

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.

“आमचा आधार...
...तुमची ध्येयपूर्ती”



“यशाचे गमक – अथक परिश्रम...”



सर्वप्रथम सर्वांना हे नवीन वर्ष आनंददायी व फलदायी जावो हि सदिच्छा!

दहावी, बारावीनंतर कुठे प्रवेश घ्यायचा, याचा निर्णय घेतांना आपली 'साईड' ठरवतांना सर्वजण हाच विचार करतात, स्कोप कुठं आहे? क्षेत्र निवडतांना स्वतःची आवड, कल ध्यानात घ्यावा लागतो. त्याचप्रमाणे त्या क्षेत्रात करिअरच्या दृष्टीने कितपत वाव आहे, हे पाहावं लागतं. हाच विचार व्यवसायासाठी क्षेत्र निवडतांना करावा लागतो. झपाट्याने वाढणा-या क्षेत्रामध्ये यश मिळवणं हे अर्थातच अधिक सोपं असतं. संगणक उद्योगाची भरभराट सुरू होती, तेव्हा त्या क्षेत्रातला साधा डिप्लोमा केलेली व्यक्ती इतर देशातल्या उच्च पदवीधरांपेक्षा अधिक कमाई करत होती. अर्थात् ही परिस्थिती अगदी सतत जरी नव्हे तरी कालांतरानं बदलत असते. या बदलाचा अंदाज घेवून क्षेत्र निवडलं, तर यशाची शक्यता निश्चितच वाढते.

अर्थात् प्रत्येक क्षेत्रातील यशासाठी आवश्यक गुणवत्ता, प्रयत्न, मानसिकता वेगवेगळी असते. एव्हरेस्ट चढण्याच्या प्रयत्नांची तुलना एखादी कादंबरी लिहिण्याच्या प्रयत्नांशी होवू शकत नाही. कुठे धैर्य आणि चिकाटी लागते तर कुठे सृजनशीलता. सा-यांच्या यशाचं एकच मोजमाप नसतं. यश मिळविण्यासाठी नुसतंच हुशार असून चालत नाही, यश हवं असेल तर अभ्यास, सराव, हुशारीबरोबर काही धोरण, तंत्र, व्यवहारज्ञानही हवं आणि खरं तर यश काही सहजासहजी आपल्या पदरात पडत नसतं. ते आपण मिळवायचं असतं. यश मिळविण्यासाठी काही प्रेरणा आवश्यक असते. तसंच आपलं उद्दिष्टही स्पष्ट हवं.

'मला मोठं व्हायचय', 'मला आयुष्यात काही तरी करून दाखवायचय', असं 'काहीतरी' ठरवून काहीच साध्य करता येत नाही. आपलं क्षेत्र निवडावं लागतं. गाठायचं असेल तर ते स्पष्ट असावं लागतं. ध्येय, उद्दिष्ट हे गाठण्यासाठीच असतात. यशासाठी 'ध्यास', तसाच आत्मविश्वासही हवा. आत्मविश्वास ही मनाची शक्ती आहे. बुद्धी, संधी, क्षमता सारं असेल, पण आत्मविश्वास नसेल, तर सारं असून नसल्यासारखं होतं. तुम्ही स्वतःवर विश्वास ठेवायला लागलात की, बाकीचे तुमच्यावर विश्वास ठेवायला लागतात. तुमचं यश, तुमचं काम सुकर होत जातं. आपलं वेगळेपण, आपली वैशिष्ट्यं, आपल्या क्षमता यांचं सदैव भान ठेवायला हवं. आत्मभान जागं झालं, तरच 'सुप्त'

सामर्थ्याचा अंदाज येतो. क्षमता असली की, आत्मविश्वास वाढतो, पण आत्मविश्वास असेल तर क्षमताही येवू लागते.

तुमचा एक निर्णय तुमचं आयुष्य बदलू शकतो. आपण कुठल्या परिस्थितीत जगायचं, परिस्थितीला शरण जायचं की परिस्थिती आणि आयुष्यचं बदलवायचं, हा निर्णय तुमचं भवितव्य ठरवतो. निर्णयाचं सामर्थ्य अफाट असतं. तुमचं अंतर्मन, तुमचा आतला आवाज तुम्हाला काय सांगतो यावर तुमचा निर्णय अवलंबून असतो.

'आयुष्याचे माझे एक ब्रीद आहे. ते म्हणजे जगात अशक्य असे काहीच नसते, कोणतेही ध्येय अप्राप्य नसते. फक्त अतोनात अथक परिश्रम करावे लागतात' हे उद्गार आहेत किरण बेदी यांचे.

काहीतरी होईल, कुणीतरी येईल आणि आपल्या पदरात यश पडेल, या भ्रमात राहू नका. प्रयत्नांना यशाइतकच किंबहुना अधिक महत्त्व आहे. हुशारी असेल पण चिकाटी, धडाडी, सबूरी नसेल तर हातातोंडाशी आलेलं यश हुकू शकतं. यश हवं असेल तर अचूक विचार, स्वयंशिस्त, स्वयंभिस्त, जबरदस्त जोश, पुढाकार घेण्याची वृत्ती, शिकण्याची वृत्ती, कार्यक्षमता, स्टॅमिना, उत्तम प्रकृती, कृतज्ञता, अस्मिता, प्रसन्न व्यक्तिमत्व, उत्तम चरित्र या गोष्टी हव्यात.

स्वतःत असो की प्रयत्नात – अनुभवानुसार योग्य ते बदल करणं यातच खरं यश असतं. यशाचा फॉर्मूला अगदी सोपा आहे –

१. आपलं उद्दिष्ट ठरवा, ते गाठण्याचा कालावधी निश्चित करा.
२. त्यासाठी आवश्यक ते प्रयत्न करा, कृती करा.
३. आपल्या प्रयत्नांचा आढावा घ्या. परिणामांचं, प्रतिसादाचं विश्लेषण करा.
४. प्रयत्नात आवश्यक बदल किंवा सुधारणा करा.
५. अपेक्षित यश मिळेपर्यंत थांबू नका.

प्रयत्नांनी साक्षात् परमेश्वर मिळू शकतो, तर मग यश का मिळू शकणार नाही?

सर्वांना यशस्वी होण्यासाठी **Best of Luck ...**

- सौ. पुष्पा किशोर भंडारी

सल्लागार समिती सदस्य, एसडी-सीड (जळगाव)

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

“अवघड कार्याचे आव्हान पेलता आले पाहिजे”

एसडी-सीड शिष्यवृत्ती वितरण सोहळ्यात मान्यवरांचे प्रतिपादन

एसडी-सीडतर्फे २०१५ सालातील शिष्यवृत्ती वितरण सोहळा नुकताच संपन्न झाला. यात जळगाव जिल्ह्यातील सुमारे एकूण ७०० गुणवंत विद्यार्थ्यांना मातोश्री प्रेमाबाई भिकमचंदजी जैन उच्चशिक्षण शिष्यवृत्ती प्रदान करण्यात आली. गेल्या सात वर्षांपासून एकूण ११५०० विद्यार्थ्यांनी या शिष्यवृत्तीचा लाभ घेतला आहे. त्यातील सुमारे २५०० विद्यार्थ्यांनी आपले उच्चशिक्षण पूर्ण केले आहे. यामध्ये इंजिनीअरींग, टेक्नॉलॉजी, मेडीकल, कॉम्प्युटर्स व सायन्स, मॅनेजमेंट, अॅग्रीकल्चर, आर्ट्स, कॉमर्स या सर्व शाखांचा समावेश आहे. शिक्षण पूर्ण केलेल्या लाभार्थ्यांमध्ये इंजिनीअरींग शाखेतील ७० टक्के विद्यार्थी आहेत. शिष्यवृत्ती वितरण सोहळ्यात निवड झालेल्या एकूण लाभार्थ्यांपैकी काही निवडक विद्यार्थ्यांना खालील मान्यवरांच्या हस्ते प्रातिनिधीक स्वरूपात शिष्यवृत्तीचे वाटप करण्यात आले. यावेळी मान्यवरांनी विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शनपर केलेल्या भाषणातील काही मुद्दे खाली नमूद केले आहेत.

मान्यवरांचे मनोगत

मा. डॉ.पंडीत विद्यासागरजी

— कुलगुरु, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड
‘जोडोनिया धन उत्तम व्यवहारे, उदास विचारे वेच करी’ असे संत तुकाराम महाराजांचे विचार होते. मा. सुरेशदादा जैन यांनी त्यांच्या कार्यपद्धतीतून समाजासमोर हेच विचार नेले आहेत. त्यांनी आपल्या मार्गदर्शनात विद्यार्थ्यांना खालील मुद्दे मांडले.

- ★ ध्येय निश्चित करा, ध्येयावरून कधीही ढळू नका.
- ★ स्वयंशिस्त लावा त्यामुळे यश मिळेल.
- ★ कष्ट करण्याची तयारी ठेवा.
- ★ परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता विकसित करा.
- ★ संधी सांगून येत नाही त्यामुळे मिळालेल्या संधीचा सदुपयोग करा.
- ★ मानवी क्षमता व तंत्रज्ञानाची योग्य सांगड घालून त्यांचा योग्य तो वापर करा.
- ★ आपल्यातील संवाद कौशल्य विकसित करा.
- ★ कृतियुक्त शिक्षणावर भर द्या.
- ★ आपल्याजवळ काही नाही म्हणून रडत बसू नका, तर आपल्याजवळ काय आहे याचा प्रथम विचार करा.
- ★ कार्य कठीण असल्यास ते करण्यात अधिकच आनंद येतो, अशी भावना मनात ठेवल्यास कठीण परिस्थितीतही योग्य मार्ग सापडतो.



डॉ. गिरीषजी कुळकर्णी

— संस्थापक व अध्यक्ष, स्नेहालय, अहमदनगर

- ★ वंचितांना मदत करणे म्हणजेच माणुसकीचा धर्म पाळणे होय.
- ★ नागरिकांमध्ये सहयोगाची भावना निर्माण झाली पाहिजे.
- ★ मदतीसाठी मोठे होण्याची आवश्यकता नाही.
- ★ सेटल होणे हा केवळ अॅटीट्यूड आहे. तो बाजूला सारून, प्रत्येकाने समाजाचे ऋण फेडले पाहिजे.
- ★ सुरेशदादांचे हे विद्यार्थ्यांच्या आत्मीयतेपोटी सुरू असलेले कार्य अतिशय निस्वार्थ आहे. अशाच कार्याची आज देशाला आवश्यकता आहे.
- ★ आपला देश मागील यशस्वी परंपरेवर पुढे ढकलला जात आहे.
- ★ प्रत्येक व्यक्तीने गरजवंतांना मदत केली पाहिजे त्यामुळे समाजाचा विकास झाल्याशिवाय राहणार नाही.



अभिनंदन

एसडी-सीड लाभार्थ्यांची आर.एफ.ओ. पदी निवड

महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगातर्फे घेण्यात आलेल्या महाराष्ट्र वनसेवा (मुख्य) परीक्षेत चाळीसगाव तालुक्यातील एसडी-सीडचा लाभार्थी हिरालाल चौधरी याने उल्लेखनीय यश मिळविले असून त्याची आर.एफ.ओ. (वनपरिक्षेत्र अधिकारी) पदी निवड झाली आहे. एसडी-सीडतर्फे त्याच्या पुढील वाटचालीसाठी खूप खूप शुभेच्छा.

एक दृष्टीक्षेप...

दीप प्रज्वलन, मान्यवरांचे स्वागत व त्यांना मानपत्र प्रदान करताना



उपस्थित मान्यवर, विद्यार्थी व पालक वर्ग



मान्यवरांकडून लाभार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वाटप





विचारांचे व्यवस्थापन

मार्गदर्शक – प्रा. डॉ. विवेक काटदरे

दिनांक – २९ सप्टेंबर २०१५

स्थळ – महाराणा प्रताप माध्यमिक व उच्चमाध्यमिक विद्यालय, जळगाव
उपस्थिती – सुमारे २०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

विद्यार्थ्यांच्या विचारांना योग्य दिशा मिळावी आणि त्यांची विचारशक्ती प्रबळ व्हावी तसेच जीवनात यशस्वी होण्यासाठी परिस्थिती कारणीभूत नसून सकारात्मक विचारातूनच यश संपादन करता येते याचे महत्त्व कळावे म्हणून 'विचारांचे व्यवस्थापन' या विषयावर व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते.

श्री. काटदरे यांनी आपल्या व्याख्यानात खालील मुद्दे मांडले.

- १) यश मिळविण्यासाठी सर्वस्वी त्यांच्या सकारात्मक विचारांचा वाटा हा मोठा असतो.
- २) आपले शरीर हे एक हार्डवेअर आहे आणि आपले मन, आपले विचार हे सॉफ्टवेअर आहे.
- ३) हार्डवेअर हे आपल्याला डोळ्यांनी दिसू शकतात पण आपले विचार हे आपण अनुभवू शकतो.



मनाची एकाग्रता

मार्गदर्शक – श्री. प्रविण सोनवणे एसडी-सीड असोसिएट

दिनांक – ३१ डिसेंबर २०१५

स्थळ – शारदा माध्यमिक विद्यालय, जळगाव

उपस्थिती – सुमारे १०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

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

विद्यार्थी जीवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर नियमित अभ्यास करणे आवश्यक आहे. प्रभावी अभ्यासासाठी मनाची एकाग्रता असणे तितकेच महत्वाचे आहे. सर्व ज्ञानाला एकत्र आणले तरच आपले लक्ष्य साध्य करू शकतो.

श्री. सोनवणे यांनी उपस्थित विद्यार्थ्यांना अभ्यासावर मन केंद्रित करण्याचे पुढील उपाय सांगितले –

- १) वेळेचे नियोजन आणि त्यानुसार काटेकोरपणे अभ्यास
- २) अभ्यासाला बसण्याची पध्दत व जागा योग्य असावी
- ३) अभ्यास करतांना शरिर स्थिर ठेवावे
- ४) पुरेसा व्यायाम व योगासने
- ५) जो विषय अभ्यासतो त्याकडे लक्ष पुरविणे
- ६) एका वेळी एकच विषय अभ्यासाला घेणे
- ७) अभ्यासाप्रती प्रेम व श्रद्धा

नेतृत्व क्षमता विकसित करा

कामाच्या ठिकाणी तुम्ही एखाद्या टीमचं नेतृत्व करत असाल आणि तुमचं नेतृत्व यशस्वी व्हावं अस वाटत असेल, तर काही गोष्टींवर विशेष लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. एक म्हणजे कोणत्याही परिस्थितीत सहका-यांशी पारदर्शकता, मनमोकळेपणा ठेवावा लागेल, नवीन कल्पनांचं स्वागत कराव लागेल, तसेच मायक्रो-मॅनेजमेंटच्या सवयीपासून टीम लिडर्सना दूर राहावं लागेल. या काही गोष्टी यशस्वी नेतृत्वासाठी निश्चित महत्त्वपूर्ण ठरतील.

पारदर्शकता ठेवा

अनेक टीम लिडर्स आपल्या सहका-यांपासून काही गोष्टी लपवून ठेवतात. ही एक त्रुटी नेहमी दिसून येते. नेतृत्व करणा-यांनी आपल्या टीमशी पूर्णपणे पारदर्शकता ठेवली पाहिजे. त्यामुळे टीम लिडर्सची विश्वासाहता वाढण्यास मदत होते.

मायक्रो-मॅनेजमेंटपासून दूर रहा. कोणावरही विश्वास न ठेवण आणि मायक्रो-मॅनेजमेंट करणं या गोष्टी यशस्वी नेतृत्वातल्या मोठ्या त्रुटी आहेत. सहका-यांना शिकण्याची आणि स्वतंत्रपणे काम करण्याची संधी

देणे गरजेचे असते.

नव्या विचारांचं स्वागत

सध्याच्या काळात केवळ केबिनमध्ये बसून किंवा इतरांना सतत सूचना देवून चालत नाही. तर टीम लिडर्सना आजच्या पिढीबरोबर मिळून मिसळून काम करावं लागेल. नव्या विचारांच, कल्पनांचं मनमोकळेपणाने स्वागत करून टीम लिडर्सनी अशा विचारांना, कल्पनांना प्रोत्साहन देणं गरजेचं आहे. टीमच्या सहका-यांसमवेत त्यांनी काम करावं आणि समस्या, अडचणी सोडवाव्यात.

विनम्रता ठेवा, सहानुभूती दाखवा

टीम लिडर्समध्ये विनम्रता आणि सहका-यांप्रती सहानुभूतीची भावना असणं आवश्यक आहे. टीम मध्ये काही चांगल घडत असेल, तर त्याचं श्रेय केवळ स्वतःकडे न घेता, ते श्रेय टीमला देण्याची, यशामध्ये टीमचंही मोठ योगदान आहे, असा विचार करण्याची क्षमता टीम लिडर्समध्ये असली पाहिजे.



हमखास यशाचा फॉर्मूला

देवाने आपणा सर्वांना जवळ—जवळ समान शारिरीक क्षमता दिलेल्या आहेत, समान बौद्धिक क्षमता सुध्दा दिलेल्या आहेत. म्हणजेच आपल्या सर्वांचं हार्डवेअर जवळ—जवळ सारखच आहे परंतु प्रश्न आहे तो फक्त त्यात इंस्टॉल करण्यात आलेल्या सॉफ्टवेअरचा. तो बरोबर आहे की चुकीचा? जर सॉफ्टवेअर इंस्टॉल करायचा असेल तर आपण आधी यशस्वी लोकांच्या डोक्यात इंस्टॉल केलेल्या सॉफ्टवेअर बदल आधी माहिती करून घेतलेले बरे. त्याच सॉफ्टवेअरचा जर आपण सुध्दा वापर केला तर आपण त्यांनी मिळविलेल्या यशाची पुनरावृत्ती करू शकतो.

- ★ आपल्याला नेमक काय पाहिजे हे माहित असणे महत्वाचे आहे. ब—याच लोकांना जे त्यांना पाहिजे ते मिळत नाही याचे महत्वाचे कारण म्हणजे आपल्याला काय हव आहे हेच त्यांना माहित नसते. बरेच लोक म्हणतात कि त्यांना यशस्वी व्हायचं आहे, पण त्यांना जर विचारलत की म्हणजे नेमकं काय? तर ब—याच जणांचं उत्तर असतं 'नक्की काय ते माहित नाही' किंवा त्यांचं काहीतरी ढोबळ उत्तर असतं, 'मला सुखी व्हायचं आहे', मला खुप पैसा कमवायचा आहे', 'मला माझ्या सर्व अडचणींवर मात करायची आहे', वगैरे वगैरे. आपल्याला लक्षात ठेवलं पाहिजे कि जो पर्यंत आपल्याला आपले ध्येयच माहित नाही तो पर्यंत आपल्याकडील क्षमतेचा, वेळेचा व इतर साधन सामुग्रीचा वापर कसा करावा हेच आपल्याला कळणार नाही. यशस्वी माणसांची ध्येय निश्चित व नेमकी असतात आणि म्हणूनच त्या दिशेने ते प्रयत्न करतात.
- ★ आपले ध्येय निश्चित झालेवर त्याचा एक आराखडा बनवा. त्यासाठी कराव्या लागणा—या कृतींची क्रमवार मांडणी करा व तो आराखडा लेखी स्वरूपात कागदावर उतरवावा.
- ★ आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी आपल्या आराखड्याशी संलग्न कृती करणे होय. हीच पायरी आपल्याला आपल्या ध्येयाच्या जवळ घेवून जाते. यशस्वी माणसे व फक्त स्वप्न बघणा—यांमध्ये जर कुठला फरक असेल तर तो म्हणजे संलग्न 'कृती'. ब—याच सुशिक्षित व हूशार माणसांना माहित असते की आपणास काय केले पाहिजे, कसे केले पाहिजे पण ते कृती करतच नाही. ते म्हणतात ना, 'कळतं पण वळत नाही'. आपल्याला खरोखरच जर आपले ध्येय साध्य करायचे असेल तर कृती ही केलीच पाहिजे. आपल्या भावनांवर ताबा मिळवून, जोशात व आत्मविश्वासाने ध्येयाच्या दिशेने वाटचाल करणं गरजेचं आहे.
- ★ जेव्हा आपण आपल्या आराखड्यानुसार संलग्न कृती करतो तेव्हा फक्त दोन गोष्टी घडण्याची शक्यता असते. एक तुम्ही ध्येयाच्या दिशेने यशस्वी वाटचाल करता किंवा ध्येय साध्य करता आणि दोन: तुम्हाला अपेक्षित परिणाम साध्य होत नाहीत, काहीतरी, अनपेक्षित घडतं. आपल्यातील बरीच लोकं याला 'अपयश' असं म्हणतात! अपयश सर्वांच्या आयुष्यात येतात का? हो अर्थातच. तुम्ही मला एक यशस्वी माणूस शोधून दाखवा ज्याने कधी अपयश नाही अनुभवलं. उलट तुमचा जेवढा कृतीवर भर जास्त तेवढे अपयशाचे प्रमाण जास्त, माणूस जेवढा यशस्वी त्याच्या आयुष्यात अपयशाचे प्रमाण तेवढेच जास्त.

अपयशाला तोंड देण्याचे तीन पर्याय

पर्याय क्रमांक एक कारण देणे, आरोप प्रत्यारोप करणे व सोडून देणे.	पर्याय क्रमांक दोन त्याच कृतीची पुनरावृत्ती करणे.	पर्याय क्रमांक तीन शिका, आराखड्यात योग्य बदल करा आणि कृती करा.
<p>ध्येय ↓ आराखडा ↓ कृती ↓ अपयश → कारण देणे, आरोप प्रत्यारोप करणे व सोडून देणे</p>	<p>ध्येय ↓ आराखडा ↓ कृती ↓ अपयश → कृतीची पुनरावृत्ती</p>	<p>ध्येय ↓ आराखडा ↓ कृती ↓ शिकवण ↓ अपयश</p>

थोडक्यात हमखास यशाचा फॉर्मूला

१. तुमचे ध्येय स्पष्ट करा.
२. ध्येय साध्य करण्यासाठी आराखडा तयार करा.
३. आराखड्याशी संलग्न कृती करा.
४. अपयशातून शिका.

नवीन वर्ष, नवीन वेळापत्रक

नवीन वर्षाची सुरुवात झाली आहे. एकंदरच हा मौसम धमाल—मस्ती करण्याचा आहे. पण प्रत्येक विद्यार्थ्यासाठी ते लागू पडणार नाही. दहावी—बारावी आणि इतर पदवी कोर्सचे विद्यार्थी या काळात परीक्षेची पूर्वतयारी करत असणार. कारण नव्या वर्षात लगेचच त्यांना करिअरच्या दृष्टीने महत्वाची अशी फायनल परीक्षा द्यायची आहे. नवीन वर्षात तुम्ही नव्या उत्साहाने आणि पूर्ण जोशात अभ्यासाला लागू शकतात. जर तुम्ही या परीक्षेची तयारी आधीपासून केली असेल, तर आता काही काळ एन्जॉय करू शकता. अभ्यासातून थोडा वेळ ब्रेक घेत, रिलॅक्स व्हा आणि मग पुन्हा नव्या दमाने उजळणी करा.

फेस्टीव मूड आणि उजळणी यांची सांगड कशी घालायची याच्या काही टिप्स:

- ◆ प्राधान्यक्रमानुसार कामाच प्लॅनिंग करा. त्यादृष्टीने किती वेळ द्यायचा हे ठरवणं सोपं जाईल.
- ◆ उजळणीसाठी मोजकाच पण गुणवत्तापूर्ण वेळ द्या.
- ◆ असाइनमेंट्स, जर्नल्स किंवा इतर काही प्रोजेक्ट यांना वेळ ठरवून घ्या.
- ◆ सुटीच्या काळात अनेक पाहुणे घरी येतात. त्यामुळे आपल्याला शांत बसून नीट अभ्यास करता येईल, अशी जागा निवडा, जिथे कुणीही येवून तुम्हाला त्रास देणार नाही.
- ◆ आपल्या उजळणी अभ्यासक्रमाची एक प्रिंटच काढून घ्या आणि ती भिंतीवर चिकटवून टाका. त्यामुळे कुटुंबातील सगळ्यांनाच तुमच्या अभ्यासाच्या वेळा समजतील.
- ◆ शक्य झाल्यास पहाटे लवकर किंवा रात्री उशीरा थोडा वेळ अभ्यासासाठी ठेवा.
- ◆ जर तुमचे कुटुंबीय तुम्हाला सोडून मस्तपैकी एकत्र वेळ घालवत असतील, पार्टी करत असतील तर त्याला बळी पडू नका!
- ◆ अभ्यास बाजूला ठेवून तुम्हीसुद्धा थोडा वेळ मस्त एन्जॉय करा. मात्र एन्जॉय करण्यासाठी दिलेल्या या वेळेची भरपाई नंतर करायलाचं हवी हे लक्षात ठेवा. आपलं वेळापत्रक जास्तीत जास्त आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करा.

गुड लक आणि नववर्षाच्या शुभेच्छा!

आरोग्यम्

आला थंडीचा महिना – थंडीच्या दिवसात हे खा

थंडीमध्ये आपल्याला खूप भूक लागते. काहीतरी गरमागरम खावं असं नेहमीच वाटतं. थंडीत भूक लागण्याचं मुख्य कारण म्हणजे आपली पचन शक्ती मजबूत होवून लवकर भूक लागते. थंडीत आपलं शरीर स्वतः उर्जा निर्मितीचं काम करतं आणि आपल्याला थंड हवेपासून संरक्षण देतं. या गुलाबी ऋतूमध्ये काय खावं हे पाहा.

१) कोमट पाणी, गरम सूप, आल्याचा चहा, आवळ्याचा रस यांचा उपयोग रोजच्या आहारात करा.



५) थंडीत पचनशक्ती सुधारण्यासाठी आहारात साखरेच्या ऐवजी गुळ आणि मधाला प्राधान्य द्यावे.



२) थंडीत आपली रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी रोजच्या जेवणात फळं आणि पालेभाज्यांचा समावेश करा.



६) आहारात दररोज गव्हाच्या चपात्याऐवजी ज्वारी आणि मक्याच्या भाक—यांचा समावेश असावा. याचा उपयोग शरीरातील उर्जा वाढवण्यासाठी होतो.



३) आपली पचन शक्ती वाढविण्यासाठी ओवा, दालचिनी, हिंग आणि हळद जेवन बनवतांना नक्की वापरा.



७) थंडीत रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी शरीराला जीवनसत्वांची आवश्यकता असते. पपई, आवळा आणि संत्र यासारखी फळं नियमित खाल्ल्यास जीवनसत्वांची कमी भासणार नाही.



४) अंजीर, काजू, बदाम आणि जर्दाळू सारखा सुकामेवा खाल्ल्याने शरीरात उर्जा निर्माण होवून थंडीपासून बचाव होतो.



८) थंडीत तुमच्या त्वचा, सांधे आणि मेंदूच्या उत्तम स्वास्थ्यासाठी तुपाचा जास्तीत जास्त वापर आहारात करा. तूपामुळे पचनक्रिया सुधारते.



- ★ 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...



तेजस्विनी ललित पाटील, अमळनेर – (BE E& TC Final Year)

माझे वडील शेतमजुर असल्यामुळे त्यांना माझ्या व माझ्या भावांचा खर्च पेलवत नाही. असंख्य अडचणींचा आम्हाला सामना करावा लागतो. आम्हाला शिकण्याची खुप इच्छा आहे. या आमच्या इच्छा आणि ध्येयापर्यंत पोहचविण्यासाठी एसडी-सीडची ही शिष्यवृत्ती म्हणजे बुडत्याला काठीचा आधार आहे. ही शिष्यवृत्ती मिळाल्याचा खुप आनंद आहे, कारण माझ्या वडीलांच्या डोक्यावरील पैशाचे ओझे कमी झाले व मला शिकण्याची नवी उमेद व प्रेरणा मिळाली. मी सदैव एसडी-सीडची ऋणी राहिल.



पंकज श्रीकांत शिंदे, चोपडा – B.E. Mechanical (Second Year)

मी नाशिकला इंजिनिअरींगला द्वितीय वर्षाला शिकत आहे. त्यामुळे गावापासून दुर जावून शिक्षण घेतांना असंख्य अडचणी येतात. घरची परिस्थिती हालाकीची असल्यामुळे एसडी-सीडकडून मिळालेल्या शिष्यवृत्तीच्या मदतीने मला संदर्भ पुस्तके घेण्यासाठी मदत होत आहे. माझ्यासारख्या ग्रामीण भागातील मुलांना ही मिळणारी मदत म्हणजे भुकेल्या आणि तान्हेल्यांना त्यांच्या तोंडात अन्न व पाणी भरविण्यासारखे आहे. एसडी-सीड म्हणजे आमच्यासाठी पोशिंदा आहे.



गायत्री हरी पाटील, जळगाव – SYJC (HSC) – Science

एसडी-सीडमार्फत माझ्यासारख्या गरजू विद्यार्थ्यांना लाभ मिळत आहे, याचा मला आनंद आहे. समाजात इतरांकडून घेणारे लोक प्रत्येक ठिकाणी दिसतील पण इतरांना देणारे लोक मात्र क्वचितच भेटतील. याचेच एक ज्वलंत उदाहरण म्हणजे एसडी-सीड होय. शैक्षणिक क्षेत्रात असंख्य अडचणी येत असतात त्या अडचणींना सामोरे जावे लागते. अशा वेळेस एसडी-सीडची शिष्यवृत्तीरूपी मदत आणि आमच्यासाठी राबविलेले विविध उपक्रम आमचा आत्मविश्वास बळकट करीत असतो.



अमोल राजेंद्र पिंगळे, पाचोरा – B.E. Computers (Third Year)

जेव्हा स्वप्नांच्या आकाशात भरारी घ्यायची असते तेव्हा गरज असते ती कोणाच्या तरी मदतीची. आमच्यासारख्या गरीब, गुणवंत आणि होतकरू विद्यार्थ्यांना आर्थिक कारणांमुळे शिक्षणामध्ये ज्या काही अडचणी येतात त्या निवारण्यासाठी एसडी-सीडकडून केले जाणारे कार्य आणि मदत ही नक्कीच अभिनंदनीय आहे.

आज शिक्षण हे स्वस्त नाही आणि ते माझ्या सारख्या सामान्य कुटुंबातील मुलांना शक्यही नाही. अशा परिस्थितीत आम्हाला शिक्षणाची दारे पुन्हा उघडी झालेली आहेत ती म्हणजे फक्त एसडी-सीडमुळेच. मा. दादांच्या प्रेरणेने एसडी-सीडमार्फत आमच्यासारख्या विद्यार्थ्यांच्या जीवनात आशेचा प्रकाश किरण उगवला आहे.



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