethi@niua.org पर भेज सकते हैं ।

**राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान**

कोर 4बी, प्रथम एवं द्वितीय तल,
भारत पर्यावास केंद्र, लोधी रोड, नई दिल्ली - 110003
दूरभाष : 011 - 24617517, 24643284, 24617769
फेक्स: 011-2461753 वेबसाइट: www.niua.org
ईमेल: niua@niua.org, msethi@niua.org

राजभाषा नियम

राजभाषा नियम, 1976 के नियम 10(4) के अनुसार "केन्द्रीय सरकार के जिन कार्यालयों के 80% कर्मचारियों/अधिकारियों ने हिंदी का कार्यसाधक ज्ञान प्राप्त कर लिया है उन कार्यालयों के नाम राजपत्र में अधिसूचित किए जाएंगे"। राष्ट्रीय नगर कार्य संस्थान, नई दिल्ली को जून 1997 से भारत के राजपत्र में राजभाषा नियम 10(4) के अंतर्गत अधिसूचित किया गया है ।