

ज्ञानयज्ञ



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

आमचे ध्येय:

गुणवंत विद्यार्थ्यांमध्ये व्यावसायिक व उद्योजकीय कौशल्ये विकसित करून
त्यांना जागतिक स्तरावर सक्षम बनविणे.

“आमचा आधार...
...तुमची ध्येयपूर्ती”

“ शिक्षण आणि नवकल्पना
हे भविष्यात फार उपयुक्त आहेत..... ”



शिक्षण हे समाजात आर्थिक विकास घडवून आणणा-या माध्यमांपैकी एक महत्त्वाचे आणि प्रमुख माध्यम आहे. शिक्षणामुळे कल्पकता, विश्लेषणात्मक क्षमता, कर्तव्य आणि परिवर्तनाचा अर्थ सहजपणे सर्वांना समजतो. जलद आर्थिक विकास आणि अभूतपूर्व प्रगतीसाठी जे प्रमुख घटक आवश्यक असतात त्यात कल्पकता हा महत्त्वाचा घटक आहे. शिक्षण/ज्ञान आणि नवकल्पना हे भविष्यात फार उपयुक्त आहेत. ह्या दोन्ही गोष्टी स्वतंत्र असू शकतात, परंतु अपरिहार्यपणे एकमेकांना प्रशंसापर असू शकत नाही.

माध्यमिक शाळा प्रमाणपत्र आणि उच्च माध्यमिक प्रमाणपत्र ह्या परीक्षा विद्यार्थ्यांच्या कारकीर्दीतील महत्त्वाचे टप्पे आहेत. ते सामान्यतः आपल्या समाजात विद्यार्थ्यांसाठी भविष्यातील कार्याचा क्रम ठरवितात. त्यांच्या कारकीर्दीमध्ये पर्याय निवडीबाबत विचार करण्याची हीच ती योग्य वेळ असते. शिक्षणाच्या चालू प्रणालीमध्ये कल्पकतेला पुरेशी जागा उपलब्ध नाही आणि ही प्रणाली जोरदारपणे गुण किंवा दर्जेच्या दिशेने झुकलेली आहे, परंतु ह्या अडथळ्यांवर मात करण्यासाठी अनेक मार्ग आहेत. माझ्या मते खालील गोष्टींचे पालन केल्यास यावर मात होण्यास आपल्याला मदत होईल.

मूलतत्त्वे जाणून घ्या: आपण शिकत असलेल्या अभ्यासाचा विषय अगदी मूळापासून जाणून घेणे फार महत्त्वाचे आहे. विषय कुठलाही असो, फरक पडत नाही, परंतु तुम्हाला त्याची आवड हवी. प्रत्येक क्षेत्रात उच्च स्तरावर पोहोचण्यासाठी बराच वाव असतो. तुमच्या अभ्यासातील क्षेत्राविषयी तुम्हाला कळकळ असायला हवी. यामुळे तुम्ही सर्वोत्तम कामगिरी करू शकता.

समस्यापूर्ति: चांगली विश्लेषणात्मक क्षमता, शहाणपण आणि तर्कसंबंधी विचार असणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे कोणत्याही परिस्थितीमध्ये समस्यांचे निराकरण होण्यास मदत होते. प्रसंगावधान आणि सामान्य ज्ञानाची सुद्धा याकामी मदत होते.

वेळेचे व्यवस्थापन: जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर प्रभावी वेळेचे व्यवस्थापन ही यशाची किल्ली आहे. वेळ हा अमूल्य आहे आणि त्याचा आदर करणे आवश्यक आहे. तुमच्या ध्येय/उद्दिष्टांना प्राधान्य द्या. प्रत्येक मिनीट किंवा सेकंद हा महत्त्वाचा आहे, हे लक्षात ठेवा. एखाद्याची एका मिनीटाच्या फरकाने सुद्धा गाडी सुटू शकते किंवा एखादा अपघातही एका सेकंदाच्या फरकाने होवू शकतो. कृपया हे देखील लक्षात ठेवा की आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेत अगदी शेवटी अटीतटीच्या लढतीत खेळाडूला सुवर्ण पदकाचा मानकरी ठरविण्यात येते.

लक्ष केंद्रित करणे: सध्याचे युग हे मल्टीटास्कींगचे युग असले तरी पण एकाच वेळी हाती घेतलेल्या कामावर लक्ष केंद्रित करायला आपण शिकले पाहिजे. हातात असलेल्या कामाचे वर्गीकरण करण्यासाठी आपण सक्षम असावे. एक चूक झाली किंवा समस्या उद्भवली तरी त्याचा इतर समस्यांच्या उपायावर परिणाम होता कामा नये.

चौकटीच्या बाहेर विचार करणे: नियोजनबद्ध जोखीम घेण्यासाठी आपण सक्षम असावे. आपणांसमोर असलेल्या समस्यांचा वेगळ्या पद्धतीने विचार करा. बघा

तुम्हाला एक सुकर आणि व्यावहारिक उपाय मिळेल. कोणीतरी असा रचनात्मक विचार करून बघा की, मोबाईलची बॅटरी महिन्यातून फक्त एकदाच चार्ज करायला लागावी. कारण एका निरीक्षणाच्या आधारे असे आढळून आले आहे की, खूप ठिकाणी रोजच्या रोज मोबाईलची बॅटरी चार्ज करण्यासाठी नियमित वीज पुरवठा नसतो, हा उपाय आपल्यासारख्या देशात प्रचंड यश मिळवून देईल. यासाठी कोणालाही विलक्षण प्रतिभावान असण्याची गरज नाही, पण वेगळ्या पद्धतीने मात्र विचार करण्यास आपण नक्कीच सक्षम असावे. आपली वृत्ती, कल्पकता, निरीक्षण आणि विश्लेषण या गोष्टी एक मोठा बदल घडवू शकतात.

संभाषण कौशल्य: यशस्वी होण्यासाठी उत्कृष्ट संभाषण असणे आवश्यक आहे. तुम्ही जे करू इच्छिता ते प्रभावीपणे व्यक्त करणे महत्त्वाचे आहे. ती एक कला किंवा तंत्र आहे आणि म्हणून ते शिकणे किंवा प्रयत्नांनी मिळविणे आवश्यक आहे. आपल्या मातृभाषेशिवाय, इंग्रजीतून मत व्यक्त करायला शिकणे आवश्यक आहे. इंग्रजी भाषेतील दैनिक किंवा मासिकांचे वाचन केल्यास एखाद्याला नक्कीच इंग्रजी बोलण्यास काहीच संकोच किंवा भीती राहणार नाही. ती परदेशी भाषा आहे म्हणून अवघड आहे, पण अशक्य मात्र नाही.

आत्मविश्वास: स्वतःवर आणि आपल्यातील असलेल्या क्षमतांवर विश्वास ठेवा. चुका आणि संधी या दोन्ही गोष्टी जाणून घ्या आणि त्यातून शिकण्याचा प्रयत्न करा.

आरोग्यदायी आहार: पूर्वजांनी म्हटलेच आहे, “निरोगी शरीरात निरोगी मन राहते.” योग्य आणि पोषक आहार घ्या. हंगामी फळे/भाज्या, मोड आलेल्या डाळी हे आपल्या शरीरात आवश्यक खनिजे आणि जीवनसत्त्वे मिळविण्यासाठी चांगली स्रोत आहेत. व्यायाम आणि हलके मनोरंजनसुद्धा आपली शरीरयंत्रणा ताजी व चपळ ठेवते.

प्रामाणिक राहा: ते नेहमीच फायदेशीर ठरते.

नोकरीच्या संधी: कुठलाही विषय/क्षेत्र हा चांगले किंवा वाईट नसतो. हे सर्व आपला कल आणि आपली आवड यावर अवलंबून असते. आपल्या देशातदेखील भरपूर संधी उपलब्ध आहेत. योग्य प्रकारचे प्रशिक्षण, कौशल्य व वृत्तीच्या सहाय्याने कोणीही आपल्या क्षेत्रातील करीअर चांगले घडवू शकतात.

एसडी-सीड उच्च शिक्षण शिष्यवृत्ती योजना ही जे विद्यार्थी गुणवंत आहेत, परंतु पैशाअभावी ते शिक्षणापासून वंचित राहता कामा नये या थोर कारणासाठी सुरू करण्यात आली आहे. हे फक्त जळगांव जिल्ह्यातील आर्थिकदृष्ट्या गरजू विद्यार्थ्यांना मदत करित नाहीत, तर कार्यशाळा/प्रशिक्षण आयोजित करून त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी त्यांना जास्तीत जास्त संधी उपलब्ध करून देतात. नजीकच्या काळात हे कार्य प्रदेशातील सामाजिक-आर्थिक विकासासाठी एक महत्त्वाचे साधन आणि दिशादर्शक असेल, ज्याचे इतर अनेकजण अनुकरण करतील याची मला खात्री आहे.

तुम्हां सर्वांना नवीन वर्ष आनंददायी आणि फलदायी जावो ही सदिच्छा आणि परीक्षेसाठी शुभेच्छा.

- प्रा. व्ही.एल. माहेश्वरी

ज्ञानयज्ञ संपादक मंडळ

श्री. राजेश यावलकर – ज्ञानयज्ञ प्रमुख संपादक, श्री. एन.जे. गदिया, श्री. महेश गोरडे, श्री. नीळकंठराव गायकवाड,
श्री. मिलींद कुलकर्णी, प्रा. एस.व्ही. सोमवंशी

“नवीन संशोधक वृत्ती जोपासा, नवनिर्मिती व नवविचारांचा मार्ग पत्करा.”

एसडी-सीड शिष्यवृत्ती वितरण सोहळ्यात मान्यवरांचे प्रतिपादन

एसडी-सीडतर्फे २०१४ सालातील शिष्यवृत्ती वितरण सोहळा नुकताच संपन्न झाला. यात जळगाव जिल्ह्यातील एकूण ११०० गुणवंत विद्यार्थ्यांना मातोश्री प्रेमाबाई भिकमचंदजी जैन उच्चशिक्षण शिष्यवृत्ती प्रदान करण्यात आली. गेल्या सात वर्षांत एकूण ९००० विद्यार्थ्यांनी या शिष्यवृत्तीचा लाभ घेतला आहे. त्यातील जवळपास ४००० विद्यार्थ्यांनी आपले शिक्षण पूर्ण केले आहे. शिष्यवृत्ती वितरण सोहळ्यात निवड झालेल्या एकूण लाभार्थ्यांपैकी काही निवडक विद्यार्थ्यांना प्रख्यात शास्त्रज्ञ डॉ. आनंदजी कर्वे व प्रख्यात साहित्यिक डॉ. सुनिलकुमारजी लवटे यांच्या उपस्थितीत प्रातिनिधीक स्वरूपात शिष्यवृत्तीचे वाटप करण्यात आले.

मान्यवरांचे मनोगत

- ‘आजची जी शिक्षणपध्दती आहे त्यात विद्यार्थ्यांची जी नवीन विचार करण्याची शक्ती आहे ती मारून टाकली जात आहे. यावर मात करून नव्या विचारांची व्याप्ती अंगीकारणे अत्यंत गरजेचे आहे. जगात जी नवकल्पना मांडली ती भारताने मांडली आहे. त्यामुळे नवीन संशोधक वृत्ती जोपासा, नवनिर्मिती व नवविचारांचा मार्ग पत्करा. जगात जर कोणी नवविचार मांडले असतील तर ते सर्वप्रथम भारतीय विचारवंतांनी मांडले आहेत. जगात सर्वात प्रथम नवविचार हा २६०० वर्षांपूर्वी गौतम बुद्धांनी मांडला आणि आजही सर्व जगावर त्याचे वैचारिक आधिपत्याचे आहे. महाभारताला नंतर एक हजार वर्षांनी लोखंड तयार करण्याची कला अवगत झाली. जगात जेवढे लोहखनिज सापडते त्याच्या पंचविस टक्के लोहखनिज भारतात सापडते म्हणून लोखंडाचा शोध जर कोठे लागला असेल तर तो भारतात असे सांगणे वावगे ठरणार नाही.

— डॉ. आनंदजी कर्वे



- ‘महान व्यक्तित्वाच्या सान्निध्यात रहा. मिळालेल्या शिष्यवृत्तीचा उपयोग उत्तम करा, भविष्यात गरजूंना शिष्यवृत्ती देण्याची क्षमता बाळगा, देश बलशाली बनवा. अधिकारी होणार असाल तर वंचितांचे प्रश्न सोडवा. समाजात विविध माध्यमातून मदत करणा—या दातृत्वामुळे अनेक गरजूंना आधार मिळत असतो. त्यांच्या माध्यमातून आपले आयुष्य घडवू इच्छिणा—यांनी या औदार्याचा विसर पाडू नये. तरुण वयात दातृत्वाच्या तिर्थस्थळांचा अनुभव घेतलेली माणसे आपल्या अवतीभोवती दिसतील. त्यांचा सन्मान राखा. यंदाचे वर्ष हे तरुण देश म्हणून भारताचे मानले गेले आहे. २५ टक्के तरुणांचा देश असलेला भारत पुढील काही वर्षांत महासत्ताही होवू शकतो. यासाठी सामान्य मानवाने जीवन कसे बदलवावे ही आजची गरज बनलेली आहे. देशाला महासत्ता बनव्याकामी योगदान देण्यासाठी तरुणांनी पुढे येणे महत्वाचे आहे.

— डॉ. सुनिलकुमारजी लवटे



कार्यक्रमात लाभार्थ्यांनी व्यक्त केलेले मनोगत



- गेल्या पाच वर्षांपासून मला या शिष्यवृत्तीचा लाभ होत आहे. हि शिष्यवृत्ती म्हणजे माझे सारख्या गरजू विद्यार्थ्यांना एक कौतुकाची थाप आहे आणि यामागे जे आशिर्वाद असतील ते म्हणजे मा. सुरेशदादांचे. दादांची ही विद्यार्थ्यांप्रती असलेली आत्मियता म्हणजे मध्यमवर्गीय कुटुंबांना मिळालेले वरदानच आहे. शिक्षण घेत असतांना काही गोष्टींच्या अभावामुळे अडचणी निर्माण होतात. त्यावेळी आपल्याला कोणीतरी सावरणार आहे ही भावना फार आधार देवून जाते. आणि मला वाटते तो आधार या शिष्यवृत्तीमुळे आम्हा लाभार्थ्यांना मिळाला आहे. समाजात आमच्या प्रगतीची कोणी दखल घेत आहे हेच आमच्यासाठी सुखावह आहे.

— रेवती जोशी, जळगाव



- मी सन २०१२ पासून या शिष्यवृत्तीचा लाभ घेत आहे. या शिष्यवृत्तीमुळे मी आणि माझे सारख्या हजारो विद्यार्थ्यांना एक आशेचा किरण सापडला आहे. जीवनात एखादे चांगले काम करण्यासाठी प्रेरणेची गरज असते आणि मला शिक्षण घेण्यासाठी ही प्रेरणा मिळाली ती फक्त एसडी-सीड मुळेच. या मदतीमुळे मला शिक्षणात अग्रणी होण्याची संधी मिळाली आणि आपल्या खान्देशचे नाव मोठ करण्याची एक प्रेरणा मिळाली. दादांच्या या योजनेमुळे आता गरिबातील गरिब मुलेही आपल्या शिक्षणापासून वंचित राहणार नाहीत. मी मिळालेल्या संधीचे सोने करीन आणि समाजाप्रती कुतज्ञ राहून कर्तव्यांचे पालन करू अशी ग्वाही देतो.

— महेश अग्रणी, जळगाव

एक दृष्टीक्षेप...

दीप प्रज्वलन व मान्यवरांचे स्वागत



उपस्थित मान्यवर, विद्यार्थी व पालक वर्ग



मान्यवरांकडून लाभार्थ्यांना शिष्यवृत्ती वाटप



कार्यशाळा 1

व्यक्तिमत्व विकास

मार्गदर्शक - श्री. अभिजित कुलकर्णी

दिनांक - २७ ऑगस्ट २०१४

स्थळ - सामाजिक शास्त्र विभाग, उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ, जळगाव

उपस्थिती - सुमारे ११० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीड तर्फे विद्यार्थ्यांमध्ये विविध कौशल्यांचा विकास व्हावा, त्यांचा आत्मविश्वास वाढावा, त्यांच्या ज्ञानात भर पडावी व एक सुशिक्षित विद्यार्थी घडावा यासाठी 'व्यक्तिमत्व विकास' या विषयावर व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते.

आपले व्यक्तिमत्व परिपूर्ण असावे असे आपल्याला मनापासून वाटते. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण जसे वागतो, विचार करतो तसे आपले व्यक्तिमत्व घडते. विश्वास हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे. जेव्हा तुम्ही एखादी क्रिया करता, त्यातून एक वेगळी उर्जा उत्पन्न होत असते. ही उर्जा तुमच्यातील आत्मविश्वासाची असते. हा आत्मविश्वास सहजासहजी मिळत नाही त्यासाठी तुम्हाला कष्ट करावे लागतात. काही झाले तरी केवळ तुम्ही या आत्मविश्वासाच्या बळावर यश खेचून आणू शकता. तुमचे व्यक्तिमत्व जर सुधारायचे असेल तर आधी तुम्हाला तुमचा आत्मविश्वास प्रबळ केला पाहिजे.

उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना श्री. अभिजित कुलकर्णी यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले:

- १) व्यक्तिमत्व म्हणजे काय?
- २) व्यक्तिमत्वाचे प्रकार कोणते?
- ३) प्रभावी व्यक्तिमत्व कसे घडवावे
- ४) स्वतःला कसे ओळखावे.
- ५) आत्मविश्वास कसा वाढवावा.



कार्यशाळा 2

अभ्यासाचे महत्त्व

मार्गदर्शक - प्रविण सोनवणे एसडी-सीड सहकारी

दिनांक - १८ व १९ डिसेंबर २०१४

स्थळ - कै. मातोश्री प्रेमाबाई जैन माध्यमिक विद्यालय, सुप्रिम कॉलनी, जळगाव

उपस्थिती - सुमारे १५० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

एसडी-सीडतर्फे परिवर्तन प्रकल्प अंतर्गत 'अभ्यासाचे महत्त्व' या विषयावर इयत्ता ८ वी ते १०वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन वर्गाचे आयोजन करण्यात आले होते.

अभ्यास म्हणजे परिक्षेसाठी अभ्यास अजिबात गृहित नाही, तर अभ्यास म्हणजे ज्ञान मिळविण्याची निरंतर प्रक्रिया आहे.

शैक्षणिक यश मिळविण्यासाठी अभ्यास किती वेळ करावा योपेक्षा अभ्यास कसा करावा हे अधिक महत्वाचे आहे. अभ्यासाचा मानसिक ताण निर्माण होऊ नये तसेच शिकलेल्या गोष्टी दीर्घकाळ लक्षात राहाव्यात यासाठी काही गोष्टींची काळजी घेणे आवश्यक आहे. अभ्यासाच्या चुकीच्या पध्दतीमुळे देखील अपयश येत असते. दिवसरात्र अभ्यास करणे महत्वाचे नसून एकाग्र चिंतने आणि निग्रहाने अभ्यास करणे गरजेचे असते. तो करत असतांना अविश्वास असेल तर तो अविश्वास दूर करायला सुरुवात करा अविश्वास दूर झाला कि अभ्यास तुम्ही पूर्ण विश्वासाने कोणत्याही अडचणी शिवाय करू शकतात.

उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना प्रविण सोनवणे यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले:

- १) अभ्यास म्हणजे काय व तो का करावा?
- २) अभ्यासाचा कंटाळा येण्याची कारणे व त्यावर उपाय
- ३) अभ्यासाच्या चांगल्या सवयी
- ४) वेळेचे नियोजन
- ५) स्व-अध्ययन म्हणजे काय?
- ६) मन एकाग्र कसे करावे?

वरील सर्व गोष्टींची आपण जर कटाक्षाने पालन केले तर आपला अभ्यास चांगला होईल व तणावरहित परिक्षा देणे सोपे होईल.



कार्यशाळा 3

वेळेचे नियोजन

मार्गदर्शक - डॉ. नरसिंग परदेशी उ.म.वी. जळगाव

दिनांक - २० डिसेंबर २०१४

स्थळ - धनाजी नाना चौधरी वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय, जळगाव

उपस्थिती - सुमारे १३५ विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला.

कोणतेही कष्टदायी कार्य अधिक वेळेपर्यंत करण्यापेक्षा उत्कृष्ट पध्दतीद्वारे सहज व जलदगतीने उद्दिष्ट साध्य करण्याचे उत्तम साधन म्हणजे वेळेचे व्यवस्थापन होय.

विद्यार्थ्यां जीवनात वेळेचे नियोजन हि एक महत्वाची बाब असते. वेळेला जर महत्व दिले तर ठरविलेले ध्येय निश्चितीपर्यंत पोहचता येत असते. आपल्या जीवनात कोणतेही संकटे आली तर तिला घाबरून न जाता काम करण्यासाठी पध्दत क्रमवारी नुसार ठरवून जर काम केले व कोणत्या कामाला किती महत्व द्यावे व ते केव्हा करावे, यासर्व विषयाला जोडलेले घटक आहे. यामुळे आपली कामे निसर्गाने दिलेल्या वेळेतच करावी लागतात, त्यात काही व्यक्ती यशस्वी होतात व काही अपयशी होतात याला मुख्य कारण म्हणजे जो व्यक्ती आपल्या जीवनात वेळेचे महत्व जाणून घेतो व काम करण्याची पध्दत बदलवीत असतो आणि तो व्यक्ती जीवनात यशस्वी ठरत असतो.

आपल्या आयुष्यात वेळेला फार महत्त्व आहे. कारण गेलेली वेळ परत येत नाही म्हणून वेळेचा वापर फार विचारपूर्वक करण्याची आवश्यकता आहे. आपण कित्येक वेळा आळसात वेळ फुकट घालवित असतो. त्यासाठी आपल्या वेळेचा अपव्यय कोठे होतो याकडे जाणीवपूर्वक लक्ष ठेवावे. म्हणजे सर्व कामे वेळेवर होतील. वाया जाणारा वेळ वाचेल आणि वेळ भरपूर उरेल व आपले जीवन सुखी होईल.

उपस्थित विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतांना डॉ. नरसिंग परदेशी यांनी खालील मुद्दे स्पष्ट करून सांगितले

- १) वेळेचे व्यवस्थापन म्हणजे काय?
- २) वेळेबद्दल आपल्या असलेल्या तक्रारी
- ३) वेळेचे तंत्र साधण्यासाठी काय करावे.
- ४) आपल्याजवळ उपलब्ध असलेला वेळ आणि प्रत्येक क्षणाचे काय महत्त्व आहे.
- ५) भविष्याचे नियोजन कसे कराव





अभ्यासाचं टेन्शन कशाला ?

परीक्षा आणि अभ्यास याचा अनेक विद्यार्थी धसकाच घेतात. परीक्षेत यश मिळविण्यासाठी हसतखेळत अभ्यास कसा करावा, याबद्दल विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शनपर हा लेख देत आहोत. सुरुवातीपासून अभ्यास कसा करावा, पेपर किती आणि कसे सोडवावेत, वेळापत्रक किती महत्त्वाचे आहे अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे विद्यार्थ्यांना या लेखातून देण्यात आली आहेत.

अभ्यास नेमका कसा करावा ?

सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे फक्त पालक किंवा शिक्षकांनी सांगितलंय म्हणून अभ्यास करू नका. स्वतःच स्वतःला अभ्यासाची शिस्त लावून घ्या. आपल्या भविष्यासाठी अभ्यास करा. त्याबद्दलची भीती मनातून काढून टाका. अभ्यासक्रम मोठा आहे, तो कसा पूर्ण होणार अशी भीती मनातून काढून टाका. कोणताही टॉपिक ऑप्शनला टाकू नका. परीक्षेत ९५ टक्के प्रश्न हे तुमच्या क्रमिक पाठ्यपुस्तकातीलच असतात. त्यामुळे सगळ्यात आधी ते नीट वाचा. अभ्यासात जेवढे धडे आहेत, त्याचे छोटे छोटे भाग करा. ते नीट वाचा. समजून घ्या. घोकमपट्टी केलीत तर उपयोग नाही. समजून घेतलं, तर अनेक प्रश्नांची उत्तरे तुमची तुम्हालाच सापडतील. स्वतःची प्रश्नपत्रिका तयार करा आणि त्यांची मुद्देसूद उत्तरे लिहिण्याचा सराव करा. मुख्य परीक्षेत दिलेल्या सूचनांचं पालन करा. मुद्देसूद उत्तरे लिहा. उगाच फाटपसारा नको. अभ्यासाची तुमची अशी एक पद्धत बनवा. रोज दिवसभर अभ्यास करणं सक्तीचं नाही. दिवसातील काहीच तास अभ्यास करा, मात्र तो मन लावून करा. प्रत्येक विषयाला रोजचा किमान दोन तास तरी वेळ द्या. एकाच वेळी एकाच विषयावर फोकस करा. अभ्यास करताना विषयाची वर्गवारी करा. गणित आणि विज्ञान हे विषय एकमेकांशी संबंधित असल्याने त्यांचा अभ्यास एकत्र करा. त्यानंतर समाजशास्त्रासारख्या ;सोशन सायन्सद्ध स्कोअरिंग विषयाकडे लक्ष द्या. सगळ्यात महत्त्वाचं म्हणजे भाषांसाठी अधिक वेळ द्या. कारण बरेचदा भाषेचा पेपर लिहिताना वेळ पुरत नाही अशी ओरड करताना विद्यार्थी दिसतात. त्यामुळे भाषांसाठी जास्त सराव करा. याचबरोबर अवांतर वाचनही हवंच.

लक्षात राहण्यासाठी काय करू ?

वाचलेलं लक्षात राहत नाही, शिकवलेलं तेवढ्यापुरतं कळतं पण घरी आल्यावर ते अवघड वाटतं, अशा अनेकांच्या तक्रारी असतात. या सगळ्याचं कारण आपणच असतो. एकतर आपण वाचताना नीट लक्ष देत नाही, त्यामुळे धड्यातलं साम्य आणि फरक आपल्याला कळत नाही. पक्कं समजलं नाही की ते पुन्हा वापरत नाही. मग असा सगळा गोंधळ होवून बसतो. या समस्यांवर मेहनत, चिकाटी आणि सरावाद्वारे मात करता येते.

काय करावे ?

- ★ पाठ्यपुस्तक खूपदा वाचा. स्वतःच्या हाताने नोट्स काढा. अडलेल्या प्रश्नांसाठी शिक्षकांचं मार्गदर्शन घ्या.
- ★ लक्षात राहत नसेल तर खूपवेळा ते लिहून काढा. त्यामुळे ते तुमच्या लक्षात राहिल आणि लिहिण्याचा सरावसुद्धा होईल.
- ★ इतिहासातील सनावळ्या, गणिताची टेबल्स आणि प्रमेयं, विज्ञानातील फॉर्म्युले तुमच्या अभ्यासाच्या टेबलावर अथवा सहज दिसतील अशा जागी चिकटवा. कारण सतत नजरेखालून गेल्याने ते तुमच्या चांगले लक्षात राहिल.
- ★ तुम्ही एका धड्याचे बारा, याप्रमाणे छोटे छोटे फ्लॅशकार्ड्स बनवू शकता. जेणेकरून ते तुमच्या खिशात सहज मावतील आणि मोकळ्या वेळात, प्रवासात ते वाचल्यास तुमचा छान अभ्यास होईल.
- ★ आजची जनरेशन ही स्क्रीन जनरेशन आहे, त्यामुळे मोबाईल अथवा लॅपटॉपवर लिहिलेलं त्यांच्या जास्त चांगलं लक्षात राहतं. टेक्नॉलॉजीचा असा स्मार्ट वापर तुम्ही करू शकता.
- ★ दुपारचे झोपू नका. खूप थकला असाल तर जास्तीत जास्त २० मिनिटांची विश्रांती म्हणजे पॉवरनॅप घेवू शकता.
- ★ शांत चित्ताने अभ्यास करता यावा, म्हणूनच छंद जोपासा. कारण त्यामुळे तुमच्या मनावरचा ताण निघून जाईल.
- ★ रोज ८ तासांची झोप हवीच. रात्री डोळे ताणून जागे राहण्यापेक्षा पहाटे उठून अभ्यास करणं जास्त चांगलं. तब्येतीला जपा.

परीक्षेला जाताना व उत्तरपत्रिका लिहिताना घ्यावयाची काळजी

- परीक्षा केंद्रावर अर्धा तास आधी पोहोचावे. सीट नं. व हॉल नं. पडताळून घ्यावा.
- कॉपी म्हणून पकडलजी जावू शकते, अशी कोणतीही वस्तू स्वतःकडे बाळगू नका.
- निळ्या शाईच्या पेनानेच उत्तरपत्रिका लिहावी. कारण लाल, हिरवी व काळ्या शाईचे पेन परीक्षक उत्तरपत्रिका पडताळण्यासाठी वापरतो.
- सुरपरवायझर ज्या सूचना देतील, त्या व्यवस्थित ऐका व त्यांचे पालन करा. त्यांच्याव्यतिरिक्त इतर कोणाला काहीही विचारू नका.
- प्रश्नपत्रिका १० मिनीटे आधी मिळते. तिची पाने व प्रश्न क्रमांक व्यवस्थित असल्याची खात्री करून घ्यावी. नंतरच तिच्या वरील उजव्या कोप—यात सीट नं. लिहावा व ती वाचण्यास सुरुवात करावी.
- प्रश्नपत्रिकेवर काही लिहीणे व तिची देवाणघेवाण करणे याला मनाई आहे. त्यामुळे गरज भासल्यास सोप्या प्रश्नांच्या प्रारंभी खूण म्हणून एखादे टिंब दिल्यास ते प्रश्न अगोदर सोडवू शकता.
- प्रश्नपत्रिकेच्या व प्रश्नाच्या सुरुवातीला दिलेल्या सूचना व्यवस्थित वाचाव्यात. कोणत्या प्रश्नाला किती गुण आहेत आणि कोणत्या प्रश्नाला किंवा उपप्रश्नाला पर्याय आहे याकडे नीट लक्ष द्यावे.
- घंटा वाजल्यानंतरच उत्तरपत्रिका लिहायला सुरुवात करावी.

आहारातूनच मिळवा औषधं

आजच्या काळात वाढणा-या आजारांचं मुख्य कारण म्हणजे रोगप्रतिकार क्षमतेचा अभाव. आपण छोट्याछोट्या दुखण्यांसाठी औषध-गोळ्यांचा मारा करत असतो. यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारकशक्ती वाढण्यास वावच मिळत नाही. रोजच्या आहारात रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवणा-या पदार्थांचा समावेश केल्यास आपण डॉक्टरांच्या कडवट औषधांपासून दूर राहू शकतो.



बदाम

रोज सकाळी भिजवलेले दोन बदाम खाल्ल्याने रोगप्रतिकारक क्षमतेच्या वाढीबरोबरच ताणाचेही योग्य व्यवस्थापन करणे शक्य होते.



लिंबू, चिंच, संत्रे, मोसंबी, आवळा, अननस

'क' जीवनसत्त्व असणा-या अशा फळांच्या सेवनामुळे रोगाचा प्रतिकार करणा-या पांढ-या रक्तपेशींची निर्मिती होते. यामुळे शरीरात कोणताही जंतू प्रवेश करू शकत नाही.



लसूण आणि घालेभाज्या

यांचा आहारात अवश्य समावेश करावा. पालकामुळे पचनसंस्था सुधारते आणि कफाचा त्रास दूर होतो.



मशरूम

यामध्ये असणा-या अॅण्टीव्हायरल, अॅण्टीट्यूमर, अॅण्टीबॅक्टेरीअल तत्वांमुळे रोगप्रतिकारकशक्ती कमालीची वाढते. यांचे नियमित सेवन आपल्याला आजारापासून दूर ठेवण्यास साहाय्यभूत ठरू शकते.

शैक्षणिक क्षेत्रात राहा अपडेट

वैद्यकीय प्रवेश परीक्षेतील उणे मूल्यांकन रद्द

राज्यातील एमबीबीएस आणि बीडीएस या वैद्यकीय अभ्यासक्रमांच्या प्रवेशासाठी घेतल्या जाणा-या 'सामायिक प्रवेश परीक्षे'तील ;एमएच-सीईटीद्ध उणे ;निगेटिव्ह मूल्यांकन पद्धती रद्द करण्याच्या निर्णयावर वैद्यकीय शिक्षणमंत्री यांनी शिककामोर्तब करत विद्यार्थ्यांना दिलासा दिला आहे.

एमपीएससीच्या 2015 सालातील परीक्षांचे वेळापत्रक जाहीर

महाराष्ट्र लोकसेवा आयोगाकडून घेण्यात येणा-या २०१५ सालातील राज्यसेवा पूर्वपरीक्षा ही ५ एप्रिलला होणार आहे, तर मुख्य परीक्षा ही १२ ते १४ सप्टेंबर या कालावधीत होणार आहे.

बेंगळुरुला जगातील तिसरी सायन्स गॅलरी

बेंगळुरू येथे आशियातील पहिली व जगातील तिसरी सायन्स गॅलरी ;विज्ञान सज्जाद्ध तयार होत आहे. तिथे कला व विज्ञान यांचा मिलाफ आपल्याला पाहायला मिळणार आहे. संशोधन व अभिनव प्रयोग यांना तेथे प्राधान्य दिले जाणार आहे. 'इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ सायन्सेस' ही संस्था सायन्स गॅलरी तयार करित असून ती २०१८ पर्यंत पूर्ण होणार आहे.

- * सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना 21व्या शतकातील भारताच्या विकासात सहभागी होण्याची संधी प्राप्त करून देणे.
- * विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांमध्ये शिक्षणाचे महत्त्व आणि परिणामाबद्दल प्रबोधन करणे.
- * सर्व पात्र विद्यार्थ्यांना त्यांचे शैक्षणिक व उद्योजकीय ध्येय गाठण्यासाठी आर्थिक मदत करणे.
- * विद्यार्थी, पालक व शिक्षकांना सक्षम बनविण्यासाठी नवनवीन उपक्रम विकसित करून ते अंमलात आणणे.
- * सर्व उपक्रमांना स्वयंपूर्ण बनवणे, ज्यायोगे जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना त्याचा लाभ मिळेल.

लाभार्थ्यांचे एसडी-सीडबद्दलचे मत...



उमेश बापू हटकर, पाचोरो (BE Mech – Final Year)

जसे एखाद्या पक्षाला उडण्यासाठी पंखाची गरज असते, तसेच एखाद्या गरीब विद्यार्थ्याला चांगले व उत्तम शिक्षण मिळण्यासाठी पैशांची गरज असते. आणि ती गरज माझी पूर्ण केली ती एसडी-सीडने. यांच्यामुळेच मला उच्च शिक्षण घेता आले म्हणून मी एसडी-सीडचे मनःपूर्वक आभार मानतो.



ललिता रघुनाथ बारी, जळगाव (BA – Final Year)

एसडी-सीडच्या शिष्यवृत्तीमुळेच मी माझे शिक्षण पूर्ण करू शकले आणि माझी आज महाराष्ट्र पोलीस अंतर्गत जळगाव जिल्ह्यात महिला पोलीस म्हणून निवड झाली आहे. त्यामुळे मी एसडी-सीडच्या सर्व मान्यवरांचे आभारी आहे.



विनायक गंगाराम नाथजोगी, जळगाव (BE Mech – Third Year)

एसडी-सीड ही संस्था माझ्यासारख्या विद्यार्थ्यांना जी मदत करते त्यातून आर्थिक तणाव बराच कमी होतो आणि आपणांमागे कोणीतरी उभे आहे, आपण अजून काहीतरी करूया, मोठे होवूया, जितकी शक्य तेवढी भरारी मारूया ही जिद्द मनात तयार होते. ही जिद्द निर्माण करण्यात एसडी-सीडचा मोठा वाटा आहे. त्यामुळे त्यांचे मानावे तितके आभार कमीच आहेत. आम्हीही पुढे या समाजसेवेला नक्कीच हातभार लावू. पुन्हा एकदा आपले आभार मानतो.



सचिन संजय खलसे, जळगाव (Dip Mech – Second Year)

एसडी-सीड. जसे सीड म्हणजे बीजातून मोठे रोपटे तयार होते, त्याचप्रमाणे गरीबीतून विद्यार्थ्यांनी हे जग पाहायला पाहिजे हा या योजनेचा मुख्य अर्थ आहे. पुस्तकरूपी ज्ञान विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचले पाहिजे व गरीब मुलांनी उद्योजकाच्या विकासाच्या दिशेने पोहोचले पाहिजे, हा खरा या योजनेचा उद्देश आहे. धन्यवाद.



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

HEAD OFFICE:

7, Shivaji Nagar, Jalgaon - 425 001, Maharashtra, India.

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