



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

“ उत्कृष्टता ही एक कला आहे,  
जी प्रशिक्षणाने मिळविता येते ”



आजच्या गळेकापू स्पर्धेच्या युगात शैक्षणिक दर्जा वाढत असतानाच विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासासंदर्भातील समस्या व त्यातून निर्माण होणारे नैराश्य समाजातील सर्वच

स्तरांवर फार मोठ्या प्रमाणावर जाणवू लागले आहे. खासकरून अतिशय कमी अथवा कुठलीही शैक्षणिक, संचार साधने उपलब्ध नसलेल्या ग्रामीण भागांमध्ये ही समस्या प्रकर्षाने जाणवते.

शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर नोकरी, रोजगार मिळवितांना, उद्योग व्यवसाय करताना अनेक विद्यार्थ्यांना अडचणी येतात. त्यात प्रामुख्याने एक कारण आढळते ते म्हणजे फक्त महाविद्यालयीन अभ्यासक्रमावर दिला गेलेला भर आणि व्यावहारीक जीवनात आवश्यक इतर कौशल्यांचा अभाव. ही कौशल्ये त्यांच्यात हवी त्या प्रमाणात विकसित झालेली नसतात किंबहुना मुळीच नसतात. अशा वेळी त्यांच्या पदरी अपयश येते. हेच अपयश नंतर नैराश्य वाढवते. आत्मविश्वास कमी होत जातो आणि मग एकतर हे विद्यार्थी आयुष्यभर निराश, कोमेजलेली राहतात आणि काही विद्यार्थी तर अगदी टोकाचा निर्णय घेत अमूल्य असे जीवन संपवतात.

एसडी-सीड या विविध समस्यांचे अभ्यास करून विद्यार्थ्यांच्या समस्या

काही प्रमाणात का होईना, सोडविण्यासाठी प्रयत्नशील आहे. याचाच एक भाग म्हणून एसडी-सीड विविध विषयांवरील प्रशिक्षण कार्यशाळा आयोजित करून त्या त्या विषयातील तज्ञांचे मार्गदर्शन विद्यार्थ्यांपर्यंत उपलब्ध करून देत आहे. या कार्यशाळांच्या माध्यमातून विविध कौशल्ये या विद्यार्थ्यांच्या अंगी विकसित व्हावी आणि त्यांचे भावी आयुष्य उज्ज्वल व्हावे या मुळ उद्देशाने एसडी-सीड या कार्यशाळा जळगाव जिल्ह्यात राबवत आहे.

ज्ञानयज्ञच्या या अंकात एसडी-सीडने गेल्या तीन महिन्यात आयोजित केलेल्या विविध विषयांवरील कार्यशाळांचे वृत्तांकन प्रकाशित करत आहोत. तसेच एसडी-सीडच्या अनेक लाभार्थींनी त्यांच्या शैक्षणिक जीवनात उल्लेखनीय कामगिरी करून आम्हास गौरवांकीत केले अशा या गुणी विद्यार्थ्यांचा तपशील देत आहोत. त्यानंतर अतिशय प्रेरणादायी असा मार्गदर्शक लेख, एसडी-सीडकडून प्राप्त शिष्यवृत्तीच्या आधारे आपले शिक्षण पूर्ण करणाऱ्या यशस्वी विद्यार्थ्यांचाही तपशील या अंकात सादर करित आहोत. हा अंक आपणास निश्चितच आवडेल. आपल्या सूचना स्वागतार्ह आहेत.

राजेश यावलकर  
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

यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन !

आम्हास कळवितांना अत्यंत अभिमान वाटतो की यावर्षी एसडी-सीडच्या एकूण 258 लाभार्थ्यांनी आपआपल्या क्षेत्रात, अभ्यासक्रमात अतिशय कौतुकास्पद कामगिरी केली आहे. 2012 मध्ये झालेल्या वार्षिक परिक्षांमध्ये हे लाभार्थी त्यांच्या विद्यापिठात, महाविद्यालयात अतिशय चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण झाले आहेत. काही विद्यार्थ्यांनी तर त्यांच्या विद्यापिठात प्रथम येण्याचा मान मिळविला. अशा विद्यार्थ्यांचा आम्हास सार्थ अभिमान वाटतो आणि याचबरोबर जे ध्येय समोर ठेवून एसडी-सीड आपले कार्य अवरितपणे करत आहे ते ध्येय साध्य होताना पाहून आम्हास विद्यार्थी हितासाठी जास्तीत जास्त कार्य करण्याचे बळ मिळते. अशा आमच्या गुणवान विद्यार्थ्यांचे शैक्षणिक शाखानिहाय तपशील देत आहोत.

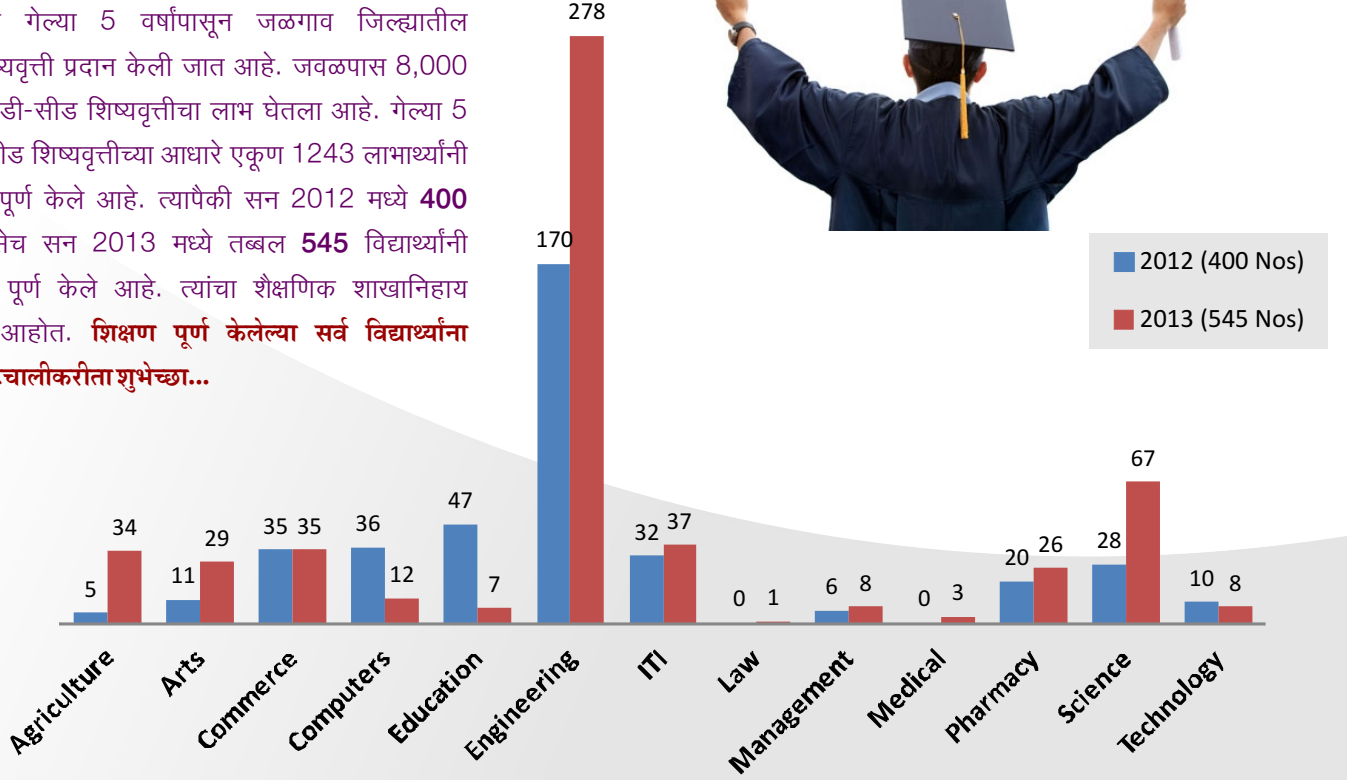
सर्व यशस्वी विद्यार्थ्यांचे अभिनंदन...



% गट	कृषी	कला	वाणिज्य	संगणक विज्ञान	शिक्षणशास्त्र	अभियांत्रिकी	औद्योगिक प्रशिक्षण	वैद्यकीय	औषध निर्माणशास्त्र	विज्ञान	प्रौद्योगिक
70 ते 80	1	5	15	2	4	82	4	3	5	16	6
81 ते 90	2	4	11	1	0	57	0	1	4	22	6
91 ते 100	0	0	1	0	0	3	0	0	0	3	0
एकूण = 258	3	9	27	3	4	142	4	4	9	41	12

एसडी-सीड लाभार्थ्यांची शैक्षणिक ध्येयपूर्ती:

एसडी-सीडतर्फे गेल्या 5 वर्षांपासून जळगाव जिल्ह्यातील विद्यार्थ्यांना शिष्यवृत्ती प्रदान केली जात आहे. जवळपास 8,000 विद्यार्थ्यांनी एसडी-सीड शिष्यवृत्तीचा लाभ घेतला आहे. गेल्या 5 वर्षांत एसडी-सीड शिष्यवृत्तीच्या आधारे एकूण 1243 लाभार्थ्यांनी आपले शिक्षण पूर्ण केले आहे. त्यापैकी सन 2012 मध्ये 400 लाभार्थ्यांनी तसेच सन 2013 मध्ये तब्बल 545 विद्यार्थ्यांनी आपले शिक्षण पूर्ण केले आहे. त्यांचा शैक्षणिक शाखानिहाय तपशील देत आहोत. **शिक्षण पूर्ण केलेल्या सर्व विद्यार्थ्यांना भविष्यातील वाटचालीकरीता शुभेच्छा...**



प्रशिक्षण कार्यशाळा व व्याख्यान

विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी, त्यांच्या उज्वल भविष्यासाठी एसडी-सीड सतत प्रयत्नशील आहे आणि त्यासाठी विद्यार्थ्यांना वेळोवेळी त्या त्या विषयावर प्रशिक्षण देणे फार गरजेचे असते. प्रशिक्षणामुळे त्यांच्या पात्रतेमध्ये, ज्ञानामध्ये व कौशल्यामध्ये भर पडते आणि त्यांच्या कार्यक्षमतेचा विकास होतो ज्यामुळे भविष्यात त्यांची प्रगती होते. त्या अनुषंगाने एसडी-सीडतर्फे वेळोवेळी जिल्ह्यातील सर्व विद्यार्थ्यांना याचा लाभ घेता यावा यासाठी तालुकास्तरावर वेगवेगळ्या विषयांवर व्याख्यान आयोजित करण्यात येतात. मागील दोन महिन्यात एसडी-सीडने एकूण पाच तालुक्यात वेगवेगळ्या महत्त्वपूर्ण विषयांवर एकूण सहा व्याख्यान आयोजित केली आणि त्यात विद्यार्थी आणि पालकांनी मोठ्या प्रमाणात सहभाग घेवून याचा लाभ घेतला.

व्याख्यान १ - परिक्षेला सामोरे जाताना:

दिनांक - 19 फेब्रुवारी 2013

तालुका - एरंडोल

ठिकाण - दादासाहेब डिंगंबर शंकर पाटील महाविद्यालय

बहुतेक विद्यार्थी परिक्षेचे दडपण घेतात, परिक्षेला जाताना घाबरतात त्यामुळे शैक्षणिक कामगिरीवर परिणाम होवून ते परिक्षेत अपयशी होण्याची शक्यता असते. हे सर्व टाळण्यासाठी विद्यार्थ्यांना त्यावेळी त्या विषयात असलेल्या निष्णात व्यक्तीकडून योग्य ते मार्गदर्शन मिळणे व ते परिक्षेत यशस्वी होणे हा या कार्यशाळेमागील मुख्य हेतु होता. उत्तर महाराष्ट्र विद्यापिठाचे डॉ. नरसिंग परदेशी यांच्या विशेष मार्गदर्शनाखाली आणि एसडी-सीडच्या सल्लागार समितीचे सदस्य व शैक्षणिक क्षेत्रात विशेष प्राविण्य असलेले प्रा. सुरेश पांडे यांच्या अध्यक्षतेखाली या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले. इतर मान्यवर व्यक्तीदेखील यावेळी उपस्थित होते.

मान्यवरांनी याप्रसंगी केलेले प्रतिपादन:

“विद्यार्थ्यांसमोर परिक्षा हे एक आव्हान आहे ते पेलविण्याची ताकद स्वयंम् स्फूर्तीतून निर्माण करण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी अभ्यासाची वेळ, स्टडी स्कील, स्टडी मटेरीयल हे निश्चित करून घ्यावे, तसेच सकारात्मक दृष्टीकोन समोर ठेवत अभ्यास करून परीक्षेला सामोरे जावे.” - डॉ. नरसिंग परदेशी

“प्रत्येक माणूस यशस्वी होण्यासाठी वेगळे काम करत नसतो तर तो वेगळ्या पद्धतीने काम करतो व त्यामुळे तो यशस्वी होतो.” - प्रा. सुरेश पांडे

सुमारे 150 विद्यार्थी व पालकांनी या कार्यशाळेत सहभाग घेवून याचा लाभ घेतला.





## ● व्याख्यान २ - मुलाखत तंत्र प्रशिक्षण:

एसडी-सीडतर्फे 'मुलाखत तंत्र' या विषयावर जळगाव जिल्ह्यातील तीन तालुक्यांत १ दिवसीय कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली -

1. **जामनेर:** श्री. सुरेशदादा जैन फार्मसी कॉलेज, जामनेर. दि. ३० जानेवारी २०१३.
2. **चाळीसगाव:** वाणी समाज मंगलकार्यालय, चाळीसगाव. दि. २६ फेब्रुवारी २०१३.
3. **चोपडा:** कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, चोपडा. दि. ११ फेब्रुवारी २०१३.

मुलाखत हा विषय विद्यार्थ्यांच्या भावी आयुष्याच्या दृष्टीने फारच महत्त्वपूर्ण आहे. बऱ्याच विद्यार्थ्यांना शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर रोजगार, नोकरी मिळविण्यात अडचणी येत असतात. शिक्षण घेतलेल्या अभ्यासक्रमात अतिशय चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण झालेल्या विद्यार्थ्यांनाही काही वेळेस रोजगार मिळविण्यापासून वंचित राहावे लागते. स्वतःजवळ असलेली कौशल्ये योग्य प्रकारे मांडणी न करता आल्यामुळे आजच्या गळेकापू स्पर्धेच्या युगामध्ये अशा विद्यार्थ्यांना टिकाव धरता येत नाही. याची जाणीव ठेवून ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांपर्यंत त्यादृष्टीने जागृती व्हावी व त्यांच्यातील कमतरता भरून काढण्यास सहाय्य व्हावे जेणेकरून ग्रामीण भागाचा कायापालट व्हावा म्हणून एसडी-सीडतर्फे मुलाखत तंत्र या विषयावर कार्यशाळा आयोजित करण्यात आली.

या कार्यशाळेचे संचालन प्रमुख मार्गदर्शक प्रा. सुरेश पांडे यांनी केले. उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करताना प्रा. पांडे यांनी खालील मुद्दे उदाहरणे व चर्चेच्या माध्यमातून अतिशय मार्मिकपणे सविस्तर समजावून सांगितले व उपस्थितांची मने जिंकली -

### मुलाखत म्हणजे काय?

मुलाखतीचे प्रकार - पंच कमिटीच्या सहाय्याने, डिनर पद्धत, दूरध्वनी मुलाखत



### मुलाखतीला जातांना व मुलाखतीदरम्यान करावयाच्या आवश्यक गोष्टी -

- पोषाख स्वच्छ व सुंदर असावा
- आपली भाषा नम्र व शुद्ध असावी
- आत्मविश्वास बाळगावा
- स्वतःवर भावनिक ताबा असावा
- हजरजबाबीपणा आणि विनोदी बुद्धी तसेच स्थिर मन आपली मुलाखत प्रभावी करते
- संभाषण करण्याची पद्धत - विचारलेल्या प्रश्नांची उत्तरे विचार करून मोजक्याच शब्दांत द्यावी.
- उत्तर येत नसेल तर चुकीचे उत्तर देऊ नये
- आपले सामान्य ज्ञान कौशल्य उत्तम असावे

### टाळावयाच्या गोष्टी -

- मुलाखतीला जायला उशीर नको
- आवश्यक सर्व कागदपत्रे व्यवस्थित व क्रमाने असावीत.
- अंदाजे व खोटी उत्तरे देण्याचे टाळावे.
- मुलाखत देतांना घाबरून जावू नये.
- नकारात्मक दृष्टीकोन बाजूला ठेवावा.

व्याख्यानाच्या शेवटी प्रा. पांडे यांनी सांगितले की, जर मुलाखतीस यशस्वीपणे सामोरे जावयाचे असेल तर मुलाखतीस आवश्यक गोष्टी व टाळावयाच्या गोष्टी यांचा आपण प्रत्यक्ष कृतीतून पालन करणे जरूरी आहे. यश नक्कीच तुमच्या पदरात पडेल.

### मान्यवरांनी याप्रसंगी केलेले प्रतिपादन:

श्री. सुरेशदादा जैन यांच्या संकल्पनेतून साकार झालेल्या एसडी-सीड या संस्थेच्या माध्यमातून आमच्या महाविद्यालयात मुलाखत तंत्र या विषयावर कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आलेले होते. या कार्यक्रमात विद्यार्थ्यांना मुलाखत देतांना उमेदवाराचे संभाषण कौशल्य कसे असावे व निर्भडपणे मुलाखतीचा सामना कसा करावा या विषयावर मुद्दे सुद माहिती एसडी-सीडच्या प्रशिक्षकांनी आमच्या महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना दिली. या प्रकारच्या उत्तम दर्जाच्या शिक्षण प्रसारण कार्यक्रमास माझ्या हार्दिक शुभेच्छा.

- डॉ. एस.डी. बऱ्हाटे, प्राचार्य - श्री. सुरेशदादा जैन इन्स्टिट्यूट ऑफ फार्मास्यूटिकल एज्युकेशन अॅण्ड रिसर्च, जामनेर

तीन तालुक्यांत आयोजित या कार्यशाळांचा एकूण ६६० विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेवून लाभ घेतला.

## आपणास माहित आहे का?

जगातील ९० % संगणकप्रणाली ज्या पॅंटीयम चिप वर कार्य करते, तिचे जनक कोण आहे?

- विनोद धाम, ज्यांना माहिती तंत्रज्ञान क्षेत्रातील लोक पॅंटीयम चिप च्या विकासात केलेल्या भरीव कामगिरीकरीता त्यांना पॅंटीयम चिप चे पितामह म्हणून ओळखतात.



विनोद धाम

● **व्याख्यान ३ - इंग्रजी संभाषण कौशल्य प्रशिक्षण:**

दिनांक - 15 फेब्रुवारी 2013

तालुका - जामनेर

ठिकाण - श्री. सुरेशदादा जैन फार्मसी कॉलेज

एसडी-सीडच्या कौशल्य विकास कार्यक्रमांतर्गत 'इंग्रजी संभाषण कौशल्य' या विषयावर जामनेर येथे प्रशिक्षण कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. कार्यक्रमाचा मुख्य हेतू हा विद्यार्थ्यांमध्ये इंग्रजी संभाषणाविषयी आत्मविश्वास निर्माण करणे हा होता. अनेक विद्यार्थ्यांना इंग्रजी व्याकरणाचे उत्तम ज्ञान असते, इंग्रजी शब्दांचा संग्रहही चांगला असतो, फक्त इंग्रजीत बोलताना किंवा आपल्या ठायी असलेले ज्ञान व्यवस्थितपणे मांडणी करता न आल्यामुळे किंबहुना इंग्रजीत मांडणी करण्याची भिती वाटत असल्यामुळे रोजगाराच्या चांगल्या संधीना मुकावे लागते. यातून परिणाम होतात ते असे की, अतिशय उत्तम दर्जाचे ज्ञान बाळगणारे विद्यार्थी व त्यांचे कौशल्य जगासमोर येत नाही आणि बेरोजगारी वाढण्यास हे कारणीभूत ठरते. नेमकी हीच विद्यार्थ्यांची अडचण लक्षात घेऊन एसडी-सीडतर्फे 'इंग्रजी संभाषण कौशल्य' या विषयावर कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात येते. या कार्यशाळेत मार्गदर्शन करतांना एसडी-सीड चे प्रशिक्षक प्रा. सुरेश पांडे यांनी खालील मुद्दे समजावत विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले -



- संभाषण म्हणजे काय

- संभाषणाचे कौशल्य कसे अवगत करावे

- उच्चार शास्त्राचे संभाषणात महत्त्व

- संभाषणात आवाजाचे चढ उतार

- उच्चारांचे नियम

- योग्य शब्द कसा वापरावा

- भाषा शुद्ध कशी बोलावी

- बोलण्यातील इंग्रजी आणि लिखाणातील इंग्रजी

- इंग्रजी भाषेचे प्रकार.

( Indian English, American English, BBC English)

सुमारे 160 विद्यार्थ्यांना या कार्यशाळेत प्रशिक्षण देण्यात आले.

● **व्याख्यान ४ - व्यक्तीमत्त्व विकास:**

दिनांक - 30 जानेवारी 2013

तालुका - बोदवड

ठिकाण - कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय

एसडी-सीडतर्फे विद्यार्थ्यांमध्ये विविध कौशल्यांचा विकास व्हावा, त्यांचा आत्मविश्वास वाढावा व त्यांच्या ज्ञानात भर पडून विकसित, सुसंस्कृत, सुशिक्षित व सामर्थ्यवान विद्यार्थी घडावा व एकविसाव्या शतकातील भारताच्या विकासात त्यांचे योगदान मिळावे यासाठी जळगाव जिल्ह्यात शहरी व ग्रामीण स्तरावर व्यक्तीमत्त्व व कौशल्य विकास व्याख्यानांचे, कार्यशाळांचे आयोजन करण्यात येते. यासंदर्भात एसडी-सीडतर्फे बोदवड येथे व्यक्तीमत्त्व विकास या विषयावरील व्याख्यानाचे आयोजन केले होते. जळगाव जिल्ह्यातील सुप्रसिद्ध मार्गदर्शक व व्याख्याते प्रा. सुरेश पांडे यांनी व्यक्तीमत्त्व विकासाला पोषक असणाऱ्या विविध महत्त्वपूर्ण पैलूवर अतिशय उत्कृष्टपणे विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन केले. स्वानुभावाचे व व्यवहारिक दाखले देवून स्वतःमधील कमतरता बाजूला सारून आपला स्व-विकास कसा साधावा ते अतिशय मार्मिकपणे विद्यार्थ्यांना समजावून सांगितले व विद्यार्थ्यांनीही अतिशय सकारात्मकतेने प्रतिसाद देत प्रा. पांडे यांच्या व्याख्यानात सहभाग घेतला.



**मान्यवरांनी याप्रसंगी केलेले प्रतिपादन:**

- विद्यार्थी जिवनात शैक्षणिक ज्ञान मिळविले म्हणजे आपणास यश मिळेलच असे नाही तर त्यासोबतच आपल्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास घडविणे हे सुद्धा महत्त्वाचे असते.

- व्यक्तीमत्त्व विकास साधणे म्हणजे आपल्या दैनंदिन जिवनामध्ये आपण कसे वागतो, कसे राहतो, आपला स्वभाव कसा आहे इ. बाबतीत सकारात्मक बदल घडविणे.

- आपले संभाषण कौशल्य प्रभावी असावे, संभाषण करतांना आपल्या शारिरीक हालचाली सकारात्मक व आकर्षित करणाऱ्या असाव्यात.

- जर जिवनात यशस्वी व्हायचे असेल तर शैक्षणिक प्रगतीसोबतच आपल्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास घडविणे महत्त्वाचे आहे तरच निश्चित केलेल्या ध्येयापर्यंत आपण पोहचू.

सुमारे 175 विद्यार्थ्यांनी या कार्यशाळेत सहभाग घेवून याचा लाभ घेतला.

- प्रा. सुरेश पांडे

## वेळेचे व्यवस्थापन

अनेक लोक आपला वेळ बेभानपणे काम करण्यात खर्च करतात पण त्याचे फार कमी परिणाम दिसून येत असतात कारण ते काम करत असताना आवश्यक गोष्टींकडे दुर्लक्ष करतात, एकाग्र नसतात. तसेच वेळेचे व्यवस्थापन योग्य प्रकारे न केल्यामुळे त्यांना जे साध्य करायचे आहे तेही अवेळी साध्य झाल्याने त्याची परिणामकारकता फार कमी असते. ज्या क्षणाला आपण क्षणाक्षणांचं महत्त्व जाणतो तो आपल्या जीवनातील सर्वात महत्त्वाचा क्षण असतो. वेळेचे व्यवस्थापन खरं म्हणजे स्वतःचेच व्यवस्थापन करणे. आपणच स्वतःशी स्वतःला संघटीत ठेवण्याची ही बांधीलकी असते. आपले लक्ष केंद्रित करा आपल्या वेळेचा सर्वोत्तम वापर करा.



**जे साध्य करायचे आहे आणि ज्या कार्यक्षमतेच्या आधारे साध्य करायचे आहे त्या सर्वांचा योग्य समन्वय म्हणजे वेळ व्यवस्थापन होय.**

माणसं मोकळ्या वेळेत काय करतात यावरून त्यांचे व त्यांच्या देशाचे चरित्र कळत असते. त्याचप्रमाणे विद्यार्थी त्यांच्या मोकळ्या वेळेत काय करतात, यावरून त्यांचे व त्यांच्या देशाचे भवितव्य काय असेल हे लक्षात येते. परिक्षा जवळ आली की अनेक विद्यार्थी वर्षभर वेळ वाया घालवला म्हणून पश्चाताप करतात. नियोजन, नियमितपणा व शिस्तीचे पालन केल्यास आपण ऐनवेळेच्या धावपळीपासून व अपयशी होण्यापासून वाचू शकतो.

### वेळ व्यवस्थापनाचे तंत्र

आपण काम करत असताना खर्च होत असणाऱ्या वेळेचा जास्तीत जास्त सदुपयोग कसा करून घेता येईल, यासाठी काही महत्त्वाच्या सूचना -

- १) **ध्येयनिश्चिती:** आपणास नेमके काय साध्य करायचे आहे ते आधी ठरविले पाहिजे. आपले ध्येय निश्चित असेल तर कामाची दिशा आणि पद्धती निश्चित करता येते. त्यादिशेने आवश्यक सर्व प्रयत्न करता येतात. यामुळे दिशाहीन व्यक्तीप्रमाणे वेळ वाया जात नाही.
- २) **नियोजन:** नियोजनाने अर्धे काम आधीच पूर्ण होते. योग्य नियोजन वेळ वाचवते. वेळ वाचवणे म्हणजे वेळ निर्माण करणे होय. आजचे, उद्याचे, आठवड्याचे, महिन्याचे, वर्षाचे व आयुष्याचे नियोजन आजच करायला हवे. नियोजनामुळे विद्यार्थ्यांना अभ्यास वेगात व कुशलतेने करता येतो. वेग आणि कुशलता याचाच अर्थ जे काम इतरांना करायला एक तास लागेल, तेच काम तुम्ही अर्ध्या तासात करू शकाल.
- ३) **कामांची यादी:** आपणास करावयाच्या कामांची अथवा अभ्यास सरावाची यादी नेहमी अद्ययावत ठेवायची सवय लावा. त्यात तातडीची कामे कोणती आणि कमी प्राधान्याची कोणती असे विभाजन करा ज्यामुळे कोणत्याही काम तुम्ही विसरणार नाही. ही यादी नेहमी तुमच्या सोबत ठेवा. तुमच्या मोबाईल फोन मध्ये किंवा रोजनीशी मध्ये ही यादी अद्ययावत करू शकता.
- ४) **कालावधी निश्चिती:** काम करताना त्यात समाविष्ट प्रत्येक कृतीसाठी एक अंदाजीत कालावधी आणि ते काम पूर्ण करण्याची तारीख अशाप्रकारे विभागणी करा. तसेच प्रत्येक कृतीसाठी योग्य क्रम तयार करा जेणेकरून कोणते काम आधी करावयाचे आहे हे तुम्हाला ठाऊक असेल.
- ५) **सिंहावलोकन:** आज मी वेळेचा १०० % उपयोग केला का, असा प्रश्न रोज रात्री स्वतःला विचारला पाहिजे. सिंह जसा थोडे अंतर चालून गेल्यावर क्षणभर थांबून मागे वळून अवलोकन करतो व परत मार्गस्थ होतो. त्याप्रमाणे मागील आयुष्याचे, मागील वर्षाचे व आजच्या दिवसाचे सिंहावलोकन आपणही करायला हवे. किती अंतर चालून आलो. काय साध्य करू शकलो, काय साध्य करायचे बाकी आहे, कोणत्या चुका घडल्या.. या अत्यावश्यक गोष्टी सिंहावलोकनामुळे कळतात. वेळेचा सदुपयोग करण्याची प्रेरणा त्यातून निर्माण होते. चुका दुरुस्त करता येतात. आवश्यक बदल करता येतात. त्यामुळे भविष्यात येणाऱ्या अडचणी व त्या निस्तरण्यासाठी लागणारा वेळ वाचतो.
- ६) **शिस्त:** आपल्याला नेहमी लागणाऱ्या वस्तू योग्य जागी ठेवणं व योग्य तेव्हा योग्य रितीने त्याचा उपयोग करणं हा यशस्वी विद्यार्थ्यांचा गुणधर्म असतो. गबाळेपणामुळे कित्येकदा वस्तू ऐन वेळी सापडत नाही. ती शोधण्यात वेळ तर जातोच पण कामाची, अभ्यासाची लय मात्र त्यामुळे बिघडून जाते.

- yes  
 no  
 maybe

७) **निर्णयक्षमता:** निर्णय घेण्याची क्षमता यश तर मिळवून देतेच परंतु आयुष्यातील महत्त्वाचा वेळही वाचवते. गाडी कोणत्या बाजूला वळवायची याचा निर्णय न घेता आल्यामुळे ॲक्सिडेंट होतात व अपंगत्व किंवा मृत्यू पदरी येतो. प्रत्येक विद्यार्थ्यांलाही अनेक महत्त्वाचे निर्णय घ्यावे लागतात. ध्येय ठरविण्याचा निर्णय, नियोजन करण्याचा, अभ्यास कशा प्रकारे करायचा, असे शेकडो लहान-मोठे निर्णय विद्यार्थी वर्षभर घेत असतो. परिक्षेच्या दिवसातील प्रत्येक निर्णय अतिमहत्त्वाचा असतो. परिक्षेतही कोणता प्रश्न सोडवायचा, याचा निर्णय घेण्यास उशीर करणारे व वेळ संपल्यामुळे अर्धवट पेपर सोडविलेले अनेक विद्यार्थी आपल्याला माहीत असतात. योग्य वेळी घेतलेला योग्य निर्णय कामाची परिणामकारकता तर वाढवतोच पण आपले लक्ष्य निसट्टूही देत नाही.



विद्यार्थ्यांसाठी एक प्रेरणादायी कविता...

## THE UNCHANGEABLE

Our society in today's world is filled with various flaws.  
It is time we reach out to change the laws!

Female foeticide and corruption is more than just a crime.  
We need to make a difference or else we will run out of time.

These major blemishes are ruining our country and its glorious name.  
It is certain that living in this nation would never be the same !

Will the common man ever gain some stature and power ?  
So that he can stand up on his own feet and climb the Unreachable Tower.

From where he can make every Indian hear his voice,  
Telling them to fight for their rights or else we will have no choice !

- Naman Rajesh Jain

## आरोग्यम्

प्रत्येक माणूस नैसर्गिक रोगप्रतिराक शक्ती घेऊनच जन्माला येतो. या शक्तीला कसला धक्का पोहचला नाही, तर मरेपर्यंत मनुष्याला निरोगी ठेवण्याचे सामर्थ्य तिच्यात निश्चितच आहे. जर ही नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती व्यवस्थित टिकवून ठेवली अगर् ती दुर्बल असेल, तर तिला सुदृढ बनविली तर आजारपण आपल्या जवळपासही फिरकणार नाही. योग्य आहारविहार, पुरेसा व्यायाम, चांगले विचार आणि होकारात्मक दृष्टीकोन (positive outlook) ही नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती सुदृढ ठेवणारी परिबळे आहेत. याकरीता काही सोप्या सूचना येथे देत आहोत.

१) अन्न खूप चावून चावून खा : अन्न चांगले चावून खाल्ल्याने अन्नात लाळ मिसळते, त्यामुळे अन्नाच्या पचनाची क्रिया तोंडातच सुरू होते. पोटाला दात नाहीत हे चांगले लक्षात ठेवा. चावल्याशिवाय पोटात गेलेल्या अन्नपदार्थास पाचकरस चांगले पचवू शकत नाहीत.

२) वरचेवर खाण्याची सवय सोडून द्या : दोन वेळच्या भोजनांच्या मधल्या वेळात काहीही न खाणे अधिक चांगले. एकदा खाल्लेले पूर्णपणे पचण्यापूर्वीच पुन्हा खाऊन पचनव्यवस्थेवर ताण येणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी. अनेक लोक रात्रीचे जेवण घेतल्यानंतर लगेच थोड्या वेळाने आईसक्रीम वगैरे खात असतात. असे लोक स्वहस्ते आजारास आमंत्रण देत असतात.

३) भरभर चाला : दैनंदिन जीवनात भरभर चालण्याची सवय ठेवा. भरभर चालल्याने रक्ताभिसरण चांगल्या प्रकारे होते. तसेच घाम आल्याने शरीरात साचलेली विषारी द्रव्ये बाहेर फेकली जातात. सांध्यांमध्ये शुद्ध रक्ताचा पुरवठा होतो व सांधे सुदृढ राहतात. श्वासोच्छ्वास देखील जलद होतो, त्यामुळे रक्ताचे शुद्धीकरण चांगल्या प्रकारे होते. रक्ताच्या शुद्धतेवरच शरीराचे आरोग्य अवलंबून आहे.

४) उषःपान करा : दररोज सकाळी जागल्यानंतर कोमट पाणी एक-दोन ग्लास अगदी हळूहळू प्यावे. त्यानंतर कसरत केल्याने अगर् पायी चालल्याने पोटाच्या तक्रारी उद्भवत नाहीत. 'पोट स्वच्छ तर रोग फस्त हे वचन त्यामुळे यथार्थ ठरते.'

५) चहा, कॉफी व थंड पेयांचा अतिरेक टाळा : कामधंद्यातील व्यापामुळे अगर् सवयीमुळे वरचेवर चहा, कॉफी आणि थंड पेये सेवन केल्याने शरीराचे फार नुकसान होते. या पदार्थांच्या अतिरेकी सेवनाने भूक मारली जाते. साखर तर शरीरास अत्यंत हानिकारक असते. या पेयांच्या प्रत्येक घोटाबरोबर साखर पोटात जात असते. त्यामुळे रोगाचे मुळ पोसले जाते.

६) नित्य नव्या रसाचे सेवन करा : साधारणतः आपण रोज गोड, तिखट, खारट, आंबट रस जेवणात घेत असतो. याबरोबरच कडू व तुरट रसाचेही सेवन करावे. जगातील प्रत्येक पदार्थात वेगवेगळे घटक असतात. आठवड्यातील प्रत्येक दिवशी भाजीप्रमाणे आमटी ही वेगवेगळ्या प्रकारची बनवावी. वेगवेगळ्या प्रकारचे धान्य भोजनात असावे. यामुळे विविध रस पोटात जातात. विविध फळांमधून आपणास जिवनसत्व प्राप्त होत असतात, फळांच्या सेवनाने शरीरास ताजेतवाने वाटते. कारली, मेथी, कडूलिंब यासारख्या वनस्पतींना भोजनात स्थान असेल तर भोजनातील इतर रसांची त्रुटी भरून निघते.

७) प्रसन्नता, प्रफुल्लता आणि हास्य : मनुष्याचे आरोग्य वाढवण्यासाठी व टिकवण्यात या तीन गोष्टींचा फार मोठा वाटा आहे. या बाबतीत चिक्कूपणा न करता मुक्तपणे याचा उपभोग घ्यावा; म्हणजे आरोग्य तुमच्यापुढे हात जोडून उभे राहील.



## 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.

## विद्यार्थ्यांच्या मनातील एसडी-सीड...



**प्रियंका संजय पाटील, चोपडा** - एसडी-सीडने आयोजित केलेली मुलाखत तंत्र कार्यशाळा माझ्यासाठी अविस्मरणीय कार्यक्रम राहिल. आम्हाला या कार्यक्रमात अनेक महत्वाच्या गोष्टी शिकायला मिळाल्या. मुलाखतीसाठीचे आवश्यक ज्ञान तर आम्हाला मिळालेच त्यासोबत दैनंदिन जीवनात कशाप्रकारे आपण लहान लहान चुका करत असतो, त्या कशा सुधाराव्यात हे अतिशय गमतीशिर व अभ्यासपूर्ण पद्धतीने आम्हास शिकवण्यात आले.



**गोपाल बळीराम माहोरे, बोदवड** - प्रत्येक विद्यार्थ्यांचे काही स्वप्न असतात. त्या स्वप्नांना प्रेरणा देण्याचे उत्कृष्ट अशा स्वरूपाचे कार्य एसडी-सीड आपल्या प्रशिक्षण कार्यक्रमांतून करत आहे. ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना सहसा असे प्रशिक्षण उपलब्ध होत नाही. त्यांना समान संधी मिळवून देणे व त्यांच्या सर्वांगीण विकास व्हावा हा मुळ हेतू एसडी-सीड बाळगत आहे. अतिशय प्रभावी मार्गदर्शन आम्हास केले त्याकरता धन्यवाद.



**जगन शिवराम कोळी, चाळीसगाव** - एसडी-सीड ही एक चांगली योजना आहे. मुलाखत तंत्र एक दर्जेदार कार्यक्रम झाला. स्पर्धेच्या युगात संभाषणाच्या चांगल्या सवयी लावणे आवश्यक आहे. जेष्ठ, श्रेष्ठ व्यक्ती आणि लहान व्यक्ती यांच्याशी कसे बोलावे हे शिकायला मिळाले. एसडी-सीडने ही मोहीम सुरु ठेवावी आणि आणखी नवनवीन विषयांवर प्रशिक्षण द्यावे असे मला वाटते.



**प्रियंका दिलीप येवलेकर, जामनेर** - एसडी-सीड चे सर्वप्रथम धन्यवाद की त्यांनी ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास व्हावा याकरीता अतिशय परिणामकारक कार्यक्रमांची रचना केली आहे. माझ्यातल्या चुका, दोष जे कधी लक्षातही आल्या नाहीत, त्यांची मला जाणीव झाली आणि त्यावर मात करण्याचे मार्गदर्शन जे मला मिळाले ते मला माझ्या भावी आयुष्यासाठी आजच तयार करते.

### - 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