

Impact Factor 6.261

ISSN- 2348-7143

INTERNATIONAL RESEARCH FELLOW ASSOCIATION'S

RESEARCH JOURNEY



UGC Approved Multidisciplinary international E-research journal

PEER REFREED & INDEXED JOURNAL

23 March 2019, Special Issue- 168 (I)

Globalisation : Challenges and Opportunities for India

Chief Editor

Dr. Dhanraj T. Dhangar
Assist. Prof. (Marathi)
MGV'S Arts & Commerce college,
Yeola, Dist. Nashik (M.s.) India

Executive Editor of This Issue

Dr. Shivaji Dalhat
Principal
Punyashlok Ahilyadevi Holkar Mahavidyalaya,
Ranisawargaon, Tq. Gangakhed, Dis. Parbhani

Co-Editor

Dr. Angad Gadme
Dept. of Sociology, PAH Mahavidyalaya,
Ranisawargaon, Tq. Gangakhed, Dis. Parbhani

Prof. Anand Ghan

Dept. of Military Science, PAH Mahavidyalaya,
Ranisawargaon, Tq. Gangakhed, Dis. Parbhani



Assistant Professor
Shivaji College Hingoli
Tq. & Dist. Hingoli (M.S.)



22. 'जागतिकीकरणाचे भारतीय शेतीवरील परिणाम'
डॉ.एस.डी.भागानगरे 66
23. मानसिक आरोग्य आणि ताण व्यवस्थापन
प्रा. लोमटे सुषमा सुंदरराव 69
24. आयुर्वेदाचार्य राजीव दीक्षित यांचे विचार
डॉ. पाटील बाजीराव माणिकराव 72
25. विद्यार्थ्यांसाठी योग शिक्षणाचे महत्त्व
डॉ. हुमनर व्ही.एच. 74
26. आज की शिक्षा और मनोवैज्ञानिक क्षमता विकास
डॉ. विश्वनाथ भोजाजी रासवे 78
27. जागतिकीकरण आणि मराठी भाषेसमोरील आव्हाने
डॉ. चव्हाण श्रीहरी दासू 80
28. योग आणि मानसिक आरोग्य
डॉ.अनिल बन्सीधर वाघ 82
29. जागतिकीकरण व ज्ञानरचनावाद
डॉ.मोरे व्ही.पी., श्री.रामकिशन मुळे 86
30. ताण-तणाव व निरोगी जिवणासाठी प्राणायाम
प्रा. डॉ. भडके डि. डि. 88
31. इक्कीसवो सदी की हिंदी कविता और नारी विमर्श
डॉ. लक्ष्मण तुळशीराम काळे 90
32. जागतिकीकरण आणि देशांतर्गत बदलती आव्हाने
प्रा. महेश चौरे 93
33. जागतिकीकरण आणि भारतीय स्त्रीयांचा राजकारणातील सहभाग
डॉ.शारदा गोविंदराव बंडे 95
- ✓ 34. स्पर्धा आणि मानसिक आरोग्य
प्रा. डॉ. नलगे जी.पी. 97
35. आनंदी जीवनासाठी संगीत चिकीत्सा
मानसी सचिन सरदेशपांडे 100
36. जागतिकीकरण आणि भारताचे परराष्ट्र धोरण
प्रा. डॉ. दत्ताजी हुलण्या मेहत्रे 102
37. जागतिकीकरणाचे भारतीय समाजावरील परिणाम
प्रा.वळीराम वसंतराव पवार 104
38. जागतिकीकरण व भारतीय बँक सेवाक्षेत्र
प्रा. डॉ. रामदास डी. मुक्ते 106
39. जागतिक व्यापार संघटनेतील भारतीय कृषि आणि नागर संस्कृती
प्रा. डॉ. रामदिनेवार गोविंद शंकरराव 108
40. जागतिकीकरण आणि शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या : एक अभ्यास
डॉ. सुखनंदन ढाले 111
41. जागतिकीकरण आणि दलित साहित्य
डॉ. भारत विठ्ठलराव शिंदे 115
42. जागतिकीकरणाचा भारतीय समाजावर झालेला परिणाम
सहा. प्रा. डॉ.अल्का बा. सोमवंशी 117



Assistant Professor
Shivaji College, Shivajinagor,
Shivajinagor (MS.)



स्पर्धा आणि मानसिक आरोग्य

प्रा. डॉ. नलगे जी.पी.

क्रीडा संचालक, शिवाजी महाविद्यालय, हिंगोली



प्रस्तावना :-

जागतिकीकरणाच्या, उदात्तीकरणाच्या, खाजगीकरणाच्या काळात स्वतःला सिध्द करणे अतिशय अवघड आहे. या स्पर्धेच्या काळात, धक्का धक्कीच्या काळात अनेक प्रकारच्या स्पर्धा झाल्या आहेत. प्रत्येक स्पर्धा ही मनुष्याला कुठे न कुठे तरी आपली गरज वाटू लागत आहे. यात लहानापासून ते मोठ्या पर्यंत मुल / मुली, पुरुष / स्त्री गुंतले आहेत. पुर्वी असा समज होता की 50 वर्ष ओलांडले की आजार चालू व्हायचे पण तो समज आता मागे पडला आहे. आजचा विद्यार्थीच घ्या ना मग तो लहान असो की तरुण असो प्रत्येकाला अभ्यासात स्पर्धा, मार्कात स्पर्धा, खेळण्यात स्पर्धा, पाठीवरचे पुस्तकाचे ओझे वाहण्याची स्पर्धा अशा इतर अनेक स्पर्धा सामना करावा लागत आहे. स्पर्धा म्हटले की टेंशन येते, मनाची अस्थिरता वाढते, चंचलता वाढते. प्रत्येक जण आपल्या क्षेत्रात यशस्वी होण्यासाठी धडपड करत आहे. यातून स्वतःवर स्वतःचे दडपण, वरून पालकांचे दडपण, समाजाचे दडपण या सान्या ओझ्या खाली आजचा युवक आपले मानसिक आरोग्य सांभाळतांना दिसत नाही. यातून नैराश्य, वेफलय, चिंता, व्यसनाधिनता अतिशय मोठ्या प्रमाणावर वाढतांना दिसून येत आहे. आजचा तरुण स्पर्धा करतांना दिशा आणि दशा याचा कमी विचार करतांना दिसतो. स्पर्धा ही तर प्रत्येकाला आपले करोअर करण्यासाठी करावी लागत आहे. पण त्यासाठी त्या घटकाची योग्य निवड करणे गरजेचे आहे. भरकटत जावून चालणार नाही. योग्य मार्ग निवडणे गरजेचे आहे. उदा. क्रीडाक्षेत्र निवडले तर त्यातच करीअरसाठी संधी शोधने गरजेचे आहे. पण आजचा युवक घरक ना धड भारा भर चिंध्याड असा बोझ्या घेवून जगत आहे. यामुळे याचा परिणाम त्यांच्या मानसिक आरोग्यावर होत आहे. मानसिक आरोग्य तर सांभाळलेच पाहिजे. स्पर्धा ही चांगली आहे, प्रमाणात नाही केली तर वाईट ही आहे. शारीरिक, मानसिक आरोग्य सांभाळून केलेली स्पर्धा ही चांगली.

शोध निबंध लेखनाचा उद्देश :-

- 1) जागतिक स्पर्धा व मानसिक आरोग्य संकल्पनेचा अभ्यास करणे.
- 2) स्पर्धामुळे खालावलेल्या आरोग्याचा अभ्यास करणे.
- 3) जागतिक स्पर्धेचा मानसिक आरोग्यावरील परिणाम जाणून घेणे.

विषय विवेचन :-

- 1) स्पर्धा संकल्पनेचा अर्थ :-
- 2) मानसिक आरोग्याचा अर्थ :-

स्पर्धेची व्याख्या :-

- 1) स्पर्धा म्हणजे एक आयोजित कार्यक्रम ज्यामध्ये लोक काही तरी जिंकण्याचा प्रयत्न करतात.छ¹
- 2) स्पर्धा म्हणजे च्अशी परीस्थिती जिथे दोन व्यक्ती किंवा संख्या समान उद्दिष्ट साध्य करण्यासाठी प्रयत्न करतात किंवा एकमेकांबरोबर श्रेष्ठता सिध्द करतात.छ²

आरोग्याची व्याख्या :-

- 1) च्आरोग्य म्हणजे केवळ आजारांचा किंवा दुर्बलतेचा अभाव नव्हे तर, त्या जोडिने शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्याची पुर्ण स्वरूप स्थिती असणे होय. (जागतिक आरोग्य संघटना WHO) छ³
- 2) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनायझेशन (WHO) च्या मते, मानसिक आरोग्य हे च्आरोग्याचे राज्य आहे ज्यामध्ये व्यक्ती स्वतःच्या क्षमतेची जाणीव करुण घेते, जिवणाच्या सामान्य तणावाचा सामना करू शकते, उत्पादनक्षम आणि फलदायीपणे कार्य करू शकते. आणि तयार करण्यास सक्षम आहे, त्याच्या समुदायात योगदान.छ⁴

स्पर्धा म्हणजे काय ? :-

स्पर्धा विविध प्रकारच्या आहेत. मानवाला जिवन जगत असतांना विविध स्पर्धांचा सामना करावा लागते. क्रीडा स्पर्धा, आर्थिक स्पर्धा, सामाजिक स्पर्धा, राजकीय स्पर्धा, जागतिक स्तरावर अतिशय स्पर्धा झाल्यात या स्पर्धेत टिकण्यासाठी मनुष्य जिवाचे रान करत आहे. योग्य काय आणि किती याचा विचार. याचे प्रमाण लक्षात न घेता सतत स्पर्धेत व्यक्त आहे. आजचा युवक. क्रीडा स्पर्धांचा विचार केला तर विविध प्रकारच्या स्पर्धा तालुकास्तरापासून ते जिल्हा, विभाग, राज्य, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा ह्यात आजचा तरुण स्वतःला आजमावत आहे. स्वतःला सिध्द करत असतांना स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे. खेळ खेळायचा तर त्यातून शैक्षणिक लाभ कोणते, आर्थिक लाभ कोणते, राजकीय फायदे, समाजात आपले स्थान काय याचा विचार आजचा खेळाडू करत आहे. आणि ते बरोबर पण आहे. जो खरा खेळाडू, मेहनती आहे तो गरीब कुटुंबातून आलेला आहे. खरा हाडा फार कमी जणांना मिळते. ग्रामीण भागातून आलेला खेळाडू खेळ खेळत असतांना आर्थिक अडचणींचा सामना करत असतो. त्यामुळे त्याला स्वतःच्या आरोग्याकडे वघण्यासाठी वेळ आणि पैसा अपुरा पडतो. आजच्या स्पर्धा ह्या व्यावसायीक झाल्या आहेत. त्यामुळे आरोग्याकडे लक्ष कमी झाले. यातून आरोग्याच्या समस्या उदभवत आहेत. स्पर्धा म्हटले की आंदतान आलीच मग ती राजकीय असो की आर्थिक असो. या धक्काधक्कीच्या जिवनात यश, अपयश पचवतांना त्याचा ताण मानसिक आरोग्यावर होत आहे. छअत्यंत कठीण परिस्थितीत ही एखादा मनुष्य जिवनाचा अर्थ शोधून विलक्षण आशावादाच्या जोरावर आपले मानसिक आरोग्य जपू शकतो.ड डॉ. व्हिक्टर फ्रँकेल.⁵ या जागतिक स्पर्धेत प्रत्येक जण स्पर्धेच्या आणि स्पर्धेतून आर्थिक कमाईच्या मागे लागला आहे. पैसा, पैसा आणि पैसा हा सर्वस्वी नसतो. आजचे खेळाडू, तरुण आणि मोठी माणसे आर्थिक हव्यासा पोटी नैराश्याचे जिवन जगत आहेत. नैराश्य हे विद्यार्थ्यात, तरुणात मोठ्या प्रमाणात वाढत आहे. यातून मानसिक ताण वाढत आहे. मानसिक ताणासाठी काही प्रमाणात वाह्य घटक आणि अंतर्गत घटक दोन्हीही कारणीभूत आहेत. यातून आजचा युवक वेफलयप्रस्त होवून आत्महत्ये सारखे टोकाचे पातुल उचलत आहेत. यासाठी आजचा पालक, शैक्षणिक वातावरण, मैत्री, अवास्तव गरजा, प्रसारमाध्यमे, आचार, विद्यार, राहणीमान, सवलती, सुविधा साधणे असे बरेच



आहेत. ती आंतर आणि जगा मनावर परिणाम करते आहेत. शिक्षणाचा विचार केला तर रक्षण हे यादीचीच दुय्य आहे, ती ती पुरेच्ये की शिवाय शिवाय सत्कार नाहीच हो. चाचणारेच आहेदुकर, असे उद्गार चाचागारेवांनी काढले. पण आरंभे शिक्षणातून वेतिलेला, निर्दोष, स्वयंसाधनमुक्ता वामी प्रमाणात दिवून येत आहे. शिक्षणाचा दर्जा दाखवत चालला आहे. यानुन येकागे, आर्थिक विवेचना वढल आहे. उच्च शिक्षणाचा मग उद्रेच धुवो उच्च शिक्षणाचा महात्म्यक उपकरण म्हणून विकसित घेतले, नें आज विद्याव्याच्या आयुष्यात मर्यात तलावदुर्गे वळच विक वनत आहे.ड कावरून हे लक्षात येत आहे की, आजकालचे विद्यार्थी, छेडाडु, तरुण समस्येवर उपाय न शोधता, पर्याय न शोधता वाईट विचार मनात आणून मानसिक आरोग्य बिघडवत आहेत. या सर्वोचा परिणाम मुलांच्या आयुष्यावर होत आहे.

जागतिक स्पर्धेचा मानसिक आरोग्यावरील परिणाम :-

अ) सकारात्मक परिणाम :-

1) **ज्ञोषा स्पर्धा :-** ज्ञोषा म्हटले की सर्वांगीण विकास, छेडावुळे जागतिक विकासतर रंगांचे पण त्यावरुंवर मानसिक, वैयक्तिक विकसाम होतो. छेडा हा मानवाचा उपगत गुणधर्म आहे. बाल वयातले छेडा म्हणजे निमंळ, निर्मळ, गंधर्तन अमनात. बालक जेवदा आपल्या बाल्य प्रचल्येन छेडाचे स्पर्धेचे पडे पेंडेल तितका तो शारीरिक, मानसिक, वैयक्तिक, व्यवसायिक सक्षम बनतो. जमा तो जालेच्ये मनसुवर येतो. त्या छेडाची जगामुळे प्रदलन पारतो, परास्यो होतो. नंतर वरच्या स्तरावर येतो, नंतर महाविद्यालयीन स्तरावर येतो. हा छेडा छेडात अमनाता तो शिक्षण पण घेन अमनो. जागतिक स्पर्धेमुळे छेडा हा फक्त छेडा न राहता तो नियम बंधू झाला, वाटेकोरपणा आला. स्पर्धा आली शिक्षणापेक्षा ती ज्ञोषा शिक्षणाला म्हळ्ये प्रान होताना दिसत आहे. जागतिक स्पर्धेमुळे छेडात तंत्रगुणधरपणा आला. छेडाडु जागतिक लेवेलचे तयार होत आहेत. नवनवीन तंत्रज्ञान उपलब्ध होत आहे. ऑनलाइन छेडाडु तयार होत आहेत. चाचे कारणच जागतिक स्पर्धा. यानुन तदुम्यन छेडाडु निर्माण होत आहेत. शारीरिक व मानसिक आरोग्य टिकवण्यासाठी नवनवीन उपकाचा शोध घेतला जात आहे. जागतिक स्पर्धा मानसिक आरोग्यावर चांगला परिणाम होताना दिसून येत आहे.

2) **जिज्ञासा :-** जागतिक स्पर्धेमुळे शिक्षणाचा दर्जा सुधारला आहे. शिक्षणामुळे आरोग्याच्या समस्या समजावल्या, त्यातून मार्ग काढायला संधे झाले. स्पर्धा नसेल तर प्रगती होत नाही. जगात आज नवनवीन तंत्रज्ञान उपलब्ध आहे. ते शिक्षणातूनच स्पर्धेमुळे जिज्ञासात सुधारला, नवीन टेक्नॉलॉजी विकसित झाली. त्यामुळे मानसिक आरोग्य सुधारण्याला मदत झाली.

3) **व्यवसाय :-** जागतिक स्पर्धेमुळे व्यवसायिक मुल्य वाढली. व्यवसायिता चालना मिळत आहे. व्यवसाय, उद्योग, स्पर्धा करत आहेत. स्पर्धेचा आरोग्यावर विनांत परिणाम होवू नये. म्हणून नवनवीन तंत्रज्ञान विकसित होत आहे. त्यातून आरोग्याच्या समस्या दूर करण्याचे तंत्रज्ञान वाढत आहे. हा व्यवसायाच्या दृष्टीने जागतिक स्पर्धेचा फायदा.

4) **कृषी :-** जागतिक स्पर्धेचा कृषीक्षेत्रामुळे चांगला विकास झाला आहे. या स्पर्धेमुळे कृषी उत्पादनात अविनात मोठे फायदे पडला आहे. उत्पादन इ लागवडीने वाढत आहे. त्यामुळे जगात लागवडी त्यात भारतात जि भुक्कारी होत होतो. अन्नधान्याचे गरज होतो. ती आज पुर्णतः मर्याती होवून आनन आज नियंत करत आहेत. यामुळे रोजकरी आज चांगले चानारभाव, मान परदेशात आज असल्यामुळे शेवकरी अधिक संख्य होत आहे. अन्नधान्य भारतात माध्यमे मरत होतो. पण अता नाही. यामुळे मानसिक आरोग्य पण चांगले गढत आहे.

5) **आर्थिक :-** जागतिक स्पर्धेमुळे आर्थिक संपन्नता वाढली. बाला कारणीभूत उद्योगांचो स्पर्धा, जेशांगिक स्पर्धा, तंत्रज्ञानाचो स्पर्धा, अन्नज्जातान विकसन, अन्यअर्थीत कामे, उपलब्धता यामुळे आर्थिक सुबळता आली. देश आर्थिक संपन्नतेकडे वाटचाल करत आहे. यामुळे आरोग्य सोभाळण्यासाठी पैसा हा शरमनाकटून, संस्थाकटून, जागतिक आरोग्य संघटनेकटून मिळू लागला. आजगंचे प्रमाण कमी होत आहे. असे म्हणतान इत आहे तर मार काढो आहे. आर्थिक संपन्नतेमुळे आरोग्याकडे लक्ष देता येत आहे. त्यामुळे मानसिक आरोग्य सुधारण्याला मदत झाली.


6) **महिला :-** जागतिक स्पर्धेमुळे आज महिला अतिशय उत्तम कामगिरी करत आहेत. पुर्वी महिला, मुली म्हटले की छेडा आणि त्यांचा संबंध फारच कमी असायचा. महिलांना चूल आणि मूल या फनीकडे घाब नसायचा. पण आज नवनवीन तंत्रज्ञान, सुविधा, छेडातून मिळणारी शिक्षणुकी, विसिने, सोकन्या यामुळे महिलांचे छेडातून प्रत्यंत अतिशय उत्कृष्ट होत आहे. महिलांना सामाजिक बंधनातून, जंघडातून मुक्त करण्याचे काम यामुळे जकब ड लवे. त्या मुली, महिला आज ज्ञोषा स्पर्धात महभागी होतान. त्या शारीरिक आणि मानसिक तदुम्यन आहेत. त्यांचे मानसिक आरोग्य उत्तम आहे. यामुळे वेगळ्ये, मान, तेजाय, आत्महर्षेचे प्रमाण कमी होताना दिसून येत आहे.

ब) जागतिक स्पर्धेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा नकारात्मक परिणाम :-

चाचणारी कृतीचा अर्थात्कार वापर झाला की त्यांचे दुर्भाग्यात जातयतानच. मग ते फणी तरे आपण मर्यापेला कळत पिले की त्याचा आरोग्यावर परिणाम होतो. उच्च प्रमाणातय उच्च जाले की त्याचा आरोग्यावर वाईट परिणाम होतो. जगात प्रत्येक धर्मू की चालना जगामुळे तयार झालो. स्पर्धीत वापर न वेळ्यास वापरतो यानु वाईट होत. स्पर्धी चर्चेकरी तर आपल्या स्पर्धेचा पण अर्थात्कार वापर झाला तर वाईट विषय मिळून की अन्नत व्यसन करतो. पण पणतय झाले की त्याचा मानसिक आरोग्यावर परिणाम होत. आजकाल सोवार्डेनचा अर्थात्कार वापर होत आहे. त्यामुळे मुलांचे मानसिक आरोग्य बिघडत जातयत आहे. सोवार्डेन मिडियात अर्थात्कार वापर होत असल्यामुळे मुलांचे मानसिक आरोग्य बिघडत आहे. आज जग मूलांना अध्यात्मचा अर्थात्कार तयार येत आहे. त्यामुळे मूल नसायत वेढागी राहिल आहेत. नसाय सवाल सोवार्डेनचा मानसिक सहायता द्यायुजे. त्यामुळे दुय्यदुर्गी माणस आजार मुक्त होतान. यानु मानसिक गुंतून विघडते. मग मूल जगताच्या आतडे जातत, वेगळ्ये येत त्यातून नून आनसहत्या वाट वळतान. यामुळे आपल्या मना मर्यातीत असल्या पाठविल मरता चालल्या की त्या भागियण्यासाठी आर्थिक चालना जाणवत, बालक नियोजन विघटना, यामुळे मानसिक आरोग्य बिघडत. स्पर्धा ही चाचणारी प्रकारची असा स्पर्धा प्रमाणातय जगल वापर झाला की त्याचा परिणाम हा मानसिक आरोग्य विघटनकारक होतो.

सारांश :-

मानुष जगाला आजला म्हणजे जगला जेवळ जाणण्यासाठी पदसुड करायी लागत. प्रत्येक मग आप आपल्या संजान मांडू होण्यासाठी प्रयत्न करतो. प्रत्येकाल पद जाणवाची मर्याती लागत मग ती मर्याती त्या त्या लक्षणानु वामी अधिक प्रमाणात अयू शकत. ज्ञोषा जागतिक स्पर्धा झालेते सत्य पालवी यानु मर्याती पालवीच्ये जाण, मर्याती पालवीच्ये जाण, मर्याती पालवीच्ये जाण, यामुळे आयुष्याचा स्पर्धा करताना जगता मर्याती करत असताना

	RESEARCH JOURNEY International Multidisciplinary E-Research Journal		ISSN- 2348-7143
	Impact Factor - (SJIF) – 6.261, (CIF) - 3.452, (GIF) –0.676 Special Issue – 168 (I) Globalisation: Challenges and Opportunities for India	March 2019	UGC Approved No. 40705

आर्थिक अडचणींचा सामना करणे, वातावरणावर मात करणे, सामाजिक परिस्थितीवर गात करणे भौगोलिक परिस्थिती वेगळी असते तिच्याशी जुळवून घेणे. जागतिकीकरणामुळे, मुक्त व्यापार, प्रत्येक क्षेत्रातील मुक्त धोरणामुळे स्पर्धा वाढली आहे. आणि वाढलेल्या स्पर्धेला तोंड द्यायचे म्हणजे मनावर ताण, तणाव वाढत आहे. या ताण तणावातून मानसिक आजार वाढत आहेत. यामुळे आजचा युवक, तरुण व्यसनाधिन होत चालला आहे. नैराश्य, लैंगिक आजार बळावत आहेत. यामुळे आजचा युवक, तरुण आपल्याच गुंतीत वावरत आहे. मानसिक आजाराचे प्रमाण वाढत आहे. यातून युवक आत्महत्या करणे, लैंगिक अत्याचार करणे, व्यसन करणे असे प्रकार होतांना दिसत आहेत. स्पर्धा ही योग्य पध्दतीने, योग्य मार्गाने केल्यास मानसिक आरोग्य सांभाळता येवू शकते. स्पर्धा ही स्वच्छ, निर्हेतुक, प्रमाणित, मर्यादीत असल्यास तिचे फायदे आहेत. आणि स्पर्धा ही अशीच जगावी. जेव्हा मानसिक आरोग्य चांगले राहिल.

संदर्भ ग्रंथ सुची :-

- १) Defination of Competation, <https://www.google.com> (English / Hindi).....3/3/2019
- २) Defination of Competation, <https://www.google.com> (English / Hindi).....3/3/2019
- ३) मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? | Loksatta <https://www.loksatta.com> > What.....4/3/2019
- ४) Mental health definition pdf <https://www.google.com> (English).....4/3/2019
- ५) मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय ? | Loksatta <https://www.loksatta.com> >What....5/3/2019
- ६) <https://m.facebook.com> > Photos.....5/3/2019 Chhote kadam Lambi Daud (Hindi)
- ७) <https://books.google.com.in> > books..... 5/3/2019



T.C.

 Assistant Professor
 Shivaji College, Hingoli.
 Tq. & Dist. Hingoli. (MS.)