



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.’

ज्ञानयज्ञ

ज्ञान तुमच्या समोर बदल
घडवण्याची संधी आणते.



एसडी-सीड मार्फत जळगाव जिल्ह्यातील गरजू व गुणवंत विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वाटप सुरू आहे. शिष्यवृत्ती योजनेचे हे पाचवे यशस्वी वर्ष आहे. या पाच वर्षात एकूण ८,०५७ विद्यार्थ्यांना त्यांचे सोनेरी करिअरचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी आर्थिक मदत देण्यात आली. प्रतिकूल परिस्थितीतही या विद्यार्थ्यांनी ज्ञानार्जनाची कास सोडलेली नाही. उत्तम गुण संपादन केले. या विद्यार्थ्यांनी स्वतःमधील क्षमता ओळखली होती. त्यांना मिळणारी शिष्यवृत्ती हे त्यांचेच फलीत आहे.

खरे पाहता क्षमता सर्वांमध्येच असते. ती जाणली पाहिजे, विकसित केली पाहिजे, वापरली पाहिजे. त्यासाठी हवे तसे वातावरण निर्माण केले पाहिजे. आपले कोणतेही काम एक आव्हान म्हणून स्विकारले पाहिजे. स्वतःला सिद्ध करण्याचे हे एक माध्यम आहे. अहोरात्र अभ्यास करून गुण मिळविणे हेच महत्त्वाचे नाही तर 'सर्वांगण विकास' महत्त्वाचा असतो. 'मन-मनगट-मेंदू' यांचा संतुलीत विकास साधण्याचा प्रयत्न प्रत्येकाने जाणिवपूर्वक करायला हवा.

जगात दोन प्रकारच्या व्यक्ती असतात. 'परिस्थिती अवघड आहे... काम खूपच कठीण आहे.. मला जमणारच नाही' असे म्हणणाऱ्या व्यक्ती किंवा समोर येईल ते काम अवघड न समजता 'आव्हान' म्हणून स्विकारणाऱ्या... त्यासाठी योग्य पूर्वयोजना बनविणाऱ्या... कामात झोकून देणाऱ्या... व यशस्वी होणाऱ्या व्यक्ती! 'मला काहीच शक्य नाही' असा दृष्टीकोन बाळगणाऱ्यांना कोणीच वाचवू शकणार नाही. 'मी काहीतरी नक्कीच करू शकतो' हा किमान दृष्टीकोन बाळगणारेच यशस्वी होऊ शकतात.

एसडी-सीडतर्फे 'विद्यार्थी घडविणारे' अनेक उपक्रम नियमीत आयोजित केले जातात. यातील अनेक उपक्रमांचा लाभ एसडी-सीड शिष्यवृत्ती लाभार्थी नसलेले इतर विद्यार्थीसुद्धा घेऊ शकतात. शिक्षण व करिअरसोबतच स्वतःला विकसित करण्याची प्रक्रिया सतत सुरू ठेऊया. स्वामी विवेकानंद म्हणतात, "स्वतःचा विकास करा. सतत अभ्यास करा. ध्यानात ठेवा गती आणि वाढ हीच केवळ जिवंतपणाची लक्षणे आहेत. मला सांगू नका तुम्ही किती मेहनत घेतली, किती अडचणींचा सामना केला, किती त्रास सहन केला; मला फक्त एवढेच सांगा, तुम्ही काय साध्य केले?"

महेश गोरडे
संपादक

ज्ञानयज्ञ संपादक मंडळ

श्री. राजेश यावलकर (ज्ञानयज्ञ प्रमुख संपादक), श्री. एन. जे. गादिया, श्री. महेश गोरडे, श्री. नीळकंठराव गायकवाड, श्री. सुधीर महाजन, प्रा. एस. व्ही. सोमवंशी

पाठबळाचे स्मरण ठेवत हरीश झाला उतराई...

विद्यापिठात प्रथम; नोकरीच्या पहिल्या पगारातून काही रक्कम एसडी-सीडला अर्पण

“ एसडी-सीडतर्फे मिळालेल्या शिष्यवृत्तीमुळेच मला माझे शिक्षण पूर्ण करता आले. माझ्यावर दाखवलेल्या विश्वासामुळे मी आज यश संपादन केले आहे. मी दरवर्षी एसडी-सीडला माझे आर्थिक योगदान देणार आहे. मदतीचा हात देणाऱ्या या संस्थेला सर्वांनी हातभार लावल्यास काही वर्षांनी विद्यार्थीच आपल्या पुढच्या पिढीला मदत करतील. - हरीश प्रजापती (एसडी-सीड लाभार्थी) ”

प्रत्येकाच्या अंगी जन्मतः काही ना काही गुण असतात. काहीना परिस्थिती अभावी आपल्या ध्येयापासून अर्ध्यातूनच माघारी फिरावे लागते. तर काहीना योग्य मार्गदर्शन व पाठबळ मिळाल्याने त्यांचा यशाचा मार्ग सुकर होत जातो. असेच मार्गदर्शन व पाठबळ मिळाल्याने हरीश प्रजापती या तरुणाने यशाचे शिखर सर केले आहे. विशेष म्हणजे हरीशने त्याला मिळालेल्या पाठबळातून उतराई होण्याचा प्रयत्न केला आहे. मूळ भुसावळ येथील रहिवासी असणाऱ्या हरीश रतनलाल प्रजापती याने घरची परिस्थिती बेताची असताना शिकण्याची जिद्द सोडली नाही. त्याच्या जिद्दीला पाठबळ मिळाले ते 'सुरेशदादा स्किम फॉर एज्युकेशनल अँड इन्ट्रीप्राय्जेरिअल डेव्हलपमेंट' म्हणजेच एसडी-सीड या योजनेअंतर्गत मिळणाऱ्या शिष्यवृत्तीचे. हरीशच्या घरची आर्थिक परिस्थिती जेमतेमच. एका लहानशा खोलीत त्यांचे पाच जणांचे कुटुंब राहते. वडील रतनलाल प्रजापती रिश्का दुरुस्तीचा व्यवसाय करतात तर त्याची आई भारती या दुसऱ्यांच्या घरी स्वयंपाकाचे काम करून मिळणाऱ्या पैशांद्वारे संसाराचा रहाटगाडा हाकण्यास मदत करतात. घरात शिक्षणाला पोषक वातावरण असले तरी आर्थिक विवंचनेचा फेरा हरीशने ठरविलेल्या ध्येयाच्या मार्गातील प्रमुख अडथळा होता.

एसडी-सीडचे पाठबळ...

हरीशला एसडी-सीड योजनेची माहिती वर्तमानपत्रातून मिळाली होती. या योजनेतर्गत मिळणाऱ्या शिष्यवृत्तीसाठी त्याने अर्ज केला. त्याच्या गुणवत्तेची खात्री केल्यानंतर एसडी-सीडने हरीशला तो पदवीच्या प्रथम वर्षाला असताना आठ हजार रुपयांची शिष्यवृत्ती दिली. प्रथम वर्षात चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण झाल्याने दुसऱ्या व तिसऱ्या वर्षी हरीशला प्रत्येकी १० हजार रुपयांची शिष्यवृत्ती मिळाली. या शिष्यवृत्तीच्या आधारे त्याला आपली पदवी पूर्ण करण्यास मदत झाली. घरच्या परिस्थितीची जाण असल्याने त्याने जिद्दीने अभ्यास करत (बी.ई. मेकॅनिकल) मराठवाडा विद्यापिठात प्रथम येण्याचा मान मिळविला.

हरीशची कृतज्ञता...

हरीशने मिळविलेल्या या अभूतपूर्व यशात हरीश एसडी-सीडचा मोठा वाटा असल्याचे मानतो. एका नामांकित कंपनीमध्ये त्याची निवड झाली असून तो तेथे प्रोडक्शन सिस्टीममध्ये एक्झीक्युटीव्ह ट्रेनी म्हणून काम करत आहे. गरजू आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल असलेल्या विद्यार्थ्यांना शिक्षण घेता यावे, यासाठी त्याने प्रशिक्षणार्थी असतानाच आपल्या पगारातून २८ हजाराचा धनादेश एसडी-सीडच्या उपक्रमाला दिला असून दरवर्षी आर्थिक योगदान देण्याचे स्पष्ट केले आहे. त्यामागची भावना उच्चकोटीची असून त्याने इतरांसमोर आदर्श निर्माण केला आहे.



एसडी-सीडला धनादेश प्रदान करताना हरीश प्रजापती

● **अभिवृत्ती चाचणी - (विद्यार्थी अहवाल)**

एसडी-सीडच्या माध्यमातून विद्यार्थीहिताच्या राबविण्यात येणाऱ्या विविध उपक्रमाचा एक भाग म्हणून एसडी-सीडमार्फत जळगाव शहरातील विभिन्न शाळांमध्ये इ. 8वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी विद्यार्थी मूल्यमापन चाचणी चे (SAP) आयोजन करण्यात आले होते. या चाचणीतून शालेय अहवाल व विद्यार्थी अहवाल असे दोन अहवाल प्राप्त झाले, ज्यातून विद्यार्थ्यांची वेगवेगळ्या क्षेत्रातील असलेली बलस्थाने व कोणत्या क्षेत्रात त्यांना सुधारण्याची आवश्यकता आहे हे या अहवालाच्या माध्यमातून शाळेला व पालकांच्या निदर्शनास आणून देण्यात येते. यापैकी शालेय अहवाल याआधीच सदर शाळांमध्ये वितरित करण्यात आले होते आणि आता विद्यार्थी अहवालाचेही वितरण नुकतेच करण्यात आले.



विद्यार्थी अहवाल हा विद्यार्थ्यांच्या मूल्यमापनाचा विस्तारित व स्वतंत्र अहवाल असतो जो अभिवृत्ती चाचणीमधील विविध मूल्यमापन तत्वांवर आधारित असतो. या वितरणाच्या दरम्यान सर्व विद्यार्थ्यांचे त्यांच्या पालकांसमवेत वैयक्तिक समुपदेशन केले गेले. याकरिता एसडी-सीडतर्फे नागपूर येथील तज्ञ समुपदेशक श्री. उमेश कोठारी यांना आमंत्रित करण्यात आले होते. यावेळी त्यांनी विद्यार्थ्यांना त्यांच्या भविष्याचे नियोजन कसे करावे तसेच कोणते योग्य करिअर निवडावे यासंदर्भात अमूल्य मार्गदर्शन केले. पालकांनी देखील विद्यार्थ्यांचे करिअर घडविण्यात कसे योगदान द्यावे यावरही एसडी-सीडतर्फे समुपदेशन करण्यात आले. विद्यार्थ्यांमध्ये सामाजिक व्यवहार, सहकार भावना, पारिवारीक बांधीलकी यांच्या अभावामुळे त्यांना शिकताना अडचणी येतात. अशा वेळेस परिवारातील सदस्य आपल्या पाल्याला कशा प्रकारे मदत करू शकतात हे एसडी-सीड समुपदेशकाने उदाहरणासहीत पालकांना वैयक्तिक समुपदेशन करताना स्पष्ट केले. तसेच अभ्यासाव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांच्या जीवनात खेळ, स्पर्धा, व्यायाम, सात्विक आहार याचे महत्त्व व त्यांचे नियोजन कसे करावे याबाबत देखील मार्गदर्शन देण्यात आले. याप्रमाणे इतर अनेक बाबींवर या उपक्रमाद्वारे विद्यार्थ्यांना व पालकांना समुपदेशन करण्यात आले ज्यामुळे विद्यार्थ्यांचे भावी आयुष्य विकसनशील व समृद्ध होण्यास नक्कीच मदत होईल.

अनेक पालकांनी या कार्यक्रमानंतर अतिशय समाधान व्यक्त केले व त्यांचे मनोगत व्यक्त केले. त्यापैकी काही पालकांचे मनोगत खाली देत आहोत:

“ एसडी-सीडचा हा उपक्रम पाल्यांसह आम्हा पालकांसाठीसुद्धा अतिशय उपयुक्त आहे. एसडी-सीडच्या तज्ञांनी जे अमूल्य मार्गदर्शन केले त्याचे मी माझ्या पाल्याचे करिअर घडविण्यासाठी तसेच त्याचे गुण विकसित करण्यासाठी पालन करणार आहे.

- प्रकाश कुमावत (पाल्य - योगेश प्रकाश कुमावत)

एसडी-सीडच्या समुपदेशकांनी केलेले मार्गदर्शन आवडले. मी माझ्या मुलाचे करिअर घडवितांना त्यास कशा प्रकारे प्रोत्साहन देऊ शकते व त्यास मदत करू शकते हे मला अतिशय सोप्या पद्धतीने समजावले. असे उपक्रम वेळोवेळी राबविले पाहिजेत.

- सौ. सुलोचना अशोक येवले (पाल्य - अक्षय अशोक येवले)

माझ्या पाल्याच्या पुढील करिअरसाठी इंग्रजी भाषेचे ज्ञान अत्यंत गरजेचे आहे व त्याकरता माझ्या मुलीला इंग्रजी भाषेवर भर देण्याचे मार्गदर्शन समुपदेशकांनी केले. त्यानुसार मी माझ्या मुलीला प्रत्येक प्रकारे मदत करणार आहे.

- सौ. आशा अनिल वाणी (पाल्य - मंजुषा अनिल वाणी)

”

● **व्यक्तीमत्व विकास:**

एसडी-सीडतर्फे विद्यार्थ्यांचे कौशल्य विकसित व्हावे, त्यांचा आत्मविश्वास वाढावा, त्यांच्या ज्ञानाचा विस्तार व्हावा आणि त्यांना सर्वकष ज्ञान आत्मसात करता यावे याकरिता वेळोवेळी व्यक्तिमत्व विकासाचे व्याख्यान आयोजित करण्यात येते. यासंदर्भात नुकतेच एसडी-सीडद्वारे अमळनेर येथे आजच्या स्पर्धात्मक युगात विद्यार्थ्यांसमोर असलेली आव्हाने व त्यांचा जगण्याविषयीचा दृष्टीकोन यावर प्रकाश टाकणारे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले. एकूण १४९ विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.



प्रसिद्ध व्याख्यानकार श्री. संदीप देवरे यांनी या विषयावर विद्यार्थ्यांना महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन केले, ज्यामुळे त्यांना खालील गोष्टी आत्मसात करता आल्या:

- विद्यार्थीजीवनात जे ज्ञान प्राप्त होते, जे काही तो शिकतो त्याचा करिअरमध्ये कसा उपयोग करावा
- आपल्या ज्ञानाचा, कौशल्याचा व शिक्षणाचा समाजाला व पर्यायाने देशाला कसा उपयोग होईल
- आपल्या ज्ञानाद्वारे समाजात कशा प्रकारे चांगले बदल घडवून आणता येतील
- भौतिक सुखाच्या मार्गे न धावता प्रामाणिकपणे काम केले तर सर्व सुख मिळविता येतील, इत्यादी इत्यादी

व्याख्यानाच्या शेवटच्या सत्रात श्री. देवरे यांनी विद्यार्थ्यांना सर्वप्रथम त्यांनी आपले ध्येय निश्चित करावे, ते पूर्ण करण्याची प्रबळ ईच्छाशक्ती स्वतः बाळगावी व त्या ईच्छाशक्तीच्या पूर्तीसाठी कठोर मेहनतीची त्याला जोड द्यावी. या वाटेवर चालताना कितीही संकट येवोत, त्यांना न धाबरता सतत ध्येयाचा पाठपुरावा केला तर यश नक्कीच तुमच्या पदरी पडेल व तुमचे ध्येय साध्य होईल. अशा प्रकारचे अनेक मोलाचे सल्ले दिले ज्या शिदोरीवर विद्यार्थी आपल्या जीवनात नक्कीच सफल होतील.

● एसडी-सीड शिष्यवृत्ती अर्जप्रक्रिया व सहाय्य:

गेल्या 4 वर्षांपासून एसडी-सीडतर्फे जळगाव जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती प्रदान केली जात आहे. या वर्षीही आम्ही शिष्यवृत्ती वितरणाचा उपक्रम राबविला. शिष्यवृत्ती अर्जप्रक्रियेमध्ये यावर्षी एसडी-सीडतर्फे आमूलाग्र बदल करण्यात आले. पारंपरिक छापील अर्ज तर उपलब्ध केले गेलेच पण त्याबरोबरच ऑनलाईन अर्जाचा सुद्धा पर्याय विद्यार्थ्यांना उपलब्ध करून देण्यात आला आणि यामुळे जळगाव जिल्ह्यातील स्थानिक विद्यार्थ्यांना तर उपयोग झालाच पण शिक्षणासाठी दूर बाहेरगावी गेलेल्या विद्यार्थ्यांनाही अतिशय सोप्या पद्धतीने व अतिशय कमी खर्चात एसडी-सीड शिष्यवृत्तीसाठी अर्ज करणे शक्य झाले. एकूण अर्ज करणाऱ्यांपैकी जवळपास 65 % विद्यार्थ्यांनी ऑनलाईन अर्ज भरले.

हेल्पलाईन: अनेक विद्यार्थी ज्यांना स्वतः ऑनलाईन अर्ज भरणे शक्य नव्हते किंवा अर्ज भरतांना अडचणी येत होत्या, जसे काही विद्यार्थ्यांना अर्ज भरताना काही माहितीत बदल करावयाचा होता त्याकरीता त्या विद्यार्थ्यांना ऑनलाईन अर्ज रिसेट करून परत भरण्यास सहाय्य केले, काही विद्यार्थी अर्ज सुरु झाल्यानंतर दिला गेलेला पासवर्ड विसरले त्यांना योग्य त्या पद्धतीने नवीन पासवर्ड देण्यात आले. या प्रकारच्या अनेक अडचणी सोडविण्यासाठी एसडी-सीड कार्यालयात स्वतंत्र हेल्पलाईन सुरु करण्यात आली, यात फोनद्वारे विद्यार्थ्यांच्या समस्या जाणून घेऊन त्या समस्यांचे ऑनलाईन निराकरण करण्यात आले. तसेच ऑनलाईन अर्ज भरताच येत नाही अशा विद्यार्थ्यांसाठी एसडी-सीड कार्यालयातच स्वतंत्र संगणक व इंटरनेटची सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आली व संपूर्ण अर्जप्रक्रियेदरम्यान लागणारे सहाय्य विद्यार्थ्यांना करण्यात आले.

आधार कार्ड: एसडी-सीड शिष्यवृत्ती लाभार्थ्यांशी भविष्यात संपर्क रहावा व त्यांना अधिकाधिक सहाय्य करता यावे जेणेकरून त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविण्याचे एसडी-सीडचे ध्येय साध्य होईल त्याकरता या वर्षी शिष्यवृत्तीसाठी अर्ज करणाऱ्या विद्यार्थ्यांकडून आम्ही त्यांच्या आधार कार्डाची प्रत प्राप्त करून घेतली. विद्यार्थ्यांना ही माहिती आमच्यापर्यंत पोहचविणे सोपे जावे याकरीता विद्यार्थ्यांना त्यांच्या एसडी-सीड वेबसाईटवरील बेनिफिशिअरी अकाउंटमध्येच आधार कार्डाची स्कॅन केलेली प्रत अपलोड करण्याची सुविधा सुद्धा उपलब्ध करून देण्यात आली.



● एसडी-सीड वेबसाईट:

www.sdseed.in

मागील वर्षी ऑगस्ट महिन्यात सुरु झालेल्या एसडी-सीड वेबसाईटवर विविध प्रकारे विद्यार्थ्यांना उपयोगी असलेला माहितीसंग्रह प्रकाशित करण्यात आला आहे. जसे, विविध प्रकारच्या प्रवेश परीक्षांसंदर्भातील मार्गदर्शन, स्पर्धा परीक्षांची ओळख व त्यांच्या अभ्यासक्रमाची माहिती, विद्यार्थ्यांसाठीच्या सरकारी योजनांची व शिष्यवृत्तीची माहिती, महत्वाच्या शैक्षणिक संस्था आणि त्यांच्या प्रवेश प्रक्रियेसंबंधित माहिती तसेच त्यांची वेबलिंक्स, इतर सामाजिक संस्थांकडून दिल्या जाणाऱ्या शिष्यवृत्तीची माहिती वेबसाईटवर उपलब्ध केलेली आहे. या आमच्या वेबसाईटला ऑगस्ट 2011 पासून आजपावेतो जवळपास 16,57,705 लोकांनी भेट दिली आहे आणि ही संख्या वाढतच आहे. आमच्या वेबसाईटवरील माहितीचा लाभ जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना व्हावा व अजून नवनवीन, अद्ययावत माहिती विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहचविता यावी याकरीता आम्ही कार्यरत आहोत.



दुर्लक्ष करायला शिका

दुर्लक्ष करता येणे हा विद्यार्थ्यांसाठी खरच एक मोठा गुण आहे. जीवनात बऱ्याचदा अनेक गोष्टी मनासारख्या घडत नाहीत. त्याचा प्रचंड त्रास आपण करून घेतो. नुकसान स्वतःचेच होते. ज्या व्यक्ती जीवनात दुर्लक्ष करायला शिकत नाहीत, त्यांना मानसिक शांतता कधीच लाभत नाही. त्यामुळे घरात, शाळा, कॉलेजमध्ये, कामाच्या ठिकाणीही आपल्यामुळे अशांतता निर्माण होते. या सर्वांचा परिणाम म्हणजे क्षमता असूनही अनेक ठिकाणी अपयश स्विकारावं लागतं. विद्यार्थ्यांनी तर 'दुर्लक्ष' हा हुकमी एक्का सतत जवळ बाळगायला हवा.



मित्र-मैत्रीणींशी भांडण झाल्यामुळे अभ्यासात मन लागत नाही. घरातल्यांशी वाद झाल्यामुळे मनात राग खदखदतो आहे... अनेक विचार मनात येत आहेत... झालेला अपमान मनात सलतो आहे... पालकांनी शिक्षणाच्या सर्व सोयी सुविधा आपल्याला उपलब्ध करून दिल्या नाहीत... या सर्वांवर एकच जालीम उपाय आहे तो म्हणजे 'दुर्लक्ष करणे!'

एकाग्रता

विचार आणि कृती जेव्हा एकाच गोष्टीवर केंद्रित होते तेव्हा त्या कृतीत प्रचंड सामर्थ्य निर्माण होते. त्याचे परिणामही तेवढेच सामर्थ्यशाली असतात.

भिंगाच्या माध्यमातून जेव्हा सूर्यकिरण आपण कागदावर काही काळ एकाच ठिकाणी एकवटतो तेव्हा काही क्षणातच कागद पेट घेतो. हजारो कागद वर्षानुवर्षे उन्हात पडलेली असतात परंतु ते काही पेट घेत नाही; मग भिंग वर धरल्यावरच का पेटतात? कारण सूर्याच्या किरणांतील विखुरलेली शक्ती भिंग कागदावरील एकाच भागावर एकत्र आणतो. त्याठिकाणी प्रचंड उष्णता निर्माण होते व कागद पेट घेतो.



आपल्याही क्षमता विखुरलेल्या असतात. त्यातील अनेक क्षमतांची तर आपल्याला जाणीवही झालेली नसते. अशा व्यक्त अव्यक्त क्षमता जर एकत्र आणता आल्या तर? सूर्यकिरण आणि कागद यांच्यातील माध्यम भिंग होते. या भिंगामुळेच ही किरणे एकत्र येऊ शकली. त्याचप्रमाणे आपण आणि यश यामधील माध्यम म्हणजे पुस्तक, अभ्यास आणि परिक्षा होय. या अभ्यासामुळेच आपण ज्ञानावर लक्ष केंद्रित करून ते आत्मसात करू शकतो.

आपलं अवधान, आपल्या सर्व चित्तवृत्ती जेव्हा एकाच ठिकाणी केंद्रित होतात, त्याला 'एकाग्रता' असे म्हणतात.

वर्गातील सर्व विद्यार्थ्यांना सारखाच अभ्यासक्रम, सारखेच शिक्षक लाभतात. तरीही त्यातील मोजकेच विद्यार्थी उत्तम गुण मिळवितात. असे का होते?

- याचे उत्तर आहे एकाग्रता. हे यशस्वी होणारे विद्यार्थी विविध स्तरांतील असतात. घरातील वातावरण व उपलब्ध साधने यांतही तफावत असते तरीही असे विद्यार्थी केवळ एकाग्रता साधण्याची शक्ती या एकाच घटकामुळे यश मिळवतात. **एकाग्रता ही फक्त दैवी देणगी नाही, तर ती विकसित करता येते.**

एकाग्रता विकसित करण्यासाठी

१) **ज्याचं ध्येय निश्चित त्याची एकाग्रता उत्तम:** दोन्ही हातात आडवा बांबू धरून दोरीवरील तोल सावरत चालणारी डॉबान्याची छोटीशी मुलगी तुम्ही पाहिली असेलच. एवढ्या लहान वयात पाय ठेवायलाही जागा पुरत नाही, अशा हलत्या बारीक दोरीवरून ती या टोकावरून त्या टोकापर्यंत कशी जात असेल?

- याचं उत्तर आहे सराव व पलीकडच्या टोकापर्यंत पोहोचण्याचं निश्चित ध्येय.

'ध्येय' मनुष्याचे अवधान त्याच्यावर केंद्रित करतं. ध्येय सतत डोळ्यासमोर व विचारांमध्ये असेल तर आपली प्रत्येक कृती आपल्याला ध्येयाच्या अधिक जवळ घेऊन जाते. ध्येय निश्चित असल्यामुळे नेमकं काय गाढायचंय त्यासाठी काय करायचं, हे आधीच माहित असल्यामुळे विनाकारण शोधाशोध टळते. बरेच विद्यार्थी अनेक वर्षे नुसती चाचपडण्यात घालवतात. त्यामुळे श्रम आणि वेळ वाया घालवून बसतात. ध्येयनिश्चितीमुळे आपल्या कार्यावर व साध्यावर मन एकाग्र करणे अधिक सोपे होते.

२) **आवड निर्माण करा:** घरात कितीही गोंधळ असला तरी तुम्ही एकाग्रतेने टीव्हीतील क्रिकेट मॅच बघू शकतात व तिचा आनंदही लुटतात; पण त्याच गोंधळात अभ्यास करणे तुम्हाला अशक्य वाटते. जी गोष्ट आपल्याला आवडते तिच्यावर आपण केव्हाही व कोणत्याही परिस्थितीत लक्ष केंद्रित करू शकतो. अभ्यासावर मन एकाग्र करायचे असेल तर आधी अभ्यासाबाबत आवड निर्माण करायला हवी. आवडते विषय व नावडते विषय अशी विभागणी करून नावडत्या विषयांशी दुरावा निर्माण करू नका. या नावडत्या विषयांशी मैत्री करण्याचा प्रयत्न करा. न समजणारा भाग शिक्षकांकडून समजून घ्या. थोडा जास्त वेळ द्या. एकदा तो विषय समजायला लागला की आपोआप त्याविषयी आवडही निर्माण होईल.

३) **ध्यान व दीर्घ श्वसन:** अभ्यासाला सुरुवात करण्यापूर्वी ३ ते ५ मिनिटे शांत व ताठ बसा. डोळे बंद करा. संपूर्ण लक्ष श्वसनाकडे असू द्या. दीर्घ श्वसन करा. श्वसन करताना श्वसनावर ताण येणार नाही याची काळजी घ्या. अतिवेगात वा अतिहळू श्वसन करू नका. प्राणायामाचे विविध प्रकार अशा वेळी अतिशय उपयुक्त ठरतात. शांत, दीर्घ व नियंत्रित श्वसन केल्याने शरीरात ऑक्सिजन जास्त प्रमाणात जातो. मनातील ताणतणाव निवळतात. शरीर हलकेफुलके वाटायला लागते. अशा प्रसन्न वातावरणात अभ्यासाला सुरुवात करा.

४) **आहारावर नियंत्रण:** उपाशी पोटी अभ्यास होऊ शकत नाही तसेच गोड व पचायला जड पदार्थ, मसालेदार पदार्थांमुळे सुस्ती येते. गरजे पेक्षा जास्त आहार केल्यास पचन नीट होत नाही. गॅसेस, ढेकर येणे, पोट साफ न होणे, पोट दुखणे असा त्रास सुरू होतो. अशावेळी अभ्यासात मन केंद्रित होत नाही. पचायला हलका, चौरस व सात्विक आहार एकाग्रतेसाठी आवश्यक आहे.

५) **अभ्यासाची वेळ:** कुठल्या वेळेत आपण एकाग्रतेने अभ्यास करू शकतो हे जाणून घ्या. रात्री जागरण करून काही मुलांची तब्येत बिघडते. म्हणून शक्यतो रात्री उशीरापर्यंत अभ्यास न करता पहाटे लवकरात लवकर उठून अभ्यास करा.

६) **प्राणायाम व योगासने:** निरामय व आरोग्य संपन्न जीवनासाठी हजारो वर्षांपासून प्राणायाम व योगासने केली जात आहेत. त्याचे लाभ आज जगभरातील नागरिक घेत आहेत. शरीर व मनाच्या आरोग्यामुळे एकाग्रता निर्माण होते.

७) **स्वतःलाही शाबासकी द्या:** तळमळ व परिश्रम निम्मे काम करते तर उरलेले निम्मे काम प्रोत्साहनामुळे होत असते. अभ्यास करतांना अधुन मधुन सिंहावलोकन केले पाहिजे. झालेल्या योग्य अभ्यासाबद्दल स्वतःच स्वतःची पाठ थोपटली पाहिजे. उजळणी, सराव परीक्षा इ. मुळे आपल्या गुणवत्तेत होणारी वाढ आपण पाहू शकतो. इतरांच्या शाबासकी सोबतच स्वतःच दिलेली शाबासकी आपला आत्मविश्वास वाढवते. एकाग्रतेला पोषक वातावरण निर्माण करते.

- महेश गोरडे

लाभार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया:

ज्योती शामराव बोरसे, पाचोरा. B.E. Computers (Second year)



मी पाचोरा तालुक्यातील लोहारा या खेडेगावातून छोट्या घरातून मोठे स्वप्न घेऊन आलेली सर्वसाधारण मुलगी. एसडी-सीड शिष्यवृत्ती मिळाल्यामुळे माझ्या जीवनात विश्वसनीय बदल झालेत.

रेणूका संभाजी लिंगायत, पाचोरा. Diploma in Computers (Second year)



मी पाचोरा येथील छोट्याशा खेड्यातून जळगावला इंजिनीअरींग डिप्लोमा करायला आले. आमची घरची परिस्थिती बिकट असल्यामुळे पैशांचा फार प्रॉब्लेम यायचा. तेव्हा मी दादांच्या सत्कर्माबद्दल पेपरमध्ये वाचले व मला एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीचा लाभ झाला आणि नंतर मला वडीलांकडे कधी मेसला पैसे मागावे लागले नाही. दादांसाठी माझ्या आईने काढलेले शब्द - 'गरीबास्ते तारी राहना त्याले देव सुखाची कधी कमी पडू देणार नाही.' गेल्या दोन वर्षांपासून माझे मनोगत मनात गर्दी करत होते, ते व्यक्त करण्याची मला संधी दिल्याबद्दल मी एसडी-सीडची फार आभारी आहे.

गोकुळ विश्वनाथ महाजन, रावेर. B.Tech. Chemical Engineering (Final Year)



दादांच्या आर्थिक मदतीमुळे माझ्यात जणू नवीन ऊर्जा संचारली व प्रेरीत होऊन मी बी.टेक. केमीकल इंजिनीअरींगच्या तिसऱ्या वर्षाला उत्तर महाराष्ट्र विद्यापिठात प्रथम आलो. या यशामुळे दादांच्या शिष्यवृत्तीचे चीज झाल्यासारखे मला वाटले. दादांना दिर्घायुष्य लाभो, हीच प्रभुचरणी प्रार्थना!

दिपाली वसंत विसपुते, चाळीसगाव. B.E. (E&TC) Second Year



मला एसडी-सीड शिष्यवृत्तीचे नियम आवडले कारण येथे जातीचा विचार केला जात नाही, येथे आपली गुणवत्ता आणि वार्षिक उत्पन्न यांचा विचार करून शिष्यवृत्तीची रक्कम ठरविली जाते. त्यामुळे खरोखरच आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल असणाऱ्या आणि ज्यांना उच्च शिक्षण घ्यायचे आहे त्यांना याचा खूप फायदा होतो.

कल्पना प्रभाकर शिरुडे, पाचोरा. B.Sc. (Third year)



मातोश्री श्रीमती प्रेमाबाई भिकमचंदजी जैन उच्च शिक्षण शिष्यवृत्तीचा लाभ 2010-11 या साली घेतला. त्यामुळे माझे वसतीगृहाचे अॅडमिशन लवकर झाले व मला अभ्यासाला त्याचा फायदा झाला. सदर योजना ही खरोखरच अतिशय चांगली योजना आहे, ज्यामुळे इतर शैक्षणिक खर्च करण्यास मला मदत झाली.

अमोल प्रदिप दायमा, जळगाव. B.E. (First year)



एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीमुळे माझे इंजिनीअर होण्याचे स्वप्न साकार होत आहे. नाहीतर मी अॅडमिशन घेवू शकलो नसतो व शिक्षण सोडून कुठेतरी काम करित असलो असतो. माझेच नाही तर जळगाव जिल्ह्यातील कित्येक गरजू विद्यार्थ्यांना एसडी-सीडतर्फे शिष्यवृत्ती दिली जाते व त्यांची स्वप्ने साकार होतात.

उमेश प्रकाश पाटील, एरंडोल. B.Tech. (Second year)



आज माझ्या शिक्षणात माझ्या आई-वडीलांइतकाच आदरणीय सुरेशदादांचा आणि एसडी-सीडचा सिंहाचा वाटा राहिला आहे. कुणी म्हणते की आपल्याला या योजनेचा 'फुल न फुलाची पाकळी' सारखा उपयोग होईल, पण मी तर म्हणतो की, मला या योजनेने 'पुष्पगुच्छच देवू केला.' याबद्दल दादांचे शतशः आभार आणि मी खात्री देतो की, मी हे ऋण नक्कीच सत्कार्यातून फेडण्याचा प्रयत्न करीन आणि स्वयंपूर्ण झाल्यानंतर समाजकार्यातून दादांचे काम पुढे नेईन.

निखील राजेंद्र कुमठ, धरणगाव. B.E. (Second year)



मी एसडी-सीड शिष्यवृत्तीचा सलग चार वर्षांपासून लाभार्थी आहे, ज्यामुळे मला महाग पुस्तके आणि शैक्षणिक साहित्य खरेदीसाठी आधार मिळाला. या शिष्यवृत्तीमुळे मला नेहमी मदत मिळाली आणि त्याआधारेच मी माझे इंजीनीअर होण्याचे स्वप्न साकार करू शकेल अशी मला खात्री आहे.

गीता मुलकुमार टक्कर, जळगाव. B.com. (Third year)



एसडी-सीड माझ्यासाठी एक आधारस्तंभ आहे. मला वाटत होते की माझे स्वप्न कधी पूर्ण होणार नाही पण एसडी-सीडमुळे आणि सुरेशदादांच्या मदतीमुळे ते पूर्ण होणार आहे. एसडी-सीड लाभार्थी कार्डामुळे मला क्लासेसच्या फीमध्ये तसेच पुस्तक खरेदीसाठी सवलत मिळाली ज्याने मला खूप आधार मिळाला.

शितल हेमकांत झोपे, यावल. B.E. E&TC (Second year)



जळगाव शासकीय तंत्रनिकेतन येथे डिप्लोमासाठी माझा नंबर लागला. त्यामुळे मेसचा, वसतीगृहाचा हा सगळाच खर्च होता. आर्थिक परिस्थितीमुळे हा खर्च काही शक्य नव्हता, परंतु त्याच वर्षी मला एसडी-सीडची स्कॉलरशिप मिळाली व पुढेदेखील मिळत गेली ज्यामुळे माझे शिक्षण करणे सोपे झाले आणि माझे स्वप्न पूर्ण झाले. यासाठी एसडी-सीडची आभारी आहे.

प्रविण काशिनाथ मराठे, धरणगाव. B.E. (Third year)



खेड्यातील विद्यार्थी गुणवंत असतात पण उच्च शिक्षण घेणे त्यांच्या आवाक्याबाहेर असते. अशावेळी विद्यार्थी चिंताग्रस्त होतात आणि त्यांचा शिक्षणाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलतो, म्हणजेच शिक्षण हे गरीबांसाठी नाही अशी त्यांची मनोधारणा होते. अशा प्रकारे भावी पिढीचं आयुष्य डोळ्यासमोर ठेवून एसडी-सीड योजना सुरु करणारे आदरणीय दादांना मनापासून त्रिवार प्रणाम. ग्रामीण भागातील विद्यार्थी परिस्थितीअभावी शिक्षणापासून वंचित राहू नयेत, ज्ञानगंगा त्यांच्याही आयुष्यातून वाहो हेच एसडी-सीडचे एकमेव उद्दिष्ट आहे.

प्रफुल्ल भागवत पाटील, मुक्ताईनगर. B.Pharm (Third Year)



मागील दोन वर्षांपासून एसडी-सीड माझ्यासाठी जणू आधारस्तंभ बनलेली आहे. यामुळेच माझ्या आवाक्याबाहेर किंमत असलेली पुस्तके मी खरेदी करू शकत आहे व शिक्षण पूर्ण करित आहे. खरोखरच एसडी-सीडमुळे मला खूप आधार मिळाला.

पूनम सुरेश पाटील, अमळनेर. D.Ed. (First Year)



गेल्या वर्षी मला मिळालेल्या एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीमुळे माझे रूमचे व मेसचे पैसे भरण्यास मदत झाली. कारण मी एक शेतकऱ्याची मुलगी व माझ्या वडीलांची खुप इच्छा आहे की खूप शिकावे व स्वतःच्या पायावर उभे राहावे. यासाठी शिष्यवृत्तीची मला मोलाची साथ मिळत आहे, त्याबद्दल एसडी-सीडची खूप आभारी आहे.

पंचशीला गणेश साबळे, भुसावळ. Diploma E&TC (Third Year)



ज्योतिबा फुले यांनी शाळा काढल्या, शाहू महाराजांनी मोठे मोठे पुरुष निर्माण केले. सयाजीराव गायकवाड यांनी दिलेल्या शिष्यवृत्तीमुळे डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर विलायतेला जावून शिक्षण घेवू शकले व भारतीय घटनेचे शिल्पकार झाले. त्याचप्रमाणे दादांनीही तोच वारसा पुढे ठेवला असून हे एक राष्ट्रीय कार्य त्यांनी त्यांच्या हाती घेतले आहे म्हणून मी त्यांचे व त्यांच्या समीतीचे मनःपूर्वक आभारी आहे. मी पुढे या संस्थेच्या नक्कीच उपयोगात पडेल असा माझा ध्यास आहे.

तुषार केशव वाध, भडगाव. M.Sc. (First Year)



एसडी-सीड या संस्थेमार्फत गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांना आर्थिक मदतीचा हात पुढे करून मा. दादांनी दातृत्वाची एक नवीन चळवळ सुरु केली आहे, ज्यामुळे हजारो विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणाच्या वाटेतील काटे दादांनी स्वतःच्या हातांनी जणू दूर केले आहेत. हे कार्य करून दादांनी शिक्षणक्षेत्रातील दानवीर कर्णाची भूमिका पार पाडली आहे. सर्वाना मला आवर्जून सांगावेसे वाटते की, आपण प्रत्येकाने ही शिकवण अंगीकारावी व आपण समाजाचे काहीतरी देणे लागतो याची जाण प्रत्येकाने बाळगावी.

कितीही कौशल्ये विकसित केली, कितीही जीव तोडून अभ्यास केला; पण जर आरोग्य चांगले नसेल तर ऐन परिक्षेत अडचणी येऊ शकतात. तरुण वयापासूनच आरोग्य जपल्यास आयुष्यभर शक्ती व उत्साह टिकून राहतो. आपण जे ठरवतो ते मिळवता येते.

१) **लवकर उठा:** पहाटेच्या आरोग्यदायी व प्रसन्न वातावरणातच उठले पाहिजे. पहाटे उठणाऱ्याला दिवसभर उत्साहाने काम करता येते.

२) **व्यायाम - योगासन - प्राणायाम:** सकाळी उठल्यावर फिरायला जा. व्यायाम करा. प्राचीन भारतीय ऋषीमुनांच्या हजारो वर्षांच्या संशोधनातून विकसित झालेले योगासन - प्राणायाम आपण नियमित केले पाहिजेत. निरामय आयुष्यासाठी ते आवश्यक आहे.

३) **आहार:** आरोग्यसंवर्धनासाठी अतिशय महत्वाचा घटक म्हणजे आहार होय. अतिखाणे अथवा खूप कमी खाणे या दोन्ही गोष्टी आरोग्यासाठी घातकच आहेत. आरोग्याला पूरक व योग्य प्रमाणातील अन्न सेवन उत्तम आरोग्य देते.

४) **व्यसने टाळा:** व्यसन म्हणजे क्षणाक्षणाने आयुष्य कमी करणे होय. व्यसनाधीन व्यक्ती त्याची दैनंदिन कामेही कार्यक्षमपणे करू शकत नाही. व्यसनी व्यक्ती अतिराग किंवा दौर्बल्याचे शिकार होतात. शरीरात अनेक व्याधींचा शिरकाव होतो. व्यसनी माणूस आत्मविश्वास गमावून बसतो.

५) **मानसिक आरोग्य:** मन शांत व प्रसन्न ठेवावे. भीती, काळजी, न्यूनगंड, अतिराग किंवा अतिआनंद अशा भावना मनाचे आरोग्य बिघडवतात. मनाची एकाग्रता नाहीशी करतात. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासावर प्रतिकूल परिणाम होतो. आरोग्यदायी जीवनशैलीमुळे शरीराबरोबरच मनाचेही आरोग्य सुधारते. सकारात्मक विचारांची जोड मनाला दिली तर मनाचे घोडे यशोमार्गावरून चौफेर उधळू लागतात.

६) **झोप:** 'झोप ही सर्वात चांगली साधना आहे. ते चिंतन - मननाचे सर्वात चांगले साधन आहे' - दलाई लामा

दिवसभराच्या धावपळीमुळे व अभ्यासाच्या ताणामुळे शरीर थकते. शरीरात पुन्हा जोम व उत्साह येण्यासाठी शांत व सलग झोप येणे आवश्यक असते. दुपारी न झोपता रात्रीच झोपण्याची सवय लावून घ्यावी.

७) **खेळ:** खेळ खेळणे ही नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. खेळ आपल्याला आनंदाबरोबरच आरोग्यही मिळवून देतात. मैदानी खेळ म्हणजे मन आणि शरीर दोहोंचाही व्यायाम आहे. खेळामुळे चित्तवृत्ती बहरतात, ताणतणाव निवळतात, चांगली भूक लागते, खाल्लेले अन्नाचे व्यवस्थित पचन होते. निदान सुट्टीच्या दिवशी तरी मैदानात मित्र-मैत्रिणींसह खेळायला जायलाच हवे. खेळामुळे सामाजिक एकोपा साधला जातो व नेतृत्वाचे गुणही विकसित होतात.



आमची उद्दिष्टे

- सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना २१ व्या 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 त्यांचा लाभ मिळेल.



एसडी-सीडतर्फे सर्वाना नाताळ व नववर्षाच्या शुभेच्छा.



- आवाहन -

या बातमीपत्रात प्रकाशित करण्यासाठी आपणाकडून योग्य ते साहित्य उदा. विद्यार्थ्यांना प्रेरणादायी लेख, शैक्षणिक क्षेत्रातील माहिती, आरोग्यविषयक उपयुक्त सूचना इ. अपेक्षित आहेत. संबंधित साहित्य आपण एसडी-सीडच्या खालील पत्त्यावर पाठवू शकता.



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

Head Office: 7, Shivaji Nagar, Jalgaon - 425001. Maharashtra. India.

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