



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





सुरेशदादा - स्कीम फॉर एज्युकेशनल अॅण्ड एन्ट्रीप्रुन्चेरीअल डेव्हलपमेंट म्हणजेच एसडी-सीड ही योजना आता चांगलीच विस्तारली आहे. समाजातील

गरजू विद्यार्थ्यांना आर्थिक पाठबळ देऊन त्यांची ज्ञानसाधना अखंड ठेवण्याचे सद्कार्य एसडी-सीड अखंडपणे आणि जोमाने करित आहे. 'विद्या धनम् सर्वधनम् प्रधानम्' हे ब्रीद सार्थ करित आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल विद्यार्थ्यांना भक्कम आधार देऊन त्यांना स्वाभिमानाने स्वतःच्या पायांवर उभे राहण्याचे बळ एसडी-सीडद्वारे देण्यात येत आहे, हे पाहून खरोखर मन प्रफुल्लित होते. आज असंख्य धनाढ्य व्यक्ती सर्वत्र आहेत, पण मा.आ. सुरेशदादांसारखी एखादीच व्यक्ती गरजू आणि बुद्धीमान विद्यार्थ्यांना पाठबळ देण्यास उभी ठाकलेली दिसून येते.

दहावी-बारावीच्या परीक्षा संपल्याने या परीक्षा देणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या डोक्यावरचे शैक्षणिक ओझे कमी झाले असेल; पण आता या विद्यार्थ्यांना प्रश्न पडला असेल तो करिअर कशात करायचे याचा. 'कोणत्या तरी नातेवाईकाच्या मुलाने आयटीमध्ये इंजिनीअरींग केले आणि त्याला कॅम्पसमध्ये 'दहा' लाखांचे पॅकेज मिळाले.'

'बाबांच्या कंपनीतल्या मित्राने सांगितले की सध्या कोअरला स्कोप चांगला आहे त्यामुळे मॅकेनिकललाच प्रवेश घ्या.'

'अकरावीला सायन्स हवेच. त्यामुळे भरपूर पर्याय उपलब्ध राहतात.'

या अशा चर्चा सध्या पालकांमध्ये सुरुही झाल्या असतील. पाल्याच्या भवितव्याची चिंता, हे त्यामागचे कारण जरूर आहे; पण आपल्या मुलाची परीक्षाही संपत नाही, तोवर पुढच्या प्रवेशाच्या चर्चा करणे किमान तर्काला तरी धरून आहे का, याचा एकदा विचार करायला हवा.

'आपण शिकतो कशासाठी?' या प्रश्नाचे स्टॅण्डर्ड उत्तर म्हणजे, 'उत्तम नोकरी आणि भरपूर पैसे मिळावे म्हणून.' शिकण्याचा याशिवाय आणखी काही उद्देश असू शकतो, असा विचारही आपण करत नाही. चांगले करिअर घडविण्यासाठी प्रयत्न करायलाच हवेत; पण त्या करिअरची निवड अशी बाजार गप्पांवर करायची, की विद्यार्थ्यांचा कल आणि कुवत ओळखून, या प्रश्नाचे उत्तर पालकांनी शोधायला हवे.

पाल्याच्या भवितव्याची चिंता करणाऱ्या प्रत्येकच पालकाला असे वाटते, की उत्तम पगाराची नोकरी मिळाली, की आपल्या पाल्याच्या भवितव्याचा प्रश्न मिटला. त्यासाठी मग दहावीनंतर सायन्स आणि बारावीनंतर इंजिनीअरींग, मेडिकल आणि फारतर आर्किटेक्चर. कॉमर्सला जायचे, तर किमान सीए किंवा सीएस. आपले साचे ठरलेले आहेत. उत्तम गायन किंवा उत्तम चित्रकारी करणाऱ्याचेही यशस्वी करिअर घडू शकते, असा विचार क्वचितच केला जातो. याचा अर्थ इंजिनीअरींगला जाऊच नये, असा नाही. मुद्दा इतकाच, की आपण जे साचे ठरवतो, ते ठरविण्याची काही गरज नाही.

'आवडेल त्या विषयात करिअर करायचे, तर पैसे मिळतील का?' या कूटप्रश्नाची सोडवणूक होऊ शकते का? पूर्णांशाने नाही, तरी उत्तराचे किमान दिशादर्शन नक्कीच होई शकते. अलीकडच्या काळात करिअर कौन्सेलिंगने ही सोय नक्की केली आहे. करिअर कौन्सेलिंग हा विषय काही नवा नाही. अलीकडच्या काळात मात्र त्याची गरज प्रकर्षाने जाणवते आहे. जागतिकीकरणाने अनेक क्षेत्रे खुली केली आणि पर्यायाने करिअरच्याही विविध संधी निर्माण झाल्या. तुमच्याकडे असलेल्या वैशिष्ट्यपूर्ण कौशल्यांना पैलू पाडायची तुमची तयारी असेल, तर आजच्या काळात कोणीही बेकार राहू शकत नाही.

स्वामी विवेकानंदांनी म्हटले आहे - "सामर्थ्य म्हणजे जीवन, दुर्बलता म्हणजे मृत्यू!" एसडी-सीडद्वारे विद्यार्थ्यांना सामर्थ्यवान करण्याचे कार्य खरोखरच नेत्रदिपक असेच आहे. अशाच उपक्रमांद्वारे निरोगी समाज आणि निरोगी राष्ट्र घडविले जाते.

एसडी-सीडच्या उपक्रमांद्वारे गरजू विद्यार्थ्यांना आत्मबळ मिळत आहे. त्यांच्यातील उर्मी सतत तेवत ठेवण्याचे कार्य हे कोणत्याही मापात न मोजता येण्याइतके मोठे आहे.

**घेतो मी भरारी,  
पंख पसरलेले;  
बनरेसमोर आहे  
आभाळ उजळलेले!**

अशी जिद्द निर्माण करणाऱ्या एसडी-सीडचे कार्य दिवसेंदिवस अधिकाधिक विस्तारत राहो, अशा शुभेच्छा!

डॉ. डि.टी. नेहेते  
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

विद्यार्थ्यांना आजच्या स्पर्धात्मक युगात आपल्या ध्येयपूर्तीसाठी शिक्षण व करिअरसोबतच स्वतःला विकसित करण्याची प्रक्रिया करणे फार गरजेचे आहे. आणि यासाठी विद्यार्थी घडविणारे अनेक उपक्रम एसडी-सीडतर्फे नियमित आयोजित केले जातात. खरे पाहता क्षमता सर्वांमध्येच असते, ती विकसित केली गेली पाहिजे. तसे वातावरण निर्माण केले गेले पाहिजे. एसडी-सीडने ही बाब ओळखून सतत नवनवीन विषयांवर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन उपलब्ध करून दिले आहे. जसे विद्यार्थ्यांच्या परीक्षा काळात त्यांना अभ्यासाचे महत्त्व, सीईटी परीक्षा मार्गदर्शन इ. सारखे विषय तसेच शेवटच्या वर्षासाठी परीक्षा दिलेल्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या उज्वल भवितव्यासाठी ध्येय निश्चिती, मुलाखत कौशल्य यासारख्या विषयांवर प्रशिक्षण दिले जाते. आज उद्योग क्षेत्र, सेवा क्षेत्रांना विद्यार्थ्यांकडून काय अपेक्षा आहेत? नुसतेच पुस्तकी ज्ञान घेऊन परिक्षेत पास झालेल्या विद्यार्थ्यांपेक्षा दृढ निश्चयी, व्यवहारज्ञान असलेले, सांघीक कामगिरी करू शकणारे आणि परिस्थितीनुसार काम करणाऱ्या मल्टीटॅलेन्टेड उमेदवारांना नोकरीसाठी प्राधान्य दिले जात आहे. सध्या सगळीकडे ASK फॉर्म्युला वापरला जात आहे. (ASK - Attitude, Skill, Knowledge). विद्यार्थ्यांकडे किती ज्ञान आहे, यापेक्षा त्यांच्याकडे कोणते कौशल्य आहे याला जास्त महत्त्व आहे आणि त्याहीपेक्षा उमेदवाराचा Attitude महत्त्वाचा मानला जातो.



मोठ्या उद्योगसंस्थांमध्ये, जेथे हजारोच्या संख्येने मनुष्यबळ असते, त्याठिकाणी टिमवर्क हे आज महत्त्वाचे कौशल्य मानले जाते. उमेदवार जर टिममध्ये काम करण्यास समर्थ नसेल तर अशा उमेदवारांना नोकरी, रोजगार मिळविणे जरा कठीणच होते. त्यामुळे विद्यार्थ्यांमध्ये तसा Attitude आणि त्यांचा सर्वांगीण व्यक्तीमत्त्व विकास व्हावा म्हणून एसडी-सीड वेळोवेळी विविध प्रशिक्षण कार्यक्रमांची आखणी करते. मागील चार महिन्यात एसडी-सीडने 16 कार्यक्रम राबविले त्यात सुमारे 2300 विद्यार्थ्यांनी त्याचा लाभ घेतला. याची विस्तृत माहिती खाली देत आहोत.

## कार्यशाळा १ - मुलाखत कौशल्य

मार्गदर्शक - प्रा. सुरेश पांडे, ईश्वर जैन (एसडी-सीड सहकारी)

1. भगीरथी आयटीसी, जळगाव - 23 जानेवारी 2014
  2. सौ. निर्मलाताई पाटील वूमन्स पॉलीटेक्नीक, जळगाव - 17 फेब्रुवारी 2014
  3. जळगाव जिल्हा मेडिसीन डिलर्स सोसायटी कॉलेज ऑफ फार्मसी, ममुराबाद - 30 जानेवारी 2014
  4. महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ राहुरीचे कृषी तंत्र महाविद्यालय, जळगाव - 24 फेब्रुवारी 2014
- उपरिस्थिती - सुमारे 450 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीडतर्फे जळगाव शहरातील विविध महाविद्यालयांमध्ये विद्यार्थ्यांना मुलाखत कौशल्य या विषयावर प्रशिक्षण देण्यात आले. एसडी-सीडच्या प्रशिक्षकांनी अनेक विद्यार्थी आणि उद्योग जगतातील मानव संसाधन क्षेत्रातील तज्ञ मंडळींकडून मिळविलेल्या सूचना, अभिप्राय यांच्या आधारे मुलाखत कौशल्य या प्रशिक्षण कार्यक्रमाची आखणी केली. नोकरीविषयक मुलाखतीत यशस्वी होण्याकरीता उमेदवाराकडे कोणते गुण, कोणती माहिती असायला हवी हे जितके महत्त्वाचे आहे, तितकेच कोणत्या गोष्टी, सवयी अथवा कृती टाळाव्यात हे माहीत असणे देखील आवश्यक आहे. नेमकी हीच बाब अनेक विद्यार्थ्यांच्या लक्षात आणून दिली जात नसते आणि नकळत का होईना पण अनेक लहान-सहान चूका मग त्यांच्याकडून होत असतात. यात प्रमुखतः संभाषण चातुर्य, वेळेचे नियोजन, समयसूचकता या बाबींवर विद्यार्थ्यांनी लक्ष देण्याची गरज आहे.

प्रभावी व्यक्तीमत्त्वासाठी वरील बाबी खूप महत्त्वाच्या भूमिका बजावत असतात. तसेच आत्मविश्वास आणि दिखारूपणा यातील अंतर विद्यार्थ्यांनी समजणे आवश्यक आहे. कारण नोकरीच्या ठिकाणी मुलाखती दरम्यान विद्यार्थी हा त्याच्या डिग्री सर्टिफिकेट आणि कागदांच्या आड लपू शकत नाही. त्यावेळी साधी आणि सरळ विचारसारणीचे विद्यार्थी बाजी मारून नेताना दिसतात. साधे विचार हे नोकरी किंवा व्यवसाय करताना किंबहुना आयुष्यातील कोणत्याही प्रसंगी हितकारक असतात हे एसडी-सीडच्या प्रशिक्षकांनी अतिशय समर्पक अशा उदाहरणांसह विद्यार्थ्यांना सहभागी करीत पटवून दिले. खालील मुद्द्यांवर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करण्यात आले -

- मुलाखत म्हणजे काय? मुलाखतीचे प्रकार
- टेलिफोनिक इंटरव्यू, संभाषण कौशल्य
- मुलाखतीची पूर्व तयारी, शिस्त, वेळेचे नियोजन
- बॉडी लॅंग्वेज, ड्रेसिंग फॉर सक्सेस
- मुलाखतीत विचारले जाणाऱ्या प्रश्नांचे प्रकार आणि उत्तर देण्याची कला
- स्वतःची ओळख - क्षमता आणि कमतरता
- विनम्रता, सहनशीलता आणि समयसूचकता - मुलाखतीत यशस्वी होण्याचे सूत्र



● **कार्यशाळा २ - सराव (प्रतिरूप) मुलाखत - (Mock Interview)**

मार्गदर्शक - श्री. राजेश यावलकर, ईश्वर जैन (एसडी-सीड सहकारी)

दिनांक - 28 फेब्रुवारी 2014

ठिकाण - भगीरथी आयटीसी, जळगाव

उपस्थिती - सुमारे 30 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीडतर्फे आयोजित मुलाखत कौशल्य प्रशिक्षण कार्यक्रमांमध्ये सहभाग घेतलेल्या विद्यार्थ्यांना नेमका किती फायदा झाला हे जाणून घेण्यासाठी प्रशिक्षण दिल्यानंतर काही दिवसांनी मॉक इंटरव्यू म्हणजेच प्रतिरूप मुलाखतीचे आयोजन करण्यात आले. यावेळी उद्योग क्षेत्रातील, मानव संसाधन क्षेत्रातील तज्ञ व्यक्तींनी तसेच एसडी-सीड सहकारी यांनी या विद्यार्थ्यांच्या सराव मुलाखती घेऊन ते किती चांगल्या प्रकारे मुलाखतीला सामोरे जात आहेत व कुठे कमी पडत आहेत याचे निरीक्षण केले. प्रत्येक विद्यार्थ्यांला मुलाखतीदरम्यान विविध व्यक्तीमत्व मापदंडांवर तपासले गेले. त्यानंतर विद्यार्थ्यांला नेमकी काय सुधारणा करता येईल याबाबत सविस्तर मार्गदर्शन करण्यात आले. उमेदवाराचा नुसता बाह्य-व्यक्तीमत्व विकास होणे गरजेचे नसून आंतर्बाह्य व्यक्तीमत्व विकास होणे देखील गरजेचे आहे. त्यात मार्गदर्शन करता येत असले तरी विद्यार्थ्यांनी प्रयत्न करण्यासाठी जागृत व्हावे हाच प्रतिरूप मुलाखत घेण्याचा मूळ उद्देश आहे.



● **कार्यशाळा ३ - अभ्यासाचे महत्त्व**

मार्गदर्शक - प्रविण सोनवणे (एसडी-सीड सहकारी)

1. अभिनव माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 11 फेब्रुवारी 2014
2. जयदुर्गा माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 18 फेब्रुवारी 2014
3. प्रेमाबाई जैन माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 21 फेब्रुवारी 2014
4. संस्कृती माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 25 फेब्रुवारी 2014
5. राज माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 4 मार्च 2014
6. रमाबाई आंबेडकर माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 7 मार्च 2014
7. पी.एम. मुंदडे माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 11 मार्च 2014
8. जी.एन. चांदसरकर माध्यमिक विद्यालय, जळगाव - 14 मार्च 2014

उपस्थिती - सुमारे 1205 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीडतर्फे परिवर्तन प्रकल्प अंतर्गत अभ्यासाचे महत्त्व या विषयावर इयत्ता 8 वी व 9वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन वर्गाचे आयोजन करण्यात आले होते. आपण जेव्हा नवीन काम हातात घेतो तेव्हा कामाची दिशा योग्य की अयोग्य, आपण जे काम करतो ते बरोबर की चुकीचे ते नेमके कळत नाही. आपण जे काम हाती घेतले आहे ते देखील पूर्ण होईल की नाही याबाबत मनात शंका असते. आपण करत असलेल्या कामाची इच्छा उपजत ज्ञानातून किंवा अंतर्ज्ञानाने होते. अभ्यास करत असतांना अविश्वास असेल तर तो अविश्वास दूर करायला सुरुवात करा. अविश्वास दूर झाला की अभ्यास तुम्ही पूर्ण विश्वासाने कोणत्याही अडचणी शिवाय करू शकतात असे प्रतिपादन श्री प्रविण सोनवणे यांनी कार्यक्रमाप्रसंगी केले.



मुलांनी वर्षभर नियोजनबद्ध, सातत्यपूर्ण अभ्यास केल्यास तीच यशाची गुरुकिल्ली ठरते. शैक्षणिक यश मिळविण्यासाठी अभ्यास किती वेळ करावा यापेक्षा तो कसा करावा हे अधिक महत्त्वाचे आहे.

अभ्यासाचा मानसिक ताण निर्माण होऊ नये तसेच शिकलेल्या गोष्टी दिर्घकाळ लक्षात राहाव्यात यासाठी काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अभ्यासाच्या चुकीच्या पद्धतीमुळेदेखील अपयश येत असते. दिवसरात्र अभ्यास करणे महत्त्वाचे नसून एकाग्र चिंतने आणि निग्रहाने अभ्यास करणे गरजेचे असते. आपल्याला कठीण विषयाचा अभ्यास करताना कंटाळा येतो म्हणून आपण त्या विषयांचा अभ्यास कमी प्रमाणात करतो त्याचा परिणाम आपल्या गुणांवर नक्कीच होतो म्हणून असे विषय मनाने पूर्ण आवडीने करा. उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना सोनवणे यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले -

- अभ्यास म्हणजे काय?
- अभ्यास का करावा?
- अभ्यासाचा कंटाळा येण्याची कारणे व त्यावर उपाय
- अभ्यासाच्या चांगल्या सवयी
- मन एकाग्र कसे करावे?
- वेळेचे नियोजन
- स्व-अध्ययन म्हणजे काय?

कार्यशाळा ४ - सीईटी परीक्षा मार्गदर्शन

मार्गदर्शक - डॉ. डि.टी. नेहेते

दिनांक - 25 जानेवारी 2014

ठिकाण - एन. एच राका हायस्कूल आणि ज्युनिअर कॉलेज, बोदवड

उपस्थिती - सुमारे 300 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

यश आणि अपयश असे अनेक प्रसंग विद्यार्थ्यां जीवनात येतच असतात. पण आपण जर आपल्या विचारांचा पाया भक्कम ठेवला, निश्चित ध्येय ठरविले, कठोर मेहनत केली तर असे विद्यार्थ्यां कुठल्याही प्रसंगी ठामपणे उभे राहू शकतात व निश्चितच आपल्या जीवनात यशस्वी होतात. एन. एच. राका हायस्कूल आणि ज्युनिअर कॉलेज, बोदवड येथे ११ वी व १२वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी 'सीईटी परीक्षा मार्गदर्शन' या कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते.

विद्यार्थ्यांना साईटी परिक्षेचा अभ्यास कसा करावा, कोणत्या विषयाच्या अभ्यासावर जास्त भर द्यावा, कोणत्या विषयाला किती वेळ द्यावा, पेपर सोडवितांना अग्रक्रमाने कोणते प्रश्न सोडवावे, परिक्षेची भिती घालवून हसत खेळत वातावरणात परिक्षा कशी देता येईल यासंदर्भात विद्यार्थ्यांना विविध उदाहरणांच्या माध्यमातून परिक्षेची भिती त्यांच्या मनातून घालविली.

उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना डॉ. नेहेते यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले :

- अचूक सीईटी परिक्षेचे निवड कशी करावी
- प्रत्येक सीईटी परिक्षेची पात्रता कोणती
- सीईटी परिक्षेच्या उपलब्ध जागा व त्यांचे वाटप कसे असते.
- सीईटी चे ऑनलाईन फॉर्म भरतांना काय काळजी घ्यावी.
- सीईटी परिक्षेची सद्यस्थिती काय आहे.



कार्यशाळा ५ - ध्येय निश्चिती व संपादन

मार्गदर्शक - प्रा. सुरेश पांडे

दिनांक - 29 जानेवारी 2014

ठिकाण - जळगाव जिल्हा मेडिसीन डिलर सोसायटीचे कॉलेज ऑफ फार्मसी, ममुराबाद

उपस्थिती - सुमारे 200 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

ग्रामिण भागातील विद्यार्थ्यांना आपले ध्येय ठरवितांना अनेक अडचणी येतात याचे प्रमुख कारण म्हणजे त्यांना प्रभावी असे मार्गदर्शन मिळत नाही अशा विद्यार्थ्यांना आपल्या ध्येयाप्रती जागृत करण्यासाठी त्यांचे उज्वळ भविष्य घडविण्यासाठी एक प्रयत्न म्हणून एसडी-सीडतर्फे ध्येय निश्चिती व ते संपादन करणे या विषयावर कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले.

आपली झेप कुठवर जाऊ शकते याच्या मर्यादा ओळखून आपले ध्येय निश्चित केल्यास असे ध्येय निश्चितपणे पूर्ण करता येते. आपल्याला आकाशातले तारे आवडले म्हणून काही ते आपल्याला मिळवता येत नसतात, पण तारे मिळाले नाहीत म्हणूनही दुःख करीत बसायचे नसते. उलट जे आपल्या कक्षेत आहे किंवा आपल्या क्षमतेत आहे असे एखादे लक्ष्य समोर ठेवून प्राप्त करायचे असते. आपण आपल्या आयुष्यात जे ध्येय निश्चित केलेले असते ते साध्य करण्यासाठी प्रयत्नाची नितांत आवश्यकता असते. आपल्या ध्येयाशी प्रामाणिक राहिलो तर यशापर्यंत पोहचण्यासाठी आपणांस कोणतीही अडचण राहणार नाही.

उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना प्रा. पांडे यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले.

- ध्येय निश्चिती का करावी
- ध्येय निश्चित केल्याने काय फायदे होतात
- अल्पकालीन ध्येय व पुर्णकालीन ध्येय यात काय फरक आहे
- आपले ध्येय साध्य करण्यासाठी कोणत्या गोष्टींचा अवलंब करावा इत्यादी
- आत्मविश्वास व फाजिल आत्मविश्वास यातील फरक
- सकारात्मक दृष्टीकोन



कार्यशाळा ६ - जीवनात योगाचे महत्त्व

मार्गदर्शक - प्रा. देवानंद सोनार

दिनांक - 23 एप्रिल 2014

ठिकाण - महावीर क्लासेस, जळगाव

उपस्थिती - सुमारे 90 विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

विद्यार्थ्यांसाठी कौशल्य प्रशिक्षण कार्यक्रमांचे आयोजन करताना आरोग्यदायी जीवनासाठी योगाचे महत्त्व सुद्धा त्यांना कळावे या हेतूने एसडी-सीडतर्फे योगा प्रशिक्षणाचे आयोजन केले. आजच्या आधुनिक आणि धावपळीच्या जीवनात विद्यार्थ्यांचे आरोग्याकडे दुर्लक्ष होते. सकाळपासून रात्रीपर्यंत कॉलेज, कोचिंग क्लासेस करीता धावपळ, घाईगडबड व त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या मानसिक तणावाखालीच ते वावरत असतात. याचा परिणाम काही वेळेस गंभीर स्वरूप घेऊन मग विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक व मनोशारिरीक विकार जडतात.

योगाच्या मदतीने विद्यार्थी कशा प्रकारे तणावमुक्त राहू शकतात, तसेच त्यांच्या स्मरणशक्ती विकासासाठी, एकाग्रता, बौद्धिक विकास कसा साधता येऊ शकतो हे प्रा. सोनार यांनी विद्यार्थ्यांना विविध प्रात्यक्षिकांद्वारे स्पष्ट करून सांगितले.

- योग म्हणजे काय? योगाच्या वेगवेगळ्या परिभाषा
- योगाबद्दल असलेले समज आणि गैरसमज
- दैनंदिन जीवनात योगाची उपयुक्तता
- शारिरीक व मानसिक व्याधी निर्माण होण्याची कारणे व निवारणाकरिता योगाची उपयोगिता



मार्गदर्शक लेख

सायन्स व कॉमर्समध्ये संधी

दहावीच्या व बारावीच्या उंबरठ्यावर असलेल्या कोणत्याही विद्यार्थ्यांच्या घरात करिअर हा मुद्दा ऐरणीवर आलेला असतो. नातेवाईक, आप्तेष्ट, मित्र-मैत्रीणी आदींकडून 'तू अमूक कर', 'तू तमूक कर', 'यात खूप संधी आहेत', अशा वाक्यांचा अक्षरशः मारा होत असतो; पण अखेर सर्व पर्यायांतून नेमके काय निवडायचे या प्रश्नाचे उत्तर मात्र त्या विद्यार्थ्यांला आणि त्यांच्या पालकांनाच शोधायचे असते. हे उत्तर शोधणे सोपे निश्चितच नाही; पण उत्तर शोधण्याच्या प्रक्रियेला चालना देण्यासाठी काही गोष्टी माहित असतील तर नक्कीच फायदा होतो. अलिकडे उपलब्ध होत असलेल्या करिअरच्या विविध क्षेत्रांची बलस्थाने व मर्यादा आणि आपल्या पाल्याचा कल व कुवत यांची योग्य सांगड घातली, तर योग्य करिअर निवड शक्य होते.

या निवडीला थोडी मदत व्हावी, या हेतूने सर्वांना माहित असलेल्या पारंपारिक शाखांतील काही संधींची तोंडओळख या लेखात करून देत आहे.

सायन्स

दहावीनंतर सायन्स का निवडायचे, 'तर खूप पर्याय उपलब्ध राहतात म्हणून,' असे ढोबळ उत्तर मिळते. सायन्सनंतर शाखा बदलून कॉमर्स किंवा आर्ट्सला जाणे शक्य असते, हे खरे; पण म्हणून सायन्स घेऊन ठेवायचे, असा विचार करणे योग्य ठरणार नाही. प्रॉब्लेम सॉल्व्हिंग कॅपॅसिटी याबाबत आपण अनेकदा ऐकले असेल. आपल्यातील ही समस्या सोडविण्याची क्षमता विज्ञानाच्या शिक्षणाने वाढते, हे नक्की. कोणत्याही करिअरसाठी हल्ली विश्लेषणात्मक आणि तार्किक विचार करण्याची क्षमता आवश्यक ठरते. याचाही विकास विज्ञान शिक्षणातून होऊ शकतो. अर्थात असा विचार करून सायन्स शाखा निवडली, तरच त्याचा फायदा होतो. आपण घोकंपट्टी न करता, संकल्पनांच्या आधारावर किती चांगल्या प्रकारे गणित सोडवू शकतो, हे जरी जोखले, तरी आपण सायन्सला जाणे योग्य ठरेल, की नाही, याची पडताळणी होऊ शकते. केवळ ऑप्शन राहते, म्हणून सायन्स निवडणे धोक्याचे ठरू शकते. अकरावी आणि बारावीचा सध्याचा अभ्यासक्रम, जेईई-मेन किंवा मेडिकल सीईटीची काठिण्यपातळी लक्षात घेतली, तर आधी आपल्या विज्ञानातील अगदी मूलभूत संकल्पना स्पष्ट आहेत का, याचा विचार करूनच सायन्स शाखा निवडावी हे चांगले.

सायन्सच्या विद्यार्थ्यांसाठी संधी

बारावी सायन्सनंतर इंजिनीअरींग, मेडिकल, फार्मसी, आर्किटेक्चर या पारंपारिक संधी तर उपलब्ध आहेतच; शिवाय संशोधनाची आवड व त्यात रमण्यासाठी लागणारा संयम असेल, तर लाईफ सायन्सेस, स्टॅटिस्टिक्स, बायोटेक्नॉलॉजी, नॅनो टेक्नॉलॉजी अशा उभरत्या शाखांत अनेक संधी आहेत. आपल्या ज्ञानाचे ॲप्लिकेशन करण्याची क्षमता निर्माण करणे हा सायन्समधील करिअरचा मूलभूत मंत्र आहे. तो लक्षात ठेवला, तर करिअर संधींना मर्यादा नाहीत. (क्रमशः)



## कॉमर्स

‘गणित सोडता येईल’, ‘लेक्चर्स बंक करता येतील’, ‘कमी वेळ कॉलेजला जावे लागेल’ अशा विचारांनी कॉमर्सला येणार असाल, तर पुढे करिअरची गाडी रूळावरून घसरलीच समजा. कसे तरी बी.कॉम. करून बँकेत चिकटण्याचे दिवस गेले. कॉमर्समध्येही अनेक स्पेशलाईज्ड शाखांचा विस्तार होत आहे. त्यात टिकायचे, तर पुन्हा संकल्पनांची स्पष्टता, आकडेमोड आणि गणिताशी मैत्री आणि व्यावहारिक कौशल्ये आवश्यक ठरतात. एखाद्या उद्योगात यशस्वी कसे होता येईल, हे शिकण्यापर्यंत मजल मारली, तर कॉमर्समधील करिअरही उत्तम आहे.

## कॉमर्सच्या विद्यार्थ्यांसाठी संधी

बारावी कॉमर्सनंतर बीकॉम करता करता सीए, सीएस, आयसीडब्ल्यूए अशा रूळलेल्या वाटा आहेतच. यातही आता वैविध्य येऊ लागले आहेत. त्यासाठी शिकता शिकता काम करणे फायद्याचे ठरते. ॲक्चुरिअल सायन्ससारख्या क्षेत्राचे दरवाजे ठोठावयालाही हरकत नाही. बी.कॉम. नंतर सुद्धा एमबीए या व्यवस्थापन शास्त्र संबंधी अभ्यासक्रमालाही भारतात कॉर्पोरेट क्षेत्रात मागणी आहे. बँका, वित्त संस्था, कॉर्पोरेट कंपन्यांतील वित्त विभाग, इ-कॉमर्स पोर्टल्स, आयकर सल्लागार सेवा, वित्त व्यवस्थापन सेवा अशी अनेक क्षेत्रे खुणावत आहेत. तसेच सध्या कॉमर्स पदवीधारकांसाठी ईआरपी, क्लाउड अकाऊंटिंग सॉफ्टवेअर व्यवस्थापना करीता सुद्धा भरपूर संधी आहेत.



## आरोग्यम्

### उन्हाळ्यातील आहार

एप्रिल - मे म्हणजे परिक्षांचे महिने. एप्रिलमध्ये सकाळी थंड वातावरण, दुपारी ऊन आणि रात्री परच थंड हवा असं वातावरण असतो. वातावरणात बदल म्हणजे आजाराला निमंत्रण. त्यात डोक्यावर परिक्षेचं ओझं.

परिक्षा जवळ आल्यावर पहाटे उठून, रात्री जागून, सतत एका जागी वाचत बसून अभ्यास करावा लागतो. हे सगळं करण्यासाठी भरपूर उर्जा गरजेची असते. म्हणून जास्त खायला जावं, तर सुस्ती येण्याची शक्यता असते. त्यामुळे काय आणि किती खावं हा महत्त्वाचा प्रश्न होऊन बसतो. शिवाय, दिवसभर घरात बसून, सतत तोच तोच अभ्यास करून कंटाळा येतो, ताणही आलेला असतो. त्यामुळे पिझ्झा, बर्गर, पाणी पुरी असे चमचमीत पदार्थ खावेसे वाटत असतात. अशा वेळेस समतोल राखणं गरजेचं असतं. या काळात पौष्टिक तरीही हलकं, घरगुती जेवण घेणं जास्त योग्य.

### उत्साह टिकविण्यासाठी नाश्ता

परिक्षेच्या काळात ठराविक वेळेस खाण्याच्या सवयी लावून घ्याव्यात. उदा. सकाळी ठराविक वेळेस नाश्ता करावा. नाशत्यात दूध, पोळी, पोहे, उपमा हे पदार्थ खावेत. कॉर्नफ्लेक्सही चालतील. यामुळे शरीरीला भरपूर उर्जा मिळेल.

### सुकामेवा

दर तीन चार तासांनी थोडं काहीतरी खावं. अभ्यासात पाच दहा मिनिटांचा ब्रेक घ्यायचा असेल, तेव्हा सुकामेवा, फळं, राजगिरा, खजूरा असे पदार्थ खावेत. म्हणजे खाण्यासाठी वेगळा वेळ काढावा लागणार नाही. शिवाय, हे पदार्थ जाता-येता सहज खाण्यासारखे असतात. या पदार्थांमुळे जीवनसत्वं आणि खनिज मिळायला मदत होते.

### फळे आणि सरबतं

उन्हाळ्याच्या दिवसांत उर्जा टिकवून ठेवण्यासाठी काकडीचं थंड सूप किंवा रस, पन्हं, घरी केलेली सरबतं, नारळ पाणी, ताक, फळांचे रस घ्यावेत. कलिंगड, द्राक्षं अशी भरपूर पाणी असलेली फळंही खावीत, म्हणजे भरपूर उर्जा मिळेल. सतत एका जागी बसून फारशी भूक लागत नाही, अशा वेळेस फळं खाल्ल्याने उर्जा मिळते, भूक भागते आणि फार जडही वाटत नाही.

### दूध

दूध पिणे अतिशय चांगलं. नुसतं दूध आवडत नसेल, तर एखादी मिल्क पावडर, मसाला घालून ते पिता येईल. परिक्षा आणि अभ्यासाच्या काळात तब्येत व्यवस्थित ठेवणं महत्त्वाचं असतं. नाहीतर केलेल्या अभ्यासावर पाणी फिरू शकतं. बाहेरचं खाल्ल्यास किंवा खूप तेलकट मसालेदार आहार घेतल्यास उलट्या, जुलाब, विषबाधा असे प्रकार होण्याची शक्यता असते. म्हणून योग्य आहार आणि हलका व्यायाम केल्यास फिट ॲण्ड फाईन राहून परिक्षा देता येईल. बेस्ट ऑफ लक!



## आमची उद्दिष्टे

- सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना २९ 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...



**पूजा चंद्रकांत कासार, पारोळा (B.E. Mech. - Second year)**  
आदरणीय सुरेशदादा जैन यांनी शैक्षणिक मदतीसाठी सुरु केलेल्या शिष्यवृत्तीमुळे गरीब व गरजवंत विद्यार्थ्यांना एक आधार मिळाला असून कित्येक विद्यार्थ्यांना आर्थिक अडचणीमुळे हताश व असहाय्यपणा जाणवत होता. परंतु सदर शिष्यवृत्तीमुळे आम्हाला एक हिम्मत व आश्वासक मिळाला. एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीमुळे एक दिलासा मिळाला. आजकाल सर्वत्र पैसाच श्रेष्ठ मानना-या समाजात आ. दादांसारखे व्यक्तिमत्व फार थोडेच बघायला मिळतात. त्यांच्याकडून असेच समाजकार्य होत राहो व परमेश्वर त्यांना अशीच हिम्मत व ताकद देवो, हीच प्रभू चरणी प्रार्थना.



**मनोज देविदास सोनार, पाचोरा (Diploma - Third Year)**  
एसडी-सीडतर्फे मला मागील दोन वर्षांपासून शिष्यवृत्ती प्रदान होत आहे. ते करीत असलेल्या या महान कार्याबद्दल प्रथमतः धन्यवाद. माझे शिक्षण पूर्ण झाल्यानंतर मीही एसडी-सीडचा सदस्य होवून माझ्यासारख्या अत्यंत गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांना मदत करीन व एसडी-सीडच्या कार्यात सदैव तत्पर राहीन, अशी ग्वाही देतो. आपण करीत असलेल्या या कार्याबद्दल पुन्हा आपले शतशः आभार.



**शितल ईश्वर पाटील, जळगाव (B.E. Computer)**  
सर्वप्रथम मी मा. सुरेशदादा जैन, संस्थेचे अध्यक्ष व सर्व सदस्यांचे आभार मानते. आज मी इंजिनीअर आहे याचा मला खुप अभिमान वाटतो. हा अभिमान मी फक्त आणि फक्त एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीमुळेच मिळवू शकले. माझ्या गरीब परिस्थितीमुळे माझे इंजिनीअर होण्याचे स्वप्न कधीच पूर्ण झाले नसते, परंतु एसडी-सीडमुळेच माझे हे स्वप्न मी पूर्ण करू शकले. माझ्यासारख्या हजारो गरीब विद्यार्थ्यांना ही योजना वरदान ठरली आहे. गरीबांचे अश्रु पुसणा-या या ख-या समाजसेवकाला माझा साष्टांग प्रणाम! मा. सुरेशदादा जैन यांचे आभार मी आजन्म विसरणार नाही.



**जयेश संतोष मोरे, बोदवड (B.E. Mech. - Fourth Year)**  
मला अकारावीसाठी पुण्यात प्रवेश मिळाला. पुण्यात शिक्षण घेणे म्हणजे 'तारेवरची कसरत.' अशा कठीण प्रसंगी मा. दादांनी त्यांच्या मातोश्रींच्या नावे हुशार, गरीब व होतकरू विद्यार्थ्यांसाठी शिष्यवृत्ती देत असल्याची गोड बातमी मिळाली. शिष्यवृत्तीसाठी अर्ज केला व निवड झाल्याचे पत्र मिळाले. ते पत्र वाचून डोळ्यांतून नकळतच आनंदाश्रू आले. मी आजपर्यंत अनेक राजकीय नेते पाहिले, पण मा. दादांची अशा विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी असलेली ओढ पाहून पू. साने गुरुजींची प्रार्थना नकळतच ओठावर आली - 'खरा तो एकचि धर्म, जगाला प्रेम अपांवे.' धन्यवाद.



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