

ज्ञानयज्ञ



Suresh Dada Scheme for
Educational & Entrepreneurial Development
सुरेशदादा शैक्षणिक व उद्योजक विकास योजना

आमचे ध्येय:

गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक व उद्योजकीय कौशल्ये विकसित करून
त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविणे.

शिष्यवृत्तीच्या मदतीने साध्य करा
तुमचे शैक्षणिक व करीअर ध्येय

सन २०१५
एसडी-सीड
शिष्यवृत्ती घोषणा
(पान ९ वर)

“अन्नदान हे महादान,
तर विद्यादान हे सर्वात मोठे दान ”



मा. आ. सुरेशदादा जैन हे नेतृत्व आणि दातृत्व या बाबतीत सुविख्यात आहेत. गरजूंना त्वरीत मदत करणे, ही त्यांची खासियत. असेच एकदा काही गरजू विद्यार्थ्यांना आर्थिक सहाय्य देत असतांना दादांचे सुहृदय डॉ. प्रसन्नकुमार रेदासनी यांनी अधिक सुनियोजित पद्धतीने जळगाव जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांना आर्थिक सहाय्य उपलब्ध करून दिल्यास ते अधिक योग्य होईल अशी विनंतीवजा सुचना केली. त्यावर दादांनी संमती देत डॉ. रेदासनी यांनीच ती जबाबदारी स्विकारली अशी अपेक्षा व्यक्त केली. डॉ. रेदासनी यांनी पण आनंदाने ही जबाबदारी स्वीकारली आणि यशस्वीरित्या पार पाडली.

आता या योजनेला मूर्त स्वरूप देण्याची आवश्यकता होती. त्यासाठी ज्येष्ठ सामाजिक कार्यकर्ते मा. शांतोलालजी मुथा यांनी पुढाकार घेतला. या कार्यासाठी एक विश्वस्त मंडळ स्थापन करावे असे त्यांनी सुचविले. 'सुरेशदादा स्कीम फॉर एज्युकेशनल अँड इन्ट्रीप्रोन्यूरीयल डेव्हलपमेंट' (एसडी-सीड) असे संस्थेचे नाव निश्चित झाले आणि सुनियोजितपणे संस्थेचे कार्य सन २००८ पासून सुरु झाले. जळगाव जिल्हा हे संस्थेचे कार्यक्षेत्र आहे.

जिल्ह्यात अनेक होतकरू विद्यार्थी आहेत. गुणवत्तेतही ते अप्रेसर आहेत. मात्र आर्थिक अडचणीमुळे या विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीत अडथळे येतात आणि इच्छित ध्येय त्यांना साध्य करता येत नाही. अशा विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीसाठी त्यांची आर्थिक अडचण दूर करण्यासाठी हे विश्वस्त मंडळ प्रयत्नशील आहे. जळगाव जिल्हा आणि शहरातील नामवंत, निरलस अशा कार्यकर्त्यांचे विश्वस्त मंडळ आणि सल्लागार समितीत समावेश केलेला आहे.

विद्यार्थ्यांना २१व्या शतकातील भारताच्या विकासात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त करून देणे. विद्यार्थी, पालक, शिक्षक यांचे प्रबोधन करणे. पात्र विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक व उद्योजकीय ध्येय गाठण्यासाठी मदत करणे. नवनवीन उपक्रमांची आखणी व अंमलबजावणी करणे, सर्व उपक्रम स्वयंपूर्ण बनविणे ही संस्थेची प्रमुख उद्दिष्टे आहेत.

शैक्षणिक विकासासोबतच विद्यार्थ्यांमधील उद्योजकीय कौशल्ये विकसित करणे, इतकेच नव्हे तर एक यशस्वी विद्यार्थी आणि उद्योजक घडवीत असतांनाच तो एक आदर्श नागरिक व्हावा ही देखील दादांची तळमळ आहे. म्हणूनच शिष्यवृत्ती वाटपाचा देखणा सोहळा दरवर्षी होतो. त्यावेळी सर्व शिष्यवृत्तीधारक विद्यार्थी एकत्र येतात. यावेळी विद्यार्थ्यांना प्रेरणादायी अशा नामवंत विद्वानांची मार्गदर्शनपर व्याख्याने आयोजित

केली जातात. आतापर्यंत संस्थेने मा.डॉ. नरेंद्र जाधव, मा.डॉ. रघुनाथ माशेलकर, मा. दीपचंद गाडी, मा.डॉ. मु.ब.शहा, मा. शांतोलाल मुथ्था, मा.डॉ. एन.के.ठाकरे, मा.डॉ. के.बी.पाटील, मा.डॉ. शंकर पुणतांबेकर, मा.डॉ. आनंदजी कर्वे, मा.डॉ. सुनिलकुमारजी लवटे इ. विद्वानांच्या मार्गदर्शनाचा लाभ विद्यार्थ्यांना करून दिला आहे. दरवर्षी होणारा हा सोहळा म्हणजे एक शैक्षणिक उत्सवच असतो. जैन कुटुंबावर अनेक संकटे आली, मात्र विद्यार्थ्यांना मदतीचा हा यज्ञ-ज्ञानयज्ञ अखंड सुरु आहे.

'शिक्षण हेच सामर्थ्य आहे', असे दिवंगत राष्ट्रपती मा. डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम यांनी म्हटले आहे. या शिक्षणापासून कोणीही वंचित राहू नये; या उदात्त हेतूनेच मा. सुरेशदादांनी यशस्वीपणे या उपक्रमाची अंमलबजावणी केली आहे.

॥ भ अन्नदानं महादान, विद्यादानम् महत्तमम्
अन्नेन क्षणिका तृप्ती, यावतजिवतु विद्याया ॥

अर्थात अन्नदान हे महादान आहे तर विद्यादान हे सर्वात मोठे दान आहे. कारण अन्नाने क्षणभराची तृप्ती, समाधान होते; तर विद्येने आयुष्यभराची तृप्ती होते. मात्र आज विद्यादान हे मोफत केले जात नाही. विद्यार्जन अतिशय महागडे झाले आहे. अशा वेळी 'एसडी-सीड' गरजू विद्यार्थ्यांना मदतीचा हात देते आणि विद्यार्जनासाठी त्यांना साह्य करते. मला वाटते सामाजिक समतेसाठी केला जाणारा हा अतिशय स्तुत्य असा उपक्रम आहे.

हा उपक्रम राबविणे हे सोपे काम नाही. मात्र जिल्हाभरातील कार्यकर्त्यांचे परिश्रम, मा. दादांचे मार्गदर्शन, डॉ. प्रसन्नकुमार रेदासनी यांचे दैनंदिन लक्ष आणि मा. रत्नाभाभी जैन, राजेशजी जैन, मिनाक्षीताई जैन यांचे दैनंदिन सहकार्य यामुळे हा ज्ञानयज्ञ अखंड सुरु असून त्यामुळे सर्वत्र ज्ञानाचा प्रकाश पसरण्यास मदत झाली आहे.

हा 'ज्ञानयज्ञ' असाच अखंड सुरु राहो आणि त्यातून असंख्य विद्यार्थ्यांचे जीवन उजळून निघो, या शुभेच्छा या प्रसंगी देवून हे संपादकीय संपवितो.

इव्यलम्!

— प्राचार्य डॉ. अजित वाघ

ज्ञानयज्ञ संपादक मंडळ

श्री. राजेश यावलकर — ज्ञानयज्ञ प्रमुख संपादक, श्री. एन.जे. गादिया, श्री. महेश गोरडे, श्री. नीळकंठराव गायकवाड, श्री. मिलींद कुलकर्णी, प्रा. एस.व्ही. सोमवंशी

एसडी-सीड उच्च शिक्षण शिष्यवृत्ती २०१५-१६ जाहीर

मा. सुरेशदादा जैन यांनी आर्थिक अडचणीमुळे शिक्षणापासून वंचित राहत असलेल्या विद्यार्थ्यांना नेहमीच पाठबळ आणि मदतीचा हात दिला आहे. अशा गुणवंत विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाला प्रोत्साहन मिळावे यासाठी एसडी-सीड शिष्यवृत्तीच्या माध्यमातून दादांनी एक सामाजिक भान जपले आहे. हा प्रकाशाचा महामेरू पुर्ण जळगाव जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांच्या जीवनात एक सोनेरी प्रकाश पसरवित आहे.

शिष्यवृत्तीबद्दल थोडक्यात:

- २००८ पासून आतापर्यंत मागील सात वर्षांत ९००० विद्यार्थ्यांनी या शिष्यवृत्तीचा लाभ घेतला आहे
- त्यापैकी ४५०० विद्यार्थ्यांनी आपले उच्च शिक्षण पूर्ण केले आहे.

विद्यार्थ्यांना आवाहन आहे की, जास्तीत जास्त संख्येने त्यांनी या योजनेचा लाभ घ्यावा.
एसडी-सीड ऑनलाईन शिष्यवृत्ती प्रक्रियेच्या अधिक माहितीसाठी शेवटचे पान पाहा.

एसडी-सीड लाभार्थी - देशात दहावा...

सर्वसामान्य तळागळ्यातील जनतेच्या मुलांना शैक्षणिक मदत व्हावी, या उद्देशाने सुरू झालेल्या शिष्यवृत्ती अभियानाने पाहता पाहता खान्देशामधील हजारो विद्यार्थ्यांना यशाचा मार्ग खुला झाला आहे. 'जीवनात जेवढे दुःख येतात तेवढीच जास्त प्रमाणात शक्ती, प्रेरणा देव आपणास दुःखाला सामोरे जाण्यासाठी देत असतो आणि हीच प्रेरणा, शक्ती एसडी-सीड मुळे विद्यार्थ्यांना मिळत आहे.

एसडी-सीडचे शिष्यवृत्ती लाभार्थी विविध क्षेत्रात उल्लेखनीय यश संपादन करीत आहेत. असाच राहुल सुरेश कुलकर्णी या लाभार्थ्याने घरची आर्थिक परिस्थिती अत्यंत बिकट असताना देखील त्यावर मात करून राष्ट्रीय स्तरावर आयोजित कंपनी सेक्टराी फाउंडेशन परीक्षेत देशात दहावा क्रमांक मिळवून यश मिळविले आहे. त्याबद्दल नुकतेच एसडी-सीडच्या वतीने त्याला अभिनंदन पत्र देवून गौरवांकित करण्यात आले.



राहुल कुलकर्णीच्या मनात एसडी-सीडबद्दल...

सन २०१२ ते २०१५ या तीन वर्षांपासून मला एसडी-सीड या संस्थेच्या शिष्यवृत्तीचा लाभ मिळत आहे. माननीय सुरेशदादा जैन यांच्या पुढाकाराने निर्माण झालेल्या व त्यांनी चालवलेल्या या संस्थेमुळे माझेसारख्या समाजातील आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल विद्यार्थ्यांना जणु मात्या-पित्याचा आधार मिळाला आहे. या दादांच्या संस्थेत कुठलेही धर्म, जात व पंथ असा भेदभाव केला जात नाही आणि मी अतिशय ठामपणे सांगू इच्छितो की, येथे आरक्षण आहे ते गुणवत्तेचे. दादांच्या या व्यापक दृष्टीकोनामुळे अनेक विद्यार्थ्यांना त्यांचे शिक्षण पूर्ण करण्यास मदत होत आहे. जर या शिष्यवृत्तीचा आधार व दादांचे पाठबळ नसते तर मी अनेक संधोंना मुकलो असतो.

आज मी कंपनी सेक्टराी फाउंडेशन परीक्षेत देशात दहाव्या क्रमांकाने उत्तीर्ण झालो. याचे संपूर्ण श्रेय मी एसडी-सीडला देतो. प्रत्येक जण आपल्या आयुष्यात प्रयत्न तर करतच असतो, परंतु त्या प्रयत्नांना योग्य दिशा व मार्गदर्शन आवश्यक असते व तेच मला एसडी-सीडकडून मिळाले. सर्व समाजाला सोबत घेवून चालण्याचा आणि प्रगती साधण्याचा जो दादांचा व त्यांच्या संस्थेचा मानस आहे, त्यास मी सलाम करतो. आज खरोखर त्यामुळेच आमचे शिक्षण अखंडित सुरू आहे. मी उपकृत झालो. धन्यवाद!

- राहुल कुलकर्णी

विद्यार्थ्यांना अभ्यासात यश मिळण्यासाठी एकाग्रता किती महत्त्वाची आहे, हे लक्षात घेवून मागील चार महिन्यात एसडी-सीडेने 'मनाची एकाग्रता' या विषयावर तीन विविध ठिकाणी कार्यक्रम राबविले. त्यात सुमारे ५०० विद्यार्थ्यांनी लाभ घेतला.

कार्यशाळा: मनाची एकाग्रता

मार्गदर्शक: श्री. प्रविण सोनवणे, एसडी-सीड असोसिएट

ठिकाण:

१. प्रेमाबाई जैन माध्यमिक विद्यालय, जळगाव
२. भगिरथ इंग्लिश स्कूल, जळगाव
३. कै. गोटुभाउ सोनवणे माध्यमिक विद्यालय, जळगाव

उपस्थिती: सुमारे ५०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीड तर्फे इयत्ता ८वी, ९वी व १०वी च्या विद्यार्थ्यांना 'मनाची एकाग्रता' या विषयाअंतर्गत एकाग्रतेचे महत्व, एकाग्रता कशी वाढवावी, एकाग्रता टिकविण्यासाठी काय काळजी घ्यावी, याविषयी प्रात्यक्षिकासह सखोल मार्गदर्शन करण्यात आले.

कार्यक्रमाचे उद्दिष्ट:

विद्यार्थी जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर नियमितपणे अभ्यास करणे आवश्यक आहे. प्रभावी अभ्यासासाठी मनाची एकाग्रता असणे तितकेच महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी कठोर परिश्रम करण्याची जिद्द विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण व्हावी म्हणजे यशाच्या शिखरापर्यंत निश्चितच त्यांना पोहोचता येईल.

एकाग्रतेचा विकास साधण्यासाठी मार्गदर्शकांनी विद्यार्थ्यांकडून खालील प्रात्यक्षिक करून घेतले.

१) मन:शांती — आपण सगळेच जण रोजच तणावपूर्व प्रसंगाला तोंड देत असतो. जेव्हा असे तणाव खूप वाढतात तेव्हा त्याचा परिणाम व्यक्तीच्या कामावर तसेच आरोग्यावर होतो. हा तणाव कसा कमी करता येईल हे विद्यार्थ्यांना प्रात्यक्षिकासह करून दाखविले. त्यात मुलाना सैल व मोकळे बसवून त्यांना डोळे बंद करावयाला सांगितले. श्वासावर लक्ष केंद्रित करून त्यांच्या डोळ्यापुढे जे चित्र आले त्याचा उपयोग मन:शांती साठी कसा होतो ते पटवून दिले.

२) विद्यार्थ्यांना १ ते १०० पर्यंतच्या सम संख्या दिलेल्या वेळेत उलट म्हणावयाला सांगितल्या. कमाने म्हणावयास सांगितल्यास आपण सहज म्हणतो पण त्याच उलट म्हणतांना आपण आळखळतो याचा अप्रत्यक्ष संबंध आपल्या एकाग्रतेशी येतो.

३) विद्यार्थ्यांना त्यांच्या रोजच्या जीवनाशी संबंधीत १५ वस्तुंची नावे सांगितली. त्यात शालेय साहित्य, खाद्यपदार्थ, फळे, फुले इ. आणि त्या सांगितलेल्या वस्तुंच्या नावांमधुन किती सांगता येतात ते तपासले. ज्या विद्यार्थ्यांनी एकाग्रतेने ते ऐकले होते त्यांनी जास्तीत जास्त वस्तुंची नावे सांगितली.



अभ्यासावर मन केंद्रित करण्यासाठी मार्गदर्शकांनी विद्यार्थ्यांना खालील टीप्स दिल्या:

- ★ वेळेचे नियोजन आणि त्यानुसार काटेकोरपणे अभ्यास करणे.
- ★ एका वेळी एकच विषय अभ्यासाला घेणे आणि त्याकडेच लक्ष पुरविणे.
- ★ अभ्यासाला बसण्याची पद्धत व जागा योग्य असावी
- ★ अभ्यास करतांना शरीर स्थिर ठेवावे
- ★ पुरेसा व्यायाम व योगासने करणे.



यूपीएससी करायचे की एमपीएससी?

यूपीएससी कराचे की एमपीएससी हा प्रश्न अनेक विद्यार्थ्यांना पडतो, पण त्या प्रश्नाने गोंधळून जायची गरज नाही. दोन्ही परीक्षा आता एकमेकांना समांतरच आहेत. एकाच वेळी दोन्ही परीक्षा देता येतात व दोन्हीमध्ये एकाचवेळी यश मिळवता येते. पहिल्याच प्रयत्नात यश मिळू शकते, असेही आपण यंदाच्या निकालाकडे बघून म्हणू शकतो. कारण यंदा एका विद्यार्थीनीने पहिल्याच प्रयत्नात एमपीएससी देवून उपजिल्हाधिकारी पद मिळवले व आता यूपीएससीच्या पहिल्याच प्रयत्नात रॅकही मिळवली आहे. स्पर्धा परीक्षांच्या मैदानात जे विद्यार्थी गंभीरपणे उतरतात, ते कुठले ना कुठले पद मिळवतातच असे दिसून येते. दुसरीकडे कुठलेही मोठे पद मिळाल्यानंतरच पुढचे यश मिळते, असे नाही. अगदी छोट्या परीक्षाही उदा. मंत्रालय, सहाय्यक, विक्रीकर निरीक्षक दिल्या पाहिजेत. मुळात कोणत्याच परीक्षेला व पदाला कमी लेखू नये. एखादे जरी पद मिळाले की आत्मविश्वास वाढतो व त्यातून पुढचे यश मिळत जाते. यशासारखे यश नाही. असे म्हणतात ते यासाठीच.

★ अल्पसंतुष्ट राहू नका

कोणतेही पद मिळाल्यावर हा धोका असतो, की काहीतरी मिळवून दाखवायची जिद्द कमी होवू शकते. नाही म्हटले तरी अभिनंदन, सत्कार यात गुंतायला होते. त्यातून मग पुढचे यश निसटू शकते. पण आपण यंदाचा निकाल पाहिल्यास या समस्येवर मात करून यश काढणारे विद्यार्थी दिसतील. थोडक्यात पुन्हा नव्या उत्साहाने त्याच परीक्षेची तयारी करणे सोपे नसते. पण काही विद्यार्थ्यांनी आपली रॅक सुधारून दाखवून दिले आहे, की इच्छाशक्ती प्रबळ असेल तर शैथिल्यावर मात करता येते.

★ वरच्या रॅकसाठीचे प्रयत्न

अथक प्रयत्न १०० करून वरची रॅक आणणारे विद्यार्थीही आहेत. या वर्षीच्या यादीतील एका विद्यार्थ्याने २००९ मध्ये परीक्षा दिली, पण त्यात मुलाखतीपर्यंत पोहोचूनही यश आले नाही. त्यानंतर त्याने २०१० मध्ये २२८वी रॅक मिळवली, २०११च्या परीक्षेत ४१०वी रॅक, २०१३मध्ये २१५वी रॅक आणि शेवटी २०१५मध्ये १६४वी रॅक प्राप्त केली. भारतीय महसूल सेवा, भारतीय पोलीस सेवा असे थांबे घेत त्याने यावेळी भारतीय प्रशासकीय सेवा मिळवलीच. या जिद्दीला मानायला हवे. असे काही जिद्दी उमेदवार आहेत, ज्यांनी अल्प यशावर समाधान न मानता प्रत्येक वेळी जोरदार मुसंडी मारली. हा 'बचेंगे तो और भी लढेंगे'चा अनोखा मंत्र आहे. 'स्वप्न म्हणजे आपण जे झोपल्यावर बघतो, ते नव्हे, तर जागेपणी बघतो ते स्वप्न' असे डॉ. अब्दुल कलाम म्हणतात. असे जागेपणी स्वप्न पाहून, त्यासाठी जे अथक प्रयत्न करतात, त्यांना विजयश्री यशोमाला घालते.

★ यशाचे नवे मानदंड

अनेकांनी नोकरी करून पद काढले आहे. त्यातून हे दाखवून दिले आहे, की पूर्णवेळ अभ्यास करूनच पदप्राप्ती करता येते असे काही नाही. एखादा विद्यार्थी पूर्णवेळ अभ्यास करतोय, की नोकरी करून परीक्षा देतोय हा प्रश्न कमी महत्त्वाचा असून उमेदवाराचा फोकस, सातत्य व यशप्राप्तीसाठी अथक प्रयत्न करायची तयारी हे गुण निर्णायक ठरतात. सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांना फक्त पुस्तकी ज्ञान असते, असे नाही. उलट त्यांच्यात कलागुणही असतात. पण ध्येयप्राप्तीसाठी आपले छंद तात्पुरते बाजूला ठेवावे लागतात हेही तितकेच खरे.

वेळेचे व्यवस्थापन कसे करावे?

आजच्या अत्यंत व्यग्र जीवनशैलीत वेळेचं व्यवस्थापन करण्याची मोठी गरज निर्माण झाली आहे. वेळेच्या व्यवस्थापनामुळे कामांचा प्राधान्यक्रम निश्चित करता येतो आणि त्यानुसार कामे उरकता येतात. अत्यंत घाईगर्दीच्या वेळेस अचानक उद्भवलेली महत्त्वपूर्ण कामे वेळेत पूर्ण करता येतात आणि परिस्थितीवर ताबा मिळवणे शक्य होते.



१. योजना आणि आखणी

विचार करण्यासाठी पुरेसा वेळ देवून जर तुम्ही जी कामे उरकायची आहेत, ती योजनाबद्ध रीतीने पार पाडलीत, तर तुमच्या वेळेचा निश्चितच सदुपयोग होतो. विचार न करता आखलेला प्लान फिस्कटण्याची शक्यताच अधिक असते. कोणत्याही गोष्टीची आखणी करताना विविध शक्यता लक्षात घेवून ती केली तर गोंधळ उडण्याची शक्यता कमी असते.

२. उद्दिष्ट महत्त्वाचे

तुमच्यासमोर नेहमीच एखादं उद्दिष्ट अथवा ध्येय असावं. त्यामुळे तुमच्या कामाला आणि ते साध्य करण्यासाठी तुम्ही जो वेळ देता त्याला एक दिशा प्राप्त होते. मात्र हे उद्दिष्ट सुरुवातीलाच निश्चित करावे. ते कसे, कधी आणि कितपत पूर्ण करता येईल, याचा आडाखाही आखलेला असावा. ते उद्दिष्ट तुम्हाला झेपेल, असे असावे

३. अग्रक्रम ठरवणे

जेव्हा ध्येय गाठण्याचा प्रयत्न तुम्ही करत असता, त्यावेळी इटालियन अर्थतज्ज्ञ परेटो यांचा ८०-२० हा नियम वापरा. परेटो यांनी असं म्हटलंय की, ८० टक्के पुरस्कार तुम्हाला २० टक्के प्रयत्नांतून मिळू शकतात. हे अतिशय मौल्यवान २० टक्के प्रयत्न कोणते, ते समजून घेतल्यानंतर तुमचे अग्रक्रम तुम्ही ठरवू शकता. अशा तः—हेने तुम्हाला लाभदायक ठरतील अशा गोष्टींना आधी वेळ देणं, हे महत्त्वपूर्ण ठरतं.

४. लवचिकता

कामात अनेकदा अडथळे येण्याची बिघाड होण्याची किंवा दुसऱ्या एखाद्या गोष्टीकडे लक्ष वेधलं जाण्याची शक्यता असते. या सगळ्या गोष्टी गृहीत धरून कामाची आखणी करायली हवी आणि कामाची पद्धत ठरवायला हवी. वेळेचे नियोजन करणारी तज्ज्ञ मंडळी नेहमी असं सुचवतात की, प्रत्येकानं आपल्याजवळ असलेल्या वेळापैकी ५० टक्के वेळाचं नियोजन करावं, तशा प्रकारेच कामाची आखणी करावी. फक्त निम्म्या वेळाचं तुम्ही वेळापत्रक बनवल्यानं तुमच्या उरलेल्या निम्म्या वेळात तुम्हाला कामात येणारे अडथळे किंवा अचानक समोर आलेली आणीबाणीची परिस्थिती यांच्याशी सामना करता येतो

५. शारीरिक व मानसिक दृष्टीनं प्राइम टाइम लक्षात घ्या

तुम्ही दिवसातल्या ज्या वेळात कामाच्या दृष्टीनं उत्साही, क्रियाशील असता, त्या वेळेत काम पूर्ण करणं उत्तम. तुम्ही पहाटेच्या वेळी काम करताना अधिक तरतरीत असता. रात्री काम करायला तुम्हाला अधिक आवडतं की, दुपारच्या वेळी तुम्हाला कामासाठी उत्साह अधिक असतो, हे जाणून घेवून त्यावेळी काम केलं तर ते अधिक दर्जेदार आणि लवकर पूर्ण होतं तर तुमच्यासाठी महत्त्वाची आणि प्रथम करायला हवीत अशी कामं करण्यासाठी वेळ देणं हा वेळेचं नियोजन करण्याचा सगळ्यात परिणामकारक मार्ग आहे.

६. योग्य गोष्टी योग्य तः—हेने करा

सुप्रसिद्ध व्यवस्थापनतज्ज्ञ पीटर ड्रकर म्हणतात, “योग्य ती गोष्ट करणं हे गोष्टी योग्य रीतीनं करण्यापेक्षा अधिक महत्त्वाचं आहे. योग्य त्या गोष्टी केल्यानं अपेक्षित परिणाम साधला जातो. योग्य रीतीनं गोष्टी करणं म्हणजे तुमच्यातली कार्यक्षमतेनुसार कोणती गोष्ट योग्य आहे, यावर लक्ष केंद्रित करून नंतर ती योग्य रीतीने करण्यावर भर द्यायला हवा.”

७. कामे तातडीने वा घाईत करू नका

तातडीने केलेल्या कामाचे परिणाम अल्पकालीन असतात तर महत्त्वाच्या कामांमधून साध्य झालेले परिणाम दीर्घकालीन असतात. अशा महत्त्वपूर्ण कामाचा थेट संबंध तुमच्या अंतिम ध्येयाशी असतो. त्यामुळे तातडीने करावयाच्या कामांची संख्या कमीत कमी राखण्याचा प्रयत्न करा. म्हणजे तुम्हाला तुमची महत्त्वाची आणि प्राधान्याने पूर्ण करावयाची कामं करायला पुरेसा वेळ मिळेल.

आकारावरून ओळखा कोणते फळ कोणत्या अवयवासाठी फायदेशीर



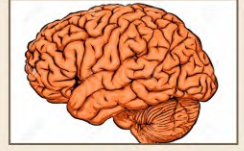
राजमा

राजमा इंग्रजीत किडनी बीन म्हणून ओळखले जाते. राजमाचे सेवन केल्याने ब्लड प्रेशर आणि मधुमेहावर नियंत्रण राहतं. एकूण हे किडनीसाठी फायदेशीर आहे.



अक्रोड

अक्रोड दिसण्यात मेंदूसारखे असते. मेंदूत ८० टक्के फॅट असतात. म्हणून अक्रोडमध्ये असलेले ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड्स मेंदूसाठी उत्तम आहार आहे.



गाजर

गाजराचे स्लाइस केले की ते डोळ्यासारखे दिसतात. गाजर 'अ' जीवनसत्त्व युक्त असल्याने हे डोळ्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. भरपूर गाजर खाणा-यांना मोतीबिंदू आणि मंद दृष्टीची भीती नसते.



टोमॅटो

टोमॅटोमध्ये मनुष्याच्या हृदयासारखे चार चेंबर्स असतात. यात असलेले विटामिनस रक्त शुद्ध करून हृदयाला निरोगी ठेवण्यात मदत करतात.



शैक्षणिक क्षेत्रात राहा अपडेट

उत्तरपत्रिकांचे आता ऑनस्क्रीन मूल्यमापन

उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाचा महत्त्वपूर्ण निर्णय. अभियांत्रिकी आणि औषधी निर्माणशास्त्र विद्याशाखांच्या उत्तरपत्रिकांचे मूल्यमापन येत्या ऑक्टोबरपासून ऑनस्क्रीन करण्याचा महत्त्वाचा निर्णय घेण्यात आला. विद्यापीठाने त्यासाठी बंगळूरु येथील कंपनीशी केलेल्या कराराला मान्यता दिली आहे. यानुसार विद्यार्थ्यांचे पेपर कॉम्प्युटरद्वारे तपासले जाणार असून, त्याची फोटोकॉपी विद्यार्थ्यांच्या मागणीनुसार ई-मेलवर पाठवली जाणार आहे.

आयआयएम देणार डिजीटल मार्केटींगचे धडे

व्यवस्थापनशास्त्र शिक्षणातील अग्रगण्य नाव असलेल्या कोलकाता येथील शिक्षण आता खानदेशातही उपलब्ध होणार आहे. देशभरातून कोलकात्याच्या संस्थेने दहा सेंटर्स निवडले असून, त्यात जळगावातील केसीई सोसायटीच्या इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंट अँड रिसर्च (आयएमआर) चा झोनल सेंटर म्हणून समावेश आहे. आयएमआरच्या व्यासपीठावरून आयएमएम संस्था खानदेशातील विद्यार्थ्यांना व्यवस्थापनशास्त्रातील डिजीटल मार्केटींग व उद्योजकता विकासाचे प्रशिक्षण देणार आहे.

'दुरुनही' दहावी-बारावी शक्य

नॅशनल इन्स्टिट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंगच्या धर्तीवर (एनआयओएस) राज्यात इयत्ता दहावी-बारावीच्या विद्यार्थ्यांसाठी दूरशिक्षणाद्वारे परीक्षा घेण्याचा प्रस्ताव राज्य सरकारच्या विचाराधीन आहे. महाराष्ट्र राज्य माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक मंडळाने (राज्य बोर्ड) याबाबतचा प्रस्ताव सरकारकडे सादर केला असून तो मान्य झाल्यास, दूरशिक्षणाच्या माध्यमातून दहावी-बारावी होणे शक्य होणार आहे.

- * सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना 21व्या शतकातील भारताच्या विकासात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त करून देणे.
- * विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांमध्ये शिक्षणाचे महत्त्व आणि परिणामाबद्दल प्रबोधन करणे.
- * सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक व उद्योजकीय ध्येय गाठण्यासाठी आर्थिक मदत करणे.
- * विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांना सक्षम बनविण्यासाठी नवनवीन उपक्रम विकसित करून ते अंमलात आणणे.
- * सर्व उपक्रमांना स्वयंपूर्ण बनवणे, ज्यायोगे जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना त्याचा लाभ मिळेल.

लाभार्थ्यांचे एसडी-सीडबद्दलचे मत...



सागर कैलास मगरे, धरणगाव (BE Computer – 2nd Year)

दहावीचा निकाल लागल्यानंतर मनात फार मोठे स्वप्न होते की आयुष्यात खूप सारे शिक्षण घेवून सर्वांना त्याचा फायदा द्यावा. शिक्षण घेण्याची फार जिद्द होती, पण अडचण होती ती पैसांची. त्याच वेळेस मला एसड-सीडबद्दल माहिती मिळाली. मला वाटले की, सुरेशदादा एवढे मोठे व्यक्तिमत्व. त्यांच्या शिष्यवृत्तीसाठी आपला नंबर लागेल का, पण त्यासाठी अर्ज भरला आणि एसडी-सीड शिष्यवृत्तीसाठी माझी निवड झाली. मला खूप आनंद झाला. त्यामुळे माझे स्वप्न पूर्ण होणार होते आणि जीवनात एक नवीन दिशा मिळाली होती. खरेच मला एसडी-सीडने आतापर्यंत जी मदत केली आहे, त्यासाठी मी त्यांचा आभारी आहे.



भरत अनिल चौधरी, भुसावळ (BE E&TC – Final Year)

मी दहावीपासून एसडी-सीड शिष्यवृत्तीचा लाभ घेत आहे. मा. दादांनी ही योजना सुरु करून विद्यार्थ्यांच्या आर्थिक व शैक्षणिक खर्चाला खूप हातभार लावला आहे. जवळपास जळगाव जिल्ह्यातील हजारो विद्यार्थी या योजनेचा लाभ घेतात. शिष्यवृत्तीबरोबरच उद्योजकीय विकास मार्गदर्शन व मोफत वैद्यकीय मदत देखील विद्यार्थ्यांना दिली जाते. मी भावी काळात एसडी-सीडचा सदस्य बनून माझ्यापरी जी मदत करता येईल ती करू इच्छितो. मी मा. दादांचे आभार मानतो आणि ही योजना असेच कार्य करीत राहो, अशी त्यांना विनंती करतो.



प्राजक्ता विलास नारखेडे, जळगाव (BE E&TC – 2nd Year)

मला मागील तीन वर्षांपासून एसडी-सीड शिष्यवृत्ती प्राप्त होत आहे. माझ्या कुटुंबातील सदस्यांची इच्छा असूनही आर्थिक अडचणीमुळे मी माझे शिक्षण पुढे घेवू शकत नव्हती. परंतु एसडी-सीड शिष्यवृत्ती प्राप्त झाल्यापासून मला पुढे शिकण्याची प्रेरणा मिळाली. तुमच्याकडून मिळालेली मदत आणि माझे प्रयत्न यामुळे मी आता माझे शैक्षणिक ध्येय गाठू शकतो.

माझ्यासारख्या खूप गरजू व प्रतिभावंत विद्यार्थ्यांना तुमच्याकडून मिळालेल्या शिष्यवृत्तीच्या मदतीमुळे ते सुसंस्कृत, सुशिक्षित, गुणवंत, उद्योजकीय, सक्षम आणि एक जबाबदार नागरीक बनले आहेत.



अमोल कैलास कोठारी, भडगाव (BE Mechanical – 2nd Year)

मी अकरावीत असताना एसडी-सीड शिष्यवृत्तीबद्दल मला माहिती मिळाली आणि त्यानंतर पुढील चार वर्ष मला ही शिष्यवृत्ती प्रदान होत आहे. मला मिळालेल्या या आर्थिक मदतीमुळे माझे शिक्षण पुढे चालू ठेवण्यास मोठा आधार मिळाला ज्यामुळे माझे कुटुंब देखील खूप आनंदी झाले.

एसडी-सीडचे सहकारी माझ्या शैक्षणिक समस्या सोडविण्यासाठी देखील नेहमीच मदत करतात. ही शिष्यवृत्ती माझ्यासारख्या गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांसाठी फारच लाभदायक आहे. शिष्यवृत्तीरूपी मदत करून एसडी-सीड एक महान कार्य करीत आहे आणि त्यांच्याकडून हे कार्य असेच पुढे चालत राहो.

एसडी-सीड ऑनलाईन शिष्यवृत्तीच्या विस्तृत माहितीसाठी पुढील पान पाहा.



Suresh Dada Scheme for
Educational & Entrepreneurial Development
सुरेशदादा शैक्षणिक व उद्योजक विकास योजना

HEAD OFFICE:

7, Shivaji Nagar, Jalgaon - 425 001, Maharashtra, India.

Tel: (0257) 2235254 | Fax: (0257) 2234258 | Website: www.sdseed.in



प्रेरणास्थान: मा.आ.श्री. सुरेशदादा जैन



Suresh Dada Scheme for
Educational & Entrepreneurial Development
सुरेशदादा शैक्षणिक व उद्योजक विकास योजना



मातोश्री श्रीमती पेमाबाई शिकवदंजी जैन
उच्च शिक्षण शिष्यवृत्ती योजना

आमचे ध्येय: गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक व उद्योजकीय कौशल्ये विकसित करून त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविणे.



एसडी-सीड उच्च शिक्षण शिष्यवृत्ती नूतनीकरण २०१५

गुणवंतांच्या सोबतीला येऊ द्या बलदंड बाहू,
शिक्षणाची मुक्तगंगा द्या इथे मातीत वाहू.

शिष्यवृत्तीची पात्रता

- गतवर्षी २०१४ चे एसडी-सीड शिष्यवृत्ती लाभार्थीच अर्ज करण्यासाठी पात्र
- जळगाव जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांनाच ही शिष्यवृत्ती लागू आहे.
- बारावी इयत्ता: ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांसाठी ७० टक्के, शहरी भागातील विद्यार्थ्यांसाठी ७५ टक्के किंवा
- विद्यार्थ्याला एमएच-सीईटी/समक्ष परीक्षेत किमान १२० गुण
- D.T. Ed. च्या द्वितीय वर्षाला शिकत असलेले विद्यार्थी नूतनीकरणासाठी पात्र नाहीत.
- दोन पेक्षा जास्त विषयात नापास (ATKT) झालेले विद्यार्थी नूतनीकरणासाठी पात्र नाहीत.
- विद्यार्थ्याची एकूण कौटुंबिक वार्षिक उत्पन्नाची मर्यादा रु.१,५०,०००/-

महत्त्वाच्या सूचना

- विद्यार्थ्यांनी ऑनलाईनच अर्ज पूर्णपणे भरून पोचपावतीची प्रिंट घेवून त्यासोबत सर्व आवश्यक कागदपत्रे जोडून दि. २ ऑक्टोबर, २०१५ पर्यंत एसडी-सीड कार्यालयात पाठविणे.
- मागील वर्षाच्या शिष्यवृत्ती धारकांपैकी लक्षणीय प्रगती केलेल्यांच्या शिष्यवृत्तीत वाढ करण्यात येईल.
- अनाथ तसेच शारीरिक अपंगत्व असलेल्या विद्यार्थ्यांचा सहानुभूतीपूर्वक विचार करण्यात येईल.

सर्वकथ निकषानुसार सन २०१५ मध्ये उत्तीर्ण विद्यार्थ्यांची निवड केली जाईल.

२०१४-१५ या शैक्षणिक वर्षातील यशस्वी गरजू विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्तीकरिता प्रथमच अर्ज करण्याच्या संदर्भात सप्टेंबर २०१५ महिन्यात एसडी-सीडच्या वेबसाईटवर (www.sdseed.in) सूचना देण्यात येईल.

- ऑनलाईन नूतनीकरण अर्ज दि. १५ ऑगस्ट ते २ ऑक्टोबर, २०१५ पर्यंत www.sdseed.in वर उपलब्ध
- गतवर्षी २०१४ चे एसडी-सीड शिष्यवृत्ती लाभार्थीच अर्ज करण्यासाठी पात्र

विनीत

तालुका समन्वयक

- | | | | |
|---|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| श्री. सुरेशचंद्र धारीलाल, जामनेर | श्री. दिपेश कोटेचा, भुसावळ | डॉ. सुरेश अलीझाद, चोपडा | श्री. चंद्रकांत जे. चौधरी, यावल |
| श्री. सुरेश भंडारी, भडगाव | श्री. विनोद कोटेचा, बोदवड | श्री. भंवरलाल जैन, चाळीसगाव | श्री. सुभाष बिरला, एरंडोल |
| श्री. मा.आ. चिमणराव (आबा) पाटील, पारोळा | श्री. पप्पुशेट बडोला, पाचोरा | श्री. बबनलाल भिकूलाल अय्याल, रावेर | श्री. शैलेश जाजू, धरणगाव |
| श्री. गोविंददादा मुंदडे, अमळनेर | | श्री. अजितकुमार रेदासनी, मुक्ताईनगर | |

मार्गदर्शन समिती

- | | | | | |
|-----------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| मा. प्राचार्य अनिल राव | प्रा. सु.डी. पाटील | प्राचार्य डॉ. अजित वाघ | श्री. मिलींद कुलकर्णी | डॉ. विजय माहेश्वरी |
| प्रा. जी.ए. चौधरी | प्रा. एस.व्ही. सोमवंशी | प्रा. डॉ. शांताराम बडगुजर | प्रा. डी.टी. नेहते | श्री. दादा नेवे |
| प्रा. डॉ. एस.बी. चौधरी | डॉ. नरेन्द्र जैन | डॉ. सी. गौरी राणे | प्रा. सुरेश पांडे | श्री. पुष्पा भंडारी |
| मा. प्रा. डॉ. किसनराव पाटील | श्री. भगवान भटकट | प्रा. सी. अंजली बर्वे | श्री. अजित कुचेरीया | श्री. सुभाष लोढा |

गव्हर्निंग बॉडी

- | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| प्राचार्य डॉ. एस.एस. राणे | श्री. नीळकंठ गायकवाड | प्रा. जीवन खिंचसरा | डॉ. सुरेश अलीझाद | डॉ. आर.एस. डाकलिया |
| प्रा. श्री. नंदलाल गादिया | डॉ. प्रसन्नकुमार रेदासनी | श्री. संदिप पगारीया | श्री. राजेश यावलकर | श्री. महेश गोरडे |

मिनाक्षी जैन
कार्याध्यक्षा

सौ. रत्नाभाभी जैन
अध्यक्षा

डॉ. प्रसन्नकुमार रेदासनी
चेअरमन, गव्हर्निंग बॉडी