



प्रेरणास्थान
श्री. सुरेशदादा जैन



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



मातोश्री प्रेमाबाई जैन
उच्च शिक्षण शिष्यवृत्ती योजना

ज्ञानयज्ञ

: आमचे ध्येय :
गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये
शैक्षणिक व उद्योजकिय कौशल्ये विकसित करुन
त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविणे.

वर्ष १० - अंक - २७ - जून -डिसेंबर २०२१





तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार....



मित्रांनो,

आजच्या लेखात मी तुमच्याशी संवाद साधणार आहे, यामुळे आयुष्याच्या वाईट दिवसात जगण्याची एक नवी प्रेरणा मिळेल आणि यशस्वी होण्यासाठी नक्कीच मदत होईल. आयुष्यातल्या नकारात्क आणि वाईट गोष्टी आपण एकेक करुन काढून टाकायला सुरुवात केली की

आपोआप आयुष्यात चांगल्या गोष्टींसाठी जागा तयार होते. आपण या वातावरणात वाढलो त्यातून आपली जडण-घडण होत असते. आपण बऱ्याच लोकांना बघतो, वाचतो व समजून घेण्याचा प्रयत्न करतो. जसे डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, डॉ. रघुनाथ माशेलकर, डॉ. नरेंद्र जाधव अशी बरीचशी यशस्वी माणसे आपली परिचित आहेत. यातील बहुतेक व्यक्तिमत्व एसडी-सीड शिष्यवृत्ती सोहळ्यात मार्गदर्शनासाठी सुध्दा आलेली आहेत. यांच लेखन, जीवनप्रवास खरोखरच प्रेरणादायी आहे ते आपण जरूर वाचले पाहिजे. आदरणीय सुरेशदादांनी दिर्घ दृष्टीने विचार करुन अनेक गरजू विद्यार्थ्यांच्या हितासाठी एसडी-सीडच्या माध्यमातून आर्थिक मदत करुन शिक्षणाची कवाडे खुली केली आहे. दादांच्या या दूरदृष्टीला खरोखरच सलाम करायला हवा.

मित्रांनो,

आपल्या जडण-घडणीचा तुम्ही स्वयंशोध घ्यायला हवा. वरील महानुभावांचे विचार निश्चित आपल्या भविष्यकालीन जीवनावर सकारात्मक परिणाम करतील यात शंका नाही.

जीवनातील संगती आणि विसंगती ही केवळ वाटेवरची वळणे आहेत. मला कुठे जायचे आहे हे निश्चितपणे आपणांस ठरवावे लागेल. ध्येय ठरविणे, त्यासाठी सातत्याने प्रयत्न करणे, यश मिळेपर्यंत कठोर परिश्रम करणे अगत्याचे आहे. अलीकडे अनेक विद्यार्थ्यांना बऱ्याच गोष्टींची माहिती असते, पण ज्ञान नसते. अफाट माहिती सोबत मिमांसा आली म्हणजे तिला ज्ञानाचा दर्जा प्राप्त होतो का? कसे? किती? कशामुळे? आणि कशासाठी या प्रश्नचिन्हांचा पाठपुरावा करणे हे ज्ञानाचे लक्षण आहे. आकाशवाणी, टी.व्ही., फोन, मोबाईल या गोष्टी आता घरोघर झाल्या आहेत. मोबाईल तर हातोहात हिंडत असतो परंतु मी साधनांचा वापर माझ्या भावी आयुष्याच्या वाटेवर कसा करणार याची विचार करण्याची गरज आहे. एक शायर म्हणतात,

**एक स्वता हम उम्रभर करते रहें !
धूल तो चेहरे पैं थी, लेकिन
आईना साफ करते रहें !!**

स्वामी विवेकानंद म्हणतात, “तुम्हीच तुमच्या जीवनाचे शिल्पकार आहात हे जाणण्यासाठी स्वतःला ओळखा तुम्हाला हवे असलेले सामर्थ्य आणि यश तुमच्यातच सामावलेले आहे.”

प्रत्येक समस्येचे संधीत रुपांतर करा, संधी दवडू नका त्या अनुषंगाने कौशल्ये विकसित करा, बदलांची गरज ओळखा. कल्पनांची आपापसात चर्चा करा व यातून सर्वोत्तम निर्मितीचा ध्यास घ्या. मला सर्वोत्तम निर्मितीसाठी प्राधान्यक्रम ठरवावे लागतील. शिवखेरा म्हणतात,

“विजेते वेगळ्या गोष्टी करीत नाहीत, ते प्रत्येक गोष्ट वेगळेपणाने करतात.”

न हरता, न थकता, न थांबता प्रयत्न करणा-यांसमोर कधी-कधी नशिबसुध्दा हरत. हे लक्षात ठेवा. यशाच्या प्रवासात शॉर्टकट नसतो... यशस्वी व्यक्ती मेहनती असते. फक्त नशिबामुळे कोणी यशस्वी होत नाही. त्यासाठी यशाचं सुत्र समजून घ्याव लागतं आणि अंमलात आणावं लागतं. पुढील काही सवयी आत्मसात केल्यास यश स्वतःहून आपल्या दारात चालत येत.

१) वाचन :

यशस्वी माणसं प्रचंड वाचन करतात. वाचलं त्यावर विचार करतात आणि सतत काही ना काही शिकत राहतात.

२) कृती:

सुचवलेल्या कल्पनेला तत्काळ वास्तवात आणण्यासाठी मेहनत करायला हवी. सुरवातीला हव्या तशा गोष्टी घडतीलच असे नाही. चिकाटी आणि जिददीने यश मिळेपर्यंत काम करायचे, चुका होतील, त्यातून धडे घेवून पुन्हा नव्या उत्साहाने कामाला लागायचे.

३) व्हिज्युअलायझेशन:

एखादी कृती करण्याआधी डोळे बंद करुन ती घटना मनातल्या मनात घडतांना जशीच्या तशी बघायची. त्यात अगदी बारीक-सारीक गोष्टी सुध्दा स्पष्टपणे रेखाटायच्या.

४) स्वतःशी स्पर्धा करा:

यशस्वी लोक यशाची भुकेली असतात. अल्पसंतुष्ट होऊन ती एका जागी बसत नाही. एक पूर्ण झाले म्हणजे दुस-या गोष्टीच्या मागे लागतात. आपल्या स्पर्धकाकडे बघून द्वेष करीत नाहीत. त्यांच्याकडून प्रेरणा घेतात आणि अजून मोठी उंची गाठतात.

मित्रांनो, आपल्या जीवनात निराशेला स्थान देऊ नका. सतत प्रत्येक वाटचालीत सकारात्मक रहा, मी हे करणारच, ही माझी जबाबदारी आहे याचे भान ठेवा. वेळेचा अपव्यय तुम्हाला विनाशाकडे नेतो, आत्मविश्वास ठेवा. कधी कधी डोळे फसविले जातात, म्हणून नेहमी आपले डोळे व कान खुले ठेवा. आयुष्यात येणारी आव्हाने हीच जीवन रुचीपूर्ण बनवतात. त्यांच्यावर मात करणे म्हणजे जीवनाला अर्थपूर्ण बनवणे होय.

डॉ. सुरेश अलिझाड
एसडी-सीड गव्हर्निंग बोर्ड सदस्य

या अंकात....	पृष्ठ
१. संपादकिय	२
२. शिष्यवृत्ती वितरण सोहळा २०२१	३
३. शिष्यवृत्ती वितरण सोहळा क्षणचित्रे	४
४. एसडी-सीड यशोगाथा	५
५. शैक्षणिक ताणतणावांवर मात करू या.	६
६. जीवनातील खेळाचे महत्व आणि करिअरच्या संधी	७
७. लाभार्थ्यांचे मनोगत	८

ज्ञानयज्ञ संपादक मंडळ

श्री. राजेश यावलकर - ज्ञानयज्ञ प्रमुख संपादक, श्री. एन. जे. गादिया, श्री. महेश गोरडे
श्री. निलकंठराव गायकवाड, प्रा. एस. व्ही. सोमवंशी

जो काळानुसार बदलतो तोच नेहमी प्रगती करतो.





एसडी-सीडचा अभिनव उपक्रम - आता लाभार्थ्यांना मिळणार मेंटोर...



एसडी-सीड शिष्यवृत्ती वितरण समारोहात एसडी-सीडचे आधारस्तंभ आदरणीय सुरेशदादा जैन यांच्या प्रेरणेतून “एसडी-सीड मेंटोरशिप प्रोग्रामची” घोषणा करण्यात आली. या प्रकल्पांतर्गत इयत्ता १० वी, १२ वी आणि आय.टी.आय.च्या एसडी-सीड लाभार्थ्यांना कौशल्याधिष्ठीत, अनुभवी व व्यवसाय कुशल स्वयंसेवक मार्गदर्शकांसोबत करिअरच्या पर्यायांबद्दल आणि दैनंदिन निवडीबद्दल मोकळेपणाने संवाद साधता येईल. त्याचे शैक्षणिक, सामाजिक, मानसिक विकासाच्या दृष्टीने सतत मार्गदर्शन करून परिपूर्ण व्यक्तिमत्व वृद्धीसाठी व्यासपिठ प्रदान केले जाईल. त्याच्या माध्यमातून विद्यार्थी यशस्वीपणे शैक्षणिक व उद्योजकिय कौशल्ये आत्मसात करून जागतिक स्तरावर रोजगार मिळविण्यासाठी सक्षम होण्यास मदत होईल.

लक्ष

एसडी-सीड मेंटोरशिप प्रोग्रामचा प्रभावी परिणाम म्हणजे चांगली सेवा, अधिक सहकार्य, उपलब्ध संसाधनांचा प्रभावी व चाणाक्ष वापर आणि दर्जेदार मार्गदर्शनाद्वारे गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये शैक्षणिक व उद्योजकिय कौशल्ये विकसित करून त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम करणे.

उद्दिष्ट

- ❖ विद्यार्थ्यांची क्षमता, कौशल्य, शैक्षणिक आव्हानं यावर सकारात्मक मार्गदर्शन
- ❖ भविष्यातील करिअर आणि व्यावसायिक कौशल्य वाढीसाठी पोषक वातावरण निर्मिती
- ❖ विद्यार्थ्यांच्या अंतर्गत कलागुणांना प्रोत्साहन देणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांना स्वयंनिर्णय घेण्यासाठी मदत करणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने एक आंतरिक सर्वसमावेशक समर्थन प्रणाली उपलब्ध करून देणे.

बंधनातून जे मुक्त करते त्यालाच “शिक्षण” म्हणतात.

एसडी-सीड शिष्यवृत्ती वितरण सोहळ्यात प्रमुख वक्त्यांचा यशाचा कानमंत्र

एसडी-सीडचा २०२१ सालातील शिष्यवृत्ती वितरण सोहळा नुकताच जळगाव येथे पार पडला. गेल्या चौदा वर्षांपासून सुरु असलेल्या या योजनेत आता पर्यंत १४,३०० हून अधिक विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती प्रदान करण्यात आली आहे. सोहळ्यासाठी प्रमुख वक्ता म्हणून ज्येष्ठ गांधीवादी विचारवंत डॉ. विश्वासराव पाटील, शहादा यांची उपस्थिती लाभली. शिष्यवृत्ती सोहळ्यात निवड झालेल्या १० लाभार्थ्यांना प्रातिनिधिक स्वरूपात मान्यवरांच्या हस्ते शिष्यवृत्तीचे वाटप करण्यात आले.

प्रमुख वक्त्यांनी उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शनपर केलेल्या भाषणाचे निवडक मुददे



- ❖ विद्यार्थ्यांनी किंमतीच्या जगातून निघून मूल्यांच्या जगात जायचे आहे.
- ❖ दातृत्व ही जगातील सर्वात मोठी शक्ती आहे.
- ❖ मी गरीब असेल, साधारण परिस्थिती असेल तरी खचून जायचे नाही.
- ❖ या जगात तिन गोष्टींसाठी सर्व ओढाताण सुरु आहे ते म्हणजे सत्ता, संपत्ती आणि शस्त्र.
- ❖ देणाऱ्याने दानी असण्याच्या अविर्भावात राहू नये आणि घेणाऱ्याने दीन बनून राहू नये.
- ❖ शिक्षणामुळेच आपण मैत्री जोपासायला शिकतो.
- ❖ शिक्षणच आपल्याला सन्मान मिळवून देते.
- ❖ मुल्ये माणसाला जगणे शिकवितात.
- ❖ एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीचं संधीच सोनं व्हावं असे परिश्रम विद्यार्थ्यांनी करावयाला पाहिजे.



दीप प्रज्वलन



प्रमुख अतिथींचे स्वागत व सन्मान व उपस्थित मान्यवर



मान्यवरांच्या हस्ते लाभार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वाटप



प्रमुख अतिथी व इतर मान्यवरांसोबत शिष्यवृत्ती धारक लाभार्थी

आपल्याला मदत करणाऱ्या माणसांशी नेहमी कृतज्ञ रहा.

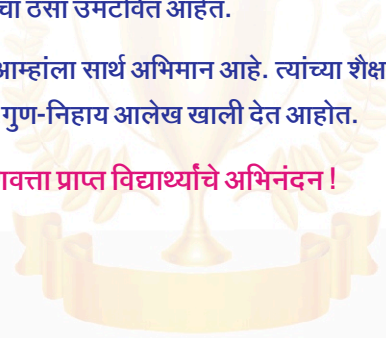


२०२१ या वर्षातील ८७ विद्यार्थी उच्च गुणवत्ता श्रेणीत उत्तीर्ण !

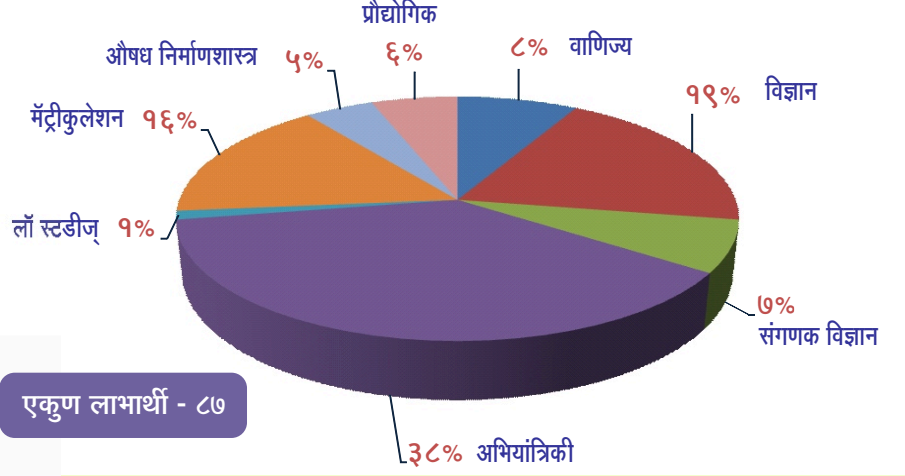
सन २०२१-२२ यावर्षी एसडी-सीडच्या एकूण ८७ लाभार्थ्यांनी त्यांच्या अभ्यासक्रमात ८० ते १०० टक्के गुण मिळवून अतिशय कौतुकास्पद यश प्राप्त केले आहे. आमचे लाभार्थी विविध अभ्यासक्रमातून उच्च गुणवत्तेचा ठसा उमटवित आहेत.

त्यांचा आम्हांला सार्थ अभिमान आहे. त्यांच्या शैक्षणिक यशाचा गुण-निहाय आलेख खाली देत आहोत.

सर्व गुणवत्ता प्राप्त विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन !



८० % ते १०० % गुण प्राप्त केलेल्या ८७ लाभार्थ्यांची शाखे नुसार टक्केवारी




एकूण लाभार्थी - ८७

विशेष यश संपादन केलेले लाभार्थी


कष्टाला पर्याय नाही हे अत्यंत खरे आहे. अत्यंत हलाखीच्या परिस्थितीमध्ये मनोबलाच्या सामर्थ्यावर व्यक्ती किती विस्मयकारी यश मिळवू शकतो हे एसडी-सीडच्या लाभार्थ्यांनी वेगवेगळ्या क्षेत्रात केलेल्या प्रगतीवरून दिसून येते. विद्यार्थ्यांच्या जीवनात एसडी-सीडने लावलेला हा नंदादीप विद्यार्थ्यांना त्यांचे शिक्षण अखंडपणे घेण्यासाठी प्रोत्साहित करीत असून ते विविध क्षेत्रात दैदिप्यमान यश संपादन करीत आहेत. या गुणवंत, मेहनती, जिद्दी लाभार्थ्यांचे हे यश म्हणजे एसडी-सीडच्या शिरपेचात मानाचा तुरा आहे.




राष्ट्रीय आणि राज्य स्तर विशेष यश




जंगम गितेश विजय - जळगाव सुवर्णपदक - राष्ट्रीय स्तर इंजिनिअरिंग ऑलंपियाड स्पर्धा रोलबॉल स्पर्धा राज्य संघात निवड




बारी हर्षल भगवान - जळगाव तृतीय क्रमांक - राष्ट्रीय स्तर इंजिनिअरिंग ऑलंपियाड स्पर्धा




हंसाबादकर मयुर सुधाकर - जळगाव तृतीय क्रमांक - राष्ट्रीय ब्रेनवार स्पर्धा



जैन रितीक शिखर - अमळनेर राज्य स्तर - बेस्ट रिसर्च अवार्ड २०२१




चौधरी गायत्री सुनिल - एरंडोल राज्य स्तर - कॉसबॉल स्पर्धा नाशिक विभागिय संघ निवड




साळी सनिकेत सुनिल - अमळनेर राष्ट्रीय स्तर - टॅलेंट सर्च परिक्षा विशेष प्राविण्य


उत्तर महाराष्ट्र विद्यापिठातून सुवर्ण पदक आणि प्रथम क्रमांक



राठोड तृषाली भरत - जळगाव सुवर्ण पदक - बी.ई. इलेक्ट्रीकल - चतुर्थ वर्ष



काळे गौरी अरविंद - जळगाव सुवर्ण पदक - बी.ई. सिव्हिल चतुर्थ वर्ष



पाटील महिमा अनिल - जळगाव प्रथम क्रमांक - बी. ई. इलेक्ट्रीकल - तृतीय वर्ष

एसडी-सीड अभ्यासिका - तीन वर्षापासून सुरु असलेला अखंड ज्ञानयज्ञ

दि. ०१ सप्टेंबर २०१८ पासून एसडी-सीड तर्फे ग्रामिण व शहरी भागातील दहावी, महाविद्यालयीन व सर्व स्पर्धा परिक्षा देणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी सुरु झालेली ५० आसनांची सर्व सोयी सुविधांनी सज्ज अशी एसडी-सीड अभ्यासिका अखंडपणे सरस्वतीच्या लेकरांना यशाचे शिखर पादाक्रांत करण्यासाठी प्रेरणा देत आहे.

अभ्यासिकेमुळेच मी होणार अधिकारी !



मी विशाल सनसे एसडी-सीड अभ्यासिकेत स्पर्धा परिक्षेचा अभ्यास करीत असून अभ्यासाला पोषक आणि पूरक अशा सर्व सेवा उपलब्ध आहेत. यामुळे मला अभ्यासासाठी प्रोत्साहन मिळत आहे. अभ्यासिकेतील शांत, प्रसन्न वातावरणामुळे माझा अभ्यास चांगल्या प्रकारे होत असून मी अधिकारी होण्याचे पाहिलेले स्वप्न लवकरच पूर्णत्वास येईल असा आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे.





शैक्षणिक ताणतणावांवर मात करु या !



आजच्या धावपडीच्या व स्पर्धेच्या युगात नैराश्य किंवा उदासिनता हा बऱ्याच प्रमाणात आढळणारा मानसिक आजार आहे. सध्याच्या कारोना महामारीच्या वैश्विक संकट काळात अत्यंत विषम व विदारक चित्र समोर येत आहे. जवळपास २५ टक्के लोकांना डिप्रेशन म्हणजेच उदासिनतेने ग्रासलेले आहे. विद्यार्थ्यांना कोरोना संक्रमणामुळे शैक्षणिक, मानसिक आणि आर्थिक परिणामांना सामोरे जावे लागत आहे आणि त्याचा प्रभाव त्यांच्या जीवनात दिसून येत आहे. विशेषतः लॉकडाऊनच्या काळात विद्यार्थी आणि शिक्षक यांचे दुरावलेले संबंध, कमी झालेली अभ्यासाची सवय, ऑनलाईन अभ्यासाच्या साधनांची कमतरता, मोबाईलचा वाढता वापर, परिक्षा न होता लागलेला निकाल, त्यामुळे भविष्यातील करिअरची चिंता असे अनेक समस्यांमधून विद्यार्थी जात आहे. परिणामी त्याला चिडचिड, तणाव, नैराश्य येत आहे. या लेखात आपण मुख्यतः विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक जीवनात येणारे ताण, त्यांचे स्वरूप आणि त्यावर काय उपाय केले पाहिजे हे पाहणार आहोत.

विद्यार्थ्यांशी निगडित ताणतणाव

१) **शैक्षणिक ताणतणाव** : ऑनलाईन अभ्यासाच्या समस्या, स्वतःची उच्च अपेक्षा, खूप जास्त आणि कठीण शैक्षणिक अभ्यासक्रम, अभ्यासासाठी वेळेचा अभाव, शैक्षणिक साधनांचा अभाव, अभ्यासाचा दबाव आणि त्यामुळे मनोरंजनाचा अभाव या बाबींचा समावेश होतो.

२) **मानसिक ताणतणाव** : शिक्षकांशी दुरावलेले संबंध, पालकांच्या उच्च अपेक्षा, एकटेपणा, कौटुंबिक समस्या, घरापासून दूर राहणे, संदर्भ पुस्तके वाचण्यात अडचण, वस्तीगृहातील राहणीमान, रुममेट्सशी संबंध या गोष्टींचा यात समावेश होतो.

३) **आरोग्यासंबंधित ताणतणाव** : यात झोपेचे विकार, अनेक वर्गाना उपस्थित राहणे, पोषण, व्यायाम, शारिरिक आजार, धूम्रपान आणि मादक पदार्थांचे सेवन यांचा समावेश होतो.

विद्यार्थ्यांच्या जीवनात परिक्षेचा ताण हा सर्वात लक्षणीय ताणतणावांपैकी एक आहे तथापी, शास्त्रीय विचार केला तर काही प्रमाणात तणाव वाजवी वाटतो आणि शिकण्यासाठी देखील आवश्यक आहे. तणाव प्रेरणादायी असू शकतो, परंतु सर्व विद्यार्थी ते व्यवस्थापित करू शकत नाहीत. सर्वोत्कृष्ट कामगिरी दर्शविण्यासाठी प्रत्येकाला विशिष्ट प्रमाणात दबाव आवश्यक असतो, परंतु जेव्हा दबाव झुंजण्याची क्षमता ओलांडतो तेव्हा तणावाचा विपरीत परिणाम होतो.

तणावाची खाली दिलेली अनेक लक्षणे दिसून येतात.

- ❖ सतत उदास किंवा निराश वाटणे, अचानक चिडचिड होणे.
- ❖ नवीन व्यक्तींची व नविन ठिकाणांची अनाटायी भिती वाटणे.
- ❖ एखाद्या गोष्टीची आवड अचानक कमी होणे, दैनंदिन कामात मन न लागणे.
- ❖ थकवा येणे किंवा अशक्तपणा जाणवणे, कमी भूक लागणे किंवा अति जास्त प्रमाणात भूक लागणे.
- ❖ एखाद्या गोष्टीची विनाकारण काळजी लागून राहणे, स्वतः दोषी असल्यासारखे वाटणे.
- ❖ कायम स्वतःला काही इजा करावीशी वाटणे किंवा आत्महत्या करावी वाटणे.
- ❖ आपले हसू होईल या भीतीने कमी बोलणे किंवा अतिशय हळू आवाजात बोलणे.

ताणतणावांचे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक कामगिरीवर होणारे परिणाम

- ❖ अभ्यासातील आनंद, स्वारस्य किंवा प्रेरणा कमी होणे.
- ❖ विद्यार्थ्यांमध्ये चिंता करण्याचे प्रमाण वाढणे.
- ❖ त्यांच्यामध्ये हताशपणाची भावना वाढीस लागते त्याला यश मिळू शकत नाही ही भीती वाढीस लागते.
- ❖ अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करण्यात अडचण निर्माण होणे.
- ❖ सतत थकवा आल्यासारखे वाटणे.
- ❖ मुलांमध्ये भूक न लागणे, जेवण कमी करणे यामुळे शारिरिक उर्जा निर्माण न होणे.
- ❖ शरिराच्या वेदनांशिवय इतर कोणत्याही गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करणे कठीण होणे.

ताणतणाव उपाय:

नैराश्याची कारणं मानसोपचारतंत्र सांगतील व त्यावर उपाय देखील सांगतील, पण समाजातील अस्थिरता, विषमता, प्रचंड स्पर्धा, स्वार्थीपणा, आत्मकेंद्रिपणा, उंचावलेल्या महत्वाकांक्षा, कमी असलेल्या संधी, पैशाला व प्रतिष्ठेला आलेलं प्रचंड महत्त्व, त्यासाठी चाललेली केविलवाणी धडपण आणि सतत इतरांशी केलेली तुलना ही या मनःस्थितीला कारणीभूत आहे. ही कारणं दूर केल्याशिवाय माणसाची चिंता, भीती, एकांकीपणा आणि नैराश्य दूर होणार नाही. नैराश्य कमी करण्यासाठी खाली उपाय दिलेले आहेत.

- ❖ नियमितपणे ६ ते ८ तास झोप घ्यावी.
- ❖ रोजचा किमान ३० मिनिटे व्यायाम करावा.
- ❖ रोज योगासन केल्याने आपल्याला मनःशांती प्रदान होते
- ❖ एखादा छंद किंवा आवड जोपासा जसे, पेंटिंग, कुकींग इत्यादी
- ❖ स्वतःला क्वालिटी टाईम द्या.
- ❖ सर्वांसोबत आपले विचार शेअर करा.
- ❖ आपली प्रत्येक कृती सकारात्मक असू द्या.
- ❖ मोकळ्या वेळेत तसेच बसण्यापेक्षा काहीही करत रहा. स्वःताला एखाद्या उद्योगात गुंतवून ठेवा.
- ❖ योग्य मार्गदर्शकाचा किंवा समन्वयकाचा सल्ला घ्या

श्री. नंदलाल गादीया
गव्हर्निंग बोर्ड सदस्य,
एसडी-सीड, जळगाव
संपर्क: ०२५७-२२७४५४५





जीवनातील खेळाचे महत्व आणि करिअरच्या संधी



मानवाच्या विकासापासून खेळ हा त्याच्या जीवनाचा एक अमुल्य भाग बनला आहे. सुरुवातीला शिकार करणे, पळण्याची शर्यत, झाडावर चढणे, पोहणे, नेम लावणे, उडया मारणे इत्यादीमधून खेळाडू वृत्तीचे दर्शन होत होते. आताच्या काळात शालेय जीवनापासून खेळ खेळल्यामुळे विकास चांगल्या प्रकारे होतो. विविध क्रिडा प्रकारांमधून विद्यार्थ्यांचे मनोरंजन होते व ज्ञान मिळून त्यांच्यातील कौशल्यांचा विकास होतो. त्यामुळे त्यांचे स्वास्थ्य ठीक राहते व त्याची शारिरिक, मानसिक, भावनिक वाढ झपाट्याने होते. या सोबतच खेळ फक्त वेळ घालवायचं, आनंदाचं साधन राहिलेलं नाही तर खेळांची आवड असणाऱ्याला आता खेळात करिअर करण्याच्याही खूप संधी उपलब्ध झालेल्या आहेत.

खेळ खेळण्याचे फायदे

- ❖ मुलांमध्ये स्पर्धात्मक गुणांचा विकास होतो.
- ❖ सांघिक भावना वाढीस लागते.
- ❖ पालकांवर अवलंबून राहण्याची सवय कमी होते.
- ❖ मुलांना सहकार्य भावना, नेतृत्व क्षमता आणि स्पर्धात्मक प्रेरणा कौशल्य आत्मसात करता येते.
- ❖ शरिर व स्वास्थ्य उत्तम ठेवणे, अभ्यासात लक्ष केंद्रित करणे त्यासाठी आवश्यक उत्साह निर्मिती होते.

खेळातील करिअरच्या संधी:

सर्वच विद्यार्थ्यांना सर्वात आवडता तास कोणता असेल तर पी.टी. चा तास. शालेय जीवनामध्ये आठ तास वर्गात बंद राहत असतांना एखादा तास मैदानावर खुल्या हवेत खेळायला बागडायला मिळणार याचाच आनंद मुला-मुलींना जास्त असतो. आपल्या देशातही आता खेळाचे महत्व दिसू लागले आहे आणि एक करिअरचा चांगला पर्याय म्हणून त्याकडे बघितले जात आहे. जग बदलतयं, काळ बदलतोय.. खेळाला आंतरराष्ट्रीय स्तरावर किंवा प्रगत राष्ट्रांमध्ये जे महत्व मिळत होतं तसं ते आता भारतातही मिळू लागलंय.

क्रिडाक्षेत्रात करिअरचे पर्याय :

- ❖ चांगला खेळाडू बनणे: “खेलोंगे कुदोंगे बनौंगे खराब, पढोंगे लिखोंगे बनौंगे नवाब” चा जमाना आता गेलाय. आज भारतात कोणत्याही खेळात जर प्राविण्य मिळवले तर केवळ प्रसिध्दीच मिळते असं नाही तर करिअरही बनू शकते. मान-सन्मानाबरोबरच मोठ-मोठी बक्षिसही आता अद्वितीय कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूंना मिळत असतात. शैक्षणिक पात्रतेचा विचार न करता उत्तम पदावर सरकारी, निमसरकारी वा खाजगी क्षेत्रात नोकऱ्या मिळतात. गरज आहे ती योग्य वयात पूर्ण लक्ष केंद्रित करून मेहनत करण्याची. चांगल्या प्रशिक्षकांखाली कठोर परिश्रम घेवून त्यांचे भवितव्य उज्वल होऊ शकते.
- ❖ प्रशिक्षक: सर्वच खेळाडू यशाचे शिखर गाठू शकत नाहीत. पण असे खेळाडू उत्तम प्रशिक्षक बनू शकतात. बीपीईडी, एनआयएस हे कोर्सेस करून शाळा-कॉलेजेस, रज्जि सरकार, केंद्र सरकारच्या

विविध संस्थांमध्ये सहज नोकरी मिळू शकते. आजकालच्या खेळांच्या व्यावसायिककरणामुळे खाजगी संघ/संस्था यामधूनही करिअर बनवण्याच्या संधी उपलब्ध झाल्या आहेत. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर उल्लेखनीय कामगिरी करणाऱ्या खेळाडूबरोबर त्यांच्या प्रशिक्षकालाही तितकाच सन्मान व आर्थिक मदत मिळते.

❖ **फिटनेस ट्रेनर** : आजकालच्या तणावपूर्ण जीवनात सर्वांनाच शारिरिक तंदुरुस्तीचे महत्व पटले आहे. व्यावसायिक खेळाडूंप्रमाणेच सर्वसामान्यही आता जीम क्लब कडे वळले आहेत. भारतीय व्यायामशाळांची जाळं आता देशभर पसरतंय. तंत्रशुध्द व्यायामाचे अनेक कोर्सेस आज उपलब्ध आहे व ते करून फिटनेस गुरु होण्याचे मार्ग आता खुले झाले आहे. पर्सनल ट्रेनर, सेलेब्रेटी ट्रेनर हे तर काही उच्चशिक्षित व्यावसायिकांएवढीच कमाई करू शकतात.

❖ **आहार तज्ञ**: फिटनेस ट्रेनरच्या धर्तीवर आता आहारतज्ञांनाही खूप मागणी आहे. आकर्षक दिसण्यापासून ते तंदुरुस्त आरोग्यासाठी सर्वच वयोगटांना आज खूप जागरूकता आहे. आहारतज्ञ बनण्यासाठी बरेच कोर्सेस उपलब्ध आहेत. अशा कोर्सेस नंतर व्यावसायिक संघाव्यतिरिक्त हॉस्पिटल, जीम्स, पंचतारांकित हॉटेल्स इ. ठिकाणी नोकरी मिळू शकते.

हे झाले प्रत्यक्ष खेळाशी निगडित करिअर विकल्प पण याही शिवाय क्रिडा क्षेत्रात अनेक करिअर पर्याय उपलब्ध आहेत.

प्रिंट मिडियाप्रमाणे आता दूरचित्रवाणीवरही क्रिडा पत्रकारांना वाढती मागणी आहे. क्रिडा वाहिन्यांबरोबरच समाचार वाहिन्यांमध्येही क्रिडा पत्रकारांना रोजगार उपलब्ध होऊ शकतो. खेळातील बारकाव्यांचे सखोल ज्ञान, त्या खेळातील इतिहास सध्या त्या खेळातील आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा याचा अभ्यास यासाठी गरजेचा असतो. क्रिडा संघटक, पंच, सामनाधिकारी, व्हिडिओ अॅनालायझर्स इ. क्रिडा क्षेत्राशी निगडित क्षेत्रातही चांगले करिअर उपलब्ध झालेले आहे.

भारतात आता खेळ हे केवळ मनोरंजनाचे साधन नव्हे तर व्यवसाय बनलाय. मग ते क्रिडासामग्री, क्रिडा पेहराव निर्मिती असो किंवा कॉर्पोरेट जगतासाठी वेगवेगळे स्पोर्ट्स इव्हेंटस आयोजित करणे असो हे एक चांगले करिअर ऑप्शनच आहे. विविध खेळांच्या व्यावसायिक लीगने आता भारतात चांगलाच पाय रुजविलाय. या लीगमुळेसुध्दा करिअरच्या किंवा व्यवसायाच्या खूप संधी उपलब्ध झाल्या आहेत.

त्यामुळे लहानपणापासूनच मुलांना खेळांविषयी आवड व उत्साह निर्माण करणे आवश्यक आहे. एकंदरीतच ज्यांना अभ्यासात जास्त रस नाही पण खेळावर नितांत प्रेम आहे, अशा विद्यार्थ्यांना खेळात करिअर करण्याच्या अनेक संधी उपलब्ध आहेत. केवळ पैसेच नाही तर प्रसिध्दी आणि त्याहीपेक्षा प्रचंड मानसिक आनंद, समाधान देणारं क्रिडा क्षेत्र आता नवीन भारताचं एक प्रमुख क्षेत्र बनतयं.

- ★ सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना २१व्या शतकातील भारताच्या विकासात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त करून देणे.
- ★ विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांमध्ये शिक्षणाचे महत्त्व आणि परिणामाबद्दल प्रबोधन करणे.
- ★ सव पात्र विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक व उद्योजकिय 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



हर्षल भगवान बारी - जळगाव - बी.ई. मेकॅनिकल (चतुर्थ वर्ष)

मी सध्या इंजिनिअरिंगच्या चतुर्थ वर्षाला शिकत असून चार वर्षांपासून मी शिष्यवृत्तीचा लाभार्थी आहे. वडील एका खाजगी कंपनीत कामाला आहेत. एसडी-सीडच्या आर्थिक मदतीमुळे माझ्या कुटुंबावरील शैक्षणिक खर्चाचा भार कमी होऊन मला व परिवाराला एक पाठबळ मिळाले. एसडी-सीडकडून मिळालेल्या आर्थिक आणि मानसिक आधारामुळे मला अभ्यास करण्यासाठी एक दिशा आणि प्रोत्साहन मिळाले. नुकताच मी राष्ट्रीय अभियांत्रिकी ऑलंपियाड या स्पर्धेत तृतीय वर्षाच्या विभागात भारतातून तिसरा क्रमांक प्राप्त केला. समुद्रामध्ये भरकटलेल्या जहाजांना मार्ग दाखविण्याचे काम हे दीपस्तंभ करते त्याच प्रमाणे एखाद्या सामान्य विद्यार्थ्याला एक आर्थिक आणि मानसिक पाठबळ देऊन त्याच्या स्वप्नांना, पंखांना बळ देण्याचे काम एसडी-सीड करीत आहे. मी या योजनेचा एक लाभार्थी हाऊ शकलो यासाठी मी स्वतःला नशीबवान समजतो. त्याबद्दल मी एसडी-सीड आणि मा. सुरेशदादा जैन यांचे सदैव ऋणी राहील आणि मी जेव्हा आर्थिक सक्षम होईल तेव्हा माझ्या परीने एसडी-सीडच्या पुढील प्रवासात मदत करेल.



प्रेरणा संजय तायडे - भुसावळ - बी. एच. एम. एस. (प्रथम वर्ष)

मी प्रेरणा तायडे मेडिकलच्या प्रथम वर्षाला शिकत आहे. माझे वडील हात मजुरी करतात. आर्थिक परिस्थिती बिकट आहे. त्यातच मला मेडिकलला प्रवेश घेऊन डॉक्टर होण्याचे स्वप्न आर्थिक परिस्थितीमुळे पूर्ण होईल की नाही याची भीती वाटत होती. मला जे माझे ध्येय अशक्य वाटत होते ते शक्य झाले मा. सुरेशदादा जैन यांच्या प्रेरणेतून साकार झालेल्या एसडी-सीडमुळेच. यामुळे मला फार मोठा आर्थिक आधार मिळाला.

एसडी-सीड मार्फत पर्सनल कौन्सिलिंगचे नियमित आयोजन केले जाते. त्याचा फायदा मला अकरावी आणि बारावी तसेच माझ्या मेडिकल प्रवेशावेळी झाला. तंत्र प्राध्यपकांकडून वेळोवेळी मिळालेल्या मार्गदर्शनामुळे सी.ई.टी., नीट या परिक्षेची चांगली तयारी करता आली. एक साधारण कुटुंबातील मुलगी डॉक्टर होण्याचे स्वप्न पाहून ते पूर्ण करू शकते, आज मी गर्वाने पांढरा कोट आणि टेटस्कोप घालते जे एका डॉक्टरांची ओळख आहे हे शक्य झाले फक्त आदरणीय सुरेशदादा जैन यांच्या विद्यार्थ्यांप्रती असलेल्या तळमळीमुळे.



दिप उज्जल अहिराव - अमळनेर - बी. कॉम. (द्वितीय वर्ष)

मी सध्या बी.कॉम च्या द्वितीय वर्षात शिकत आहे. माझे वडील शेतमजुर असून माझ्या सारखा सामान्य कुटुंबातील मुलगा कोणत्याही आर्थिक अडचणींवर मात करून शिक्षण पूर्ण करू शकतो याचे सर्वस्वी श्रेय मी आदरणीय सुरेशदादा जैन यांना आणि त्यांनी सुरु केलेल्या एसडी-सीड उपक्रमाला देऊ इच्छितो.

मला कॉमर्स क्षेत्रात करिअर करायचे असल्यामुळे प्रवेश घेतला पण शैक्षणिक खर्च उचलण्याची घरची परिस्थिती नव्हती. यामुळे मी हताश झालो होतो. अशावेळी माझ्या संकटसमयी एसडी-सीडची आर्थिक मदत तिमीरातून तेजाकडे घडून जाणारी ठरली असून मी माझे शिक्षण निर्विघ्नपणे पूर्णत्वास घेवून जात आहे. एसडी-सीडमुळे या स्पर्धात्मक जगात आपणही टिकून राहू शकतो असा आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे. मा. दादांनी सुरु केलेल्या विद्यार्थी हिताच्या कार्याला माझा सलाम आणि दादा तुम्ही आमच्या सारख्या विद्यार्थ्यांच्या पाठीशी असेच सदैव उभे रहावे हीच अपेक्षा. मा. दादांना ईश्वर दिर्घायुष्य देवो आणि हे सत्कर्म असेच निरंतर सुरु राहो हीच इच्छा व्यक्त करतो.



जयश्री कैलास कुंभार - जळगाव - एस.वाय.जे.सी. (बारावी) विज्ञान

मी जयश्री कुंभार बारावी विज्ञान मध्ये शिकत आहे. मी आदरणीय सुरेशदादा जैन यांचे खूप मनापासून आभार मानू इच्छिते कारण त्यांच्यामुळे आमच्या सारख्या गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांना खूप मोठी आर्थिक मदत होत आहे. दादांनी विद्यार्थ्यांप्रती असलेल्या दुरदृष्टीतून सुरु केलेले एसडी-सीड हे एक उत्तम दर्जाचे संस्थान आहे. एसडी-सीड तर्फे आयोजित ऑनलाईन वेबीनार, कार्यशाळा व व्याख्याने यांची मी नियमित लाभ घेते. भविष्यात बचत कशी करावी, आर्थिक स्थिरता, साक्षरता या विषयाला अनुसरून यंग इन्व्हेस्टर बूट कॅंप नावाच्या तीन दिवसीय ऑनलाईन शिबिराचा मी लाभ घेतला. मा. दादांमुळे अत्यंत अल्प खर्चात दर्जेदार सुविधा असलेली अभ्यासिका सुध्दा मला उपलब्ध झाली आहे. आमच्या सारख्या विद्यार्थ्यांच्या पुढील शिक्षणाचा मा.दादांनी जो विडा उचलला आहे तो पूर्णत्वास जावो आणि त्यांनी बघितलेले उज्ज्वल भारताचे स्वप्न आम्ही विद्यार्थी नक्की पूर्ण करणार अशी ग्वाही देते.

