ARMY INSTITUTE OF EDUCATION

Plot M-1, Pocket P-5, Sec. CHI, Greater NOIDA
(Affiliated to GGSIP University, New Delhi)
NAAC ACCREDITED & ISO 9000:2015 CERTIFIED INSTITUTE

Community Awareness Programme

Samuday Jagrukta Karyakram (Community Awareness Programme) was organized to raise Community awareness among non-teaching staff of Army Institute of Education. The objective of this programe was to make the participants aware of Health issues, Balanced Diet, Exercise and Awareness of Education. It was a six point programme.

22.05.2019

SWASTHYA AND SANTULIT AHAAR

स्वास्थ्य एवं सतुलित आहार

शारीरिक स्वास्थ्य की ब़ड़ी महत्ता है हर विकास का आधार है शारीरिक स्वास्थ्य ही है। शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य बौद्धिक, आध्यातमिक, सांसारिक विकास आदि सभी का मूल आधार है और इसका भी आधार है संतुलित आहार। कहा भी गया है **'शरीरमाघं खलुधर्मसाधनम्'** एक स्वस्थ में ही स्वस्थ आत्मा का वास रहता है। यदि किसी का शरीर स्वस्थ नही है तो उसका किसी काम में मन नही लगेगा, वह हमेशा परेशान रहेगा दूसरों को भी परेशान करता रहेगा औऱ अपना भी कोई कार्य सुचारू रूप से नही कर सकने में सक्षम होगा।

अच्छे शारिरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थय का आधार है संतुलित आहार, संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी आवश्यक तत्वों खनिज लवणों, वसा, विटामिन्स, प्रोटीन व अन्य आवश्यक तत्वो का समावेश होता है।

यह तत्व शरीर की रोग निरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं शरीर को स्वस्थ एवं हष्ट-पुष्ट रखने में सहायक होते हैं। इसलिये स्वास्थ्य एवं संतुलित आहार दोनो की अभिन्नता और महत्ता है। संतुलित आहार के बिना स्वास्थय की कल्पना नही की जा सकती है।

25.05.2019

IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE

शारीरिक श्रम/व्यायाम का महत्व

आज का विषय था 'शारीरिक श्रम या व्यायाम का महत्व' जो महत्व शरीर के लिए संतुलित भोजन का है वही महत्व शरीर के लिए व्यायाम या शारीरिक श्रम का है। शरीर के सुंदर स्वस्थ सुडौल आकर्षक बनायें रखने के लिए व्यायाम का या सतत शारीरिक श्रम की महती आवश्यकता है।

यदि हम कैलोरी युक्त भोजन करते हैं और शारीरिक श्रम बिल्कुल नही करते हैं बहुत सारी परेशानियाँ धीरे-धीरे सिर उठाने लगती है। जिसमें स्थूलता सर्व प्रथम है जो अनेक बीमारियों का कारण है। य़दि शारीरिक श्रम नही किया जाता है तो पोषक तत्वों का स्थूलता में बदल जाना सुनिश्चित है,

परिणाम है शरीर का रूणालय बन जाना फिर आप परेशानियों से आजीवन जूझते रहिए। इसलिए शारीरिक व्यायाम का कभी परित्याग न करें श्रम से स्वस्थ रहेंगे। अतः महत्ता स्वयं सिद्ध है।

31.05.2019

SANSKAR AND SHIKSHA KE MAHATTVA

संस्कार एवं शिक्षा का महत्व

संस्कारों की जीवन में महती आवश्यकता है। संस्कारों के बिना मनुष्य सभ्य नही हो सकता है। संस्कारों का बालक के जीवन मे समावेश तभी हो सकता है जब घर परिवार में अड़ोस-पड़ोस में संस्कारी या संस्कार युक्त वातावरण हो। मान लीजिए घर में हम बच्चों को संस्कार सिखाते हैं आचार विचार सदाचार आदि की बातें एवं आचरण की शिक्षा देते हैं किन्तु घर के बाहर वातावरण दूषित है, अभद्र भाषा का प्रयोग होता है तो बच्चों पर भी उसका प्रभाव निश्चित रूप से पड़ेगा। इसलिए माता पिता एवं घर के ब़डे लोगो की यह बहुत बड़ी जिम्मेंदारी हे कि वे अपने बच्चों को क्या अच्छा दे क्या बुरा है इसकी जानकारी अव्श्य दें। किसी को गाली न दें अभद्र भाषा का प्रयोग न करें किसी को अपमान जनक शब्द न कहें आदि बातें अभिभावक ही समझा सकते है अच्छे बोलने के तौर तरीके कैसै बोलें क्या न बोले आदि बच्चों को सिखाया जाना चाहिए, व्यावहारिक कुशलता एवं सभ्यता का ज्ञान घर-परिवार एवं पड़ोस द्वारा दिया जा सकता बशर्ते हम लोग अर्थात अभिभावक स्वयम इस दिशा में सचेत रहें। बच्चों को घर में पडोस में सभी बड़ों का सम्मान करना सिखायें महिलाओं का सम्मान करना सिखायें।

संस्कार एवं शिक्षा अन्योन्याश्रित हैं। यदि मनुष्य संस्कार युक्त होगा तो शिक्षित भी होगा। शिक्षा के द्वारा मनुष्य संस्कार युक्त होगा तो शिक्षित भी होगा। शिक्षा के द्वारा मनुष्य को ज्ञान, समझ एवं सदबुद्धी प्राप्त होती है। यदि संस्कार हैं किन्तु शिक्षा नही है तो भी उसका जीवन उच्छखल नहीं होगा।

विद्या - पढ़ाई लिखाई अर्थात शिक्षा भी यदि प्राप्त है तो कहना ही क्या? **किं किं न साधयति कल्पलतैव विद्या,** आज के विषय में संस्कार एवं शिक्षा का महत्व प्रकाशित किया गया तथा घर में बच्चों को एवं पास पड़ोस के बच्चों को भी संस्कार की शिक्षा देना हम सभी का नैतिक कर्तव्य है। इसके बाद हम सभी का प्रयास सबको शिक्षित करने का होना चाहिए।

03.06.2019

BALIKA – SHIKSHA SE KOI SAMJAUTHA NAHI

बालिका शिक्षा से कोई समझौता नहीं

'यत्रनार्यस्तु पूजन्ते रमन्ते तन्त्र देवता' यह हमारे देश की संस्कृति है किन्तु कालान्तर में इसमें अत्यधिक परिवर्तन आये जो अवांछित थे। जिसके फल स्वरूप नारियों की दिशा एवं दशा में अत्यधिक परिवर्तन आए। उनकी उन्नति में शिक्षा आदि बहुत सी अड़चने बाधायें आई जिससे उनकी स्थिति में गिरावट आई फलस्वरूप घर-परिवार देश की भी उन्नति बाधित हुई। लेकिन इस दिशा में अब कदम उठाये गये है कि लड़किया पढ़े आगें बढ़े परिवार समाज एवम देश उन्नति करें।

रूढ़िवादिता हमारे समाज में बहुत गरी जडे जमाये हुये है। इसके चलते हम अपनी बच्चियों को पढ़ने लिखने की सुविधाओं से बंचित कर देते है। यदि हम बच्चियों के पढ़ने भी भेजते है तो उनकी पढ़ाई विभिन्न कारणों से पूरी होने ही नही दी जाती है जिसका परिणाम यह होता है कि उनकी सामर्थय योग्यताए विकसित ही नही हो पाती है। इसके अलावा ऐसा भी देखा गया है कि जिन्हें अवसर मिला और उन्होनें ही ठीक से पढ़ाई की तो वे उन्नति के शिखर पर पहुँचती है वे किसी भी रूप में किसी से कम नही होती। वे बालिकायें जिन्हें समाज ने परिवार ने अवसर ही नही दिया प्रोत्साहित नही दिया उनकी सारी क्षमतायें ही व्यर्थ हो जाती हैं उन्हें फलने फूलनें के अवसर ही नही प्राप्त हुए यह हमारी गलती है। अतः हमें अपनी बालिकाओं को आस पड़ोस की बालिकाओं को भरसक पढ़ाने की कोशिश करनी चाहिए। यह भरसक प्रयास हो कि उन्हें निर्बाध रूप से पढ़ने दिया जाए किसी भी कारण से उनकी पढ़ाई रोकी न जाए।

06-06-2019

BACHHO KE SCHOOL CHALEN HUM

बच्चों के स्कूल चलें हम

हमारे बच्चें विद्यालय जाते हैं तो हमे भी अक्सर उनके विद्यालय जाना चाहिए उनके अध्यापकों से अच्छा व्यवहार एवं संम्पर्क बना कर रखना चाहिए। इससे शिक्षक छात्रों पर ध्यान देंगे कि कौन सा छात्र कैसा है? उसकी क्या कमजोरी है क्या खासियत है उसकी कमजोरियों को कैसे दूर किया जा सकता है? उसकी प्रतिभा को कैसे विकसित किया जा सकता है? अभिभावकों को अपने बच्चों के स्कूल-शिक्षकों से अच्छे संबंध (सौहार्दपूर्ण) बना कर रखने चाहिए, बच्चे की प्रगति के विषय में जानकारी रखनी चाहिए।

ऐसा प्रायः देखने में आता है कि जो माता पिता या अभिभावक अशिक्षित या कम पढ़े-लिखे है और उनके बच्चे सरकारी विद्यालयों में पढ़ने जाते है किन्तु सामान्यता उनकी (उन बच्चों की) अध्ययन में कुछ खास प्रगति नही होती बल्कि सामान्य से भी कम होती है अपनी कक्षा मे जितना ज्ञान होना चाहिए, जो योग्यता नही होती है जिसका कारण है सरकारी स्कूल के शिक्षको का लापरवाही पूर्ण दृष्टिकोण, उन्हें यह भी मालूम होता है कि पारिवारिक पृष्टभूमि से बच्चें आ रहै हैं इनके माता पिता अशिक्षित है वे बच्चों की पढ़ाई की जाँचपरख या निरिक्षण करने नही आने वाले हैं। वे अपना काम ही ठीक से नही करते हैं पढ़ाने का कष्ट ही नही करते हैं चाहे छात्र प्रतिभाशाली हो या कमज़ोर, यही छात्र जब परीक्षा में अनुत्तर्णी/फेल होते है तो ये शिक्षक कहते हैं हमसे ट्यूशन ले लों अच्छे नम्बर आयेंगे।

सरकार से अच्छा वेतन पाने के वावजूद अपने कर्तव्यों का निर्वहन ये शिक्षक नही करते है। अच्छे ढंग से पढ़ाने के बाद यह नही हो सकता कि अधिकांश बच्चे समझ न पायें या फेल हो जायें। कही कहीं जहाँ पढ़ाने वाले कर्तव्यनिष्ठ शिक्षक हैं वहा छात्र पढ़नें में बहुत अच्छे हैं किन्तु सरकारी स्कूलों में इस तरह का भ्रष्टाचरण शिक्षकों में एक आम बात हो गई है। इसे अभिभावक ही दूर कर सकते हैं। कम पढ़ें लिखे या पूर्ण अशिक्षित माता पिता संकोच करते हैं कि हम क्या बात करेंगे हमे कुछ मालूम नही है टीचर से क्या पूछेगें या पता नही टीचर क्या पूछेगे हम क्या जवाब देगे इस प्रकार की झिझक से वे बच्चों के स्कूल नही जाते हैं यदि अभिभावक अपने बच्चों के स्कूल जाए अपने बच्चों के विषय में उनकी प्रोग्रेस के विषय में, किस विषय कैसा कर रहा है आदि पूछते रहैं तो कामचोर और मक्कार शिक्षक भी अपना काम ढंग से करने पर मजबूर होंगे तो इसलिए पालकों को अपने बच्चों के स्कूल अवश्य जाना चाहिए। एक साथ पढ़ने वाले बच्चों के माता-पिता/अभिभावकों को आपस मं भी बात चीत, विचार विमर्श अवश्य करना चाहिए शिक्षको के शिक्षण के तरीको उपलब्धियों को विषय में भी विचार विमर्श बातचीत होनी चाहिए तब शिक्षक भी सावधाना होंगे अपने कार्यों के प्रति अत- सभी पालकों को अपने बच्चों के स्कूल अवश्य जाना चाहिए अगर आप पढ़े लिखे नही हो तो साथ में किसी शिक्षित को जो अच्छें बात-चीत कर सके आपको भी समझा सके शिक्षक की बात समझ सके ऐसे व्यक्ति को ले जायें तो सरकारी शिक्षा तंत्र से ये कुरीतियां दूर हो सकती है। पर सबको जाना चाहिए संघे शक्ति कलौयुगे हम सरकारी शिक्षा प्रणाली को सुधार सकते हैं।

11-06-2019

SARVA SHIKSHA ABHIYAAN

सर्व साक्षरता अभियान

आज का विषय था सर्वसाक्षरता - अभियान जिस पर चर्चा की गई जिसका प्रारंभ २००१-०२ में श्री अटल विहारी बाजपेयी द्वारा हुआ था जो प्राथमिक शिक्षा के सर्वभौमीकरण के लिए उठाया गया एक कदम था जिसमें मुफ्त एवम अनिवार्य शिक्षा के प्रावधान को मौलिक अधिकार बनाया गया है। इससे संबंधित चर्चा की गई कि तथा इस विषय पर भी विस्तृत चर्चा की गई कि किस प्रकार हम में से साक्षर या जिन्हों कुछ कक्षायें ही पढ़ी है जिन्हें लिखना पढ़ना आता है वे किस प्रकार से अपने आस-पास के बच्चों को या अन्य वे लोग जो पढ़ने के इचछुक हैं उन्हें किस प्रकार से एकत्र करके पढ़ना लिखना सिखा सकते है।

जिन घरों के बच्चों को माता पिता पढ़ने के लिए विद्यालय नही भेजते है विभिन्न कारणों से उन्हें भी उनके बालक बालिकाओं को विद्यालय भेजने के लिए प्रेरित करना भी इस चर्चा का मुख्य बिन्दु था। इस दिशा में कुछ पढ़े लिखे कर्मठ एवम सामाजिक कर्तव्य निष्ठा वाले पुरूषों एवं महिलाओं को आगे बढ़कर पहल करने की आवश्यकता है। इससे संबंधित विचार प्रतिभागियों द्वारा व्यक्त किए गयेI