



मित्रता शुद्धतम प्रेम है। ये प्रेम का सर्वोच्च रूप है जहां कुछ भी नहीं मांगा जाता, कोई शर्त नहीं होती, जहां बस देने में आनंद आता है।

-ओशो



जिद...सच की

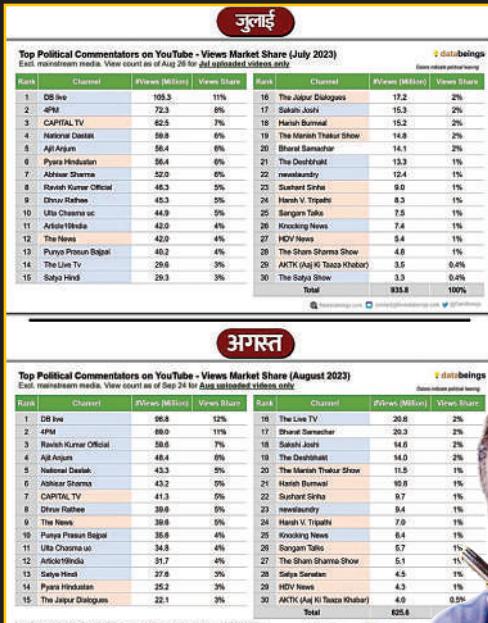
बृजभूषण के बाद अब एक और भाजपा... | 7 | राजस्थान में राहुल ने भरी चुनावी... | 3 | प्रदेश में जंगलराज, भाजपा सबसे... | 2 |

## देश भर में 4PM यूट्यूब का जलवा

# ब्यूज बढ़ने के प्रतिशत में देश भर में सबसे आगे, एक महीने में एक करोड़ 67 लाख बढ़े ब्यूज

- » 89 मिलियन ब्यूज के साथ बरकरार रखा दूसरा पायदान
- » देश में नंबर वन बनने की ओर तेजी से बढ़ रहा आगे
- 4पीएम न्यूज नेटवर्क

लखनऊ। सत्ता से सवाल करने की आदत और सच को दिखाने की जिद का ही नतीजा है कि आए दिन 4पीएम की लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। जिससे लोगों का प्यार भी 4पीएम के लिए लगातार बढ़ता जा रहा है। ये लोगों के प्यार की ही देन है कि 4पीएम का यूट्यूब चैनल दिन दोगुने-रात चौगुने की गति से आगे बढ़ रहा है और आए दिन भारी संख्या में लोग 4पीएम के यूट्यूब चैनल से जुड़ रहे हैं। तभी तो देखते-देखते 4पीएम के कब 10 लाख से सीधे 17 लाख से भी ज्यादा सब्सक्राइबर हो गए पता ही नहीं चला। ये सब संभव हो पाया लोगों के प्यार और 4पीएम के सच को दिखाने और सत्ता से सवाल करने की आदत की बदौलत। अब एक बार फिर 4पीएम यूट्यूब ने एक और उपलब्धि हासिल



## मुजफ्फरनगर में बच्चे की पिटाई मामले में यूपी सरकार को 'सुप्रीम' फटकार



- » कोर्ट ने कहा- धर्म के नाम पर एक बच्चे के साथ ऐसा होना गलत

- » सरकार को एक हफ्ते में जांच की निगरानी के लिए आईपीएस अधिकारी

नियुक्त करने का आदेश

□□□ 4पीएम न्यूज नेटवर्क

नई दिल्ली। यूपी के मुजफ्फरनगर के स्कूल में महिला टीचर द्वारा एक बच्चे को दूसरे बच्चों से थप्पड़ मरवाने की घटना पर सुप्रीम

- » सभी बच्चों को मुप्त शिक्षा देने की जिम्मेदारी सञ्चार की

शीर्ष अदालत ने कहा कि शिक्षा के अधिकार कानून के तहत सभी बच्चों को मुप्त शिक्षा देने की जिम्मेदारी सञ्चार की है। किंतु ये बच्चे गैर मान्यता प्राप्त स्कूल में पड़ रहे हैं। इस मामले में तो एकआईपीएस दर्ज करने में भी दीर्घ हुई है। जिनकी बच्चे ने कहा कि आईपीएस एक क्रांतिकारी एकत्र करते हैं कि किसी बच्चे की जाति, धर्म या लिंग के आधार पर नेतृत्व का सामना न करता।

कोर्ट ने गम्भीरता से लेते हुए यूपी की योगी सरकार को फटकार लगाई है। इस मामले पर सुनवाई करते हुए जस्टिस अभ्य एस ओक और

प्रदर्शन में काफी सुधार हुआ है और अब 4पीएम देश भर में नंबर वन राजनीतिक टिप्पणीकार बनने से बस कुछ ही दूर है। जिसे अपने चाहने वालों की बदौलत 4पीएम जल्द ही हासिल कर लेगा।

प्रदर्शन में काफी सुधार हुआ है और अब एक बच्चे के साथ ऐसा होना बहुत गलत है। बता दें कि पिछले

जुलाई माह में भी 4पीएम दूसरे स्थान पर ही था। लेकिन इस बार 4पीएम के

प्रदर्शन में काफी सुधार हुआ है और अब एक बच्चे के साथ ऐसा होना बहुत गलत है। बता दें कि 24 अगस्त को खुबापुर गांव के नेहा पब्लिक स्कूल में शिक्षिका तृष्णा त्यागी ने एक बच्चे को दूसरे बच्चों से थप्पड़ मरवाया था।

जिसके बाद घटना का वीडियो वायरल होने के बाद सुप्रीम कोर्ट ने याचिका दाखिल हुई थी। कोर्ट ने यूपी सरकार से कहा कि वह मामले की जांच की निगरानी के लिए 1 हफ्ते में किसी आईपीएस अधिकारी को नियुक्त करें। वह आईपीएस अधिकारी यह भी देखे कि इस मामले में किन धाराओं को लगाए जाने की जरूरत है। सुप्रीम कोर्ट को जांच पर रिपोर्ट दी जाए। साथ ही गवाहों को सुरक्षा भी दी जाए।







लोग डेस्क जॉब करते हों या घर का रोजाना का कामकाज, उनको आए दिन पीठ और कमर दर्द की समस्या हो जाती है।



भुजंगासन

पीठ व कमर दर्द से राहत के लिए भुजंगासन का नियमित अभ्यास करें। इसके लिए पेट के बल सीधे लेटकर हथेलियों को कंधों के नीचे रखें। फिर उंगलियों को फैलाते हुए छाती को ऊपर खींचें। इस अवस्था में कुछ देर रहें और सास ले। इस योग से शरीर को रखने में भी मदद मिलती है। हड्डियों के घनत्व को ठीक रखने में भी इसे लाभदायक माना जाता है। जिन लोगों को अक्सर तनाव या चिंता की समस्या रही है उनके लिए भुजंगासन योग का नियमित अभ्यास फायदेमंद हो सकता है। मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी तमाम समस्याओं को दूर करने में कोबरा पोज योग आपके लिए फायदेमंद हो सकता है।



बिगड़ी लाइफस्टाइल के कारण लोगों को कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो जाती हैं। इसमें शरीर दर्द आम बात है। गलत पोस्चर और जीवन शैली से लोगों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। कोरोना काल में वर्क फ्रॉम होम कल्याण होने के बाद से गर्दन और पीठ दर्द की समस्या बढ़ रही है। लोग डेस्क जॉब करते हों या घर का रोजाना का कामकाज करते हों, उनको आए दिन पीठ और कमर दर्द की समस्या हो जाती है। अगर समय रहते गर्दन व कमर दर्द की समस्या को ठीक न किया जाए तो तकलीफ बढ़ सकती है। पीठ व कमर दर्द के कारण उठने बैठने की तकलीफ होने लगती है। योगासन का अभ्यास शारीरिक समस्याओं से निजात दिला सकता है। ऐसे में पीठ और कमर दर्द से राहत पाने के लिए कूछ योगासनों का नियमित अभ्यास कर सकते हैं।

# पीठ का दर्द

## करें ये योगासन

### शोल्डर ओपनर

लगातार कई घंटों तक कंप्यूटर पर काम करते रहने से कम उम्र में ही की तरह की दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है। सर्वाइकल का दर्द, कंधों और गर्दन में ऐंठन या स्टीफनेस, हाथ पांव में दर्द आदि। इन समस्याओं के कारण रोजमर्रा के काम करना भी मुश्किल हो जाता है। इनसे निजात पाने के लिए शोल्डर ओपनर का अभ्यास करें। इस आसन में सीधे खड़े होकर हथेलियों को पीछे की ओर ले जाते हुए आपस में मिला लें। अब कंधों को पीछे की ओर खींचे। इस प्रक्रिया को दोहराएं।



ताढ़ासन

ताढ़ासन का अभ्यास पीठ दर्द से निजात दिलाता है। इस आसन को करने के लिए दोनों पैरों के बीच दूरी बनाकर एड़ियों और पंजों पर खड़े हो जाएं। फिर हाथों को कमर की सीधे से ऊपर ले जाएं और हथेलियों व उंगलियों को मिला लें। गर्दन सीधी रखें, साथ ही एड़ियों को ऊपर उठाते हुए शरीर का भार पंजों पर डालें। इस अवस्था में संतुलन बनाते हुए कुछ देर रहें, फिर पुरानी अवस्था में आ जाएं।

### सफलता ठान लेने से मिलती है

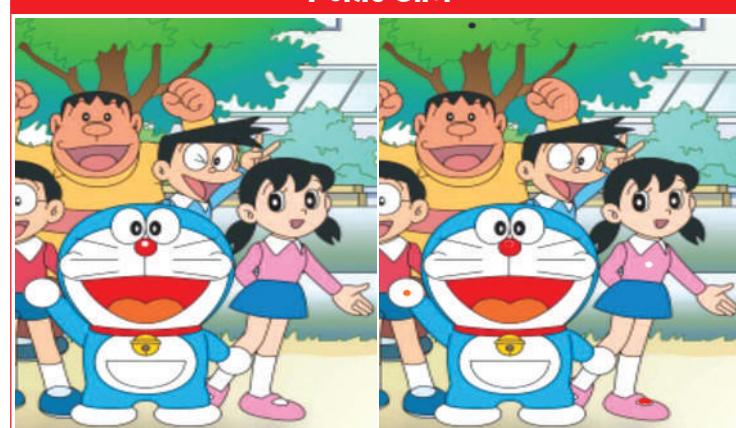
गांव का वह शायर प्रेमी बैचारा बड़ा ही शर्मीला था जब उसका प्रेम शहर की एक चंचल युवती से हो गया, तो सब को हैरानी थी कि वह कैसे उसके सामने विवाह का प्रस्ताव रखेगा। बाद में मालूम पड़ा, उसने युवती से इस रूप में कहा - नूरजहां, मेरे घर के लोगों के साथ दफनाया जाना तुम पसन्द करोगी क्या?

**बॉयफ्रेंड (फोन पर)-** हाय स्वीटहार्ट क्या कर रही हो? गर्लफ्रेंड- मेरी तबीयत खराब है जानूँ सोने जा रही हूँ। बॉयफ्रेंड- मैं सिनेमा हॉल में तेरे पीछे बैठा हूँ।

संता अपनी गर्लफ्रेंड के साथ होटल में खाना खाने गया। खाते-खाते एकाएक संता बोला-सुनो मझे तुमसे कुछ कहना है, गर्लफ्रेंड-खाना खाते समय बातें नहीं करनी चाहिए पहले खा लो, फिर कहना, खाना खत्म होने पर गर्लफ्रेंड ने पूछा-अब बताओ, क्या कहना चाह रहे थे? संता-तुम्हारी दाल में मक्खी थी।

संता ने अपनी गर्लफ्रेंड का नाम ल्लेड से अपने हाथ पर लिखा। थोड़ी देर बाद वह जोर-जोर से रोने लगा। बंता-क्यों रो रहा है? संता-यार spelling गलत हो गई !

### 7 अंतर खोजें



## सेतु बंधासन

जो लोग डेस्क वर्क करते हैं, उन्हें सेतु बंधासन का योगभ्यास करना चाहिए। इस आसन को करने के लिए पीठ के बल लेट कर दोनों पैरों के घुटनों को मोड़े और पैर को फर्श पर स्पर्श करते हुए हाथों की मदद से शरीर को ऊपर उठाए। अब पीठ व जांघ को फर्श से आसमान में उठाते हुए गहरी सास ले व बाहर छोड़े। इस स्थिति में कुछ देर रहने के बाद पहली बाली शरीर स्थिति में आ जाए। सेतुबंधासन को नियमित रूप से करने से पीठ री मांसपेशियां मजबूत और लचीली होती हैं। इसके साथ-साथ यह रीढ़ की हड्डी और गर्दन में रिंचाव

### पैदा

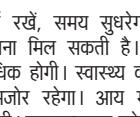
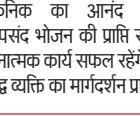
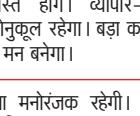
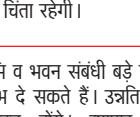
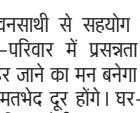
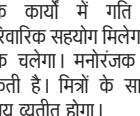
करके उन्हें टोन करने का काम करता है। यह स्ट्रेस को दूर करता है। रोजाना इसे करने से आपका मन शांत रहेगा और शरीर को एनर्जी मिलेगा। इसके अलावा यह आपकी पावन क्रिया को स्ट्रोंग करने में भी मदद करता है।

## जानिए कैसा द्वेषा कल का दिन

लेखक प्रसिद्ध ज्योतिषविद हैं। सभी प्रकार की समस्याओं के समाधान के लिए कॉल करें-9837081951



पंडित संदीप अरत्रेय शास्त्री



पारिवारिक सुख-शांति बनी रहेगी। किसी प्रभावशाली व्यक्ति से सहयोग प्राप्त होगा। पूजा-पाठ में मन लगेगा। तीर्थदर्शन हो सकते हैं। विवेक का प्रयोग करें, लाभ होगा।

विवेक का प्रयोग करें। आय बनी रहेगी। परिवारिक सहयोग मिलेगा। व्यापार टीक चलेगा। मनोरंजक यात्रा हो सकती है। मित्रों के साथ अच्छा समय व्यतीत होगा।

जीवनसाशी से सहयोग मिलेगा। घर-परिवार में प्रसन्नता रहेगी। बाहर जाने का मन बनेगा। भाइयों से मतभेद दूर होंगे। घर-परिवार की वित्त रहेगी।

मनोनुकूल चलेगा। योजना फलाभूत होगी। घर-परिवार के साथ आराम तथा मनोरंजन के साथ समय व्यतीत होगा।

सेहत को प्राथमिकता दें। लेन-देन में जलदाजी से हानि होगी। अनावश्यक जोखिम न लें। किसी भी व्यक्ति के उकसावे में न आए। फालतू खर्च होगा।

यात्रा मनोरंजक होगी। पाठी व पिंकोड का आदंड मिलेगा। मनपसंद भोजन की प्राप्ति संभव है। रचनात्मक कार्य सफल रहेंगे। किसी प्रबुद्ध व्यक्ति का मार्गदर्शन प्राप्त होगा।

व्यापार-व्यवसाय मनोनुकूल चलेगा। भ्रम की स्थिति बन सकती है। बुद्धि का प्रयोग करें। कोई नया बड़ा काम करने की योजना बनेगी। भाइयों का सहयोग प्राप्त होगा।

व्यावसायिक साझेदार पूर्ण सहयोग करें। कोई नया उपक्रम प्रारंभ करने का मन बनेगा। यात्रा मनोरंजक होगी। भैंसि संभव है।





