

सम्पादकी

गौरतलब है कि लोकसभा में यह 12 बजे शुरू होता है, लेकिन राज्यसभा में, 2014 के बाद से, शून्यकाल सुबह 11 बजे के बाद जरूरी कागजी कार्यवाही के बाद शुरू हो जाता है, और फिर 12 बजे प्रश्नकाल शुरू होता है। टेट के मुद्दे पर देश की संसद और सड़क एकमत है। समूचे देश की मंशा यह है कि वह राष्ट्रनिर्माता शिक्षकों का सम्मान करे।शीतकालीन सत्र में ही टेट की ...



समाप्त करने के लिए सरकार से मांग कर चुके हैं। दरअसल 2010 के पहले नियुक्त शिक्षकों पर से टेट की अनिवार्यता का कोई औचित्य नहीं है। लोकसभा हो या राज्य सभा दोनों, सदन में माननीय सांसदगण एक मत है। संसद से सड़क तक 2010 के पूर्व नियुक्त शिक्षकों पर से टेट उत्तीर्ण की अनिवार्यता समाप्ति की अनुर्रूँज ध्वनित है। दरअसल शिक्षक राष्ट्र निर्माता होता है। कोई भी सरकारी कार्य हो अथवा योजना हो, बिना शिक्षकों के समर्पण और उनके लगे बिना पूरा नहीं होता। ध्यातव्य है कि 2010 के पूर्व सेवारत राज्यों और देश भर के शिक्षकों के लिए टेट को माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने अनिवार्य किया है। अब मामला संसद और सरकार के पास है। महत्वपूर्ण बात यह है कि इसी क्रम में ऐसे शिक्षकों का खाका जिम्मेदारों द्वारा मांगा गया है। गौरतलब है कि लोकतंत्र में संसद सर्वोच्च है। न्यायालय का अभिप्राय न्याय का आलय यानी वह स्थान जहां न्याय की अवधारणा प्रतिफलित हो। वाद, विवाद और संवाद के द्वारा देश के लोग न्याय पाएं। सर्वोच्च न्यायालय से बड़ा आलय कोई नहीं है। न्यायालय में न्याय की दरकार होती है। आज देश के लाखों शिक्षकों पर रोजी रोटी का संकट खड़ा हो गया है। क्या 2010 के पूर्व टेट पास शिक्षकों ने आई ए एस अधिकारी,

पुराने शिक्षकों को सेवा सुरक्षा की गारंटी हेतु टेट समाप्त हो

पी सी एस अधिकारी और जज नहीं बनाए। क्या बिना टेट धारी शिक्षकों ने 1947 के बाद एक परिष्त और नव निर्मित भारत के सपने को साकार नहीं किया है। आज बड़ी संख्या में पुलिस अधिकारी, वकील, जज, विधायक और सांसदों को इन्हीं पुराने और वरिष्ठ शिक्षकों ने बनाया है जिसके बल पर भारत दुनिया भर में गौरवान्वित है। काबिल ए गौर है कि संसद के शीतकालीन सत्र लोकसभा में माननीय सांसद इमरान मसूद जी द्वारा शून्यकाल में टेट के मुद्दे को उठाया गया। माननीय सांसद प्रवीण पटेल जी ने लोकसभा में वरिष्ठ शिक्षकों पर से टेट की अनिवार्यता समाप्त करने की मांग की है। यहाँ बताना होगा कि शून्यकाल का समय दोपहर 12रू00 बजे से शुरू होता है और प्रश्नकाल के ठीक बाद आता है। इस अवधि में, संसद सदस्य बिना किसी पूर्व सूचना के जनहित के महत्वपूर्ण और तत्काल मुद्दे उठा सकते हैं। शून्यकाल दोपहर 12रू00 बजे शुरू होता है। यह वह समय है जब प्रश्नकाल समाप्त होता है और संसद की कार्यवाही दोपहर के भोजन से पहले अपने चरम पर होती है। शून्यकाल की कोई निश्चित अवधि नहीं है, लेकिन यह आमतौर पर करीब 30 मिनट तक चलता है। इसका उद्देश्य सांसदों को जनता से जुड़े अत्यावश्यक मुद्दों को उठाने का मौका देना है, जिन पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गौरतलब है कि लोकसभा में यह 12 बजे शुरू होता है, लेकिन राज्यसभा में, 2014 के बाद से, शून्यकाल सुबह 11 बजे के बाद जरूरी कागजी कार्यवाही के बाद शुरू हो जाता है, और फिर 12 बजे प्रश्नकाल शुरू होता है। टेट के मुद्दे पर देश की संसद और सड़क एकमत है। समूचे देश की मंशा यह है कि वह राष्ट्रनिर्माता शिक्षकों का सम्मान करे। शीतकालीन सत्र में ही टेट की अनिवार्यता को, जब यह कानून था ही नहीं, यानी कि 2010 के पूर्व नियुक्त शिक्षकों पर से संसद और बहुमत की सरकार इस कानून को हटाए। हमें यह याद रखना चाहिए कि प्रत्येक देश और वहां की निर्वाचित सरकार को शिक्षकों का सम्मान करना चाहिए। शिक्षकों को सेवा सुरक्षा का भरोसा देना चाहिए। लेखक विनय कांत मिश्र/दैनिक बुद्ध का संदेश

शिक्षक के सम्मान को महत्व देती नई शिक्षा नीति

नीति ने मातृभाषा में शिक्षण को प्राथमिकता देकर उन शिक्षकों का सम्मान बढ़ाया है जो अपनी मिट्टी की भाषा में ज्ञान देने में माहिर हैं। इसके साथ ही, टेक्नोलक्षजी को शिक्षक के ‘सहयोगी’ के रूप में पेश किया गया है। ‘दीक्षा’ और ‘स्वरं’ जैसे डिजिटल प्लेटफश्म शिक्षकों को वह कंटेंट और टूल्स दे रहे हैं जिन्हें तैयार करने में पहले घंटों लगते थे। टेक्नोलक्षजी उन्हें प्रशासनिक कार्यों से बचाकर वह...

नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति को लेकर अधिाकतर चर्चाएं पाठ्यक्रम और परीक्षा के पैटर्न पर होती हैं, लेकिन इस महायोजना के केंद्र में सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ शिक्षक है। यह नीति स्वीकार करती है कि कोई भी सुधार तब तक सफल नहीं हो सकता जब तक उसे लागू करने वाला शिक्षक सक्षत, संतुष्ट और सम्मानित महसूस न करे। शिक्षा किसी भी जीवंत राष्ट्र की वह नींव होती है जिस पर उसकी प्रगति का भव्य महल खड़ा होता है। भारत ने वर्ष 2020 में अपनी नई राष्ट्रीय शिक्षा नीति के जरिये इसी नींव को आधुनिक, लचीला और वैश्विक बनाने का संकल्प लिया है। अक्सर चर्चाएं केवल छात्रों के पाठ्यक्रम और परीक्षा के पैटर्न पर सिमटकर रह जाती हैं, लेकिन इस महायोजना के केंद्र में सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ शिक्षक है। यह नीति इस सत्य को स्वीकार करती है कि कोई भी सुधार तब तक सफल नहीं हो सकता जब तक उसे लागू करने वाला शिक्षक सक्षत, संतुष्ट और सम्मानित महसूस न करे। पुरानी शिक्षा व्यवस्था में एक बड़ी शिकायत यह रही कि शिक्षक प्रशासनिक कार्यों और जटिल डेटा एंट्री के बोझ तले दबे रहते थे। एनईपी 2020 इस व्यवस्थागत जड़ता को तोड़ने का वादा करती है। नीति में स्पष्टतया ‘रोडमैप’ तैयार किया गया है जो शिक्षकों को उन गैर-शैक्षणिक

गतिविधियों से मुक्ति दिलाने की बात करता है जो उनके मूल धर्म दृष्टान्ते— में बाधा डालते हैं। नीति का मानना है कि शिक्षक की ऊर्जा का निवेश केवल फाइलों में नहीं, बल्कि छात्रों



के मस्तिष्क में कौतूहल पैदा करने में होना चाहिए। यह बदलाव शिक्षकों को वह रचनात्मक आजादी देगा, जिसकी वे दशकों से प्रतीक्षा कर रहे थे। अब वे कक्षा में सिर्फ एक तय पुस्तक तक सीमित नहीं रहेंगे, बल्कि मौलिक नए प्रयोग करेंगे। एक उत्कृष्ट शिक्षक वह है जो हमेशा एक जिज्ञासु ‘विद्यार्थी’ बना रहता है। नई नीति ने इस विचार को ‘नेशनल प्रोफेशनल स्टैंडर्ड्स फॉर टीचर्स’ के माध्यम से संस्थागत रूप दिया है। पहली बार भारतीय शिक्षकों के कार्यों का एक ऐसा पैमाना तय

किया जा रहा है जो अंतरराष्ट्रीय स्तर की बराबरी करेगा। इससे हमारे शिक्षकों को वैश्विक पहचान मिलेगी। इसके समानांतर, सतत व्यावसायिक विकास के जरिये प्रत्येक शिक्षक को अपनी रुचि अनुसार साल में न्यूनतम 50 घंटे आधुनिक प्रशिक्षण का हक दिया गया है। यह प्रशिक्षण शिक्षकों को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और समावेशी शिक्षा जैसे विषयों में पारंगत करने का मंच होगा। जब शिक्षक का ज्ञान आधुनिक होगा, तो कक्षा में उनका आत्मविश्वास और प्रभाव स्वतः बढ़ जाएगा। एनईपी 2020 शिक्षकों के चयन की प्रक्रिया में व्यापक सुधार की वकालत करती है। अब शिक्षक भर्ती केवल अंकों की दौड़ तक सीमित नहीं होगी। इसमें साक्षात्कार और कक्षा में पढ़ाने के प्रत्यक्ष प्रदर्शन को शामिल किया जाना इस पेशे की गंभीरता दर्शाता है। इसका बड़ा लाभ यह कि भविष्य में आपके सहकर्मी वे लोग होंगे जो असल में ‘शिक्षण के प्रति जुनूनी’ हैं। जब स्टाफरूम में समान विचारधारा वाले और योग्य सहकर्मी होंगे, तो कार्यस्थल संस्कृति में क्रांतिकारी सुधार आएगा। यह नीति सुनिश्चित करती है कि शिक्षण का पेशा सबसे मेधावी युवाओं की प्राथमिकता बने। योग्य सहकर्मी आने से कार्यभार साझा होगा

और स्वस्थ शैक्षणिक माहौल बनेगा। भारतीय संस्कृति में अनुभव को सर्वोच्च स्थान दिया गया है। एनईपी 2020 इसी परंपरा को ‘नेशनल मिशन फॉर मेंटरिंग’ के माध्यम से पुनर्जीवित कर रही है। यह ऐसा अनुूठा सेतु है जो सेवानिवृत्त और अनुभवी शिक्षकों को नए शिक्षकों के साथ जोड़ता है। अक्सर सेवा के बाद शिक्षकों का विशाल अनुभव व्यर्थ चला जाता था, लेकिन अब उन्हें समाज के ‘बौद्धिक संरक्षक’ के रूप में नई भूमिका मिलेगी। वरिष्ठ शिक्षकों का मार्गदर्शन नए शिक्षकों के लिए सुख्या कवच जैसा होगा, जो उन्हें कैरियर की शुरुआती चुनौतियों से निपटने में मदद करेगा। शिक्षकों की पदोन्नति को लेकर नयी नीति ने ‘मेरिट-आधारित’ तंत्र का प्रस्ताव दिया है। अब पदोन्नति का रास्ता केवल वर्षों की सेवा से होकर नहीं गुजरेगा, बल्कि शिक्षक के शोध, नावाचार और छात्रों की प्रगति से तय होगा। यह उन शिक्षकों के लिए स्वर्णिम अवसर है जो अपनी शिक्षण पद्धति बेहतर बनाने में लगे रहते हैं। साथ ही, उच्च शिक्षा में शिक्षकों को लचीली कार्यसंस्कृति मिलेगी। यदि कोई शिक्षक अनुसंधान में उत्कृष्ट है, तो वह उस दिशा में बढ़ सकता है, और यदि किसी का झुकाव अध्यापन की ओर है, तो वह उसमें विशेषज्ञता हासिल करे। अक्सर क्षेत्रीय भाषाओं में पढ़ाने वाले शिक्षकों को वह दर्जा नहीं मिलता था जो अंग्रेजी माध्यम के शिक्षकों को मिलता था। एनईपी 2020 ने इस भाषाई भेदभाव को खत्म कर दिया।

हालांकि, यह विधेयक अभी राज्यपाल के पास विचाराधीन है, पर कर्नाटक के मुख्यमंत्री सि)रामैया ने इस पर अपनी आपत्ति व्यक्त की है। उनका कहना है कि इससे कर्नाटक की सीमा से लगे केरल के कासरगोड जिले में कन्नड़ भाषी लोगों की चिंता बढ़ गई। उन्होंने एक्स पर पोस्ट किया, यह विधेयक संविधान द्वारा प्रदत्त भाषा की स्वतंत्रता पर हमला है। सिद्धारमैया के ...

‘जन नायकन’ जहां सिनेमा के सुपरस्टार विजय को राजनेता के रूप में स्थापित करना चाहती है, वहीं ‘पराशक्ति’ साठ के दशक में चले हिंदी-विरोधी आंदोलन की उस आधुनाश्रुत राजनीति को उभारना चाहती है, जिसके सहारे द्रविड़ राजनीति ने राज्य से कांग्रेस को बाहर किया था। यह फिल्म अनायास ही नहीं बना ली गई है। इसकी थीम और रिलीज के समय को काफी गहराई से सोच-विचारकर तैयार किया गया है। तमिलनाडु में इन दिनों दो फिल्मों चर्चा का विषय हैं। एक है फिल्म अभिनेता से राजनेता बने विजय की ‘जन नायकन’ और दूसरी शिवकार्तिकेयन की ‘पराशक्ति’। दक्षिण भारतीय फिल्मों के सुपरस्टार विजय ने करीब डेढ़ साल पहले ‘तमिषणा वेत्री कषगम’ (टीवीके) नाम से पार्टी बनाकर राजनीति में प्रवेश किया है। दूसरी तरफ ‘पराशक्ति’ अपनी एंटी-हिंदी थीम के कारण चर्चित है। दोनों को फिल्म सेंसर बोर्ड की कुछ आपत्तियों का सामना करना पड़ा है। इस वजह से ‘जन नायकन’ रिलीज नहीं हो पाई, जबकि ‘पराशक्ति’ करीब बीस बदलाव करके रिलीज हो गई है। तमिल राजनीति में



राजनीतिक संदेश जनता तक पहुंचाया था। इस फिल्म का स्क्रीनले और संवाद के करणानिधि ए ने लिखे थे, जो बाद में राज्य के मुख्यमंत्री बने। उनके पहले सीएन अन्नादुरै ने भी कई फिल्मों की पटकथाएं लिखीं। जैमिनी गणेशन, एमजी रामचंद्र, जयललिता और अब विजय और कमलहासन परेक्ष या प्रत्यक्ष राजनीति में हस्तक्षेप कर रहे हैं। रजनीकांत ने भी कुछ समय पहले कदम बढ़ाए थे, जो बाद में खींच

तमिलनाडु, पुदुच्चेरी और केरल के मसलों से अलग है, जहां क्षेत्रीयता और भाषा की पृष्ठभूमि पिछले डेढ़-दो साल से तैयार की जा रही है। इसमें अब कर्नाटक को भी जोड़ सकते हैं, जहां हिंदी-विरोध की हवा कुछ देर से पड़ची है। इस सिलसिले में सोशल मीडिया पर बड़े रोचक संवाद पढ़ने को मिल रहे हैं। नई ‘पराशक्ति’ को लेकर एक दर्शक ने सोशल मीडिया पर लिखा, मुझे यह फिल्म देखकर निराशा हुई, जिसमें एक

उपराष्ट्रीयता को हथियार बनाकर राष्ट्रीय-एकता को निशाना बनाया गया है। इसके जवाब में फिल्म के एक समर्थक ने लिखा, हिंदी हमारे लिए विदेशी भाषा है। इसके जवाब में किसी ने लिखा, अंग्रेजी तो आपके घर में जन्मी है। एक और हैंडल में लिखा गया, कर्नाटक के लिए तेलुगु, तमिल, मलयालम विदेशी भाषाएं हैं। तेलुगु राज्यों के लिए कन्नड़, मलयालम, तमिल विदेशी भाषाएं हैं। तमिलनाडु के लिए तेलुगु, कन्नड़, मलयालम विदेशी भाषाएं हैं। पूरे दक्षिण को एक साथ क्लब करना बंद करो। कम से कम, तेलुगु राज्यों ने हिंदी का विरोध नहीं किया। हम हिंदी भी बोलते हैं। दक्षिण के ही एक यूजर ने लिखा, वे नहीं चाहते थे कि उनकी पहचान तमिल के रूप में हो। उन्होंने तमिलों को द्रविड़ियन कहा, जो बड़ी पहचान है, जिसमें तमिल, तेलुगु, कन्नडिगा और मलयाली शामिल हैं, ताकि वे इसमें फिट हो सकें। एक यूजर ने लिखा, उत्तर भारत वाले मुगलों और अंग्रेजों के हमलों का विरोध करते हैं, उसी तरह हम हिंदी के हमले का विरोध करते हैं। इस पर एक पाठक ने लिखा, हिंदी भारतीय भाषा है, क्या भारत के लोग अपने ही देश पर हमला करते हैं? भाषा और राष्ट्रीय एकता को

लेकर देश के भीतर बहस हो, इससे अच्छी बात क्या हो सकती है, पर सोशल मीडिया की बहसें ‘मॉडरेटेड’ नहीं होतीं। उनमें अक्सर भावनाओं का अतिरेक होता है और शब्दों का ऊल-जुलूल इस्तेमाल होता है। पिछले एक साल से तमिलनाडु सरकार नई शिक्षा-नीति में तीन-भाषा सूत्र का विरोध कर रही है। केंद्र सरकार ने स्पष्ट किया है कि जरूरी नहीं है कि तीसरी भाषा के रूप में हिंदी की पढ़ाई हो। 22 भाषाओं की सूची में से कोई एक भाषा तीसरी भाषा के रूप में पढ़ी जा सकती है। तमिल लोगों को हिंदी से दुश्मनी या एलर्जी है तो उनके पास अन्य भाषाओं के विकल्प भी हैं। वे बांग्ला चुन सकते हैं, तेलुगु पढ़ सकते हैं, मलयालम चुन सकते हैं।



संदीपा धर ने लाल ड्रेस में बढ़ाया ग्लैमर का पारा

बॉर्डर 2 का देशभक्ति से भरा ट्रेलर रिलीज, सनी देओल की दहाड़ से फिर दहला पाकिस्तान



आमिर खान के बेटे जुनैद की फिल्म एक दिन का पहला पोस्टर हुआ जारी, 1 मई को रिलीज होगी साई पल्लवी की फिल्म

महाराज और लवयापा जैसी फिल्मों से दर्शकों का दिल जीत चुके जुनैद खान की आगामी बॉलीवुड फिल्म एक दिन का पहला पोस्टर रिलीज हो चुका है। फिल्म के पोस्टर के साथ निर्माताओं



ने आज एक दिम की रिलीज की जानकारी शेयर कर फैंस को खुश कर दिया है। आमिर खान प्रोडक्शंस ने एक दिन का पहला पोस्टर जारी किया। इसमें जुनैद खान और साई पल्लवी बर्फबारी में रोमांटिक अंदाज में नजर आ रहे हैं। दोनों बर्फबारी में कड़ाके की ठंड के बीच आइसक्रीम खाते दिखाई दे रहे हैं। इस पोस्टर के साथ कैप्शन में लिखा, जिंदगी की उथल-पुथल में, प्यार तुम्हें ढूँढ लेगा... एक दिन। फिल्म निर्माताओं ने एक दिन के फर्स्ट लुक पोस्टर के साथ इसकी रिलीज डेट का भी एलान कर दिया है। एक दिन 1 मई 2026 को सिनेमाघरों में रिलीज होगी। वहीं फिल्म का पहला टीजर आज 16 जनवरी को जारी किया जाएगा। एक दिन के डायरेक्टर सुनील पांडे हैं। एक दिन की कहानी स्नेहा देसाई और स्पन्दन मिश्रा ने लिखी है। इस फिल्म के प्रोड्यूसर मंसूर खान, आमिर खान और अपर्णा पुरोहित हैं। म्यूजिक राम संपत का है। लिрикस् इरशाद कामिल के हैं। यह जुनैद की तीसरी फिल्म है। इससे पहले जुनैद महाराज और लवयापा में नजर आ चुके हैं। साई पल्लवी साउथ एक्ट्रेस हैं। वो रणबीर कपूर के साथ रामायण में नजर आएंगी।

क्या वजन घटाने के लिए भूखा रहना सही है? जानिए क्या है इस बात की सच्चाई



वजन घटाने के लिए कई लोग दिन-दिनभर भूखे रहते हैं। वे या तो दिन में एक ही बार भोजन करते हैं या फिर केवल 2 मील लेते हैं। यह एक आम धारणा है, लेकिन इसमें कितनी सच्चाई है, इस पर ज्यादा बात नहीं होती। इस लेख में हम इसी भ्रम को समझने की कोशिश करेंगे और जानेंगे कि क्या वाकई भूखा रहना वजन घटाने का सही तरीका है या नहीं।

भूखा रहना क्या सच में असरदार है?

भूखा रहना कभी-कभी फायदेमंद हो सकता है, लेकिन इसे लंबे समय तक जारी रखना सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। जब आप भूखे रहते हैं तो आपका शरीर ऊर्जा बचाने के लिए शरीर की क्रियाओं को धीमा कर देता है, जिससे वजन घटाना मुश्किल हो जाता है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जिससे आपकी सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। इसलिए, हमेशा संतुलित डाइट लेने पर ध्यान दें।

शरीर की क्रियाएं होती हैं प्रभावित

भूखा रहने से शरीर की क्रियाएं धीमी हो जाती हैं, जिससे वजन घटाना मुश्किल हो जाता है। जब आप खाना बंद करते हैं तो आपका शरीर ऊर्जा बचाने के लिए क्रियाओं को धीमा कर देता है, जिससे कैलोरी जलना कम हो जाता है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर ऊर्जा के लिए वसा को जलाने तो लगता है, लेकिन उसकी मात्रा ज्यादा होने पर आप बीमार भी पड़ सकते हैं।

शरीर को मिलता है झटका

भूखा रहना शरीर को झटका दे सकता है और इससे कई समस्याएं पैदा हो सकती हैं। जब आप खाना बंद करते हैं तो आपका शरीर कमजोर हो जाता है और प्रतिरोधक क्षमता भी कम होती जाती है। इसके अलावा भूखे रहने से शरीर को जरूरी पोषक तत्व नहीं मिल पाते, जिससे आप बीमारियों की चपेट में आ सकते हैं। इस आदत से खून की कमी होने और ब्लड प्रेशर व ब्लड शुगर घटने का खतरा रहता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है असर: भूखा रहने से मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ सकता है। भूखे रहने पर चिड़चिड़ापन, उदासी और चिंता जैसी समस्याएं बढ़ सकती हैं। इसके अलावा इस आदत के चलते पसंदीदा खाना खाने की इच्छा मारनी पड़ती है, जिससे उदासी बढ़ने लगती है। कुछ लोग चिंता और तनाव का शिकार होने के कारण भी खाना छोड़ देते हैं, जिससे उनकी तबियत और बिगड़ने लगती है और आलस आता रहता है।

सही तरीका क्या है?

वजन घटाने का सही तरीका यह है कि आप संतुलित डाइट लें और नियमित एक्सरसाइज करें। इसके लिए खान-पान छोड़ने के बजाय पौष्टिक चीजें खाना शुरू करें। अपनी डाइट से जंक फूड और तैलीय भोजन को निकाल दें। साथ ही नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, ताकि आपका शरीर सक्रिय रहे और क्रियाएं भी तेज हो सकें। भूखा रहने के बजाय स्वस्थ विकल्प चुनें और अपने शरीर को जरूरी पोषक तत्व दें, ताकि आपकी सेहत बेहतर हो सके।