



**SONOPANT DANDEKAR ARTS, V.S. APTE COMMERCE
AND M.H. MEHTA SCIENCE COLLEGE, PALGHAR**

Department of Foundation Course

PROJECT REPORT

FYBA- Foundation Course

Academic Year 2022-2023

Prepared by
Department of Foundation Course
Sonopant Dandekar Arts, V.S. Apte Commerce and
M.H. Mehta Science College, Palghar

INDEX

| Sr. No. | Content |
|--------------------|---|
| 1 | Notice for Project Submission |
| 2 | Curriculum where course (subject where project work/ field work is required) |
| 3 | List Learners with Project titles |
| 4 | Sample Projects |



Sonopant Dandekar Shikshan Mandali's
Sonopant Dandekar Arts,
V. S. Apte Commerce &
M. H. Mehta Science College, Palghar
Estb.: 14 August 1968
Dr. Kiran Save, Principal

Kharekuran Road, Palghar (W), Tal. & Dist. Palghar,
Maharashtra - 401 404, INDIA
Tel. : +91 - 2525 - 252163
Principal : +91 - 2525 - 252317
Email : sdscollege@yahoo.com
Web. : www.sdscollege.com

Ref No.:

Date: १४.०९.२०२२

सूचना

प्रकल्प जमा करणेबाबत

शैक्षणिक वर्ष 2022-23 या वर्षातील प्रथम वर्ष कला (मराठी/ इंग्रजी माध्यम) या वर्गातील विद्यार्थ्यांनी पायाभूत अभ्यास या विषयाचे प्रथम सत्राचे प्रकल्प दि. 29 सप्टेंबर 2022 रोजी F.C. विभागात सकाळी 10.00 ते 2.00 या वेळेत जमा करावे.

(Handwritten signature)

विभाग प्रमुख
पायाभूत अभ्यास

(Handwritten signature)

डॉ. किरण सावे

प्राचार्य
PRINCIPAL
Sonopant Dandekar Arts College,
V.S. Apte Commerce College &
M.H. Mehta Science College
PALGHAR (W.R.)
Dist. Palghar, Pin-401404



Sonopant Dandekar Shikshan Mandali's
Sonopant Dandekar Arts,
V. S. Apte Commerce &
M. H. Mehta Science College, Palghar
Estb.: 14 August 1968
Dr. Kiran Save, Principal

Kharekuran Road, Palghar (W), Tal. & Dist. Palghar,
Maharashtra - 401 404, INDIA
Tel. : +91 - 2525 - 252163
Principal : +91 - 2525 - 252317
Email : sdscollege@yahoo.com
Web. : www.sdscollege.com

Ref No.:

Date: १४.०३.२०२३

सूचना

प्रकल्प जमा करणेबाबत

शैक्षणिक वर्ष 2022-23 या वर्षातील प्रथम वर्ष कला (मराठी/ इंग्रजी माध्यम) या वर्गातील विद्यार्थ्यांनी पायाभूत अभ्यास या विषयाचे द्वितीय सत्राचे प्रकल्प दि. 29 मार्च 2023 रोजी F.C. विभागात सकाळी 10.00 ते 2.00 या वेळेत जमा करावे.

(Signature)

विभाग प्रमुख
पायाभूत अभ्यास

(Signature)

डॉ. किरण सावे

प्राचार्य
PRINCIPAL
Sonopant Dandekar Arts College,
V.S. Apte Commerce College &
M.H. Mehta Science College
PALGHAR (W.R.)
Dist. Palghar, Pin-401404

Skill Enhancement Courses (SEC)

6. Foundation Course - I

Modules at a Glance

| Sr. No. | Modules | No. of Lectures |
|----------------|--|------------------------|
| 1 | Overview of Indian Society | 05 |
| 2 | Concept of Disparity- 1 | 10 |
| 3 | Concept of Disparity-2 | 10 |
| 4 | The Indian Constitution | 10 |
| 5 | Significant Aspects of Political Processes | 10 |
| Total | | 45 |

| Sr. No. | Modules / Units |
|---------|--|
| 1 | Overview of Indian Society |
| | Understand the multi-cultural diversity of Indian society through its demographic composition: population distribution according to religion, caste, and gender; Appreciate the concept of linguistic diversity in relation to the Indian situation; Understand regional variations according to rural, urban and tribal characteristics; Understanding the concept of diversity as difference |
| 2 | Concept of Disparity- 1 |
| | Understand the concept of disparity as arising out of stratification and inequality; Explore the disparities arising out of gender with special reference to violence against women, female feticide (declining sex ratio), and portrayal of women in media; Appreciate the inequalities faced by people with disabilities and understand the issues of people with physical and mental disabilities |
| 3 | Concept of Disparity-2 |
| | Examine inequalities manifested due to the caste system and inter-group conflicts arising thereof; Understand inter-group conflicts arising out of communalism; Examine the causes and effects of conflicts arising out of regionalism and linguistic differences |
| 4 | The Indian Constitution |
| | Philosophy of the Constitution as set out in the Preamble; The structure of the Constitution-the Preamble, Main Body and Schedules; Fundamental Duties of the Indian Citizen; tolerance, peace and communal harmony as crucial values in strengthening the social fabric of Indian society; Basic features of the Constitution |
| 5 | Significant Aspects of Political Processes |
| | The party system in Indian politics; Local self-government in urban and rural areas; the 73rd and 74th Amendments and their implications for inclusive politics; Role and significance of women in politics |

Topics for Project Guidance: Growing Social Problems in India:

- *Substance abuse- impact on youth & challenges for the future*
- *HIV/AIDS- awareness, prevention, treatment and services*
- *Problems of the elderly- causes, implications and response*
- *Issue of child labor- magnitude, causes, effects and response*
- *Child abuse- effects and ways to prevent*
- *Trafficking of women- causes, effects and response*

Note:

Out of the 45 lectures allotted for 5 units for Semester I, about 15 lectures may be allotted for project guidance

SONOPANT DANDEKAR ARTS, V.S. APTE COMMERCE AND M.H. MEHTA SCIENCE COLLEGE, PALGHAR

Class : **FYBA**

Academic Year :

Subject : **FOUNDATION CORSE**

Sem. : I

| Sr. No. | Roll No. | Name of the Student | Title of the Project |
|---------|----------|------------------------------|---|
| 1 | 1 | MORGHASMITA GANGARAM | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 2 | 2 | SAJANE YOGITA VINOD | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 3 | 3 | TOKARE SACHIN SUNIL | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 4 | 5 | MERE AJAY RAMESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 5 | 6 | SAROJ KOMAL KAILAS | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 6 | 7 | PATIL HIMALI ARVIND | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 7 | 8 | MORE PRIYA KALPESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 8 | 9 | DIKSHA PATIL SUBODH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 9 | 10 | PATIL DIYA NILESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 10 | 11 | KHAN AREEBA NAZIRUL HAQUE | Features Of Indian Constitution |
| 11 | 12 | MEDHA RONIT RAVIKANT | Child Labor And Measurer |
| 12 | 13 | YADAV BITTU DINANATH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 13 | 14 | GOSAVI SONALI MADHUKAR | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 14 | 15 | MD TAHASIN RAJA MD IBRAHIM | Local Government |
| | 17 | VISHWAKRMA ANITA LALU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 16 | 18 | KOMB ROHIT KRISHNA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 17 | 19 | GUPTA KHUSHI UMESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 18 | 21 | PATIL ARYA AMAR | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 19 | 22 | GHUTE ANIKITA DILIP | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 20 | 23 | MACHHI TEJASWI MAHENDRA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 21 | 24 | ZATYA SURAJ MUKESH | ABSENT |
| 22 | 25 | SHELAR DIVYA JAYWANT | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 23 | 26 | MOR JAY RAJENDRA | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 24 | 27 | RATHOD KOMAL SANJAY | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 25 | 28 | MORE SUJAL VIKAS | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 26 | 29 | DHODI KASHISH RAJU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 27 | 30 | DUMADA KANCHAN KASHINATH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 28 | 31 | DUMADA BHARATI KASHINATH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 29 | 32 | AADE KAJAL MOHAN | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 30 | 33 | GOVARI PALLAVI PADMAKAR | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 31 | 34 | GIRANE VAISHNAVI RAVINDRA | बालमजूरी व उपाययोजना |
| | 35 | PATIL RAJ BHARAT | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 33 | 36 | WAGH MANASI LAXMAN | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 34 | 37 | VALVI ASMIT ANIL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 35 | 38 | PAWAR ASHWINI LAHU | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 36 | 39 | VARKHANDA NAYAN PRAVIN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 37 | 40 | BHORAD ROHIT RAMAN | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 38 | 41 | ROKADE NANDINI MANIK | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 39 | 42 | MORE MAITREYI KIRAN | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 40 | 43 | TANDEL PRASANNA VIJAY | जातीवाद व जमातवाद चे परिणाम व उपाययोजना |
| 41 | 44 | MEHER TEJAS PRAFUL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 42 | 45 | MADHAVI AKANKSHA CHANDRAKANT | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 43 | 46 | MEHER RICHA NILESH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 44 | 47 | MEHER TANISHA PRASAD | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 45 | 48 | PAGDHARE APURVA BHUPESH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 46 | 49 | GHODA PRAMOD KAKAD | मद्यपान समस्या, कारणे, उपाययोजना |
| 47 | 50 | DUMADA AVINASH ARVIND | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |

| | | | |
|----|-----|--------------------------------|---|
| 48 | 51 | SINGH SWETA DINESH | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 49 | 52 | RAUT MANSI KUNAL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 50 | 53 | VALVI PRATHAMESH SHAILESH | बहू सांस्कृतिक भारतीय समाज |
| 51 | 54 | BHANDALKAR CHINMAY MOHAN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 52 | 55 | BHAVAR ASHVINI ASHOK | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 53 | 56 | RINJAD ROSHAN PRAVIN | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 54 | 57 | GADGE AKASH AJAGAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 55 | 58 | THAPAD AMIT MULCHAND | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 56 | 59 | DARSHAN TANISHA KIRAN | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 57 | 60 | NOKTI DIVYA ANANTA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 58 | 61 | LILKA AMISHA SUNDAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 59 | 62 | RAUT GATISH SURENDRA | बहू सांस्कृतिक भारतीय समाज |
| 60 | 63 | DHUM TANUJA SANJAY | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 61 | 64 | GAVADE PRIYANKA BALA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 62 | 65 | JOSHI POOJA BANSILAL | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 63 | 66 | KOMB ASMITA PARSHURAM | ABSENT |
| 64 | 67 | SHRIMALI PRERNA UTTAM | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 65 | 68 | PATIL RUCHIKA HANSRAJ | Child Labor And Measurer |
| 66 | 69 | KESARI KUMARI ARCHANA MAHENDRA | Local Government |
| 67 | 70 | SINGH POOJA NAIN | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 68 | 71 | PATIL PRATHAMESH NITIN | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 69 | 72 | WAGHMARE YOGESH PREMANAND | Features Of Indian Constitution |
| 70 | 73 | YADAV BEAUTY SURENDRA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 71 | 76 | SAHANI SUNIL RAM | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 72 | 77 | VAITY PIYUSH RAVINDRA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 73 | 78 | PATIL TANVI DINKAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 74 | 79 | BHUYAL SAMIKSHA ARUN | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 75 | 80 | KAMADI SHIRISH SAINATH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 76 | 81 | KAMADI DIPAK TUKARAM | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 77 | 82 | PATIL SHRUTI SHIRISH | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 78 | 83 | GUND PRATIKSHA VISHNU | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 79 | 84 | SADAR PRAVIN PRAKASH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 80 | 85 | CHAVHAN RUSHIKESH DINESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 81 | 86 | CHAVHAN PRITI SANTOSH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 82 | 87 | CHAVHAN NAGESHWAR VITTHAL | ABSENT |
| 83 | 88 | BHOYE MAYURI SANDESH | ABSENT |
| 84 | 89 | BHOIR ANKITA VANRAJ | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 85 | 90 | PAGDHARE VEDIKA KAMALAKAR | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 86 | 91 | KINI TANVI KESARINATH | स्थानिक शासन पद्धती |
| 87 | 92 | KINI TANVI SUNIL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 88 | 93 | VALVI RASIKA MILIND | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 89 | 94 | VARATHA NIDHI RAJESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 90 | 95 | VAVARE SNEHA PRADIP | स्थानिक शासन पद्धती |
| 91 | 96 | TALHA RUPA VASANT | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 92 | 97 | JAIN MIHIR BHAGWANLAL | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 93 | 98 | MORE MITESH MAHENDRA | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 94 | 99 | PAWAR YOGITA RAMA | बालमजुरी व उपाययोजना |
| 95 | 100 | MORE ROHIT ASHOK | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 96 | 101 | MACHHI ROHIT NAVNEET | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्त्व |
| 97 | 102 | UMBARKAR ANKITA ANESH | स्थानिक शासन पद्धती |
| 98 | 103 | RATHOD VISHAL JAYKUMAR | Position Of Women In Society Problem And Solution |

| | | | |
|-----|-----|------------------------------|---|
| 99 | 104 | RAUT SANIYA CHANDRAKANT | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 100 | 105 | GAWAD NISHANT UMESH | स्थानिक शासन पद्धती |
| 101 | 106 | CHATRAWAT RIDDHI SOHANLAL | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 102 | 107 | VAZE SAHYADRI RAVINDRA | ABSENT |
| 103 | 108 | PRASAD DHANLAXMI RAJGIRI | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 104 | 109 | PAGI SHARADA VINOD | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 105 | 110 | DHANDARE SNEHA PURUSHOTTAM | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 106 | 111 | BORSE HARSHADA ATMARAM | स्थानिक शासन पद्धती |
| 107 | 112 | BHUYAL HARSHAL PRAKASH | स्थानिक शासन पद्धती |
| 108 | 113 | MERE NISHA PRAKASH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 109 | 114 | MORE BHAGYESHRI NIRANJAN | Child Labor And Measurer |
| 110 | 115 | SHELAKA PRIYANKA CHANDU | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 111 | 117 | PRASAD POOJA VIRENDRA | ABSENT |
| 112 | 118 | GHATAL KAVITA NARESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 113 | 119 | GORKHANA RUTUJA ANIL | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 114 | 120 | VAZE SAKSHI RAJENDRA | स्थानिक शासन पद्धती |
| 115 | 121 | RAUT JAGRUTI JAGDISH | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 116 | 122 | MAHATO NANDINI RAMBABU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 7 | 123 | KHARATMOL POONAM PRABHAKAR | ABSENT |
| 118 | 124 | NILPURIL SURABHI SUBRAMANYAM | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 119 | 125 | DARGE AKSHAYA SURESH | ABSENT |
| 120 | 126 | JANGID RASHMI RAJESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 121 | 127 | JANGID JULI RAJESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 122 | 128 | AHIRE PRERNA PRADIP | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 123 | 129 | SAHANI PINKI KAPILDEV | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 124 | 130 | MISHRA RASHMI MANIBHUSHAN | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 125 | 131 | SUTAR DIPALI BHAGIRATH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 126 | 132 | TARE JATIN SURESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 127 | 133 | KORE MRUNAL RANJIT | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 128 | 134 | MAHTO NAGESHWAR DINESH | Features Of Indian Constitution |
| 129 | 135 | SHELAR PIYUSH RAVINDRA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 130 | 136 | GOND MADHURI HARDEV | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 131 | 137 | DHOBI VARSHA RAMKEWAL | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 132 | 138 | JAIN SONAL PRAKASH | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 133 | 140 | KAMBLE RUTUJA NANDKUMAR | Features Of Indian Constitution |
| | 141 | MARALE RAVI NILESH | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 135 | 142 | BEEJ ANJALI SANTOSH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 136 | 143 | BHAVAR GAURAV VISHNU | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 137 | 144 | KATKAR HARSHALA PRABHAKAR | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 138 | 145 | TANDEL RUPALI NILESH | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 139 | 146 | JADHAV PRIYANKA KUSMAKAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 140 | 147 | TAMBADI PRIYANKA SANTOSH | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 141 | 148 | THAKUR SANIKA RAJESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 142 | 149 | PAWAR SHOBHANA NARAYAN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 143 | 150 | VALVI NIKITA ANIL | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 144 | 151 | KHARPADE SHUBHANGI GANPAT | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 145 | 152 | BHOIR PURVI ASHOK | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 146 | 153 | BHADEKAR BHAKTI SANJEEV | ABSENT |
| 147 | 154 | BASWAT VRUSHABH HARESHWAR | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 148 | 156 | GAONKAR SUJATA GURUNATH | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 149 | 157 | KARMODA NITIKA RAMESH | ABSENT |

| | | | |
|-----|-----|----------------------------------|---|
| 150 | 158 | GHARAT SIDDHI SANJAY | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 151 | 159 | NAIK SEJAL AVINASH | ABSENT |
| 152 | 161 | SAWANT KARAN ASHOK | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 153 | 162 | PATIL RIYA HEMANT | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 154 | 163 | BHOIR PRERANA PRAKASH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 155 | 164 | GOSWAMI ANKITA JANARDAN | Features Of Indian Constitution |
| 156 | 165 | SURKULE SHWETA BANDU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 157 | 166 | BHOVARE JYOTI SANJAY | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 158 | 167 | MOHANDKAR UJJVALA EKNATH | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 159 | 168 | MAHAMANT JASMINE PAPPU | Local Government |
| 160 | 169 | LILAKA ARUNA BARKYA | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 161 | 170 | KAMADI SHITAL DATTA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 162 | 171 | HADAL VIPUL RAMESH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 163 | 172 | VARDE HARDIK SHYAMSUNDER | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 164 | 173 | GAWAD VIGHNRAJ MANOJ | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 165 | 174 | SAYYED SHAIREENBANO JAMIRALI | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 166 | 176 | PATIL TANVI HRUDAY | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 167 | 177 | SIDDHARTH GHAYVAT SUNIL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 3 | 178 | ALI MUSKAN ISRAR ALI | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 169 | 179 | JADHAV JEET MANOJ | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 170 | 180 | PAWADE CHINMAY YOGESH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 171 | 181 | SINGH ASMITA SHASHIBHUSHAN SINGH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 172 | 182 | PARAB SIDDHI SUNIL | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 173 | 183 | SHINDE RIDDHESH PRADIP | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 174 | 184 | VAVARE LAKHAN RAMCHANDRA | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 175 | 185 | DALVI MANGALA SANTOSH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 176 | 186 | SINGH MANISHA HARIVANSH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 177 | 187 | DHODI TUSHAR ANIL | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 178 | 188 | RAJAWAT RAJWARDHANSINGH SATISH | भारतातील सामाजिक समस्या |
| 179 | 189 | KAKRA NANDINI SANTOSH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 180 | 190 | KHANDELWAL KASHISH JAYANTILAL | Features Of Indian Constitution |
| 181 | 191 | NATH GAYATRI BAPI | ABSENT |
| 182 | 192 | KHAN SHABAN KARIM | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 183 | 193 | GAUTAM VISHAL PANCHRAM | Child Labor And Measurer |
| 184 | 194 | NEHA MISHRA | Features Of Indian Constitution |
| | 195 | SARDAR KANCHAN KHITISH | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 186 | 196 | DUBLA RAHUL LAXMAN | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 187 | 197 | SUTAR ANKITA CHANDRAKANT | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 188 | 198 | YADAV DIMPAL RAJKUMAR | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 189 | 199 | DUBLA AMIT KISAN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 190 | 200 | BORHADE SHWETA SHANTARAM | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 191 | 201 | SHARMA RAKSHA DHIRENDRA | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 192 | 202 | VARMA JYOTI PAPPU | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 193 | 203 | YADAV MOHINI RAMBRIJ | ABSENT |
| 194 | 204 | YADAV POONAM BHOLA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 195 | 205 | BORE RUTUJA NILESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 196 | 206 | GUPTA NANDINI DHARMRAJ | Child Labor And Measurer |
| 197 | 207 | SHARMA SHIVAM ARVIND KUMAR | Local Government |
| 198 | 208 | SAVALE PUNAM | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 199 | 209 | JADHAV SAMIR VIJAY | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 200 | 210 | PRINGAL AMMUKRISHNA SAJEEVAN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |

| | | | |
|-----|-----|------------------------------|---|
| 201 | 211 | SOMVANSHI NIKHIL | Child Labor And Measurer |
| 202 | 212 | POOJA SHARMA | Local Government |
| 203 | 213 | RAJAK ABHISHEK YOGENDRA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 204 | 214 | BHAVAR PRASHANT SUNIL | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 205 | 215 | PATIL SHRUTIKA RAMDAS | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 206 | 216 | CHAVAN KOMAL DAMU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 207 | 217 | LOHAR AVANTIKA TANAJI | Local Government |
| 208 | 218 | SUMADA ASHWINI DEEPAK | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 209 | 219 | BHOIR PRAMOD GONDYA | ABSENT |
| 210 | 220 | PATHAK ATHARV SANADKUMAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 211 | 221 | PARHAD RUPALI VILAS | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 212 | 222 | NIDANKAR DEEPALI CHANDRAKANT | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 213 | 223 | THAKUR CHIRAG KISAN | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 214 | 224 | YADAV ANKITA DHIRENDRA | Child Labor And Measurer |
| 215 | 225 | GOGAWALE HARSHALI SANJAY | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 216 | 226 | MASADE PRANJAL GAJANAN | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 217 | 227 | MANCHEKAR AAYUSHI RAMCHANDRA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 218 | 228 | SHAIKH GULJAR SIRAJUDDIN | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 9 | 229 | CHAUDHARI DIVYA PRADEEP | ABSENT |
| 220 | 230 | MANDAOKAR PRATIK ARVIND | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 221 | 231 | KINI AKANKSHA ROHIDAS | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 222 | 232 | SOLANKI KUMKUM PRAKASH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 223 | 233 | AGIVALE RANI SUNIL | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 224 | 234 | CHAUHAN RAHUL TRILOKCHAND | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 225 | 235 | VISHWAKARMA MAHIMA MAHENDRA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 226 | 236 | ANJALI SINGH | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 227 | 237 | KARKE AISHWARYA RAJARAM | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 228 | 238 | BHUYAL TEJAL GANESH | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 229 | 239 | MUSKAN SINGH | Child Labor And Measurer |
| 230 | 240 | SINH PRAKASH DEVRAJ | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 231 | 241 | DAULA AKSHAY BHAU | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 232 | 242 | MACHHI AAYUSH MAHESH | ABSENT |
| 233 | 243 | THAKUR CHINMAYI SHAILENDRA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 234 | 244 | VAZE SAMIKSHA VIKAS | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 235 | 245 | BHOSALE YASH KRUSHANA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| | 246 | DARJI HINAL MANISH | Concept Of Disaster And Disaster Manager |
| 237 | 247 | KHILLARE PRATHMESH RAHUL | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 238 | 248 | DOLE SUSHANT RAJESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 239 | 249 | BELKAR ROHIT JAYVANT | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 240 | 250 | KHAN MARIYAM NASEEM | ABSENT |
| 241 | 251 | JAGTAP VAISHNAVI VINOD | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 242 | 252 | PATIL MEHUL VILAS | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 243 | 253 | THAKUR TEJASHREE VIKAS | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 244 | 255 | CHOI GILWOONG INGU | स्थानिक शासन पद्धती ग्रामीण/ शहरी |
| 245 | 256 | GUPTA POOJA ARUN | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 246 | 257 | MANDAL ROHIT TAPAN | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 247 | 258 | PANDEY SMRITI RAJESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 248 | 259 | BHOGAL RADHIKA SATISH | स्थानिक शासन पद्धती ग्रामीण/ शहरी |
| 249 | 260 | MUNNIWALE MD.SAJID ISMAIL | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 250 | 261 | MD WAJID ISMAIL MUNNIWALE | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 251 | 262 | SONU KUMAR CHANRDEV SAHANI | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |

| | | | |
|-----|-------|--------------------------|---|
| 252 | 263 | THAKUR RAGHUNATH VYAS | स्थानिक शासन पद्धती ग्रामीण/ शहरी |
| 253 | 30001 | AMBAT ASHWIN RAJESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 254 | 30002 | GURODE NAKUL PRAKASH | स्थानिक शासन पद्धती ग्रामीण/ शहरी |
| 255 | 30003 | CHAUDHARI AJIT BHASKAR | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 256 | 30004 | PAGI ASMITA MUKESH | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 257 | 30005 | DAVALA YOGITA PRABHAKAR | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 258 | 30006 | DESALE ATUL ARUN | ABSENT |
| 259 | 30007 | MERE SANJANA SANDIP | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 260 | 30008 | GIMBAL RUPESH LADKYA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 261 | 30009 | ARDI AKASH RATILAL | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 262 | 30010 | GADAG DIPESH SURESH | स्थानिक शासन पद्धती ग्रामीण/ शहरी |
| 263 | 30011 | KHARAD VIVEK LAHU | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 264 | 30012 | PADVALE ANKESH MANJI | मद्यपान समस्या, कारणे, उपाययोजना |
| 265 | 30013 | MAHALA AVINASH DHARMA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 266 | 30014 | RABAD VISHAL SUNIL | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 267 | 30015 | VANGA AAKASH RAMESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 268 | 30016 | DUBLA SAGAR ANIL | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 269 | 30017 | PADOSA VIRAJ RAVINDRA | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 270 | 30018 | JADHAV SHUBHAM SAGAR | मानवी हक्क अर्थ, स्वरूप, वैशिष्ट्ये |
| 271 | 30019 | BHOYE ROSHANI BARKU | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 272 | 30020 | KAKRA MANJULA NASHIK | जातीवाद व जमातवाद चे परिणाम व उपाययोजना |
| 273 | 30021 | YADAV ATUL ANIL | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 274 | 30022 | BHOYE PRALHAD NARAYAN | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 275 | 30023 | KAKRA SAHIL SAINATH | ABSENT |
| 276 | 30024 | DEO GRESY NITIN | Position Of Women In Society Problem And Solution |
| 277 | 30025 | TOKE KETAN JAYRAM | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 278 | 30026 | BOND RAM YASHVANT | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 279 | 30027 | NADGE PRATHMESH DASHRATH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 280 | 30028 | SATVI TADESH RAJESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 281 | 30029 | BHOIR SNEHA VASANT | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 282 | 30030 | GUPTA HARSH HARIHAR | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 283 | 30031 | SUTAR AKASH ASHOK | बालमजूरी व उपाययोजना |
| 284 | 30032 | BHOIR ANURAG MAHESH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 285 | 30033 | WANGAD ANKIT EKNATH | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 286 | 30034 | MATERA PRITAM RAVINDRA | मद्यपान समस्या, कारणे, उपाययोजना |
| 287 | 30035 | DHODI UNNATI GURUBHAI | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 288 | 30036 | CHAURASIYA SANIDEV PARAS | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 289 | 30037 | PATIL VRUSHABH MAHENDRA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |
| 290 | 30038 | PATIL JAY RAJAN | एच आय व्ही - एड्स अर्थ, लक्षणे व उपाययोजना |
| 291 | 30039 | TUMBADA APURVA ARUN | भारतीय संविधानाची वैशिष्ट्ये व महत्व |
| 292 | 30040 | GHOSHA RAHUL BARKYA | स्त्रियांचे समाजातील स्थान समस्या आणि उपाययोजना |

SONOPANT DANDEKAR ARTS, V.S. APTE COMMERCE AND M.H. MEHTA SCIENCE COLLEGE, PALGHAR

Class : FYBA

Academic Year : 2022-2023

Subject : FOUNDATION COURSE

Sem. : II

| Sr. No. | Roll No. | Name of the Student | Title of the Project |
|---------|----------|------------------------------|---|
| 1 | 1 | MORPHA SMITA GANGARAM | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 2 | 2 | SAJANE YOGITA VINOD | मानवी हक्क |
| 3 | 3 | TOKARE SACHIN SUNIL | परिस्थितिकीशास्त्र |
| 4 | 5 | MERE AJAY RAMESH | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 5 | 6 | SAROJ KOMAL KAILAS | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 6 | 7 | PATIL HIMALI ARVIND | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 7 | 8 | MORE PRIYA KALPESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 8 | 9 | DIKSHA PATIL SUBODH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 9 | 10 | PATIL DIYA NILESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 10 | 11 | KHAN AREEBA NAZIRUL HAQUE | Scope Of Situational Science |
| 11 | 12 | MEDHA RONIT RAVIKANT | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 12 | 13 | YADAV BITTU DINANATH | Migration |
| 13 | 14 | GOSAVI SONALI MADHUKAR | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 14 | 15 | MD TAHASIN RAJA MD IBRAHIM | Universal Declaration Of Human Rights |
| 15 | 17 | VISHWAKRMA ANITA LALU | मानवी हक्क |
| 16 | 18 | KOMB ROHIT KRISHNA | स्थलांतर |
| 17 | 19 | GUPTA KHUSHI UMESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 18 | 21 | PATIL ARYA AMAR | मानवी हक्क |
| 19 | 22 | GHUTE ANIKITA DILIP | मानवी हक्क |
| 20 | 23 | MACHHI TEJASWI MAHENDRA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 21 | 24 | ZATYA SURAJ MUKESH | ABSENT |
| 22 | 25 | SHELAR DIVYA JAYWANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 23 | 26 | MOR JAY RAJENDRA | Impact Of Mass Media On Youth |
| 24 | 27 | RATHOD KOMAL SANJAY | मानवी हक्क |
| 25 | 28 | MORE SUJAL VIKAS | मानवी हक्क |
| 26 | 29 | DHODI KASHISH RAJU | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 27 | 30 | DUMADA KANCHAN KASHINATH | स्थलांतर |
| 28 | 31 | DUMADA BHARATI KASHINATH | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 29 | 32 | AADE KAJAL MOHAN | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 30 | 33 | GOVARI PALLAVI PADMAKAR | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 31 | 34 | GIRANE VAISHNAVI RAVINDRA | स्थलांतर |
| 32 | 35 | PATIL RAJ BHARAT | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 33 | 36 | WAGH MANASI LAXMAN | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 34 | 37 | VALVI ASMIT ANIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 35 | 38 | PAWAR ASHWINI LAHU | मानवी हक्क |
| 36 | 39 | VARKHANDA NAYAN PRAVIN | परिस्थितिकीशास्त्र |
| 37 | 40 | BHORAD ROHIT RAMAN | परिस्थितिकीशास्त्र |
| 38 | 41 | ROKADE NANDINI MANIK | स्थलांतर |
| 39 | 42 | MORE MAITREYI KIRAN | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 40 | 43 | TANDEL PRASANNA VIJAY | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 41 | 44 | MEHER TEJAS PRAFUL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 42 | 45 | MADHAVI AKANKSHA CHANDRAKANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 43 | 46 | MEHER RICHA NILESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 44 | 47 | MEHER TANISHA PRASAD | स्थलांतर |
| 45 | 48 | PAGDHARE APURVA BHUPESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |

| | | | |
|----|-----|--------------------------------|---|
| 46 | 49 | GHODA PRAMOD KAKAD | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 47 | 50 | DUMADA AVINASH ARVIND | स्थलांतर |
| 48 | 51 | SINGH SWETA DINESH | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 49 | 52 | RAUT MANSI KUNAL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 50 | 53 | VALVI PRATHAMESH SHAILESH | स्थलांतर |
| 51 | 54 | BHANDALKAR CHINMAY MOHAN | स्थलांतर |
| 52 | 55 | BHAVAR ASHVINI ASHOK | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 53 | 56 | RINJAD ROSHAN PRAVIN | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 54 | 57 | GADGE AKASH AJAGAR | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 55 | 58 | THAPAD AMIT MULCHAND | मानवी हक्क |
| 56 | 59 | DARSHAN TANISHA KIRAN | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 57 | 60 | NOKTI DIVYA ANANTA | मानवी हक्क |
| 58 | 61 | LILKA AMISHA SUNDAR | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 59 | 62 | RAUT GATISH SURENDRA | मानवी हक्क |
| 60 | 63 | DHUM TANUJA SANJAY | स्थलांतर |
| 61 | 64 | GAVADE PRIYANKA BALA | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 62 | 65 | JOSHI POOJA BANSILAL | मानवी हक्क |
| 63 | 66 | KOMB ASMITA PARSHURAM | ABSENT |
| 64 | 67 | SHRIMALI PRERNA UTTAM | Scope Of Situational Science |
| 65 | 68 | PATIL RUCHIKA HANSRAJ | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 66 | 69 | KESARI KUMARI ARCHANA MAHENDRA | Universal Declaration Of Human Rights |
| 67 | 70 | SINGH POOJA NAIN | Impact Of Mass Media On Youth |
| 68 | 71 | PATIL PRATHAMESH NITIN | Scope Of Situational Science |
| 69 | 72 | WAGHMARE YOGESH PREMANAND | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 70 | 73 | YADAV BEAUTY SURENDRA | पायाभूत सुविधा |
| 71 | 76 | SAHANI SUNIL RAM | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 72 | 77 | VAITY PIYUSH RAVINDRA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 73 | 78 | PATIL TANVI DINKAR | स्थलांतर |
| 74 | 79 | BHUYAL SAMIKSHA ARUN | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 75 | 80 | KAMADI SHIRISH SAINATH | पायाभूत सुविधा |
| 76 | 81 | KAMADI DIPAK TUKARAM | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 77 | 82 | PATIL SHRUTI SHIRISH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 78 | 83 | GUND PRATIKSHA VISHNU | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 79 | 84 | SADAR PRAVIN PRAKASH | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 80 | 85 | CHAVHAN RUSHIKESH DINESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 81 | 86 | CHAVHAN PRITI SANTOSH | पायाभूत सुविधा |
| 82 | 87 | CHAVHAN NAGESHWAR VITTHAL | ABSENT |
| 83 | 88 | BHOYE MAYURI SANDESH | ABSENT |
| 84 | 89 | BHOIR ANKITA VANRAJ | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 85 | 90 | PAGDHARE VEDIKA KAMALAKAR | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 86 | 91 | KINI TANVI KESARINATH | स्थलांतर |
| 87 | 92 | KINI TANVI SUNIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 88 | 93 | VALVI RASIKA MILIND | स्थलांतर |
| 89 | 94 | VARATHA NIDHI RAJESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 90 | 95 | VAVARE SNEHA PRADIP | मानवी हक्क |
| 91 | 96 | TALHA RUPA VASANT | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 92 | 97 | JAIN MIHIR BHAGWANLAL | परिस्थितिकीशास्त्र |
| 93 | 98 | MORE MITESH MAHENDRA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 94 | 99 | PAWAR YOGITA RAMA | Scope Of Situational Science |
| 95 | 100 | MORE ROHIT ASHOK | स्थलांतर |
| 96 | 101 | MACHHI ROHIT NAVNEET | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |

| | | | |
|-----|-----|------------------------------|--|
| 97 | 102 | UMBARKAR ANKITA ANESH | मानवी हक्क |
| 98 | 103 | RATHOD VISHAL JAYKUMAR | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 99 | 104 | RAUT SANIYA CHANDRAKANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 100 | 105 | GAWAD NISHANT UMESH | स्थलांतर |
| 101 | 106 | CHATRAWAT RIDDHI SOHANLAL | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 102 | 107 | VAZE SAHYADRI RAVINDRA | ABSENT |
| 103 | 108 | PRASAD DHANLAXMI RAJGIRI | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 104 | 109 | PAGI SHARADA VINOD | स्थलांतर |
| 105 | 110 | DHANDARE SNEHA PURUSHOTTAM | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 106 | 111 | BORSE HARSHADA ATMARAM | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 107 | 112 | BHUYAL HARSHAL PRAKASH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 108 | 113 | MERE NISHA PRAKASH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 109 | 114 | MORE BHAGYESHRI NIRANJAN | Scope Of Situational Science |
| 110 | 115 | SHELAKA PRIYANKA CHANDU | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 111 | 117 | PRASAD POOJA VIRENDRA | ABSENT |
| 112 | 118 | GHATAL KAVITA NARESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 113 | 119 | GORKHANA RUTUJA ANIL | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 114 | 120 | VAZE SAKSHI RAJENDRA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 115 | 121 | RAUT JAGRUTI JAGDISH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 116 | 122 | MAHATO NANDINI RAMBABU | Migration |
| 117 | 123 | KHARATMOL POONAM PRABHAKAR | ABSENT |
| 118 | 124 | NILPURIL SURABHI SUBRAMANYAM | Migration |
| 119 | 125 | DARGE AKSHAYA SURESH | ABSENT |
| 120 | 126 | JANGID RASHMI RAJESH | Universal Declaration Of Human Rights |
| 121 | 127 | JANGID JULI RAJESH | Scope Of Situational Science |
| 122 | 128 | AHIRE PRERNA PRADIP | स्थलांतर |
| 123 | 129 | SAHANI PINKI KAPILDEV | जागतिक आणि भारतीय समाज |
| 124 | 130 | MISHRA RASHMI MANIBHUSHAN | स्थलांतर |
| 125 | 131 | SUTAR DIPALI BHAGIRATH | जागतिक आणि भारतीय समाज |
| 126 | 132 | TARE JATIN SURESH | मानवी हक्क |
| 127 | 133 | KORE MRUNAL RANJIT | Universal Declaration Of Human Rights |
| 128 | 134 | MAHTO NAGESHWAR DINESH | Scope Of Situational Science |
| 129 | 135 | SHELAR PIYUSH RAVINDRA | स्थलांतर |
| 130 | 136 | GOND MADHURI HARDEV | Migration |
| 131 | 137 | DHOBI VARSHA RAMKEWAL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 132 | 138 | JAIN SONAL PRAKASH | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 133 | 140 | KAMBLE RUTUJA NANDKUMAR | Impact Of Mass Media On Youth |
| 134 | 141 | MARALE RAVI NILESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 135 | 142 | BEEJ ANJALI SANTOSH | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 136 | 143 | BHAVAR GAURAV VISHNU | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 137 | 144 | KATKAR HARSHALA PRABHAKAR | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 138 | 145 | TANDEL RUPALI NILESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 139 | 146 | JADHAV PRIYANKA KUSMAKAR | स्थलांतर |
| 140 | 147 | TAMBADI PRIYANKA SANTOSH | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 141 | 148 | THAKUR SANIKA RAJESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 142 | 149 | PAWAR SHOBHANA NARAYAN | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 143 | 150 | VALVI NIKITA ANIL | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 144 | 151 | KHARPADE SHUBHANGI GANPAT | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 145 | 152 | BHOIR PURVI ASHOK | स्थलांतर |
| 146 | 153 | BHADEKAR BHAKTI SANJEEV | ABSENT |
| 147 | 154 | BASWAT VRUSHABH HARESHWAR | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |

| | | | |
|-----|-----|----------------------------------|--|
| 148 | 156 | GAONKAR SUJATA GURUNATH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 149 | 157 | KARMODA NITIKA RAMESH | ABSENT |
| 150 | 158 | GHARAT SIDDHI SANJAY | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 151 | 159 | NAIK SEJAL AVINASH | ABSENT |
| 152 | 161 | SAWANT KARAN ASHOK | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 153 | 162 | PATIL RIYA HEMANT | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 154 | 163 | BHOIR PRERANA PRAKASH | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 155 | 164 | GOSWAMI ANKITA JANARDAN | Universal Declaration Of Human Rights |
| 156 | 165 | SURKULE SHWETA BANDU | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 157 | 166 | BHOVARE JYOTI SANJAY | स्थलांतर |
| 158 | 167 | MOHANDKAR UJJVALA EKNATH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 159 | 168 | MAHAMANT JASMINE PAPPU | Scope Of Situational Science |
| 160 | 169 | LILAKA ARUNA BARKYA | स्थलांतर |
| 161 | 170 | KAMADI SHITAL DATTA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 162 | 171 | HADAL VIPUL RAMESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 163 | 172 | VARDE HARDIK SHYAMSUNDER | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 164 | 173 | GAWAD VIGHNRAJ MANOJ | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 165 | 174 | SAYYED SHAIREENBANO JAMIRALI | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 166 | 176 | PATIL TANVI HRUDAY | स्थलांतर |
| 167 | 177 | SIDDHARTH GHAYVAT SUNIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 168 | 178 | ALI MUSKAN ISRAR ALI | Scope Of Situational Science |
| 169 | 179 | JADHAV JEET MANOJ | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 170 | 180 | PAWADE CHINMAY YOGESH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 171 | 181 | SINGH ASMITA SHASHIBHUSHAN SINGH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 172 | 182 | PARAB SIDDHI SUNIL | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 173 | 183 | SHINDE RIDDHESH PRADIP | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 174 | 184 | VAVARE LAKHAN RAMCHANDRA | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 175 | 185 | DALVI MANGALA SANTOSH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 176 | 186 | SINGH MANISHA HARIVANSH | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 177 | 187 | DHODI TUSHAR ANIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 178 | 188 | RAJAWAT RAJWARDHANSINGH SATISH | स्थलांतर |
| 179 | 189 | KAKRA NANDINI SANTOSH | स्थलांतर |
| 180 | 190 | KHANDELWAL KASHISH JAYANTILAL | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 181 | 191 | NATH GAYATRI BAPI | ABSENT |
| 182 | 192 | KHAN SHABAN KARIM | Scope Of Situational Science |
| 183 | 193 | GAUTAM VISHAL PANCHRAM | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 184 | 194 | NEHA MISHRA | Migration |
| 185 | 195 | SARDAR KANCHAN KHITISH | स्थलांतर |
| 186 | 196 | DUBLA RAHUL LAXMAN | समाजातील बदली जिवनशैली |
| 187 | 197 | SUTAR ANKITA CHANDRAKANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 188 | 198 | YADAV DIMPAL RAJKUMAR | Impact Of Mass Media On Youth |
| 189 | 199 | DUBLA AMIT KISAN | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 190 | 200 | BORHADE SHWETA SHANTARAM | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 191 | 201 | SHARMA RAKSHA DHIRENDRA | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 192 | 202 | VARMA JYOTI PAPPU | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 193 | 203 | YADAV MOHINI RAMBRIJ | ABSENT |
| 194 | 204 | YADAV POONAM BHOLA | समाजातील बदली जिवनशैली |
| 195 | 205 | BORE RUTUJA NILESH | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 196 | 206 | GUPTA NANDINI DHARMRAJ | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 197 | 207 | SHARMA SHIVAM ARVIND KUMAR | Impact Of Mass Media On Youth |
| 198 | 208 | SAVALE PUNAM | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |

| | | | |
|-----|-----|------------------------------|--|
| 199 | 209 | JADHAV SAMIR VIJAY | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 200 | 210 | PRINGAL AMMUKRISHNA SAJEEVAN | Scope Of Situational Science |
| 201 | 211 | SOMVANSHI NIKHIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 202 | 212 | POOJA SHARMA | Scope Of Situational Science |
| 203 | 213 | RAJAK ABHISHEK YOGENDRA | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 204 | 214 | BHAVAR PRASHANT SUNIL | स्थलांतर |
| 205 | 215 | PATIL SHRUTIKA RAMDAS | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 206 | 216 | CHAVAN KOMAL DAMU | स्थलांतर |
| 207 | 217 | LOHAR AVANTIKA TANAJI | Migration |
| 208 | 218 | SUMADA ASHWINI DEEPAK | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 209 | 219 | BHOIR PRAMOD GONDYA | ABSENT |
| 210 | 220 | PATHAK ATHARV SANADKUMAR | स्थलांतर |
| 211 | 221 | PARHAD RUPALI VILAS | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 212 | 222 | NIDANKAR DEEPALI CHANDRAKANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 213 | 223 | THAKUR CHIRAG KISAN | स्थलांतर |
| 214 | 224 | YADAV ANKITA DHIRENDRA | Impact Of Mass Media On Youth |
| 215 | 225 | GOGAWALE HARSHALI SANJAY | नविन आर्थिक धोरण |
| 216 | 226 | MASADE PRANJAL GAJANAN | Scope Of Situational Science |
| 217 | 227 | MANCHEKAR AAYUSHI RAMCHANDRA | नविन आर्थिक धोरण |
| 218 | 228 | SHAIKH GULJAR SIRAJUDDIN | Scope Of Situational Science |
| 219 | 229 | CHAUDHARI DIVYA PRADEEP | स्थलांतर |
| 220 | 230 | MANDAOKAR PRATIK ARVIND | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 221 | 231 | KINI AKANKSHA ROHIDAS | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 222 | 232 | SOLANKI KUMKUM PRAKASH | नविन आर्थिक धोरण |
| 223 | 233 | AGIVALE RANI SUNIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 224 | 234 | CHAUHAN RAHUL TRILOKCHAND | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 225 | 235 | VISHWAKARMA MAHIMA MAHENDRA | नविन आर्थिक धोरण |
| 226 | 236 | ANJALI SINGH | Scope Of Situational Science |
| 227 | 237 | KARKE AISHWARYA RAJARAM | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 228 | 238 | BHUYAL TEJAL GANESH | स्थलांतर |
| 229 | 239 | MUSKAN SINGH | Scope Of Situational Science |
| 230 | 240 | SINH PRAKASH DEVRAJ | Stress -Type , Outcome, Solution |
| 231 | 241 | DAULA AKSHAY BHAU | स्थलांतर |
| 232 | 242 | MACHHI AAYUSH MAHESH | ABSENT |
| 233 | 243 | THAKUR CHINMAYI SHAILENDRA | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 234 | 244 | VAZE SAMIKSHA VIKAS | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 235 | 245 | BHOSALE YASH KRUSHANA | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 236 | 246 | DARJI HINAL MANISH | Scope Of Situational Science |
| 237 | 247 | KHILLARE PRATHMESH RAHUL | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 238 | 248 | DOLE SUSHANT RAJESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 239 | 249 | BELKAR ROHIT JAYVANT | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 240 | 250 | KHAN MARIYAM NASEEM | ABSENT |
| 241 | 251 | JAGTAP VAISHNAVI VINOD | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 242 | 252 | PATIL MEHUL VILAS | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 243 | 253 | THAKUR TEJASHREE VIKAS | संदेशवहन व प्रसार माध्यमे |
| 244 | 255 | CHOI GILWOONG INGU | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 245 | 256 | GUPTA POOJA ARUN | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 246 | 257 | MANDAL ROHIT TAPAN | नविन आर्थिक धोरण |
| 247 | 258 | PANDEY SMRITI RAJESH | स्थलांतर |
| 248 | 259 | BHOGAL RADHIKA SATISH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 249 | 260 | MUNNIWALE MD.SAJID ISMAIL | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |

| | | | |
|-----|-------|----------------------------|---|
| 250 | 261 | MD WAJID ISMAIL MUNNIWALE | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 251 | 262 | SONU KUMAR CHANRDEV SAHANI | स्थलांतर |
| 252 | 263 | THAKUR RAGHUNATH VYAS | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 253 | 30001 | AMBAT ASHWIN RAJESH | नविन आर्थिक धोरण |
| 254 | 30002 | GURODE NAKUL PRAKASH | स्थलांतर |
| 255 | 30003 | CHAUDHARI AJIT BHASKAR | स्थलांतर |
| 256 | 30004 | PAGI ASMITA MUKESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 257 | 30005 | DAVALA YOGITA PRABHAKAR | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 258 | 30006 | DESALE ATUL ARUN | ABSENT |
| 259 | 30007 | MERE SANJANA SANDIP | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 260 | 30008 | GIMBHAL RUPESH LADKYA | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 261 | 30009 | ARDI AKASH RATILAL | Universal Declaration Of Human Rights |
| 262 | 30010 | GADAG DIPESH SURESH | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 263 | 30011 | KHARAD VIVEK LAHU | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 264 | 30012 | PADVALE ANKESH MANJI | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 265 | 30013 | MAHALA AVINASH DHARMA | स्थलांतर |
| 266 | 30014 | RABAD VISHAL SUNIL | तणाव / प्रकार, परिणाम, उपाययोजना |
| 267 | 30015 | VANGA AAKASH RAMESH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 268 | 30016 | DUBLA SAGAR ANIL | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 269 | 30017 | PADOSA VIRAJ RAVINDRA | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 270 | 30018 | JADHAV SHUBHAM SAGAR | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 271 | 30019 | BHOYE ROSHANI BARKU | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 272 | 30020 | KAKRA MANJULA NASHIK | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 273 | 30021 | YADAV ATUL ANIL | Universal Declaration Of Human Rights |
| 274 | 30022 | BHOYE PRALHAD NARAYAN | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 275 | 30023 | KAKRA SAHIL SAINATH | ABSENT |
| 276 | 30024 | DEO GRESY NITIN | Universal Declaration Of Human Rights |
| 277 | 30025 | TOKE KETAN JAYRAM | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 278 | 30026 | BOND RAM YASHVANT | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 279 | 30027 | NADGE PRATHMESH DASHRATH | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 280 | 30028 | SATVI TADESH RAJESH | स्थलांतर |
| 281 | 30029 | BHOIR SNEHA VASANT | स्थलांतर |
| 282 | 30030 | GUPTA HARSH HARIHAR | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 283 | 30031 | SUTAR AKASH ASHOK | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 284 | 30032 | BHOIR ANURAG MAHESH | स्थलांतर |
| 285 | 30033 | WANGAD ANKIT EKNATH | Migration |
| 286 | 30034 | MATERA PRITAM RAVINDRA | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |
| 287 | 30035 | DHODI UNNATI GURUBHAI | स्थलांतर |
| 288 | 30036 | CHAURASIYA SANIDEV PARAS | प्रसार माध्यमांचा युवकांवर होणारा परिणाम |
| 289 | 30037 | PATIL VRUSHABH MAHENDRA | मानवी हक्कांचा वैश्विक जाहिरनामा |
| 290 | 30038 | PATIL JAY RAJAN | परिस्थितिकीशास्त्राची व्याप्ती |
| 291 | 30039 | TUMBADA APURVA ARUN | स्थलांतर |
| 292 | 30040 | GHOSHA RAHUL BARKYA | मानवी हक्क -अर्थ , स्वरूप, वैशिष्ट्ये महत्व |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SER. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|----------|---------|----------------------------|------------|-------------|--------------------|
| 1 | 1 | MORGHASMITA GANGARAM | 7498541589 | Suhel | Suhel |
| 2 | 2 | SAJANE YOGITA VINOD | 8010873505 | Bajane | Bajane |
| 3 | 3 | TOKARE SACHIN SUNIL | 9028787170 | Sachin | A.R. More (R 3574) |
| 4 | 5 | MERE AJAY RAMESH | 8149356442 | A.R. More | A.R. More |
| 5 | 6 | SAROJ KOMAL KAILAS | 8263032613 | Saroj | Saroj |
| 6 | 7 | PATIL HIMALI ARVIND | 7499185313 | H.A. Patil | H.A. Patil |
| 7 | 8 | MORE PRIYA KALPESH | 8669072031 | Priya | Priya More |
| 8 | 9 | DIKSHA PATIL SUBODH | 9579605321 | D.S. Patil | D.S. Patil |
| 9 | 10 | PATIL DIYA NILESH | 8010170437 | D.N. Patil | D.N. Patil |
| 10 | 11 | KHAN AREEBA NAZIRUL HAQUE | 9529697248 | Khayra | Khayra |
| 11 | 12 | MEDHA RONIT RAVIKANT | 9373540745 | Medha | Medha |
| 12 | 13 | YADAV BITTU DINANATH | 8237769886 | Bittu | Bittu |
| 13 | 14 | GOSAVI SONALI MADHUKAR | 8591917202 | SONALI | SONALI |
| 14 | 15 | MD TAHASIN RAJA MD IBRAHIM | 8976339950 | Tamim | Tamim |
| 15 | 17 | VISHWAKRMA ANITA LALU | 8080625919 | Abhishek | Abhishek |
| 16 | 18 | KOMB ROHIT KRISHNA | 9021705448 | Rohit | Rohit |
| 17 | 19 | GUPTA KHUSHI UMESH | 9765451981 | Khushi | Khushi |
| 18 | 21 | PATIL ARYA AMAR | 9370656502 | Patil | Patil |
| 19 | 22 | GHUTE ANIKITA DILIP | 9022502520 | Anikita | Anikita |
| 20 | 23 | MACHHI TEJASWI MAHENDRA | 8857816853 | Amachhi | Amachhi |
| 21 | 24 | ZATYA SURAJ MUKESH | 9767173437 | | |
| 22 | 25 | SHELAR DIVYA JAYWANT | 8806895185 | D.V. Shelar | D.V. Shelar |
| 23 | 26 | MOR JAY RAJENDRA | 9359392154 | Jay | Jay |
| 24 | 27 | RATHOD KOMAL SANJAY | 7021780110 | Komal | Komal |
| 25 | 28 | MORE SUJAL VIKAS | 8483858988 | Sujal | Sujal |
| 26 | 29 | DHODI KASHISH RAJU | 9322845031 | Rohodi | Rohodi |
| 27 | 30 | DUMADA KANCHAN KASHINATH | 9022193313 | Kanchan | Kanchan |
| 28 | 31 | DUMADA BHARATI KASHINATH | 9022193313 | Bharati | Bharati (R 3574) |
| 29 | 32 | AADE KAJAL MOHAN | 9766366109 | Kajal | Kajal |
| 30 | 33 | GOVARI PALLAVI PADMAKAR | 7498088973 | P.P. Govari | P.P. Govari |
| 31 | 34 | GIRANE VAISHNAVI RAVINDRA | 8080738637 | Girane | Girane |
| 32 | 35 | PATIL RAJ BHARAT | 9021904300 | Raj | Raj |
| 33 | 36 | WAGH MANASI LAXMAN | 9309075327 | Manasi | Manasi |
| 34 | 37 | VALVI ASMIT ANIL | 8080933408 | A.A. Valvi | A.A. Valvi |
| 35 | 38 | PAWAR ASHWINI LAHU | 7499053765 | A. Pawar | A. Pawar |
| 36 | 39 | VARKHANDA NAYAN PRAVIN | 8308091706 | Nayan | Nayan |
| 37 | 40 | BHORAD ROHIT RAMAN | 8767000377 | Rohit | Rohit |
| 38 | 41 | ROKADE NANDINI MANIK | 8767972163 | Nandini | Nandini |
| 39 | 42 | MORE MAITREYI KIRAN | 8626087654 | More | More |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SER. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|----------|---------|--------------------------------|------------|------------------------|-----------------------------------|
| 40 | 43 | TANDEL PRASANNA VIJAY | 9561516407 | Rtandel | Rtandel |
| 41 | 44 | MEHER TEJAS PRAFUL | 7378484514 | Tejy | Tejy |
| 42 | 45 | MADHAVI AKANKSHA CHANDRAKANT | 9145475502 | madhavi | madhavi |
| 43 | 46 | MEHER RICHA NILESH | 9766609395 | Pamhavi | Pamhavi |
| 44 | 47 | MEHER TANISHA PRASAD | 8010603157 | Archor | Archor |
| 45 | 48 | PAGDHARE APURVA BHUPESH | 9156937522 | A.B. Pagdhare | A. B. Pagdhare |
| 46 | 49 | GHODA PRAMOD KAKAD | 7666467268 | Prghodh | Prghodh |
| 47 | 50 | DUMADA AVINASH ARVIND | 9356831057 | Avinash | Avinash |
| 48 | 51 | SINGH SWETA DINESH | 9960418305 | Sweta | Sweta |
| 49 | 52 | RAUT MANSI KUNAL | 9356838511 | Araut | Araut |
| 50 | 53 | VALVI PRATHAMESH SHAILESH | 7020899279 | Prath | Prath |
| 51 | 54 | BHANDALKAR CHINMAY MOHAN | 9730364043 | Chin | Chin |
| 52 | 55 | BHAVAR ASHVINI ASHOK | 8552980675 | Ashvini | Ashvini |
| 53 | 56 | RINJAD ROSHAN PRAVIN | 8080216474 | R.P. Rinjad | R.P. Rinjad |
| 54 | 57 | GADGE AKASH AJAGAR | 9321746253 | Akash | Akash |
| 55 | 58 | THAPAD AMIT MULCHAND | 9529890478 | Amit | Amit |
| 56 | 59 | DARSHAN TANISHA KIRAN | 9307179877 | Darshan | Darshan |
| 57 | 60 | NOKTI DIVYA ANANTA | 8999030362 | Divya | Divya |
| 58 | 61 | LILKA AMISHA SUNDAR | 9699715504 | Amisha | Amisha (12 of 2019/20) |
| 59 | 62 | RAUT GATISH SURENDRA | 8180884320 | Gaut | Gaut |
| 60 | 63 | DHUM TANUJA SANJAY | 7499865630 | Dhumi | Dhumi |
| 61 | 64 | GAVADE PRIYANKA BALA | 7507482546 | Priyanka | Priyanka |
| 62 | 65 | JOSHI POOJA BANSILAL | 8329596354 | Pooja | Pooja |
| 63 | 66 | KOMB ASMITA PARSHURAM | 8788923622 | | |
| 64 | 67 | SHRIMALI PRERNA UTTAM | 9316818075 | Prerna | Prerna |
| 65 | 68 | PATIL RUCHIKA HANSRAJ | 7387589891 | Ruchi | Ruchi |
| 66 | 69 | KESARI KUMARI ARCHANA MAHENDRA | 7778819471 | Kesari | Kesari |
| 67 | 70 | SINGH POOJA NAIN | 9021025611 | Pooja | Pooja |
| 68 | 71 | PATIL PRATHAMESH NITIN | 7020794599 | Prath | Prath |
| 69 | 72 | WAGHMARE YOGESH PREMANAND | 9359313181 | Yogesh | Yogesh |
| 70 | 73 | YADAV BEAUTY SURENDRA | 7774991822 | Beauty | Beauty |
| 71 | 76 | SAHANI SUNIL RAM | 7498740320 | S.R. Sahani | S.R. Sahani |
| 72 | 77 | VAITY PIYUSH RAVINDRA | 7875084924 | P.R. Vaity | P.R. Vaity |
| 73 | 78 | PATIL TANVI DINKAR | 9322180578 | T.D. Patil | T.D. Patil |
| 74 | 79 | BHUYAL SAMIKSHA ARUN | 8999182395 | S.A. Bhuyal | S.A. Bhuyal |
| 75 | 80 | KAMADI SHIRISH SAINATH | 9322346761 | Shirish | Shirish |
| 76 | 81 | KAMADI DIPAK TUKARAM | 9075635142 | Dipak | Dipak |
| 77 | 82 | PATIL SHRUTI SHIRISH | 8104138734 | Shruti | Shruti |
| 78 | 83 | GUND PRATIKSHA VISHNU | 7798605963 | Pratiksha | Pratiksha |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| Sr. No. | Roll No | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|---------|---------|----------------------------|------------|-----------------------|------------------------|
| 79 | 84 | SADAR PRAVIN PRAKASH | 7822804588 | Pravin | Pravin |
| 80 | 85 | CHAVHAN RUSHIKESH DINESH | 7248917797 | Rushikesh | Rushikesh |
| 81 | 86 | CHAVHAN PRITI SANTOSH | 8668330628 | Pravhan | Pravhan |
| 82 | 87 | CHAVHAN NAGESHWAR VITTHAL | 7820954878 | | |
| 83 | 88 | BHOYE MAYURI SANDESH | 9284213312 | | |
| 84 | 89 | BHOIR ANKITA VANRAJ | 8408479676 | Ankita | Ankita |
| 85 | 90 | PAGDHARE VEDIKA KAMALAKAR | 7620957471 | Vedika | Vedika |
| 86 | 91 | KINI TANVI KESARINATH | 7972490625 | Tanvi | Tanvi |
| 87 | 92 | KINI TANVI SUNIL | 8668974102 | Tanvi | Tanvi |
| 88 | 93 | VALVI RASIKA MILIND | 8855836256 | R.M.Valvi | Ritika |
| 89 | 94 | VARATHA NIDHI RAJESH | 9970276294 | N.R.Varatha | N.R.Varatha |
| 90 | 95 | VAVARE SNEHA PRADIP | 9970287482 | S.P.Vavare | S.P.Vavare |
| 91 | 96 | TALHA RUPA VASANT | 9168138961 | Ritika | Ritika |
| 92 | 97 | JAIN MIHIR BHAGWANLAL | 7666383118 | M.B.Jain | Nayan |
| 93 | 98 | MORE MITESH MAHENDRA | 8767386426 | Mitesh | Mitesh |
| 94 | 99 | PAWAR YOGITA RAMA | 9021354621 | Yogita | Yogita |
| 95 | 100 | MORE ROHIT ASHOK | 7219639660 | Rohit | Rohit |
| 96 | 101 | MACHHI ROHIT NAVNEET | 7709872478 | Rohit | Rohit |
| 97 | 102 | UMBARKAR ANKITA ANESH | 7507334640 | Umbarkar | Umbarkar |
| 98 | 103 | RATHOD VISHAL JAYKUMAR | 9579011395 | Vishal | Vishal |
| 99 | 104 | RAUT SANIYA CHANDRAKANT | 9699384380 | Saniya | Saniya |
| 100 | 105 | GAWAD NISHANT UMESH | 8390274594 | Nishant | Nishant |
| 101 | 106 | CHATRAWAT RIDDHI SOHANLAL | 7038987783 | Riddhi | Riddhi |
| 102 | 107 | VAZE SAHYADRI RAVINDRA | 9225778997 | | |
| 103 | 108 | PRASAD DHANLAXMI RAJGIRI | 9370885230 | D.P.Prasad | D.P.Prasad |
| 104 | 109 | PAGI SHARADA VINOD | 9699249782 | S.V.Pagi | S.V.Pagi |
| 105 | 110 | DHANDARE SNEHA PURUSHOTTAM | 8857806997 | Sneha | Sneha |
| 106 | 111 | BORSE HARSHADA ATMARAM | 9284146252 | Borse | Borse |
| 107 | 112 | BHUYAL HARSHAL PRAKASH | 9637008374 | Harshal | Harshal |
| 108 | 113 | MERE NISHA PRAKASH | 9022357817 | Nisha | Nisha |
| 109 | 114 | MORE BHAGYESHRI NIRANJAN | 8767381208 | M.Pure | M.Pure |
| 110 | 115 | SHELAKA PRIYANKA CHANDU | 8010850428 | Shelake | Shelake |
| 111 | 117 | PRASAD POOJA VIRENDRA | 7219639252 | | |
| 112 | 118 | GHATAL KAVITA NARESH | 7875856563 | Kavita | Kavita |
| 113 | 119 | GORKHANA RUTUJA ANIL | 8237977568 | Rutuja | Rutuja |
| 114 | 120 | VAZE SAKSHI RAJENDRA | 7030132604 | Sakshi | Sakshi |
| 115 | 121 | RAUT JAGRUTI JAGDISH | 9763272549 | J.J.Raut | J.J.Raut |
| 116 | 122 | MAHATO NANDINI RAMBABU | 9834818701 | Nandini | Nandini |
| 117 | 123 | KHARATMOL POONAM PRABHAKAR | 7756862873 | | |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SER. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|----------|---------|------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------|
| 118 | 124 | NILPURIL SURABHI SUBRAMANYAM | 7028690012 | Sus | Sus |
| 119 | 125 | DARGE AKSHAYA SURESH | 9356607548 | | |
| 120 | 126 | JANGID RASHMI RAJESH | 7020576520 | Rm | Rm |
| 121 | 127 | JANGID JULI RAJESH | 7020576520 | Juli | Juli |
| 122 | 128 | AHIRE PRERNA PRADIP | 7820944672 | Prerina | Prerina |
| 123 | 129 | SAHANI PINKI KAPILDEV | 9555649088 | Pinki | Pinki |
| 124 | 130 | MISHRA RASHMI MANIBHUSHAN | 7769954921 | Rashmi | Rashmi |
| 125 | 131 | SUTAR DIPALI BHAGIRATH | 8446055944 | Dipali | Dipali |
| 126 | 132 | TARE JATIN SURESH | 7262936430 | Jatin | Jatin |
| 127 | 133 | KORE MRUNAL RANJIT | 8411942995 | Mrunal | Mrunal |
| 128 | 134 | MAHTO NAGESHWAR DINESH | 9503691948 | Nageshwar | Nageshwar |
| 129 | 135 | SHELAR PIYUSH RAVINDRA | 8767542366 | Piyush | Piyush |
| 130 | 136 | GOND MADHURI HARDEV | 7385152449 | G.M.H | G.M.H |
| 131 | 137 | DHOBI VARSHA RAMKEWAL | 9834007271 | Varsha | Varsha |
| 132 | 138 | JAIN SONAL PRAKASH | 7066176960 | Sonal | Sonal |
| 133 | 140 | KAMBLE RUTUJA NANDKUMAR | 9022436930 | Rutu | Rutu |
| 134 | 141 | MARALE RAVI NILESH | 9637717417 | R.N.M. | R.N.M. |
| 135 | 142 | BEEJ ANJALI SANTOSH | 8010400792 | Anjali | Anjali |
| 136 | 143 | BHAVAR GAURAV VISHNU | 8412026184 | Gaurav | Gaurav |
| 137 | 144 | KATKAR HARSHALA PRABHAKAR | 8485825996 | Harshala | Harshala |
| 138 | 145 | TANDEL RUPALI NILESH | 8080788395 | R.Tandel | R.Tandel |
| 139 | 146 | JADHAV PRIYANKA KUSMAKAR | 9309494657 | Priya | Priya |
| 140 | 147 | TAMBADI PRIYANKA SANTOSH | 7666718265 | Priyanka | Priyanka |
| 141 | 148 | THAKUR SANIKA RAJESH | 9226281627 | Sanika | Sanika |
| 142 | 149 | PAWAR SHOBHANA NARAYAN | 7769940632 | Shobhana | Shobhana |
| 143 | 150 | VALVI NIKITA ANIL | 8087629809 | Nikita | Nikita |
| 144 | 151 | KHARPADE SHUBHANGI GANPAT | 7774012196 | S.Sharpade | S.Sharpade |
| 145 | 152 | BHOIR PURVI ASHOK | 9309247821 | P.A.Bhoir | P.A.Bhoir |
| 146 | 153 | BHADEKAR BHAKTI SANJEEV | 8446531787 | | |
| 147 | 154 | BASWAT VRUSHABH HARESHWAR | 7020324428 | V.Baswat | V.Baswat |
| 148 | 156 | GAONKAR SUJATA GURUNATH | 9834868452 | S.Gaonkar | S.Gaonkar |
| 149 | 157 | KARMODA NITIKA RAMESH | 8928142230 | | |
| 150 | 158 | GHARAT SIDDHI SANJAY | 9270862602 | S.S.G | S.S.G |
| 151 | 159 | NAIK SEJAL AVINASH | 7385758566 | | |
| 152 | 161 | SAWANT KARAN ASHOK | 9579554194 | Karan | Karan |
| 153 | 162 | PATIL RIYA HEMANT | 9028352852 | Riya | Riya |
| 154 | 163 | BHOIR PRERANA PRAKASH | 8010952411 | P.P.Bhoir | P.P.Bhoir |
| 155 | 164 | GOSWAMI ANKITA JANARDAN | 9284161707 | Ankita | Ankita |
| 156 | 165 | SURKULE SHWETA BANDU | 8788466879 | S.S.Ban | S.S.Ban |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SER. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|----------|---------|----------------------------------|------------|------------|------------|
| 157 | 166 | BHOVARE JYOTI SANJAY | 7499632353 | Bhovare | Bhovare |
| 158 | 167 | MOHANDKAR UJJVALA EKNATH | 9172865182 | Ujjvala | Ujjvala |
| 159 | 168 | MAHAMANT JASMINE PAPPU | 7757870794 | Mhamant | Mhamant |
| 160 | 169 | LILAKA ARUNA BARKYA | 9764167401 | Lilaka | Lilaka |
| 161 | 170 | KAMADI SHITAL DATTA | 8208497032 | Kamadi | Kamadi |
| 162 | 171 | HADAL VIPUL RAMESH | 9156875751 | Hadal | Hadal |
| 163 | 172 | VARDE HARDIK SHYAMSUNDER | 8698395081 | Varde | Varde |
| 164 | 173 | GAWAD VIGHNRAJ MANOJ | 8010979167 | Gawad | Gawad |
| 165 | 174 | SAYYED SHAIREENBANO JAMIRALI | 9307139925 | Sayyed | Sayyed |
| 166 | 176 | PATIL TANVI HRUDAY | 9112748534 | Patil | Patil |
| 167 | 177 | SIDDHARTH GHAYVAT SUNIL | 8010268467 | Siddharth | Siddharth |
| 168 | 178 | ALI MUSKAN ISRAR ALI | 7058045785 | Ali | Ali |
| 169 | 179 | JADHAV JEET MANOJ | 8855856991 | Jeet | Jeet |
| 170 | 180 | PAWADE CHINMAY YOGESH | 9226767774 | Pawade | Pawade |
| 171 | 181 | SINGH ASMITA SHASHIBHUSHAN SINGH | 8459014696 | Singh | Singh |
| 172 | 182 | PARAB SIDDHI SUNIL | 7796528154 | Parab | Parab |
| 173 | 183 | SHINDE RIDDHESH PRADIP | 8600659773 | Riddhesh | Riddhesh |
| 174 | 184 | VAVARE LAKHAN RAMCHANDRA | 9673063569 | Vavare | Vavare |
| 175 | 185 | DALVI MANGALA SANTOSH | 9307706356 | Dalvi | Dalvi |
| 176 | 186 | SINGH MANISHA HARIVANSH | 9960171459 | Singh | Singh |
| 177 | 187 | DHODI TUSHAR ANIL | 9665240407 | Dhodi | Dhodi |
| 178 | 188 | RAJAWAT RAJWARDHANSINGH SATISH | 7737994432 | Rajawat | Rajawat |
| 179 | 189 | KAKRA NANDINI SANTOSH | 9307134211 | N.S.Kakra | N.S.Kakra |
| 180 | 190 | KHANDELWAL KASHISH JAYANTILAL | 7774966310 | Khandelwal | Khandelwal |
| 181 | 191 | NATH GAYATRI BAPI | 8855830382 | Nath | Nath |
| 182 | 192 | KHAN SHABAN KARIM | 7721953687 | Khan | Khan |
| 183 | 193 | GAUTAM VISHAL PANCHRAM | 7387317071 | Gautam | Gautam |
| 184 | 194 | NEHA MISHRA | 9503331217 | Neha | Neha |
| 185 | 195 | SARDAR KANCHAN KHITISH | 7219749839 | Sardar | Sardar |
| 186 | 196 | DUBLA RAHUL LAXMAN | 9322057706 | Dubla | Dubla |
| 187 | 197 | SUTAR ANKITA CHANDRAKANT | 8104259756 | Sutar | Sutar |
| 188 | 198 | YADAV DIMPAL RAJKUMAR | 8087994317 | Yadav | Yadav |
| 189 | 199 | DUBLA AMIT KISAN | 9096690443 | Dubla | Dubla |
| 190 | 200 | BORHADE SHWETA SHANTARAM | 8412913248 | Borhade | Borhade |
| 191 | 201 | SHARMA RAKSHA DHIRENDRA | 9730366225 | Sharma | Sharma |
| 192 | 202 | VARMA JYOTI PAPPU | 7498927141 | Varma | Varma |
| 193 | 203 | YADAV MOHINI RAMBRIJ | 9175236926 | Yadav | Yadav |
| 194 | 204 | YADAV POONAM BHOLA | 7387520970 | Yadav | Yadav |
| 195 | 205 | BORE RUTUJA NILESH | 7620657708 | Bore | Bore |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SR. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|---------|---------|------------------------------|------------|-------------------------|-------------------------|
| 196 | 206 | GUPTA NANDINI DHARMRAJ | 8459033494 | Pranav | Pranav |
| 197 | 207 | SHARMA SHIVAM ARVIND KUMAR | 9049429502 | Sham | Sham |
| 198 | 208 | SAVALE PUNAM | 9637323371 | Ravale | Ravale |
| 199 | 209 | JADHAV SAMIR VIJAY | 9699220324 | J.S. Vijay | J.S. Vijay |
| 200 | 210 | PRINGAL AMMUKRISHNA SAJEEVAN | 8177888350 | Pringal | Pringal |
| 201 | 211 | SOMVANSHI NIKHIL | 8788003981 | Nikhil | Nikhil |
| 202 | 212 | POOJA SHARMA | 9172611543 | Sh | Sh |
| 203 | 213 | RAJAK ABHISHEK YOGENRA | 7620702605 | Rajak | Rajak |
| 204 | 214 | BHAVAR PRASHANT SUNIL | 7768019413 | Prashant | Prashant |
| 205 | 215 | PATIL SHRUTIKA RAMDAS | 8237430224 | Shrutika | Shrutika |
| 206 | 216 | CHAVAN KOMAL DAMU | 9284573446 | Komal | Komal |
| 207 | 217 | LOHAR AVANTIKA TANAJI | 8010932217 | Avanti | Avanti |
| 208 | 218 | SUMADA ASHWINI DEEPAK | 8421743484 | Ashwini | Ashwini |
| 209 | 219 | BHOIR PRAMOD GONDYA | 8999361621 | | |
| 210 | 220 | PATHAK ATHARV SANADKUMAR | 7972202367 | Pathak | Pathak |
| 211 | 221 | PARHAD RUPALI VILAS | 8788275726 | Rupali | Rupali |
| 212 | 222 | NIDANKAR DEEPALI CHANDRAKANT | 7620433488 | Deepali | Deepali |
| 213 | 223 | THAKUR CHIRAG KISAN | 7620355120 | Chirag | Chirag |
| 214 | 224 | YADAV ANKITA DHIRENDRA | 8149403480 | Ankita | Ankita |
| 215 | 225 | GOGAWALE HARSHALI SANJAY | 8530795026 | Harshali | Harshali |
| 216 | 226 | MASADE PRANJAL GAJANAN | 9022804261 | M.P. Gajanan | M.P. Gajanan |
| 217 | 227 | MANCHEKAR AAYUSHI RAMCHANDRA | 7774088682 | Aayushi | Aayushi |
| 218 | 228 | SHAIKH GULJAR SIRAJUDDIN | 7841829466 | Guljar | Guljar |
| 219 | 229 | CHAUDHARI DIVYA PRADEEP | 8767757294 | | |
| 220 | 230 | MANDAOKAR PRATIK ARVIND | 9579694263 | | |
| 221 | 231 | KINI AKANKSHA ROHIDAS | 8698404938 | A.R. Kini | A.R. Kini |
| 222 | 232 | SOLANKI KUMKUM PRAKASH | 7038243740 | Kumkum | Kumkum |
| 223 | 233 | AGIVALE RANI SUNIL | 7709407616 | Rani | Rani |
| 224 | 234 | CHAUHAN RAHUL TRILOKCHAND | 8007927038 | Chauhan | Chauhan |
| 225 | 235 | VISHWAKARMA MAHIMA MAHENDRA | 8956473555 | Mahima | Mahima |
| 226 | 236 | ANJALI SINGH | 7507180992 | Anjali | Anjali |
| 227 | 237 | KARKE AISHWARYA RAJARAM | 9529497944 | Aishwarya | Aishwarya |
| 228 | 238 | BHUYAL TEJAL GANESH | 8668419606 | Bhuyal | Bhuyal |
| 229 | 239 | MUSKAN SINGH | 9508569339 | Muskan | Muskan |
| 230 | 240 | SINH PRAKASH DEVRAJ | | Sinh | Sinh |
| 231 | 241 | DAULA AKSHAY BHAU | 9637933218 | Daula | Daula |
| 232 | 242 | MACHHI AAYUSH MAHESH | 9579386946 | | |
| 233 | 243 | THAKUR CHINMAYI SHAILENDRA | 9322120774 | Chinmayi | Chinmayi |
| 234 | 244 | VAZE SAMIKSHA VIKAS | 8208817058 | Sanze | Sanze |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| SR. NO. | ROLL NO | STUDENT NAME | CONTACT NO | SEM I | SEM II |
|---------|---------|----------------------------|------------|------------|------------|
| 235 | 245 | BHOSALE YASH KRUSHANA | 8793172080 | Bhosale | Bhosale |
| 236 | 246 | DARJI HINAL MANISH | 8208109632 | Darji | Darji |
| 237 | 247 | KHILLARE PRATHMESH RAHUL | 9322919747 | Khillare | Khillare |
| 238 | 248 | DOLE SUSHANT RAJESH | 8208363326 | Dole | Dole |
| 239 | 249 | BELKAR ROHIT JAYVANT | 9270431959 | Belkar | Belkar |
| 240 | 250 | KHAN MARIYAM NASEEM | 8530678166 | | |
| 241 | 251 | JAGTAP VAISHNAVI VINOD | 8169403491 | Jagtap | Jagtap |
| 242 | 252 | PATIL MEHUL VILAS | 8010790090 | Patil | Patil |
| 243 | 253 | THAKUR TEJASHREE VIKAS | 8261079992 | Thakur | Thakur |
| 244 | 255 | CHOI GILWOONG INGU | 8149316010 | Choi | Choi |
| 245 | 256 | GUPTA POOJA ARUN | 9104135581 | Gupta | Gupta |
| 246 | 257 | MANDAL ROHIT TAPAN | 7666515874 | Mandal | Mandal |
| 247 | 258 | PANDEY SMRITI RAJESH | 7030629041 | Pandey | Pandey |
| 248 | 259 | BHOGAL RADHIKA SATISH | 7499458740 | Bhagal | Bhagal |
| 249 | 260 | MUNNIWALE MD.SAJID ISMAIL | 9429221467 | Munniwale | Munniwale |
| 250 | 261 | MD WAJID ISMAIL MUNNIWALE | 7426088827 | Munniwale | Munniwale |
| 251 | 262 | SONU KUMAR CHANRDEV SAHANI | 9117212057 | Sonu | Sonu |
| 252 | 263 | THAKUR RAGHUNATH VYAS | 8421704669 | Thakur | Thakur |
| 253 | 30001 | AMBAT ASHWIN RAJESH | 6355415698 | Ambat | Ambat |
| 254 | 30002 | GURODE NAKUL PRAKASH | 9921951610 | Gurode | Gurode |
| 255 | 30003 | CHAUDHARI AJIT BHASKAR | 8767326950 | Chaudhary | Chaudhary |
| 256 | 30004 | PAGI ASMITA MUKESH | 7770034923 | Pagi | Pagi |
| 257 | 30005 | DAVALA YOGITA PRABHAKAR | 8080786308 | Daval | Daval |
| 258 | 30006 | DESALE ATUL ARUN | 9767556168 | | |
| 259 | 30007 | MERE SANJANA SANDIP | 8766773577 | Mere | Mere |
| 260 | 30008 | GIMBHAR RUPESH LADKYA | 7666481880 | Gimbhar | Gimbhar |
| 261 | 30009 | ARDI AKASH RATILAL | 8552939176 | Ardi | Ardi |
| 262 | 30010 | GADAG DIPESH SURESH | 7499649425 | Gadag | Gadag |
| 263 | 30011 | KHARAD VIVEK LAHU | 7666934853 | Khare | Khare |
| 264 | 30012 | PADVALE ANKESH MANJI | 8956536930 | Padvale | Padvale |
| 265 | 30013 | MAHALA AVINASH DHARMA | 9022315929 | Mahala | Mahala |
| 266 | 30014 | RABAD VISHAL SUNIL | 9022596501 | Rabad | Rabad |
| 267 | 30015 | VANGA AAKASH RAMESH | 7083777286 | Vanga | Vanga |
| 268 | 30016 | DUBLA SAGAR ANIL | 9356901918 | Dubla | Dubla |
| 269 | 30017 | PADOSA VIRAJ RAVINDRA | 9022871905 | Padosa | Padosa |
| 270 | 30018 | JADHAV SHUBHAM SAGAR | 7499258642 | Jadhav | Jadhav |
| 271 | 30019 | BHOYE ROSHANI BARKU | 8087695610 | Bhoys | Bhoys |
| 272 | 30020 | KAKRA MANJULA NASHIK | 9511822570 | M.N. Kakra | M.N. Kakra |
| 273 | 30021 | YADAV ATUL ANIL | 9545643274 | Yadav | Yadav |

FYBA REGULAR (FOUNDATION COURSE) 2022-23

| Sr. No. | Roll No. | Student Name | Contact No. | Sem I | Sem II |
|---------|----------|--------------------------|-------------|-----------------|-----------------|
| 274 | 30022 | BHOYE PRALHAD NARAYAN | 9881790528 | <u>Pralhad</u> | <u>Pralhad</u> |
| 275 | 30023 | KAKRA SAHIL SAINATH | 9579687945 | | |
| 276 | 30024 | DEO GRESY NITIN | 7385057087 | <u>Deo</u> | <u>Deo</u> |
| 277 | 30025 | TOKE KETAN JAYRAM | 8788468196 | <u>Ketan</u> | <u>Ketan</u> |
| 278 | 30026 | BOND RAM YASHVANT | 9322397389 | <u>Ramb</u> | <u>Ramb</u> |
| 279 | 30027 | NADGE PRATHMESH DASHRATH | 7391867718 | <u>Prath</u> | <u>Prath</u> |
| 280 | 30028 | SATVI TADESH RAJESH | 9322371699 | <u>Satvi</u> | <u>Satvi</u> |
| 281 | 30029 | BHOIR SNEHA VASANT | 8698785915 | <u>Sneha</u> | <u>Sneha</u> |
| 282 | 30030 | GUPTA HARSH HARIHAR | 7387580848 | <u>Harsh</u> | <u>Harsh</u> |
| 283 | 30031 | SUTAR AKASH ASHOK | 9021626639 | <u>Akash</u> | <u>Akash</u> |
| 284 | 30032 | BHOIR ANURAG MAHESH | 7385758980 | <u>Anurag</u> | <u>Anurag</u> |
| 285 | 30033 | WANGAD ANKIT EKNATH | 9766943184 | <u>Ankit</u> | <u>Ankit</u> |
| 286 | 30034 | MATERA PRITAM RAVINDRA | 9561499322 | <u>Pritam</u> | <u>Pritam</u> |
| 287 | 30035 | DHODI UNNATI GURUBHAI | 7769920849 | <u>Unnati</u> | <u>Unnati</u> |
| 288 | 30036 | CHAURASIYA SANIDEV PARAS | 8446464384 | <u>Sanidev</u> | <u>Sanidev</u> |
| 289 | 30037 | PATIL VRUSHABH MAHENDRA | 9067317547 | <u>Vrushabh</u> | <u>Vrushabh</u> |
| 290 | 30038 | PATIL JAY RAJAN | 7666033408 | <u>Jay</u> | <u>Jay</u> |
| 291 | 30039 | TUMBADA APURVA ARUN | 8767079421 | <u>Apurva</u> | <u>Apurva</u> |
| 292 | 30040 | GHOSHA RAHUL BARKYA | 8263086689 | <u>Rahul</u> | <u>Rahul</u> |

श्रीनोपंत वंडेकर महाविद्यालय पालघर.

नाव- अविनाश घर्मा माहला

वर्ग- प्रथम वर्ष कला

हजेरी क्रमांक- 30013

विषय - पायाभूत अभ्यास

प्रकल्पाचे नाव- स्थलांतर

सेमिस्टर - II

प्राध्यापक- प्रा. निलेश पाटिल

शैक्षणिक वर्ष- 2022-23

2/2

अनुक्रमणिका

| अ.क्र | मूद्दे | पृ.क्रमांक |
|-------|---|----------------------|
| ① | प्रस्तावना | 03 |
| ② | उद्दिष्ट्ये | 04 |
| ③ | स्थलांतराची संकल्पना | 05 ते 06 |
| ④ | अंतर्गत स्थलांतर व बहिर्गत स्थलांतर | 07 ते 08 |
| ⑤ | स्थलांतराचे प्रवाह ① आकर्षित करणारे घटक ② मनिइच्छते होणारे स्थलांतर | 09 ते 11 12 ते 15 |
| ⑥ | स्थलांतराचे प्रवाह घटक | 12 ते 15 |
| ⑦ | सारांश | 16 |
| ⑧ | आभार प्रदर्शन | 17 |

प्रस्तावना

3

स्थलांतराचे समाजशास्त्र या विषयाचा अभ्यास करतांना विद्यार्थ्यांना मुलभूत प्रश्न असा पडतो की, स्थलांतर म्हणजे काय? भारताच्या संदर्भात विचार केल्यास असे दिसून येते की, शहरी आभाषेक्षा ग्रामीण आगातील लोकांपेक्षाच्या मध्ये स्थलांतराचे प्रमाण जास्त आहे. स्थलांतर करताना लोक मुख्यत्वे आपल्या मूळ वास्तवाच्या ठिकाणापासून अनेक कारणांसाठी दुसऱ्या ठिकाणी जात असतात. पुर्वी लोक मुख्यत्वे अन्नधान्याच्या शोधात स्थलांतर करत असत आणि आज लोक शिक्षण, नोकरी व व्यापारासाठी स्थलांतर करताना दिसून येतात. स्थलांतर करताना लोक मुख्यत्वे ज्या ठिकाणी जायचे आहे त्याचे अगोदर फायदा-तोटा याचा विचार करतात आणि मगच स्थलांतर करत असतात. या प्रकल्पामध्ये आपण स्थलांतराची संकल्पना समजून घेणार आहोत.

मानवाने पृथ्वी तलावर असल्या पासून तो आपल्या गरजांचे निवाळ व सुरक्षित निवार शोधण्यासाठी एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी फिरत राहिला. लहान गावातून मोठ्या गावाकडे लहान ठिकाणाहून मोठ्या ठिकाणाकडे अधिक सोई आणि सुविधा रोजगार, दळणवळणाच्या सोई उपलब्ध आहे अशा ठिकाणी स्थलांतर घडून आले.

प्रा. हॉले (Hallowell) यांच्या मतानुसार, संस्कृत व प्रगत लोकच अधिक स्थलांतर करू शकतात स्थलांतर हे अल्पकालीन, दीर्घकालीन, ताल्युरते किंवा कायमस्वरूपी असते. थोडक्यात स्थलांतर प्रक्रिया मध्ये मुख्यत्वे आपल्या मूळ वास्तव ठिकाणापासून अनेक कारणांसाठी दुसऱ्या ठिकाणी जाऊन वास्तव्य करतात. पुर्वी लोक अन्नधान्यासाठी अटकती करण्यातून स्थलांतर होते होते, आज शिक्षण, आरोग्याच्या सोई, रोजगार, नोकरी, व्यावसायाच्या ठिकाणी सुरक्षा स्थलांतरीत होतात.

उद्दिष्ट्ये

- ① * स्थलांतराची संकल्पना काय आहे हे समजून घेता येईल.
- ② * अंतर्गत स्थलांतर म्हणजे काय हे समजून घेता येईल.
- ③ * बहिर्गत स्थलांतर म्हणजे काय हे समजून घेता येईल.
- ④ * स्थलांतराचे विविध प्रवाह समजण्यास मदत होईल.
- ⑤ * स्थलांतराचे प्रवाह दृष्टीसमजण्यास मदत होईल.

① स्थलांतराची संकल्पना -

स्थलांतराची प्रक्रिया ही प्राचिन काळापासून चालू आहे. ही प्रक्रिया निरंतर चालू राहणारी सामाजिक प्रक्रिया आहे. प्राचिन काळात नैसर्गिक अनाकालीन घटना, आकास्मिक, बर्फदळ, भूकंप, पावस, वादळ, महापुर या पर्यावरणातील घटकांशी समायोजन साधून आपली उपजिवीक भागवण्याचे उद्देशाने आदिवासी एका ठिकाणाहून आपल्या टोळीसह एका ठिकाणाहून जेथे पर्यावरण मानवी जिवांचे अस्तित्व टिकवण्यास अनुकूल आहे अशा ठिकाणी ते नव्याने राहत असत. याचे मुख्य कारण नैसर्गिक साधन संपत्ती असमानता असल्यामुळे व दुसऱ्या प्रदेशात अधिक नैसर्गिक साधन संपत्ती उपलब्ध असल्यास स्थलांतर घडून येते.

ज्या प्रदेशातून लोक दुसरीकडे जातात तेथील तेथे प्रदेशातील लोकसंख्या कमी होते. व लोकसंख्या ज्या प्रदेशात केंद्रित होते तेथे लोकसंख्या वाढते. विकसनशील देशात स्थलांतर हे मुख्यतः पुरुषांचे जास्त प्रमाण होते. विकसनशील लोकसंख्या वाढते. देशामध्ये देशांतर्गत व ग्रामीण भागातून शहराकडे होणारे स्थलांतर आर्थिक विकासास उपयुक्त ठरते आहे.

स्थलांतर ही लोकसंख्याचे रचनेत व आकार आणि सामाजिक परिवर्तनास गती प्राप्त करून देणारा महत्त्वचा घटक आहे. ज्ञानाचा प्रकाश वाढला, लोकशाही तत्व रुजवली गेली. मानवाची कार्यक्षमता, विचारक्षमता, बुद्धिमत्ता, उद्योग धंदे व व्यापार रोजगारी संधी उपलब्ध वसेच वाहतूकीच्या साधनांमुळे इच्छित ठिकाणी लोक जाऊ शकतात. येवू शकतात त्यामुळे स्थलांतर वेगाने घडून येत आहे.

भारतासारख्या देशामध्ये स्थलांतर व त्याची कारणे ही काळानुरूप बदलत गेली आहेत. स्थलांतराची प्रक्रिया ही सातत्याने घडणारी गोष्ट आहे. स्थलांतर ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया असून ती सतत चालू राहते.

भारताच्या संदर्भात स्थलांतराची प्रक्रिया ही 19 व्या शतकाच्या पूर्वार्धात ग्रामीण भागाकडून शहरी भागाकडे स्थलांतराच्या प्रक्रियेत वेग घेतला. शहरीकरणानंतर सुरु झालेल्या स्थलांतराच्या प्रक्रियेमध्ये मोठ्या प्रमाणात ग्रामीण भागाकडून शहरांकडे, तसेच एका शहराकडून दुसऱ्या शहराकडे स्थलांतर होऊ लागले. स्थलांतराचा नियम म्हणून किंवा ती एक स्वाभाविक प्रक्रिया आहे की, ज्यामध्ये स्थलांतर करणारे सुरवातीला आपल्या गावाकडून किंवा मूळ वस्तीपासून जवळच्या शहरांकडे व नंतर तिथून मोठ्या शहरांकडे स्थलांतर करतात.

शैक्षणिकदृष्ट्या प्रगतीपथावर असणाऱ्या शहरांमध्ये युवकांची शिक्षण घेण्यासाठी स्थलांतर होताना दिसते. तर दुसऱ्या बाजूला अर्थ, मैदानी स्पर्धा व सांस्कृतिक दृष्ट्या विकसित झालेल्या शहरांमध्ये त्या दृष्टीची आवड असणारे लोक स्थलांतरित होताना दिसतात. व्यापार व उद्योगाच्या दृष्टीने विकसित झालेल्या शहरांमध्येही लोकरी घड्याच्या शोधात असणारा युवकवर्ग मोठ्या प्रमाणात स्थलांतरित होत असतो.

② अंतर्गत स्थलांतर व बहिर्गत स्थलांतर -

स्थलांतरची संकल्पना समजून घेतल्यानंतर असे लक्षात येते की, स्थलांतराचे प्रामुख्याने दोन प्रकारात विभाजन करता येते.

- ① अंतर्गत स्थलांतर
- ② बहिर्गत स्थलांतर

① अंतर्गत स्थलांतर -

ज्यावेळी एखादी व्यक्ती किंवा समूह देशांतर्गत स्थलांतर करता त्या प्रक्रियेला अंतर्गत स्थलांतर म्हटले जाते. उदा. अस तोडणीच्या काळांमध्ये स्थलांतरित होणारे मजूर हे एका जिल्ह्यातून दुसऱ्या जिल्ह्यात किंवा एका राज्यातून दुसऱ्या राज्यात स्थलांतरित होताना दिसतात.

अंतर्गत स्थलांतरामध्ये ग्रामीण आगातून ग्रामीण आगात, व एका ग्रामीण आगातून शहरी आगात, शहरी आगातून शहरी आगात व एका राज्यातून दुसऱ्या राज्यात स्थलांतरित होताना दिसतात. भारतासारख्या कृषीप्रधान व विकसनशील देशामध्ये अलीकडच्या काळात अंतर्गत स्थलांतराची प्रकीया गतीमान झाल्याचे दिसून येते.

१९९० नंतर भारताने स्विकारलेल्या मुक्त आर्थिक घोशणामुळे अंतर्गत स्थलांतराच्या प्रक्रियेला वेग आलेला आहे. यापुर्वी काही ठराविक शहरांपुरतच मर्यादित असणारी स्थलांतराची प्रक्रिया सर्वत्र थरांपर्यंत येवून पोहोचलेली आहे. गेल्या दोन दशकामध्ये देशांतर्गत होणाऱ्या अशा पद्धतीच्या अंतर्गत स्थलांतरामुळे शहरिकेराची प्रक्रिया अपत्याने वाढत आहे. मुख्यत्वे करून ग्रामीण आगातून शहरी आगाकडे होणाऱ्या स्थलांतराचा वेग वाढलेला आहे असे दिसून येते.

अंतर्गत स्थलांतराच्या प्रक्रियेमुळे 35% लोकसंख्या ही शहरांमध्ये स्थलांतरित झालेली दिसून येते.

② बहिर्गत स्थलांतर -

ज्यावेळी एखादी व्यक्ती किंवा समूह देशाबाहेर करतो त्या प्रक्रियेला बहिर्गत स्थलांतर म्हटले जाते. अशा स्वरूपाचे स्थलांतर हे तात्पुरते किंवा कायम अशा दोन्ही प्रकारचे असू शकते. या पध्दतीच्या स्थलांतरांमध्ये मोठ्या प्रमाणात विकसनशील देशातील लोक विकसित किंवा प्रगत देशांमध्ये शैक्षणिक किंवा नोकरी-धंद्याचे निमित्ताने स्थलांतरित होत असतात. अशाच पध्दतीने या स्थलांतराचे प्रक्रियेमध्ये प्रगत किंवा विकसित राष्ट्रांकडून प्रगत किंवा अविकसित राष्ट्रांच्या सामाजिक समस्यांच्या सोडवणुकीसाठी अनेक उच्च विद्यापिछुषित लोक तसेच स्वयंसेवा संस्थांचे प्रतिनिधी स्थलांतरित होत असतात.

आजच्या आधुनिक युगामध्ये माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात मोठ्या प्रमाणात अद्याक्त ज्ञानाची सातत्याने भर पडत आहे. या माहितीच्या प्रसारचार व प्रसार करण्यासाठी तसेच लोक कल्याणासाठी त्यांचा वापर व्हावा म्हणून मानवी समूह एक जागेहून दुसऱ्या जागे सतत स्थलांतर करताना दिसून येतो.

भारतासारख्या देशांमधून आज मोठ्या प्रमाणावर उच्चशिक्षित तरुण वर्ग या प्रकारचे स्थलांतर करत असून हे स्थलांतर सामाजिक प्रतिष्ठेचे बवले आहे.

4

स्थलांतराचे प्रवाह -

स्थलांतराचे प्रकार समजून घेतल्यानंतर या स्थलांतरांना कारणीभूत असणारे विविध प्रवाह समजून घेणे गरजेचे आहे. प्रामुख्याने स्थलांतराच्या प्रक्रियेला चालना देणारे दोन प्रमुख प्रवाह अधोरेखित करावे लागतील. त्यांपैकी ① आकर्षित करणारे घटक. ② अनिच्छेने होणारे स्थलांतर हे होत. या दोन्ही प्रवाहांमध्ये स्थलांतराची प्रक्रिया ही बहुतांशी अस्थायी स्वरूपाची असते.

① आकर्षित करणारे घटक - स्थलांतरासाठी आकर्षित करणाऱ्या घटकांमध्ये प्रामुख्याने खालील कारणांच्या समावेश करता येईल.

अ) भौगोलिक कारण -

नैसर्गिक दृष्ट्या साधन संपत्तीचे परिपूर्ण असणारे ठिकाण उद्योगधंद्याचे वाढीला चालना देते. अशा प्रकारच्या शहरांमध्ये लोकरी व व्यावसायनिमित्ताने लोक स्थलांतर करतात.

उदा. खोण खनिजांच्या खाणी. जिथे मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहेत अशा ठिकाणी व्यावसाय व लोकरीच्या अनेक संधी उपलब्ध असतात. या संधीला आकर्षित होवून मोठ्या प्रमाणात विविध प्रसंगीत लोक स्थलांतर करतात.

क) शिक्षण -

आपल्या पाल्याच्या अपितव्याचा विचार करून मोठ्या प्रमाणावर पालक ज्या शहरांमध्ये चांगल्या शिक्षणाच्या संधी उपलब्ध आहेत अशा ठिकाणी आकर्षित होवून लोक स्थलांतर करत असतात.

(ड) चांगले राहणीमान -

ज्या ठिकाणी मूलभूत सोईसुविधा चांगल्या प्रकारे उपलब्ध आहेत तसेच विविध प्रकारच्या सेवा.

उदा - आरोग्य, शिक्षण, क्रिडा, सांस्कृतिक गरजा भागविवारी केंद्र उपलब्ध असणाऱ्या ठिकाणी लोक आकर्षित होऊन लोक स्वइच्छेने स्थलांतर करतात.

(इ) सुरक्षितता -

राजकीय व धार्मिक कारणांसाठी लोक सुरक्षिततेच्या दृष्टीने आपल्याला सोयीस्कर असणाऱ्या प्रदेशामध्ये स्वइच्छेने स्थलांतर करत असतात.

(2) अनिइच्छेने होणारे स्थलांतर -

अनिइच्छेने होणाऱ्या स्थलांतरामध्ये खालील कारणांचा समावेश करावा लागेल.

(अ) रोजगाराच्या पुरेशा संधी उपलब्ध न होणे -

अनेक वेळा विविध कारणांच्यामुळे एखाद्या भूप्रदेशामध्ये पुरेशा रोजगाराच्या संधी उपलब्ध होत नाहीत. अशा वेळीस बहुसंख्या लोक अनिइच्छेने मोठ्या प्रमाणात स्थलांतरित होत असतात.

ब) नैसर्गिक आपत्ती -

धूम्रखलन , भूकंप , महापूर , लसुनामी यासारख्या नैसर्गिक आपत्तीमुळे मानवाना नईलाजाने अनेक ठिकाणाहून स्थलांतर करणे भाग पडते .

क) युध्द -

पश्चिम काळापासून ते आजपर्यंतच्या युध्दांच्या इतिहासाचा विचार केल्यास मानवाना मोठ्या प्रमाणात आपल्या मुळ वस्तीस्थानापासून अनिच्छेने स्थलांतर करावे लागले आहे .

ड) विकास प्रक्रियेतील स्थलांतर -

माहिती व तंत्रज्ञानाच्या या युगामध्ये विकासाच्या नवाखाळी मोठ्या-मोठ्या प्रकल्प राबविले जातात .
उदा - घरणे , काळे , रस्ते , औद्योगिक वसाहती , सेझ इ . यामुळे व्यक्तींना नईलाजाने स्थलांतरन करावे लागते .

⑤ स्थलांतराचे प्रवाह / घटक -

① भौगोलिक नैसर्गिक घटक -

भारत देशात विविध हवामान असलेले विभाग आहेत. काही विभागात अतिउष्ण, अतिथंड, अतिपाऊसाळी हवामान, नापिकमृदा, भूकंप, ज्वालामुखी, टाळेघाट महापुर, सध्याचे आजार इ. नैसर्गिक आपत्तीमुळे तेथील लोकांचे स्थलांतर करावे लागते.

उदा - 1961 मध्ये पुण्यातील पानशेत घरण फुटल्यामुळे अनेक गाव पाण्याखाली गेली. अशा पुरवस्थे लोकांनी पुणे कायमचे सोडले. याशिवाय गुजरात, महाराष्ट्रात भूकंप, महापुर मोठ-मोठी घरण बांधणी यामुळे हजारो लोकांचे स्थलांतरण झाले आहे.

गडबट जेव्हा लोकांना आवश्यक असणारे हवामान, कार्यक्षमता वाढविणारे आरोग्यदायी पर्यावरण, सुपीकमृदा, सुबलक पाणी, वनस्पतींची सुबलकता, अजिजे, नैसर्गिक संपन्नता, समृद्धता अशा शहरात रोजगाराची अपेक्ष्यता मोठ्या प्रमाणावर होते. तबान व्यावसायिका प्रोत्साहन मिळते. अशा ठिकाणी लोक स्थलांतरित होतात.

② सांस्कृतिक घटक -

लोकांना स्थिर व अमाद्यानी जीवन जगण्यास व्याकतीला स्वातंत्र्य, समता, त्याय, हक्क प्राप्त होणे गरजेचे आहे. तसेच सामाजिक दर्जा ही जातीवर न

आधारित नू होता व्यक्तीच्या शुणवत्तेनुसार मिळावी अशी धारणा असते. पण ग्रामीण आगात थडकट चिव पाहवयास मिळते. परिवामी लोक जातीयता, धर्म शक्कून संतत संघर्ष, नव्या संघीचा अभाव, सं जातीय अत्याचार, अशा अस्थस्थ करणाच्या परिस्थितीला कंटाळून शहराकडे स्थलांतर करतात.

आधुनिक व उच्च शिक्षणाच्या आणि आरोग्याचे सुविधांचा अभाव उच्च राहणीमान ठेवण्यास वदळ, गटबाजी, वैरभावना, दहशतवाद अशा स्थितीला कंटाळून लोक शहराकडे स्थलांतरित होत आहेत.

③ आर्थिक घटक -

ग्रामीण आगात परंपरागत शेती, परंपरागत व्यावसाय व शेतमजुरी यावर जीवनाचा उदरनिर्वाह आहे. ग्रामुळे वाढत्या लोकसंख्याच्या गरजा व रोजगार उपलब्धतेचा अभाव असल्याने लोक रोजगाराची सहज उपलब्धता, रोजगाराच्या अपूर संघी, औद्योगिकरण, औद्योगिक प्रगती, जास्त वेतन दर, कायम नोकरीची हमी, कोणत्याही प्रकारचा व्यावसाय करण्यास स्वतंत्र, कोणत्याही प्रकारची काम करण्याची संघी, आर्थिक स्वास्थ्य, उच्च राहणीमानाचा दर्जा, संशोधनशाःच्या उत्तम सुविधा, पुरेसे उत्पादन, उत्तम नागरी जीवनाची सोड, चांगले घर, उत्तम व अपूर आरोग्याच्या सोड. असा आर्थिक घटकांक लोकसंख्या आकर्षित होते.

④ इतर घटक -

व्यक्ती ज्या ठिकाणी राहते त्या ठिकाणी जीवनाला स्वास्थ्य लाभेला अशा प्रकारचे सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, सांस्कृतिक, शैक्षणिक वातावरण समानतेच्या किंबहुना मानवतावादालाून सर्वांना समान हक्क, न्याय, स्वातंत्र्य मिळाले तरच व्यक्ती आपले आयुश्य अशा ठिकाणी न्यायित करतो. पण याउलट स्थिती असल्यास त्या आपले व आपल्या कुटुंबाची अस्तित्व ही ठिकाणी मुश्कीलीच होते. परिणामी समतावादी, धार्मिक, वातावरण, आधुनिक शिक्षणाच्या सुविधा, जिथे अमान्य महत्त्व येऊन योग्य वेतन, शैक्षणिक पात्रतेनुसार काम व सामाजिक दर्जा प्राप्त होतो अशा महाराच्या ठिकाणी लोक स्थलांतरित होतात.

⑤ दळणवळण, वाहतुक सुविधा -

शहराच्या ठिकाणी औद्योगिक वसाहत निर्माण झालेली असते. औद्योगिकीकरणामुळे नागरिकांच्या वेग शतत वाढत असतो. त्यामुळे अशा शहराच्या ठिकाणी वाहतुकीच्या सोईमुळे शैक्षणिक सुविधांमुळे तांत्रिक वैज्ञानिक क्षेत्राकडे लोक येतात. दळणवळणाच्या सोई या लोकांच्या संपर्काचा व लोकांच्या वाहतुकीला उपयुक्त ठरतात व स्थलांतराला त्याचा फायदा होतो.

⑥ सुरक्षा तथा संरक्षण -

अड्यात परस्परांची ओळख झालेली असते. प्रत्येकाला एकमेकांबद्दले सर्वकारी माहिती असते शिवाय

पारंपरिक जातपंचायत द्वारे नियंत्रण त्यामुळे एक प्रकार
 एकाधिकारशाही, एखादी व्यक्तीची सामाजिक, आर्थिक जोखीम
 ध्यावयास सहज कोण तयार होत नाही. त्यामुळे पारंपरिक
 व्यावसाय करवा लागतो. या उलट शहरात दुय्यम स्वरूपाचे
 नियंत्रण व्यवस्थेमुळे व्यक्तीला स्वार्थाने संरक्षण मिळत असते.
 व्यक्तीला संरक्षणाची खात्री असते. पोलिश हे एक
 संरक्षण साधन आहे. कारखाने, व्यापार, माने-दोंडीची
 दुकाने, मोठी कापडाची दुकाने इ. मोठ्यापणे नि जोखीमचे
 व्यवहार केले जातात. अशा प्रकारे व्यवहार करणारे खेड्यातून
 शहराकडे स्थलांतरित होतात.

सारांशः

भारतच्या युगात स्थलांतर वरील सर्व बटक कारणीभूत ठरतातच शिवाय उत्तमप्रतिचे कौशल्ये तांत्रिक, वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त केलेल्या बुद्धिमान, गुणवान व्यक्ती आपल्या बुद्धिकौशल्याला वाव मिळेल व गल्लेलाह पमाश्चरी लोकरे मिळेल अशा प्रगत देशाकडे किंवा आगाकडे स्थलांतर करतात. या अमीण आगात धर्म किंवा जातीभेदाचा दीर्घकालीन प्रभाव पडत असतो. जातीय संघर्ष कधी केव्हा ही उद्भवेल याची शाश्वती नाही. व जथे अशा गोष्टीस अतपाणी घेतले जाते तथे आस्थिर समाज जीवन निर्माण होते. त्यातून समाजाचा विकास होऊ शकत नाही. अशा ठिकाणाहून लोक अन्य ठिकाणी स्थलांतर करतात.

आभार प्रदर्शन

सदर प्रकल्प तयार करण्यासाठी आमचे शिक्षक प्रा. निलेश पाटिल सर यांनी मोलाचे मार्गदर्शन केल्याबद्दल मी त्यांचे आभार मानतो. त्यांची मदत आणि प्रोत्साहन शिवाय हा प्रकल्प पूर्ण होणे शक्य नाही. प्रकल्प लेखनासाठी लागणाऱ्या विविध पुस्तकांची उपलब्धता करून दिल्याबद्दल मी अंथलथातीन सहकाऱ्यांची आभार व्यक्त करतो.

तसेच मी माझ्या मुख्य प्राचार्यांचेही आभार मानतो. त्यांनी प्रकल्पलेखनाचा उद्भूत उपक्रम पूर्ण करण्याचा मेकसर दिला. हा प्रकल्प लिहित असताना माझ्या आई-वडीलांची मला प्रोत्साहन दिले व तो पूर्ण करण्यासाठी माझी मदत केली.

म्हणून मी त्यांचे आभार मानतो. आणि या प्रकल्प लेखनासाठी माझ्या मित्र-मैत्रीणींनी मला मदत केल्यामुळे मी त्यांचेही आभार मानतो.

महाविद्यालयाचे नाव :- सोनोपंत दांडेकर महाविद्यालय , पालघर .

विद्यार्थ्यांचे नाव :- हर्षदा आत्माराम बोरसे .

वर्ग :- F.Y.B.A.

शैक्षणिक वर्ष :- 2022-23.

रोल नंबर :- 111.

प्रकल्पाचे नाव :- तणाव - प्रकार , परिणाम आणि उपाययोजना .

विषय :- पायाभूत अभ्यास .

मार्गदर्शक शिक्षक :- प्रा. निलेश पाटील सर .

27/1/23

अनुक्रमणिका

| अ. क्र. | विषय | पान क्र. |
|---------|------------------|----------|
| १) | प्रस्तावना | ३ |
| २) | अर्थ व लक्षणे | ४ |
| ३) | तणावाचे प्रकार | ६ |
| ४) | तणावाचे परिणाम | ८ |
| ५) | उपाययोजना | १० |
| ६) | निष्कर्ष /समाशेष | १४ |

* प्रस्तावना :-

सध्याच्या युगामध्ये प्रत्येकजण तणावाविषयी बोलत असतो. तणाव संभाषणाइतकाच मर्यादित नाही तर दररोज वर्तमान - पत्रात आकाशवाणीवर व दूरदर्शनवरही याविषयी प्रत्येकजण वाचत असतो, पढत असतो व ऐकत असतो. तणाव ही प्रत्येकच्या जीवनातील वास्तविकता आहे. प्रत्येकाला काही प्रमाणात तरी कोणत्या ना कोणत्या तणावाला सामोरे जावेच लागते. मग तो परिक्षेचा तणाव असेल, धरातील असेल की, मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या कमकुवत असणाऱ्या लोकांनाच तणावाला सामोरे जावे लागते. परंतु हे चूकीचे आहे. तणावाची परिस्थित निर्माण आली की, मग समोर कोणीही असले तरी त्याला त्याच आमना हा करावाच लागतो. लहान मुलांचे उदाहरण घ्या ना, म्हणू पाठ न केल्यास वर्गात शिक्षक काय शिक्षा करतील याच्या विचारात ते असतात.

व्यक्तीविकासाच्या प्रक्रियेत जीवनाविषयी वास्तववादी दृष्टी महत्त्वाचा आहे. संघर्ष आणि तणाव त्या बाबी वास्तवता म्हणून स्वीकारल्यानंतर व्यक्ती त्यांना सामोरे जाऊ शकते त्याचप्रमाणे त्यांच्यावर नियंत्रणही मिळवू शकते. परंतु ज्या व्यक्ती तणावाखाली दबुन जातात किंवा संघर्षाला सामोरे जात नाहीत त्या पराभूत होतात. अशा व्यक्तींच्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास व्यवस्थित होत नाही. आणि म्हणून तणाव, संघर्ष नियंत्रण या मानसशास्त्रीय बाबींचा अभ्यास अनिश्चय महत्त्वपूर्ण आहे. याचप्रमाणे उपलब्ध वेळेचा पूर्ण व चांगला उपयोग केल्यास व्यक्तिमत्त्व विकसित होत जाते. तणावाचा दुसरा अर्थ उददीपकांच्या वर्गाशी गटांशी संबंधित आहे. अशी उददीपके व्यक्तीला या ना त्या प्रकारे तैराण करून तिच्या वर्तनावर विपरित परिणाम करतात.

* तणाव - अर्थ व लक्षण :-

विविध कारणास्तव जेव्हा जीवनात संघर्ष निर्माण होतात संघर्षांना तोंड देता येणे शक्य नसते, परिस्थितीला सामोरे तर जायचे असते, पण ते कुवतीच्या बाहेरचे असते. तेव्हा व्यक्तीच्या मनाची विचित्र स्थिती होते. या स्थितीचा परिणाम म्हणजे 'ताण' असतो. 'ताण' हा शब्द मानशास्त्रात किमान दोन अर्थाने वापरला जातो.

* वैफल्य, संघर्ष दाब : दबाव, अतिभार (strain) यामुळे मनाचा जो समतोल बिघडतो, मन अस्वस्थ होते, त्याला ताण म्हणतात. काय करावे, काय करू नये, कसे करावे कुठे जावे असे प्रश्न जेव्हा निर्माण होतात, तेव्हा ते मनाच्या तणावाची स्थिती दर्शवितात. यामुळे शारीरिक क्रियांवर परिणाम होतो व मानसिक स्थिती गोंधळाने राहते, भावनिक स्थिती विचित्र होते.

प्रत्येक माणसाच्या जीवनात ताण-तणावाचे प्रसंग निर्माण होतच असतात. अशा व ताणावग्रस्त वातावरणातून बाहेर पडण्यास व्यक्ती असमर्थ होते तेव्हा त्यांच्या अंतर्परिणाम मनावर होतो. या परिणामांची तीव्रता तणावाच्या काळ, ताणांची अंख्या, अपेक्षित ताण-तणावाचा स्त्रोत व प्रकार यावर अवलंबून असते. त्या शिवाय व्यक्तीच्या सहनशक्तीच्या प्रमाणावरही ताणाची तीव्रता अवलंबून असते.

व्याख्या :-

* व्यक्तीची क्षमता आणि उपलब्ध साधनसामग्री यांना ओलांडू जाणारे आव्हान मुळाव्या परिस्थितीच्या घटकांमध्ये जेव्हा व्यक्तीला जाणवू लागते तेव्हा त्या स्थितीला तणाव म्हणता येईल.

- जॉसेफ मॅकग्राथ

लक्षणे :-

तणाव जर जास्त मोठ्या प्रमाणावर आला तर त्याची लक्षणे (Symptoms) संबधीत व्यक्तीच्या शरीरावर, त्याच्या नोकरीवर व त्याच्या सामाजिक जीवनावर परिणाम करतात. तणाव येणाऱ्या व्यक्तीला नैराश्य येते, चीटचीट होते आणि राग येतो.

अ) शारीरिक लक्षणे :-

- * अल्सर होतो
- * अपचनाचा त्रास सुरू होतो.
- * रक्तदाब वाढतो
- * अतिस उीके वुखता राहते.
- * निद्रानाश जडतो
- * हृदयाधिकार, उ.

ब) मानसिक लक्षणे :-

- * नैराश्य व तावाव
- * उदासीनता व अकवाजाणवतो.
- * त्रासिकपणे
- * चिंता वाढते
- * भिती राग व काळजी
- * चिडचिडेपणे

क) वर्तणूक लक्षणे :-

- * वागणूकीत बदल पुढीलप्रमाणे होतो.
- * कार्यक्षमतेची समस्या (कारण कामत लक्ष नसणे)
- * सुरक्षिततेचा प्रश्न
- * मद्यपानाना सुरुवात
- * जास्त प्रमाणात स्मोकिंग (smoking) केले जाते.
- * कामाच्या ठिकाणी ठौरहजेरेचे प्रमाण वाढते.
- * रागाट व तापट स्वभाव बनतो.

* तणावांचे प्रकार :-

तणावांचे प्रकार तीन आहेत. ते खालीलप्रमाणे.

• अपेक्षित तणाव (Anticipatory Stress) :-

अशाप्रकारच्या तणावांची माहीत अगोदरच होते. तणाव होणार हे माहीत असल्याने शरीराची व मनाची तयारी असते. कोणता तणाव येणार आहे त्यामध्ये कोणत्या समस्या असतील कोणती आव्हाने असतील यांची जाणीव अगोदरच होत असल्याने त्या समस्या किंवा अडथळे दूर करण्याकरिता केलेल्या उपाय योजनांमुळे होणाऱ्या परिणामांचा परखडपणे विचार करता येतो. समस्या सोडविण्यासाठी आपण प्रेरित होतो आणि कार्यक्षमतेने काम करतो म्हणून अशा प्रकारच्या तणावास सकारात्मक तणाव असे म्हणतात. परंतु अशा प्रकारच्या तणावात व्यक्तीला अतिशय दक्ष राहावे लागते. अन्यथा त्याचा आपल्या वर्तमान जीवनावर परिणाम होतो.

• अद्यस्थितीतील तणाव :-

आपण अनुभवत असलेली स्थिती म्हणजे अद्यस्थितीतील तणाव होय. उदा. सभेत भाषण करत असताना अचानक मनात चलाविचल होणे किंवा १०० मीटरच्या द्यावण्यात शर्यतीत शेवटच्या टप्प्यात अचानक उत्साह / शक्ती वाढणे. अद्यस्थितीतील तणाव व्यक्तीला नकाच जागेवर कार्यक्षमपणे यांबव्यास भाग पडतो यामुळे कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते.

• शेष तणाव :-

तणावाची स्थिती होव्यावर येणारा अन्वभव म्हणजे शेष तणाव होय. उदा. हायवेवर वाहणांची टक्कर झाल्यानंतरची स्थिती, आपल्या मनावर येणारे दडपण, वाटणारी भिती, चिंत् किंवा काळजी इ. तणाव म्हणजे शेष तणाव होय. शीडक्यात धटना धडन होल्यानंतर येणारा तणाव. परिक्षेत पेपर अवघड होल्यानंतर मनावर येणारा तणाव, स्पर्धेत हरल्यानंतर मनावर येणारा तणाव इ. उदाहरणे शेष तणावाची आहेत.

* तणावाचे परिणाम :-

मानवी मेंदू दीर्घकाल तणाव सहन करू शकत नाही. निसर्गाने त्याची रचनाच तशी केलेली आहे. त्याउलट तसे झाले तर मेंदूवर नकारात्मक परिणाम होतो. तणावामुळे माणसावर भावनिक, शारिरिक, मानसिक व व्यावहारिक पातळीवर प्रतिकूल परिणाम होतो. तशांच्या मते, जीवन-शैलीतील अनियमितता, वेळेचा अभाव, नतिसेंबंधातील चढ-उतार आणि जास्त काम यामुळे प्रत्येक व्यक्ती तणावतळी वळी अ पडत आहे.

१) मेंदूवर होणारा परिणाम :-

दीर्घकाल तणावग्रस्त राहिल्यास मेंदूतील पेशी, नव्या मज्जातंतूचा विकास व मेंदूचा मध्य भाग हायपायॅलॅमसचे नुकसान होते अशा वेळी पिडित व्यक्ती भावनिकदृष्ट्या दुर्बल होते. तसेच स्ट्रेस हार्मोन मेंदूतील ओपियोइड्स रसायनांचेही नुकसान करतो, जो व्यक्तीला निरोगी वाटण्यासाठी आवश्यक असते.

२) अंतर्गत अवयवांवर परिणाम :-

- मेंदू व मज्जातंतू :- डोकेदुखी, शकवा येणे, दुःखी वाटणे, निराशा होणे, संताप, चिडचिडेपणा, विषाद, चिंता, भुकेच्या समस्या (अधिक भूक वा कमी भूक लागणे), प्रकाशना भंग होणे, दुर्बल स्मरणशक्ती.

- त्वचा :- विविध प्रकारचे त्वचाविकार.

- स्नायू व सांघे :- मान, खांदा व पाठीच्या स्नायूत वेदना व आकार त्यामुळे हाडांची कार्यक्षमताही कमी होते .
- हृदय : शक्तदाब वाढणे , हृदयगती अनियमित होणे , अनावश्यक कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढणे आणि हृदयविकाशचा धोका वाढणे .
- पोट :- मळमळणे , पोट दुखी , जळजळणे व वजन वाढणे
- स्वादुपिंड :- मधुमेहाचा धोका
- आतडे :- अतिसार ... , मलापरोग्य व पचनासंबंधी इतर समस्या .
- प्रजनन संस्था :- महिलांना अनियमित वा त्रासदायक मासिक पाळी , वैवाहिक जीवनाबाधन औदासीन्य , तर पुरुषांत शुक्राणूंची संख्या घटते .

३) ताणाचे अल्पकालीन परिणाम :-

- डोक दुखणे
- ताण आणि शकण
- भीती वाटणे
- चिंता
- चिडचिड
- ओप न लावणे

४) ताणाचे दीर्घकालीन परिणाम :-

- छातीत दुखणे
- आत्मविश्वाचा अभाव आणि नैराश्य
- अखस्य वाटणे
- प्रेरणेचा अभाव
- उच्च शक्तदाब
- मधुमेह

* तणावाला थशस्वीपणे तोंड देणे / उपाययोजना :-

तणाव कमी करव्यासाठी विविध प्रकारच्या उपाय-योजना करता येतात. किंवा तणावाला थशस्वीपणे तोंड दिल्यास तणाव कमी होऊ शकतो. जीवनातील तणावाची अपरिहार्यता लक्षात घेऊन त्यांच्याशी जुळवून घेव्यासाठी किंवा तणावाला थशस्वीपणे तोंड देव्यासाठी पुढील व्यक्तिगत आणि संघटनात्मक उपाय-योजना उपयुक्त ठरतात.

अ) व्यक्तिगत उपाययोजना :-

व्यक्तिगत पातळीवर काळजी घेतल्यास तणाव कमी होऊ शकतो किंवा येतच नाही -

१) शारीरिक व्यायाम :-

अशक्त व्यक्ती तणाव सहन करू शकत नाहीत. यासाठी व्यक्तीचे शारीरिक आरोग्य सुधारणे हाच प्रथम उपाय आहे. दणकट शरीर, तणाव सहन करव्याची शरीराची क्षमता येवून त्या व्यायामप्रकारांनी आणि आहार नियोजनाने वाढविता येते. ज्यांची नव्येत मुळाने चांगली दणकट असते किंवा व्यायामाच्या उत्तमप्रकारे कमवले आहे त्यांच्या शरीरावर तणावाचा परिणाम होत नाही.

२) कालव्यवस्थापन :-

अतिरिक्त कामाचा ताण कमी करव्यासाठी काल व्यवस्थापन अतिशय महत्वाचे असते. कालव्यवस्थापनामध्ये दिवसभराच्या कामाची यादी तयार करणे, या यादीतील महत्वाच्या कामांना

प्राधान्य देणे, नेहमीची कामे व पुर्नरावृत्ती करणारी कामे यादी वून कमी करा, प्राधान्य क्रमाने पूर्ण कार्यक्षमतेने कामे पूर्ण करावे. अशाप्रकारे दिवसातील कामांचे वेळापत्रक तयार केल्यास ताणच येणार नाही.

३) तणावमुक्तीचे प्रशिक्षण :-

तणावमुक्तीचे प्रशिक्षण शिकून घेतल्यास तणावापासून मुक्ती मिळते. तणावप्रशिक्षणामध्ये ध्यानधारणेला (Meditation) अतिशय महत्त्वाचे स्थान आहे. ध्यानधारणेमुळे स्फाभता वाढते आणि शरीरावरील ताण कमी होतो. शांत असून सूक्ष्म संगीतसुध्दा साध सुद्धा तणाव मुक्ती करू शकते.

४) सामाजिक पाठिंबा :-

मानसिक स्वरूपाच्या उपाययोजनांमध्ये सामाजिक पाठिंबा हे तंत्र तणाव कमी करण्यास कारणीभूत ठरते. औद्योगिक संघटनेत व्यक्तीशी मैत्रीचे संबंध असल्यास त्या व्यक्तीची तणाव सहन करण्याची क्षमता वाढते. इतरांशी मैत्रीपूर्ण संबंध असल्याने व्यक्तीला इतरांच्या मदतीची शात्री असते. त्यामुळे त्याच्या आत्मविश्वास वाढतो. निकोप सामाजिक संबंध माणसांच्या आशावादी व आनंदी दृष्टीकोन घडवायला मदत करतात. समुह उपचार पद्धतीमध्ये सामाजिक संबंध वाढविणे व व्यक्तीचा परिस्थितीबद्दलचा दृष्टीकोन बदलणे हेच महत्त्वाचे असते.

५) स्वयं नियंत्रण :-

तणावपूर्ण परिस्थितीवर नियंत्रण ठेवणे, मनावर नियंत्रण ठेवणे व वाठारणीवर नियंत्रण ठेवणे हे पूर्णपणे व्यक्तीच्या हातात असते.

स्वयं नियंत्रणाखाले तणाव टाळता येतो.

६) पूर्व नियोजन :-

अनेकदा भविष्यत उद्भवणाऱ्या तणावसदृढ परिस्थितीची व्यक्तीला पूर्णकल्पना नसते. अचानक घडणाऱ्या घटनांनी व्यक्ती गोंधळून जाते. म्हणून संभाव्य तणावघटाकांचा पूर्व अंदाज घेऊन त्यासाठी मनाची तयारी करून ठेवली तर प्रत्यक्षात तणाव परिस्थिती निर्माण आल्यास व्यक्ती तयारीत असते. त्यामुळे तणावाची तीव्रता मोठ्या प्रमाणावर दिसून येत नाही.

७) वैयक्तिक दक्षता :-

वैयक्तिक पातळीवर व्यक्तीने काही दक्षता घेतल्यास तणावाची तीव्रता कमी होते. उदा. कानव्यवस्थापन, संतुलित आहार, होकारात्मक विचार, नियमित श्वासोश्वास, छंद जोपासणे. वृत्तीवृत्तीत बदल करणे, मित्र जोडणे, जीवनाची काही तत्वे ठरविणे व स्वतःचे परिक्षण इ.

ब) संघटनात्मक उपाययोजना :-

कामगारांना तणावाची परिस्थिती येण्याचे महत्वाचे कारण म्हणजे त्यांनी नोकरी - संघटित बाबी होय. त्यामुळे संघटनेने आपल्या कामगारांचा तणाव कमी करण्यासाठी काही उपाययोजना करणे आवश्यक असते. अशाप्रकारे उपाययोजना पुढीलप्रमाणे करता येईल -

- * कामाच्या ठिकाणी सर्व श्रद्धेला पुरवून सदृढ काम वातावरण निर्मिती करावी.
- * कामाच्या स्वरूपात बदल करणे.

- * कामगारांना निर्णय प्रक्रियेत समाविष्ट करण्यात यावे .
- * कामगार कल्याण योजना राबवाव्यात .
- * कामगारांच्या आरोग्यावर परिणाम होणार नाही अशा प्रकारे वातावरण व सुरक्षित साधने कामगारांना द्यावीत .
- * वेळेवर व योग्य वेतन देण्यात यावे . इ .

* निष्कर्ष / समारोप :-

ताण म्हणजे मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक ताण किंवा त्रास होय. तणावामुळे पित्त वाढणे, भूक न लागणे, वजन कमी होणे, दमा, इ. विकार होऊ शकतात. तसेच अति राग येणे, निरुत्साह, उदासीनता, सतत दुःखी राहणे असे मानसिक त्रास होऊ शकतात. तणावग्रस्त व्यक्तीची कार्यक्षमता कमी होते. ती योग्य निर्णय घेऊ शकत नाही, स्वतः आनंदी राहू शकत नाही व इतरांनाही आनंद देऊ शकत नाही.

तणाव कोणताही नको असतो, म्हणून तो दूर करण्याचे विविध प्रयत्न माणूस करतो. सोपे घेणे, सहलीला जाणे, मसाज घेणे, मानसोपचारतज्ञांकडे जाणे इ. उपाय आपण करतो पण त्यांचा उपाय थोडा काळ टिकतो व नंतर पुन्हा माणूस तणावग्रस्त होतो. काही जण तणाव दूर करण्यासाठी सिगारेट, दारू यांसारख्या व्यसनांचा आधार घेतात परंतु त्यांच्या अंमल असे पर्यंतच ताण दूर आल्यासारखे वाटते. नंतर ताण पुन्हा येतो. त्यामुळे हे उपाय वाह्य असून वरवरचे आहेत असे लक्षात येते.

सोनापंत दंडेकर शिक्षण मंडळी, पायथर

सन - 2022 - 23

विद्यार्थीनीचे नाव :- सिध्दी सुनित्य

परब

हजेरी क्रमांक :- 912

वर्ग :- प्रथम वर्ष कन्या (F.Y.B.A)

विषय :- पायाभूत अभ्यास - II

प्रकल्पाचे नाव :- तणाव - कारणे,
परिणाम, उपाययोजना

मागदर्शक शिक्षक :- प्रा. नितेश पाटिल

25/11

अनुक्रमिका

| अ.क्र | विषयाचे नाव | पृष्ठ क्रमांक | शिक्षकांची सही |
|-------|------------------------|---------------|----------------|
| १) | प्रस्तावना | १ | |
| २) | तगावाची व्याख्या | २-३ | |
| ३) | तगावाचे प्रकार | ४-५ | |
| ४) | तगावाची कारणे व परिणाम | ६-११ | |
| ५) | तगावावरील उपाययोजना | १२-१३ | |
| ६) | निष्कर्ष | १४ | |
| ७) | आभार | १५ | |

प्रस्तावना :-

सध्याच्या युगामध्ये प्रत्येकजण तणावाविषयी बोलत असतो. तणाव संभाषणाइतकाच मर्यादित नाही तर दररोज वर्तमानपत्रात, आकाशवाणीवर व दूरदर्शनावरही याविषयी प्रत्येकजण बोलत असतो, पाहत असतो व ऐकत असतो. तणाव ही प्रत्येकाच्या जीवनातील वास्तविकता आहे. प्रत्येकाचा काहीप्रमाणात तरी कोठल्या ना कोठल्या तणावाचा सामोरा जावेच लागते. मग ती परिक्षेचा तणाव असेल, घरातील असेल की, मानसिक किंवा शारीरिक दृष्ट्या कमकुवत असणाऱ्या लोकांचा तणावाचा सामोरा जावे लागते. परंतु हे चुकिते आहे. तणावाची स्थिती निर्माण झाली की, मग समोर कुठेही, कोठेही असेल तरी त्याचा त्याचा सामना हा करावाच लागतो. म्हणून मुलांचे उदाहरण घ्या ना, गृहपाठ न केल्यास वगैरे शिक्षक काय शिक्षा करतील, याच विचारात ते असतात.

व्यक्तीविकासाच्या प्रक्रियेत जीवनाविषयी वास्तववादी दृष्टीकोन महत्त्वाचा आहे. संघर्ष आणि तणाव ह्या गोष्टी / बाबी वास्तवता म्हणून स्वीकारल्यानंतर व्यक्ती त्यांना सामोरे जाऊ शकते, त्याचप्रमाणे त्यांच्यावर नियंत्रणही मिळू शकते. परंतु ज्या व्यक्ती, तणावाबाबती दबून जातात किंवा संघर्षाचा सामोरा जात नाहीत त्या पराभूत होतात. अशा व्यक्तींच्या व्यक्तीमत्त्वाचा विकास व्यवस्थित होत नाही. आणि म्हणूनच तणाव नियंत्रण या मानसशास्त्रीय बाबींचा अभ्यास अत्यंत महत्त्वाचा मानला जातो. याचप्रमाणे उपलब्ध वेळेचा पूर्ण वाचोवाचा उपयोग केल्यास व्यक्तिमत्त्व विकसित होत जाते.

तणावाची व्याख्या :-

तणाव या संकल्पनेचा अर्थ विविध संदर्भित त्या-त्या प्रमाणे होतला जातो. यामुळे तणावाची व्याख्या करताना मनात गोंधळ निर्माण होतो. यासंदर्भित प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ हॅन्स सेब्ये यांचे पुढील वाक्य अतिशय सुंदर आहे 'तणाव म्हणजे काय हे सर्वानाच माहित आहे, परंतु तणाव म्हणजे काय ? असे विचारणारे कोणीच नाही.' तणावाचा अर्थ स्पष्ट होव्यासाठी पुढे काही व्याख्या देत आहे.

१) 'तणाव ही अशी स्थिती आहे की, ती आपल्या नेहमीच्या कार्यात व्यत्यय आणते.' - ओरनोल्ड

२) 'व्यक्तीची क्षमता आणि उपलब्ध साधनसामग्री यांना ओलांडून जाणारे आव्हान भुखादया परिस्थितीच्या घटकांमध्ये जेव्हा व्यक्तीला जाणवू लागते तेव्हा त्या स्थितीला तणाव म्हणता येईल.'
- जॉसेफ मॅकग्राथ

तणाव जर जास्त मोठ्या प्रमाणावर आत्मतर त्याची लक्षणे (Symptoms) संबंधित व्यक्तीच्या शरीरावर, त्याच्या नीकरीवर व त्याच्या सामाजिक जीवनावर परिणाम करतात. तणाव येणाऱ्या व्यक्तीला नेराश्यं येते, चीडचीड होते आणि राग येतो. सहनशक्तीच्या / सहनशीलतेच्या पत्तीकडील किंवा अनियंत्रित नकारात्मक तणावाच्या लक्षणांचे अनेक प्रकारे वर्गीकरण केले आहे.

- अ) शारीरिक लक्षण
- ब) मानसिक लक्षण
- क) वर्तवणूक लक्षण

अ) शारीरिक लक्षण :-

- अक्सर होतो
- अपचनान्या त्रास सुरू होतो
- सततस डोके दुखत
- शक्तदाष वाढतो
- निद्रानाश जडतो
- हृदयपिकार

ब) मानसिक लक्षण :-

- नैराश्य व तणाव
- चिंता वाढते
- उदासीनता व थकवा जाणवतो
- भिती, राग व काळजी
- चिडचिडेपणा
- शासिकपणा

क) वर्तवूक लक्षण :-

- वागवूकीत बदल पुढीलप्रमाणे होतो.
- कार्यक्षमतेची समस्या (कारण कामात लक्ष नसणे.)
- सुरक्षिततेचा प्रश्न
- मद्यपानाला सुरुवात
- जास्त प्रमाणात स्मोकिंग (Smoking) केले जाते.
- कामाच्या ठिकाणी गैरहजेरीचे प्रमाण वाढते.
- रागीट व तापट स्वभाव बनतो.

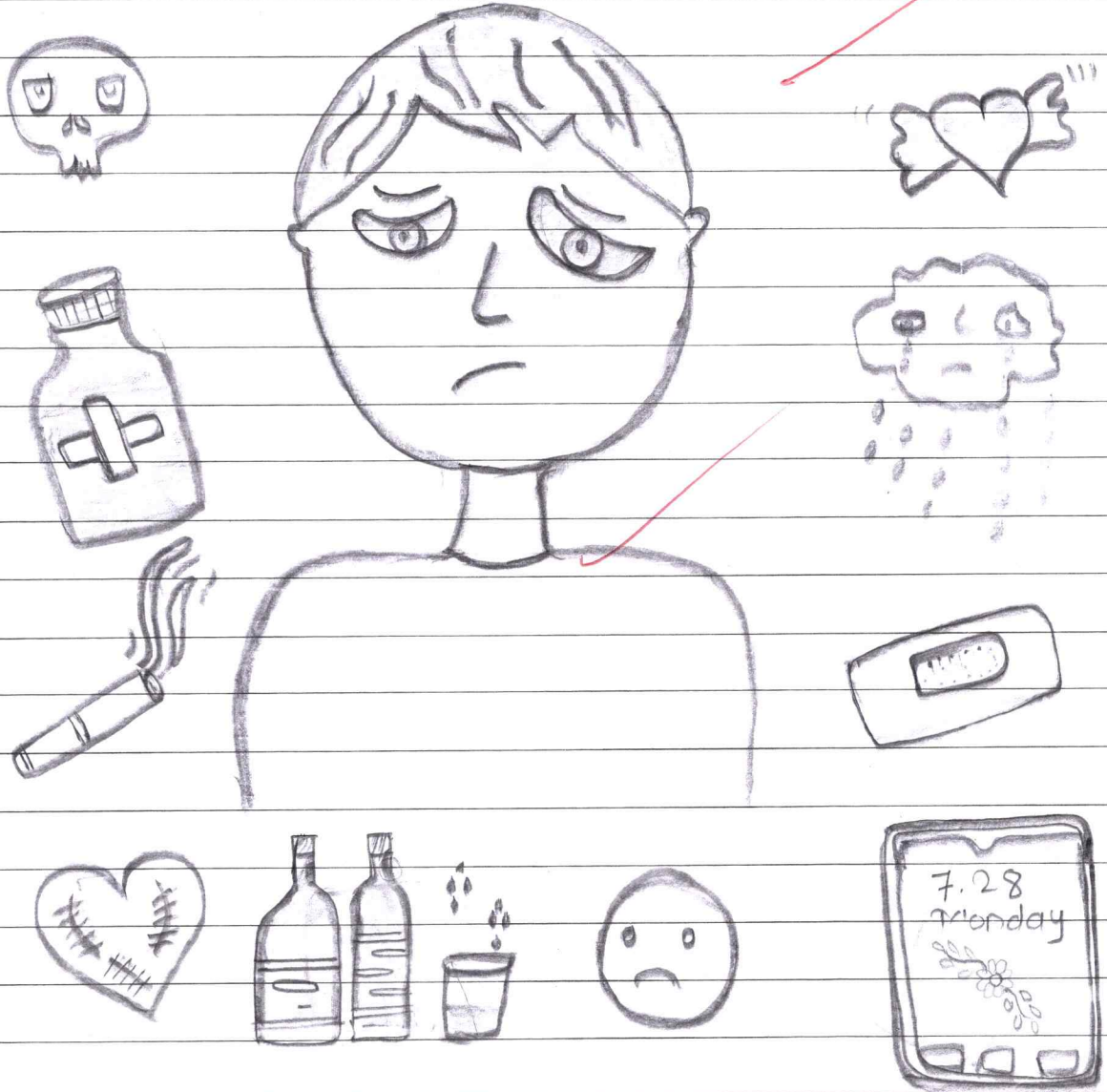
तणावाचे प्रकार :-
तणावांचे तीन प्रकार आहेत.

१) अपेक्षित तणाव (Anticipatory stress) :-
अशा प्रकारच्या तणावांची माहिती अगोदरच होते. तणाव होणार हे माहित असल्याने शरीराची व मनाची तयारी असतेच. कोणता तणाव येणार आहे त्यामध्ये कोणत्या समस्या असतील, कोणती आव्हाने असतील याची जाणीव घ्यायला सक्षम होत असल्याने त्या समस्या किंवा अडथळे दूर करण्याकरिता केलेल्या उपाय योजनांमुळे ही तणावांच्या परिणामांच्या परबद्धपणे विचार करता येतो. समस्या सोडविण्यासाठी आपण प्रेरित होतो आणि कार्यक्षमतेने काम करतो म्हणून अशा प्रकारच्या तणावास सकारात्मक तणाव (Positive stress) असे म्हणतात. परंतु अशा प्रकारच्या तणावात व्यक्तीला अतिशय दक्ष राहावे लागते. अन्यथा त्याचा आपल्या वर्तमान जीवनावर परिणाम होतो.

२) सद्यस्थितीतील तणाव :-
आपण अनुभवत असलेली स्थिती म्हणजे सद्यस्थितीतील तणाव होय. उदा. समेत भाषण करित असताना अचानकपणे मनात चढबिचल होणे किंवा १०० मीटरच्या द्यावल्याच्या शर्यतीत शेवटच्या टप्प्यात अचानक उत्साह / शक्ती वाढणे. सद्यस्थितीतील तणाव व्यक्तीला मुकान्य जागेवर कार्यक्षमपणे घाबल्यास भाग पाडतो. यामुळे कार्यक्षमता वाढव्यास मदत होते.

3) शेष तणाव (Residual stress) स्थिती गेल्यावर येणारा अनुभव म्हणजे शेष तणाव होय. उदा., हायवेवर वाहनांची टक्कर झाल्यानंतर रची स्थिती, आपल्या मनावर येणारे दडपठा, वाळोरी भिती, चिंता किंवा काळजी इत्यादी तणाव म्हणजेच शेष तणाव होय.

शोडक्यात घटना घडून गेल्यानंतर येणारा तणाव, परिक्षेत पेपर अवघड गेल्यानंतर मनावर येणारा ताण, स्पर्धेत हरल्यानंतर मनावर येणारा ताण इत्यादी उदाहरणे शेष तणावाची आहेत.



तणावाची कारणे व परिणाम :-

- तणावांच्या कारणांचे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे करता येते.
- अ) संघटनात्मक तणाव
 - ब) सांघिक तणाव
 - क) वैयक्तिक तणाव
 - ड) पर्यावरणामुळे येणारे तणाव

अ) संघटनात्मक तणाव :-

नोकरी संबंधातील तणाव म्हणजे संघटनात्मक तणाव हीय नोकरी संबंधीत उद्भवणारे काही महत्त्वाचे तणाव पुढीलप्रमाणे आहे-

मतभिन्नता :- संघनेत कामाच्या ठिकाणी विविध लोकांच्या अपेक्षा वेगवेगळ्या असतील तर ताण येतो. नेमके कोणाच्या आज्ञेचे पालन करायचे याविषयी तर्कीचा मनस्थिती निर्माण होते. अनेकदा परिष्क कंपनीत सैनिकी काम करव्यास प्रवृत्त करतात. त्यांच्या सुखभावाच्या व्यक्तीला अशा प्रकारच्या कामाने तैराशर येते.

कामाचे ठिकाण :- कामाच्या ठिकाणी खेळती हवा, स्वच्छ प्रकाश, स्वच्छतेचे सुविधा, मोठ्या प्रमाणावर आवाज, धूळ, विषारी वायू इ. ची व्यवस्था नीट असेल तर, संबंधीत ठिकाणी काम करणाऱ्या कामगारांच्या मनावर ताण येतो. सुविधांचा अभाव व खराब वातावरणामुळे कामगारांची शारिरिक व मानसिक संतुलन बिघडते व ताण येतो. कामाचे तास जास्त ठेवल्यानेही कामगारांच्या शरीरावर त्याचा ताण येतो.

संघटनात्मक रचना :- संघटनात्मक रचना म्हणजे संघटनेतील संबंध होय. संघटनेतील संबंध व्यवस्थित नसतील तर, ताण येतो. अनेकदा कामगारांचा विविध वरिष्ठांकडे त्यांच्या कामांच्या अहवाला द्यावा लागतो. अनेक नियम व कायदे पाळवे लागणे. यामुळे कामगारांचे कामावर लक्ष लागत नाही आणि ताण निर्माण होतो.

पाळीतील सतत बदल :- काही संघटनांमध्ये कामगारांच्या पाळ्यामध्ये (Shifts) सतत बदल केला जातो. म्हणजे दिवस पाळी की रात्रीची रात्र पाळी असा बदल केल्याने कामगारांच्या त्यांचे वैयक्तिक जीवनच जगता येत नाही. सततच्या रात्रपाळीमुळे शरीरावर त्यांचे वाईट परिणाम होतात. आणि कौटुंबिक जीवनही राहत नाही.

जास्त काम :- वेळ आणि काम यांचे प्रमाण व्यस्त असते म्हणजे कमी वेळामध्ये जास्त काम करव्यास सांगणे. कामगारांच्या कार्यक्षमतेपेक्षा जास्त काम सांगणे यामुळे कामगारांवर जास्त ताण येतो. काम पूर्ण करताना उत्पादनाच्या दर्जाची विचारात घेतल्या जातो.

कमी काम :- यामध्ये कामगारांना अतिशय कमी काम दिले जाते आणि हे काम सहज सुलभपणे कमी वेळामध्ये पूर्ण करता येव्यासारखे असते. यामुळे इतर वेळ काम न करता मोकळे बसणे लागते. या वेळामध्ये काहीच काम नसल्याने वेळ जात नाही आणि मनावर ताण येतो.

निर्णयित सहभागीत्व नाही :- अनुभवी व अनेक वर्षांपासून काम करणाऱ्या जुन्या कामगारांना व्यवस्थापनातील कोणत्याही बाबींचे निर्णय घेताना त्यामध्ये सामील करून घेतले जात नाही. कामाचा अनेक वर्षांचा अनुभव पाठीशी असतानाही निर्णय प्रक्रियेतून वेगळले असल्याने नैराश्याची भावना निर्माण होते आणि त्यातूनच तणाव निर्माण होतो.

संघटनात्मक नेतृत्व :- आपल्या सहकाऱ्यांशी हुकुमशाही पध्दतीने वागणाऱ्या वरिष्ठांविषयी म्हणजेच नेतृत्वाविषयी कामगारांमध्ये द्वेषाची भावना निर्माण होते. हुकुमशाही नेतृत्वामुळे कामगारांच्या मनामध्ये राग व तिरस्कार निर्माण होतो आणि त्यामुळे तणाव निर्माण होतो.

संघटनेची अकार्यक्षमता :- गेल्या काही वर्षांपासून संघटनेची कार्यक्षमता चांगली नसले तर नवीन कामगारांना त्यांच्या नोकरीविषयी सुरक्षितता राहत नाही. अशा प्रकारच्या संघटना कधी बंद होतील याचा भरपसा नसतो. त्यामुळे कामगार असुरक्षित असतात. संघटित बाबींचा त्यांच्या मनावर विपरीत परिणाम होतो.

संघटनात्मक षट्य :- संघटनेमध्ये आधुनिकीकरणामुळे मोठ्या प्रमाणावर षट्य होत असले तर संघटनेतील कामगारांच्या मनावर तणाव येतो. नवीन तंत्रज्ञानाचा स्वीकार केल्यास कामगारांना ते शिकून घ्यावे लागते व त्याप्रमाणे त्यांनाही षट्यावे लागतात. परंतु ते पारंपारिक पध्दतीचा विचार करणाऱ्यांना अशा प्रकारचा षट्य स्वीकारणे फार अवघड होते व तणावाची परिस्थिती निर्माण होते.

ब) सांघीक / सामुहीक तणाव :-

सांघीक तणाव पुढील तीन घटकांमध्ये विभागता जातो. संतुलनशीलतेचा अभाव :- समुह प्रकसंघ म्हणजेच प्रकमेकांना धरून असणे किंवा संतुलन असणे हेच समुहाचे (Group) वैशिष्ट्य आहे. संतुलनता समुहातील प्रत्येक सभासदाचा काम करण्यास प्रेरणा देते. संतुलनता नसेल तर समुहातील सर्व सभासदांचे आपापसातील संबंध बिघडतात, त्यामुळे प्रत्येकात सामुहिक तणाव निर्माण होतो.

शामाजिक पाठीषा :- समुहातील किंवा समाजातील अगदी मोजक्याच लोकांचा पाठीषा कामगारांना मिळतो. त्यांच्या आनंदात किंवा दुःसाहान सहभागी होण्यासाठी कोणीच नसते. त्यामुळे समुहातील सभासदांवर ताण येतो.

अंतर्गत कलह :- कामगारा- कामगारांमध्ये तसेच समुहा- समुहांमध्ये परस्परांत कलह असतील तर प्रत्येकाची मते, दृष्टीकी व मूल्ये वेगवेगळी असतात त्यामुळे या सवामध्ये प्रकवाक्यत येत नाही, परिणामी तणावाचा सामोरे जावे लागते.

क) वैयक्तीक तणाव :-

मानवाच्या मनावर, स्वभावावर विविध घटक परिणाम करतात व त्यामुळे त्याचा तणाव येतो. वैयक्तिक तणाव खापील कारणांमुळे येतो.

व्यक्तिमत्व :- व्यक्ती दोन व्यक्तिमत्त्वांच्या असतात. पहिल्या प्रकारातील व्यक्तिमत्त्वांच्या लोकांना कोणत्याही कारणांवरून लगेच तणाव येतो. व या व्यक्तींना सतत काम करव्याची व नीट-नेटकेपणाची सवय असते त्यामुळे शुल्क कारणांवरूनही

अशा व्यक्तींना तणाव येतो. उदा., पूर्णवेळ आराम करावा लागल्यास, आक्रमकतेची व स्पर्धेची भावना, लहान गोष्टीवरून स्वतः चिडणे व दुसऱ्यांनाही त्रास देणे, स्वतःविषयी व इतरांविषयी संयम न बाळगणे इत्यादी.

दुसऱ्या प्रकारातील व्यक्तीमत्वाच्या व्यक्तींना शक्यतो लवकर तणाव येत नाही कारण त्यांच्या स्वभावानच त्याप्रकारचा असतो. उदा., अशा लोकांना कधीच धाईनसते, आरामाची सवय असते, मुकावेकी मुकच काम करण्याची सवय, हे संयमी असताना अशाप्रकारचा स्वभावामुळे त्यांना तणाव जाणवतो.

जीवनात बदल :- जीवनातील काही बदल व्यक्तींना मनावर परिणाम करतात व तणाव येतो. काही बदल हे अचानक होत असतात. उदा., जवळच्या व्यक्तीचा अपघात झाल्याने किंवा काही बदल हे मंदगतीने होत असतात. उदा., वाढकित्ते वाटचाल करणे. अचानक होणाऱ्या बदलामुळे मोठ्या प्रमाणावर तणाव येतो.

करिअरमध्ये बदल :- ज्याच्यासाठी आपण जीवापाड मेहनत करतो ते म्हणजे करिअर, करिअरमधील म्हणजे नोकरी - हांद्यातील बदलामुळे मनावर तणाव येतो. नवीन नोकरी मिळाल्यानंतर त्यासाठी घ्यावी लागणारी जबाबदारी याचाही तणाव येवू शकतो. नोकरीमधील बदल, शिक्षा किंवा इतर कोणतीही बाब मनाविरुद्ध असेल तर तणाव येतो.

नैराश्य / वैफल्य :- तणाव येव्याच आठवणी मुक कारण म्हणजे नैराश्य होय. इच्छित दृष्ट्यापर्यंत पोहचता येत नसेल तर व्यक्ती नैराश्य येते. नैराश्येमुळे तणाव येतो. कामभारांना किंवा व्यक्तीला त्यांच्या दृष्ट्यापर्यंत पोहचविण्यासाठी व्यवस्थापन नियोजन करू शकते. योग्य मार्गदर्शन व शिक्षण मिळाल्याने तणावाचे प्रमाण कमी होईल.

३) पथविरणामुळे निर्मिती होणारे तणाव :-

पथविरणामुळे येणाऱ्या तणावांनाच जादा संघटनात्मक तणाव असे म्हणतात. पथविरणात्मक तणाव पुढील कारणांमुळे येतात. जात धर्मातीत संघर्ष :- व्यक्ती राहत असलेल्या ठिकाणी विविध जातींचे, विविध धर्मांचे लोक राहत असतात. या लोकांमध्ये जातीपरक किंवा धर्मविरुद्ध संघर्ष निर्मिती होत असल्यास मोठ्या प्रमाणावर तणाव येतो. कमिष्ठ जातीच्या लोकांना व अध्वजमातीच्या लोकांना तणाव मोठ्या प्रमाणावर येतो.

शहरी सुखसोयी :- नागरी वस्तीमधील ज्या विभागात गरजेच्या किमान सुखसोयीची वाढवा असते अशा भागातील लोकांना कायम तणावाचा तोंड द्यावे लागते. उदा., अफरा पाणीपुरवठा, फ्रंट कानठाळ्या असणे, एवढे मोठ्या प्रमाणावर प्रदूषण, सार्वजनिक वाहतुकीच्या सुविधा नसणे इ. सुविधा उपलब्ध संघर्षीत विभागातील लोकांना नेहमीच तणावाचा सामोरे जावे लागते.

तंत्रज्ञानातील बदल :- तंत्रज्ञानाच्या क्षेत्रात आधुनिकीकरणामुळे मोठ्या प्रमाणावर बदल हे सुद्धा तणाव येण्याचे कारण होऊ शकते. तंत्रज्ञानातील बदलांमुळे नोकरी गमावण्याची भीती किंवा नविन तंत्रज्ञानाचा स्वीकार केल्याने त्याविषयीचे प्रशिक्षण व त्याचा स्वीकार इत्यादींमुळेही तणाव निर्मिती होतो.

इतर पथविरणात्मक घटक :- राजकीय कायदे - कानून, देशाच्या सिमेवरील समस्या व सामाजिक, सांस्कृतिक समस्या इत्यादी पथविरणात्मक कारणांमुळे तणाव येतो.

तणावावरीत्य उपाययोजना :-

औषधीपचार :- येत तणावांचे उपचार करव्यासाठी औषधं निधारित करता येत नसली तरीही तणावांशी संबधीत समस्यांसाठी औषधीपचारांचा वापर करतात. निद्रानाश, भिती, नैराश्य, आणि पोटाशी संबंधित आजारांच्या उपचारांसाठी औषधे दिली जातात.

समुपदेशन :- बोलणे तणावांना बऱ्यापैकी मुक्त करते. व्यवसायिक, सामंजस्यावर आधारित उपचार आणि बुद्धीमत्तापूर्ण आधारित तणावमुक्ती, जे शक्तीचा दिशा देव्यात व ताण कमी करव्यात मदत करतात.

वैकल्पिक उपचार :- योगासने, म्युपंचर, अरोमाथेरपी (गंधांवर आधारित उपचार), आणि निवारणाच्या इतर पद्धती हे मान्यता प्राप्त विकल्प आहेत.

करमठूक :- करमठूकीचे उपक्रम तणाव कमी करव्यास मदत करतात आणि स्वस्थतेची जाणीव वाढीस लावतात. आत्मविश्वास वाढीचा तावठारे प्रकल्प वेगळे आणि विधायक योगदान करणे उपचारांची उत्तम साधणे आहेत.

जीवनशैली व्यवस्थापन :- दृष्टीकोन अधिक सकारात्मक होव्यासाठी व्यवस्थापनाची भिन्न लंते मदत करतात.

आधारभूत :- दीर्घ काळासाठी, आधार गटांउडे, अनुभवांच्या आढनप्रदानातून, (तणावांचे) निवारण करव्यासाठी उत्तम मंच म्हणून घडता येते. त्याने आत्म-प्रशंसा वाढीस लागते आणि व्यक्तीचा ती अपूर्ण व मुक्ती नसण्याची जाणीव होव्यास मदत होते.

हृंद जीपासा :- आपत्ता रिकामा वेळ स्वतःच्या आवडी पूर्ण करव्यात घातपवणे तणावांना खूप कमी करते. हृंद जीपासव्यानून आराम मिळतो आणि काही तरी सिद्ध केव्याची भावना होणे.

शरीर शिथिल करव्याची तंत्रे :- ध्यान, योग आणि दृष्टीचे व्यायाम यासारख्या विश्रांतीतंत्रांचा नियमित अभ्यास करणे, व्यक्तिंस शांत करव्यास मदत करतात आणि त्यांना उत्स्फूर्त निर्णय घेव्यापासून प्रतिबंधित करतात.

आहार आणि व्यायाम :- शरीराचा आणि मनाचा चपळ आणि सकारात्मक ठेवव्यात मदत करव्यासाठी आणि कायम निरोगी जीवनाची ठेवव्यासाठी हा एक महत्त्वाचा भाग आहे.

उद्दिष्टे ठरवितो :- यथार्थवादी, प्राप्त करव्यायोग्य उद्दिष्टांचे निश्चिती केव्यास सिद्धिची भावना येते आणि तणाव देखील कमी होतो. सुरुवातीस उद्दिष्टांची निश्चिती करव्यासाठी आणि प्राथमिकता ठरवव्यासाठी बाह्य सहाय्याची आवश्यकता असू शकते परंतु काळांतराने लोक त्यांनी स्वतःची क्षमता अधिक स्पष्टपणे पाहू शकतील आणि स्वतः उद्दिष्टे निश्चिती करतील.

निष्कर्ष.....

आपण आपल्या मनाचे नैसर्गिक गुणधर्म तर बदलू शकत नाही, आणि बाह्य जगातील वेगाने होणारे बदल व प्रगतीवर तर आपले अधिष्ठातृ नियंत्रण नाही. पण आपल्या तणावाचा कमी करून आरोग्यसंपन्न जीवनशैली नक्कीच अवलंबू शकतो. यासाठी पहिली पायरी आहे. खोपात जाऊन हा तणाव आपल्या आयुष्यात कसा तयार होतो ते समजून घेण्याची असते.

खरे तर तणावाची कारणे असंख्य असली, तरी त्यांच्या मुळाशी कोणत्या ना कोणत्या प्रकारची 'भीती' ही मूळ भावना असते. ही भीती पुढे उद्भवू शकणाऱ्या कठीण अथवा अप्रिय परिस्थितीची असते, कामाच्या ठिकाणी अपयश वा अपेक्षेपक्षा कमी परफॉर्मन्स करण्याची असेल, घरात नात्यांची कटूता वा प्रेमाच्या व्यक्तीच्या काळजीच्या स्वरूपातील भीतीसुद्धा तणावाच्या मुळाशी असू शकते.

आभार.....

आमचे शिक्षक प्रा. नितेश पाटील सर यांच्याबद्दल मी माझे मत व्यक्त करते.

सरांनी आम्हाला पायाभूत अभ्यासक्रम हा विषय खुप चांगल्या प्रकारे शिकवला. सरांनी मला तगाव व त्यावरील उपाययोजना त्याचबरोबर तगावाची कारणे, प्रकार या उपक्रमाबद्दल खुप चांगले मार्गदर्शन केले. मला उपक्रम करण्याबाबत प्रोत्साहित केले. त्यामुळे मी हा उपक्रम खुप चांगल्या प्रकारे करू शकले. मी सरांचे खुप-खुप आभार मानते.

धन्यवाद सर.....