

मुक्त विद्यापीठ  
संवाद  
पत्रिका

ज्ञानगंगा घरोघरी

❖ वर्ष १८

❖ अंक ५

❖ एप्रिल-मे २०१३





## यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ

### मुक्त विद्यापीठ संवाद पत्रिका

मुख्य संपादक	: डॉ. एन. आर. शिंदे
कार्यकारी संपादक	: डॉ. कविता साळुंके
संपादक मंडळ	: श्री. विजयकुमार पाईकराव श्री. माधव पळशीकर डॉ. ऋचा गुजर श्री. प्रमोद कुलकर्णी सौ. चेतना कामळस्कर कु. लतिका अजबानी सौ. शुभांगी देसले श्री. प्रफुल्ल चिकेरूर श्री. जयवंत खडताळे श्री. संतोष साबळे
निर्मिती	: श्री. आनंद यादव
निर्मिती सहाय्य	: श्री. विलास बधान श्री. विजय चव्हाण
वितरण	: श्री. झुंबर जगताप श्री. संजय दिवे श्री. निरंजन गोसावी श्री. प्रवीण सुर्वे
छायाचित्रे	: श्री. राजेश बर्वे
मुद्रक व प्रकाशक	: डॉ. प्रकाश अतकरे कुलसचिव यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठ नाशिक - ४२२ २२२
मुद्रण स्थळ	: मे. मृणाल प्रिंटर्स सी-१२/२, नाईस, सातपूर एम.आय.डी.सी., नाशिक-७

## संपादकीय....

मित्रहो नमस्कार,

मे-जून महिना म्हटला की अंतिम परीक्षा आणि अभ्यास ह्या दोनच गोष्टी डोळ्यासमोर येतात. अभ्यासास सुरुवात कोठून करावी आणि तो कसा पूर्ण करावा हा प्रश्न प्रत्येक विद्यार्थ्याला सतावतो. कारण तुम्ही सर्व दूरस्थ विद्यार्थी आपल्या जबाबदाऱ्या सांभाळून आपल्या शैक्षणिक स्वप्नाच्या पूर्तीसाठी झटणारे, त्याचा विचार करून या अंकात अभ्यासाची काही कौशल्ये हा लेख देण्यात आला आहे. ज्यात लेखन, वाचन, वेळेचे नियोजन एवढेच नव्हे तर आहार, आरोग्य यासंदर्भातही महत्त्वपूर्ण मार्गदर्शन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. त्याचबरोबर प्रत्यक्ष परीक्षेला जाताना कोणती काळजी घ्यावी? परीक्षा हॉलमध्ये पेपर समोर आला की काय करावे? प्रश्नांची उत्तरे कशी लिहावीत? उत्तरे लिहिताना प्रश्नप्रकारांचा विचार कसा करावा, इत्यादी गोष्टींची माहिती देणारा हा लेख या अंकात देण्यात आला आहे, जो तुम्हांला मार्गदर्शक ठरू शकेल आणि तुम्ही यशस्वीपणे आपली परीक्षा देऊ शकाल.

त्यानंतर मुक्त विद्यापीठाने संगणक साक्षरतेच्यादृष्टीने तंत्रज्ञानाच्या युगात मुक्त विद्यापीठातील प्रत्येक विद्यार्थ्यांचा निभाव लागवा या हेतूने एक मालिका सुरु केली आहे. त्या मालिकेतील चौथा लेख म्हणजे तंत्रज्ञानावर आधारित प्रणाली हा देण्यात आला आहे. त्यात तंत्रज्ञानातील समकालिक (Synchronous) आणि असमकालिक (Asynchronous) माध्यमांची चर्चा करण्यात आली आहे. ह्या प्रकारात कधी शिक्षक व विद्यार्थी एकाचवेळी कनेक्टेड असावे लागतात तर कधी ते कनेक्टेड नसले तरी चालते ते लक्षात येते. तसेच हे दोन्ही माध्यम कोणत्या परिस्थितीत कसे वापरता येतात याचीही माहिती आपणा सर्वांना मिळू शकेल.

आज सुखाची कल्पाना बदललेली दिसते, त्या बदललेल्या परिस्थितीमुळे प्रत्येक माणूस अस्वस्थ, अतृप्त, बेचैन झालेला दिसतो. पूर्वीच्या काळी आज सारखी भौतिक सुखे कमी प्रमाणात होती, पण माणसातला ओलावा व प्रेम प्रत्येकाला सुखावत असे ते कसे त्यासंदर्भात श्री. अविनाश हळवे यांचे काव्य सर्वांनाच पुन्हा एकदा आपल्या जीवन प्रणालीवर विचारार्थ म्हणून येथे देण्याचा प्रयत्न केला आहे. आपण सर्वांनी त्याचा अवश्य विचार करावा.

याशिवाय विद्यापीठातील विविध घडामोडी व बातम्या याही अंकातून आपल्यापर्यंत पोहोचविण्याचा आमचा अल्पसा प्रयत्न आहे. त्यातून आपल्याशी संवाद साधण्याची संधी प्राप्त होते.

विद्या नाम नरस्य रूपमधिकं प्रच्छन्नगुप्तं धनम्

विद्या भोगकरी यशःसुखकरी विद्या गुरुणां गुरुः।

विद्या बन्धजनो विदेशगमने विद्या परं दैवतम्।

विद्या राजसु पूज्यते न हि धनं विद्याविहीनः पशुः।

कार्यकारी संपादक

# ज्ञानाची गंगा सामान्यांपर्यंत पोहोचवावी

- बाळासाहेब वाघ यांचे प्रतिपादन

हिमालयातील गंगा जेव्हा भगीरथी होऊन भूतलावर येते तेव्हाच ती लोकोपयोगी बनते. याप्रमाणे ज्ञानाची गंगा समाजाच्या खोलपर्यंत पोहोचली पाहिजे म्हणजेच ती सर्वांना कल्याणकारक होते असे विचार मांडणारे यशवंतराव चव्हाण आधुनिक महाराष्ट्राचे शिल्पकार होते. त्यांची उच्च विचारसरणी, अत्यंत साधेपणाने वागण्याचे संस्कार आजही सर्वांसाठी आदर्श आहेत. महाराष्ट्राचे पहिले मुख्यमंत्रीपद भूषविणाऱ्या या लोकनेत्याच्या नावाने चालणारे विद्यापीठ आपल्याच मातृभाषेतून शिक्षण देऊन वंचित घटकांपर्यंत पोहोचत आहे ही अतिशय कौतुकास्पद बाब आहे, असे प्रतिपादन सहकारमहर्षी बाळासाहेब वाघ यांनी केले. यशवंतराव चव्हाण महाराष्ट्र मुक्त विद्यापीठाच्या वतीने साजरा करण्यात आलेल्या यशवंतराव चव्हाण जन्मशताब्दी वर्ष सांगता समारंभात ते बोलत होते.

समतोल राजकारणी, कुशल मुत्सद्दी, व्यवहारचतुर, कुशल प्रशासक, साहित्यिक, कुटुंबवत्सल अशा विविध पैलूंनी समृद्ध असे व्यक्तिमत्त्व यशवंतराव चव्हाणांचे होते. आपल्या या व्यक्तिमत्त्वाचा उपयोग त्यांनी नेहमीच समाजासाठी केला. राग, लोभ बाजूला ठेवून महाराष्ट्राबरोबरच देशाच्या जडणघडणीत आपले आयुष्य वेचले. ज्याप्रमाणे त्यांनी काळाचा

वेध घेऊन काम केले, शिक्षणाचा उपयोग समाजाच्या गरजा भागविण्यासाठी केला त्यानुसारच आपण आपले ध्येय ठरविले पाहिजे. विकसित देशांनी त्यांच्या मातृभाषेचा पुरस्कार करून शिक्षणात होणारी गळती थांबवली म्हणूनच त्यांनी प्रगती साधली या पद्धतीनेच आपण आपल्या मातृभाषेची कास धरून ज्ञानाचे रूपांतरण निर्मितीत केल्यास यशवंतराव चव्हाणांची जन्मशताब्दी खऱ्या अर्थाने साजरी केल्यासारखे होईल.

यशवंतराव चव्हाण यांच्या जन्मशताब्दीनिमित्त विद्यापीठाने ११ विभागीय केंद्रांत निबंध स्पर्धा, वक्तृत्व स्पर्धा, पुस्तक प्रकाशन, विचारवंतांची व्याख्याने असे विविध उपक्रम आयोजित केले होते याचा आढावा जन्मशताब्दी वर्ष समितीचे अध्यक्ष डॉ. सुरेश पाटील यांनी केले. शाम पाडेकर यांनी सूत्रसंचालन केले, तर प्रा. प्रवीण घोडेस्वार यांनी आभार मानले. दरम्यान, विद्यापीठाच्या मुख्य इमारतीत झालेल्या कार्यक्रमात कुलसचिव डॉ. प्रकाश अतकरे यांनी यशवंतराव चव्हाण यांच्या प्रतिमेस व पूर्णाकृती पुतळ्यास पुष्पहार अर्पण करून अभिवादन केले. याप्रसंगी सर्व विद्याशाखांचे संचालक, शिक्षक, अधिकारी, कर्मचारी मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.





**Dr. Kavita Salunke**  
School of Education  
Y. C. M. Open University

## अभ्यासाची काही कौशल्ये



मित्रहो, अभ्यास म्हटला की तो शास्त्रशुद्ध पद्धतीने, विशिष्ट तंत्रांचा, कौशल्यांचा वापर करून करायला हवा हे आतापर्यंतच्या तुमच्या अनुभवातून तसेच इतरांचे अभ्यासविषयीचे विचार ऐकून ज्ञात झाले असेलच.

या तंत्रातील व कौशल्यातील 'वाचन' आणि 'लेखन' ही दोन कौशल्ये जास्त महत्त्वाची. कारण त्याशिवाय कोणतेच अध्ययन होत नाही. तेव्हा या दोन कौशल्यांसाठी कोणती तंत्रे लागतात ते आपण पाहू या.

तसेच अभ्यासासाठी विविध पुस्तकांचा वापर, वेळेचे नियोजन हे सर्व घटकही फार महत्त्वाचे असतात. एवढेच नव्हे तर 'आहार आणि आरोग्य' कसे सांभाळावे हे कौशल्यही तुम्हाला ज्ञात हवे. कारण आपण छान अभ्यास करता पण केवळ आहार व आरोग्य याकडे केलेल्या दुर्लक्षामुळे तुमची सर्व मेहनत वाया जाऊ शकते. तेव्हा या लेखात आपण प्रामुख्याने अभ्यासासाठी काही कौशल्ये व त्यांचा वापर ह्यासंबंधीचेच विचार अभ्यासणार आहोत.

### वाचन कौशल्ये

- वाचन याचा अर्थ केवळ शब्द ओळखणे एवढा नसून त्या शब्दांमधला अर्थ जाणणे होय. जेव्हा आपण अर्थ समजून घेत वाचतो त्या वेळी तो आशय आपल्याला समजतो.
- वाचन करताना दोन-तीन शब्द एकाच दृष्टिक्षेपात विचारात घ्यावेत. मूक वाचनातही अर्थबोधाकडे लक्ष द्यावे. अनावश्यक आशय टाळून आवश्यक तेवढा आशय / मुद्दे लक्षात ठेवावे. आशयातील छटा समजून घ्याव्यात म्हणजे आपण जे वाचतो ते आकलनावर सोपे जाते.
- एक मुद्दा वाचून पूर्ण झाला की त्यात काय सांगितलेले आहे हे लक्षात घ्यावे, आठवून पाहावे शक्य असल्यास स्वतःच त्यासाठी उदाहरण आठवावे म्हणजे वाचलेला आशय कायमस्वरूपी लक्षात राहतो.
- नुसते वाचन पुरेसे नसते तर वाच्यार्थापेक्षा शब्दांमध्ये, वाक्यांमध्ये दडलेला गर्भितार्थ समजणे महत्त्वाचे असते. काही वेळा वाचताना अर्थ लावण्यासाठी तर्क, अनुमान काढावे लागते ते तुम्ही शिकले पाहिजे.
- सलग एकाच वेळी संपूर्ण वाचन झाले पाहिजे असे नव्हे तर मोठे असल्यास ते टप्प्याटप्प्याने वाचावे मात्र हे टप्पे अर्थपूर्णरित्या आपल्याला करता यायला हवे.
- वाचनाचा वेग खूप कमी-जास्त नसावा तर तो आपल्या आकलनानुसार असावा.
- वाचनावर वय, वातावरण, विषय, गरज, उपयुक्तता, शिक्षण, स्पर्धा, जिज्ञासा इ. घटक परिणाम करतात. तेव्हा जे घटक पोषक ठेवणे शक्य असतील तेवढे ते ठेवावे म्हणजे वाचन आनंददायी व फलदायी होते.

### लेखन कौशल्ये

- आपण बरेच काही वाचतो पण सर्वच आपल्या लक्षात राहिल असे नव्हे. तेव्हा अशा परिस्थितीत आपल्याला नोट्स काढण्याची सवय असल्यास ती फार फलदायी ठरते. आपण जे काही वाचतो त्याचे सार, महत्त्वाचे मुद्दे, उपयुक्त उतारे लिहून ठेवावे. वेळोवेळी त्यांचा वापर आपणास करता येतो.
- लेखन करताना शक्यतो सुवाच्य शुद्धलेखन आणि वेळेत लेखनाचा सराव असावा. कारण शेवटी तुम्ही विद्यापीठाचे पेपर लिहिणार आहात तुमची पहिली छाप ही लेखनातून पडते नंतर आशयातून. तेव्हा लिहिताना सरळ, सुटे अक्षर, छोटी वाक्ये, योग्य परिच्छेद, सर्व बाजूंनी पुरेसा समास, आवश्यक तेथे अधोरेखन, चौकटी, रंगीत पेन यांचा वापर करावा.
- लेखनात सूत्रबद्ध मांडणी, तर्कसंगत विवेचन, परिणामकारक भाषाविष्कार, स्वतःच्या लेखनाची समीक्षा इ.कडेही लक्ष द्यावे.
- प्रत्येक उतराचे लेखन करताना त्याला सुरुवातीला प्रास्ताविक त्यानंतर महत्त्वाचे मुद्दे नंतर मुद्द्यांचे विवेचन व शेवटी सारांश अशा स्वरूपात ते करावे. शक्य असल्यास आकृत्या, तक्ते, चार्ट, मॅप यांचा वापर लेखनात करावा म्हणजे वाचणाऱ्याला आशय समजणे सुलभ जाते.

### विविध पुस्तकांचा अध्ययनासाठी वापर

अध्यापनासाठी आपल्याला एखादेच म्हणजे पाठ्यपुस्तक निर्मिती मंडळाने पाठ्यक्रम पुस्तक म्हणून दिलेलेच पुस्तक वाचण्याची सवय असते. पण मित्रहो, जेव्हा आपण जास्तीतजास्त ज्ञान मिळविण्याच्या प्रयत्नात असतो त्या वेळी वेगवेगळ्या लेखकांची पुस्तके संदर्भपुस्तक म्हणून वापरली पाहिजेत. त्यामुळे एकाच संकल्पनेमागचे विविध दृष्टिकोने आपल्याला कळतात, एवढेच नव्हे तर ती संकल्पना समजणे सोपे जाते.

### वेळेचे नियोजन

तुम्हाला एकूण नऊ ते दहा विषय अभ्यासायचे असतात. आणि दिवसातील आठ तास शाळा, काही तास क्लासेस, उर्वरित वेळेत किमान सहा तास झोप असे वगळता तुमच्या हातात स्वयं-अध्ययनासाठी फक्त चार ते पाच तास शिल्लक राहतात. अशा परिस्थितीत त्या तासांचे नियोजन जेवढे अचूक तेवढे तुमचे अभ्यासात यश तेव्हा हे एक वेळापत्रक तयार करावे. त्यात अभ्यासाबरोबरच खेळणे, खाणे-पिणे, झोपणे यांसह सर्व गोष्टींचे नियोजन करावे.

नियोजनामुळे अनेक फायदे होतात ते म्हणजे

- (०१) आपल्याला आपल्या कार्याची अचूक दिशा मिळते.
- (०२) कार्य करण्यास मार्गदर्शन मिळते.
- (०३) कमीतकमी कालावधीत साध्य गाठता येते.

- (०४) सर्व कृतींना पुरेसा वेळ मिळतो.
- (०५) अचूक कार्य होते.
- (०६) अध्ययनात अचूकता व सयुक्तिकता, संघटितता येते.
- (०७) अध्ययनाची परिणामकारकता वाढते.
- (०८) वेळेचा जास्तीतजास्त सदुपयोग करता येतो.
- (०९) अध्ययनाचा गुणात्मक दर्जा वाढतो.
- (१०) अध्ययनात आत्मविश्वास वाढतो.
- (११) अध्ययनात येणाऱ्या समस्या समजतात.
- (१२) स्वतःचे स्वयं-मूल्यमापन करता येते. त्यानुसार वेळेचा उपयोग करता येतो.

तेव्हा मित्रहो नियोजनाला आयुष्यात प्रत्येक स्तरावर खूप महत्त्व आहे.

### आहार व आरोग्य

आपण अभ्यास करतो परंतु त्या वेळी आपले खाणे-पिणे याकडे लक्ष नसते. परिणामतः आपले आजारी पडण्याचे प्रमाण वाढते. आपली अभ्यासासाठी लागणारी शक्ती क्षीण होऊ लागते. आपले साध्य असते करत असलेल्या अभ्यासात भरघोस यश मिळविणे पण त्या साध्यालाच तडा जातो. तेव्हा अभ्यासाबरोबरच आपले आहार व आरोग्यही सांभाळले पाहिजे. आपल्या बौद्धिक कार्यालाही काही कॅलरीज लागतात तेवढ्या आपल्याला आपल्या रोजच्या आहारातून मिळायला हव्यात. त्यासाठी सकाळी नाश्ता, दुपारी समतोल आहार, संध्याकाळी थोडेसे खाणे, पुन्हा रात्री हलकेसे जेवण याबरोबरच किमान एक ग्लास दूध, दोन/तीन सिझनल फळे एवढा आहार आपण घ्यायलाच हवा. या व्यतिरिक्त किमान आठ ते दहा ग्लास पाणी रोज प्यायलाच हवे. यामुळे तब्येत तर सुदृढ राहतच त्याचबरोबर अभ्यासही चांगला होतो.

### SQRR

- S - Survey (सर्वेक्षण)
- Q - Question (प्रश्न)
- R - Read (वाचन)
- R - Recite (पाठांतर)
- R - Review (उजळणी)

सर्वेक्षणमध्ये प्रथम दिलेला घटक, मुद्दे व उपमुद्दे सारांश या पद्धतीने वाचावा. त्यानंतर दिलेल्या सारांशाचे दोन मिनिटांत सर्वेक्षण करून तो घटक कोणत्या मुद्द्यांभोवती एकवटलेला आहे ते लक्षात घेऊन मग त्या घटकांचे सखोल वाचन करावे.

प्रश्न म्हणजे प्रत्येक मुद्दा प्रश्नात रूपांतरित करावा, त्यामुळे जिज्ञासा, कुतूहल निर्माण होते. विचारप्रक्रिया दृढ होते. मुद्द्याचे वाचन झाल्यावर तयार केलेल्या प्रश्नाचे उत्तर मिळाले का? ते पाहावे म्हणजे अध्ययन लवकर होते.

‘वाचन’ म्हणजे मनात निर्माण केलेल्या प्रश्नांच्या आधारे सखोल वाचन होय.

‘पाठांतर’ यात आपण जो प्रश्न मनात धरून वाचन केले त्याचे उत्तर सापडले की त्याची शक्यतो आपल्या शब्दात उजळणी करून पुन्हा वाचन.

बघा या ‘SQRR’ तंत्राचा वापर करून काय अनुभव येतो ते.

### परीक्षेसाठी काही क्लृप्त्या

परीक्षेला जाताना अर्धा तास आधी काहीही वाचू नये. शांतचित्ताने पेपरला जावे. पेपरला न्यावयाचे साहित्य आदल्या दिवशीच तयार ठेवावे. उदा. परीक्षा प्रवेशपत्र, पेन, पेन्सिल, खोडरबर, कंपासपेटी, स्टॅपलर किंवा टॅग, पंचिंग मशीन इ. त्यामुळे वेळेवर धावपळ होत नाही.

पेपर हातात आल्यावर तो शांतचित्ताने वाचावा. आपल्याला येणारे प्रश्न आधी सोडवावेत म्हणजे आपोआप पुढील आशय आठवू लागतो. ठरावीक प्रश्न ठरावीक वेळेतच सोडवावा. वेळ अपूर्ण पडल्यास कोरे पान सोडून पुढील प्रश्न लिहावा. प्रत्येक प्रश्नासाठी नवीन पानावर सुरुवात करावी. प्रश्न क्रमांक ठसठशीत व मोठ्या अक्षरात लिहावा. शक्य तेथे चार्ट, मॅप, तक्ते, आकृत्या काढाव्यात. महत्त्वाचे शब्द अधोरेखित करावे. उत्तराच्या सुरुवातीला उत्तराचे मुद्दे लिहावेत. सुवाच, सरळ अक्षर काढावे. उत्तराच्या सर्व बाजूने किमान समास सोडावा.

उत्तरपत्रिका पूर्ण झाल्यावर पुन्हा एकदा वाचावी. अपूर्ण उत्तरे पूर्ण करावी. पुरवणी वापरली असल्यास त्यावर नाव, नंबर टाकून ती पेपरला पक्की बांधावी. लेखन करताना शाई बदल झाली तर सुपरवायझरची सही घ्यावी.

### सारांश

मित्रहो, थोडक्यात अभ्यास करण्याची काही कौशल्य असतात, ती आपण जाणून घेणे आणि त्यांचा आपल्या अभ्यासात वापर करणे महत्त्वाचे असते.

## YOUR TOP 10 TIPS FOR STUDY SKILLS

1. FIND THE BEST STUDY METHOD FOR YOU
2. EAT WELL
3. EXERCISE REGULARLY
4. STAY POSITIVE
5. GET ENOUGH SLEEP
6. TAKE BREAKS
7. SET GOALS
8. FIND THE BEST STUDY TIME FOR YOU
9. EXAMS CAN BE GOOD!
10. SLEEP ON IT

