

Journal of Research and Development

A Multidisciplinary International Level Refereed and Peer Reviewed Journal

20 April 2022 Volume-13 Issue-21

Chief Editor

Dr. R. V. Bhole

'Ravichandram' Survey No-101/1, Plot, No-23,
Mundada Nagar, Jalgaon (M.S.) 425102

Guest Editor

Dr. N.V. Patil

Principal,

Maharashtra Mahavidyalaya, Nilanga, Dist.
Latur

Guest Editor

Dr. V.D. Satpute

Principal,

Late Ramesh Warpudkar College,
Sonpeti, Dist. Parbhani

Executive Editors

Dr. C.J. Kadam

U/e Vice-Principal and IQAC Coordinator,
Maharashtra Mahavidyalaya, Nilanga, Dist. Latur

Dr. M.B. Patil

IQAC Coordinator

Late Ramesh Warpudkar College, Sonpeti, Dist. Parbhani

Editorial Board

Dr. N.V. Patil

Dr. A.S. Dhatwade

Dr. A.M. Muljkar

Dr. A.D. Chavan

Dr. M.D. Kachave

Dr. B.R. Shinde

Published by Dr. R. V. Bhole 'Ravichandram' Survey No 101/1, Plot, No-23, Mundada Nagar, Jalgaon (M.S.) 425102

The Editors shall not be responsible for originality and thought expressed in the papers. The author shall be solely held responsible for the originality and thoughts expressed in their papers.

© All rights reserved with the Editors


Co-ordinator
IQAC

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn) Dist. Parbhani - 431511 (M.S.)




PRINCIPAL

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn.) Dist. Parbhani

CONTENTS

Sr. No.	Paper Title	Page No.
1.	काळा पैसा व भारतीय अर्थव्यवस्था	1-6
2.	विरस्थायी विकास काळाची गरज	7-11
3.	जागतिकीकरणाचा मराठी ग्रामीण कवितेवरील परिणाम	12-18
4.	जागतिकीकरणानंतर वाणिज्याचे बदलते प्रभाव	19-22
5.	वैश्वीकरण का हिंदी साहित्य पर प्रभाव हिंदी भाषा का वैश्विक वापरा बढ़ते से रोजगार के बसर	23-24
6.	सुशीला टाकमौरि की कविता में दलित चेतना	25-28
7.	सार्वजनिक खाजगी भागीदारी	29-32
8.	वैश्वीकरण का हिंदी साहित्य पर प्रभाव	33-36
9.	सामाजिक विषमतेची जाणीव	37-39
10.	जागतिकीकरणाचा भाषा व साहित्यावरील परिणाम	40-43
11.	जागतिकीकरणानंतर भारतीय अर्थव्यवस्था	44-47
12.	हिंदी साहित्य में अनुवादित मराठी दलित आत्मकथाएं	48-49
13.	अहमदनगर जिल्ह्यातील अनुसूचित जमातीवर प्रसार माध्यमांचा पडलेला भाव जागतिकीकरणाच्या संदर्भात	50-52
14.	महिला उद्योजका समोरील प्रश्न एक अभ्यास	53-55
15.	रशिया युक्रन संघर्षाचा जागतिक राजकारणावरील परिणाम-विशेष संदर्भ भार	56-57
16.	महिला सक्षमीकरण आणि स्वयं - सहायता बचत गटांची भूमिका; विशेष संदर्भ परभणी जिल्हा (महाराष्ट्र)	58-62
17.	20 व्या शतकातील जागतिक पातळीवरील विकासाला चालवणारा प्रवास	63-68
18.	अशा सेवांचे ग्रामीण विकासाला आरोग्यदायक योगदान: एक विविधतापूर्ण अभ्यास	69-71

~~Co-ordinator~~

~~PRINCIPAL~~

શ્રી. વી. જી. રાણે

[illegible]

38	दळण बळण नवीन सुधारणा एक विचार प्रवाह	श्रीकांत गव्हाणे	141-143
39	महिला उद्योगिता	डॉ. सुरेखा पिपलानी	144-146
40	आंदोलकरीतर काळातील आंदोलकवादी चळवळी	प्रा.डॉ. बी.एम. काळे	147-151
41	मोगलकालीन कृषी व्यवसायाचा ऐतिहासिक दृष्टीकोण	पवार डी. व्ही.	152-154
42	भारतातील कौशल्य विकास व योजनांचा चिकित्सक अभ्यास	प्रा.पांचाळ विजय किशनराव	155-157
43	स्त्री आणि पुरुषांमधील सामाजिक योगदान आणि शैक्षणिक कार्यकुशलता या घटकता तुलनात्मक अभ्यास	शितल शमशत जाधव प्रा.डॉ.ज्योति पठारे	158-162
44	उद्योजक आणि महिला उद्योजकांची वाटचाल	डॉ. कु. धुतमल वर्षा शिताराम	163-165
45	आधुनिक हिन्दी साहित्य में नारी	प्रा. डॉ. दशरथ एस.ए.	166-168
46	बँकिंग क्षेत्रातील सुधारणा	प्रो.डॉ.एम.डी.कच्छवे	169-173
47	नागरी सहकारी बँकांचा पूर्व इतिहास आणि सद्यस्थिती	प्रा. डॉ.अरुण बळीराम धालगडे सत्यदे फारखुवली जहूरअली	174-176

**Co-ordinator
IQAC**

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn) Dist. Parbhani - 431511 (M.S.)



PRINCIPAL
Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn.) Dist. Parbhani

कोविड - १९ आणि मानसिक आरोग्य व उपाय

डॉ. अंबटकर वृंधाली ओंकार

श्री गुरुबुद्धी स्वामी, महाविद्यालय, पूर्णा

ई-मेल: voambatkar10@gmail.com

प्रस्तावना: मानवी जीवनात 'आरोग्य' ही संकल्पना अत्यंत महत्त्वपूर्ण संकल्पना आहे. व्यक्ती विकासात आरोग्याला अग्रगण्यता घेऊन अनेक महत्त्व आहे. व्यक्तीचे आरोग्य चांगले असेल तर व्यक्ती विकासात वेगाने इतर कोणतेही अडथळे दूर करता येतात, राष्ट्रविकासात सर्वोच्च व्यक्तीमत्त्वाला खूप महत्त्वाचे स्थान आहे. मग हे आरोग्य शारीरिक असे किंवा मानसिक आरोग्य असे. शारीरिक आरोग्यासाठी व्यायामाचे शारीरिक व्यायाम साधनेला महत्त्व आहे. त्याच प्रमाणे मानसिक आरोग्यावर मानसिक व्यायाम महत्त्वाचा ठरतो. व्यक्तीचे शारीरिक आरोग्याचा परिणाम मतावर होतो व मानसिक आरोग्याचा परिणाम शरीरावर होतो. व्यक्तीच्या मानसिक आरोग्यावर विविध प्रकारचे बाह्य घटक प्रभावकारी ठरतात, त्याप्रमाणे मानसिक आरोग्यात बदल होतो. वामध्ये माथीच्या आजारांना रोग व अंतर्भाव होतो. मागील तीन वर्षांपासून संपूर्ण जगाला आपल्या विळख्यात घेण्याचा प्रयत्न करणाऱ्या कोविड-१९ माथीच्या आजाराचाही विचार केला तर त्याचे परिणाम सर्व स्तरावर, सर्व सजिवसुद्धीवर झालेले दिसून येतात.

आरोग्याचा अर्थ: जागतिक आरोग्य संघटना महानुभाव आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि अध्यात्मिक समतोल याची अवस्था होय.

मानसिक आरोग्य: आयुष्यात घेणाऱ्या सगळ्या वया-वार्ड अनुभवांना खंबीरपणे सामोरे जाणे तसेच कुटुंबातील आणि समाजातील सर्व लोकांशी चांगले नाते असणे असा अर्थ मानसिक आरोग्य असा अभिप्रेत होतो.

मानसिक आरोग्य संकल्पना:- मानसिक विकारांचा अभाव

आधुनिक संकल्पना: ज्या दीर्घकाळात मानसिक अवस्थेत व्यक्तीला एकंदर बरे वाटले तिची विचारगम्यता, बुद्धीप्रमाणीत असते. प्रसिद्ध मानसशास्त्रज्ञ डॉ. थॉमस डी. थॉमस यांनी मानवी मनाच्या तीन कार्यात्मिक घटकाला स्पष्ट केल्या आहेत. ज्यामध्ये अहम्, इडम्, परादम् या समाविष्ट आहेत. त्यांनी स्पष्ट केले की मातृवी प्रेरणांचे समतोल झाले तर मानसिक आरोग्य विषयक समस्या दूर जातात. तसेच मानसिक आरोग्य होतो. मानसिक विकारांची कारणे काय आहेत हे शोधून काढणे सर्वात महत्त्वाचे आहे असे त्यांनी स्पष्ट केले आहे.

कोरोना व्हायरस चा अर्थ: हा संदर्भ मान्य आहे की हे SARS-COV2 विषाणूमुळे होतो. सामान्यतः या आजाराची लक्षणे फक्त सुरुवात आढळतात.

कोरोना विषाणूचा प्रसार: संक्रमित येव, घेणाऱ्या फवारा संपर्क हा हाचा पृष्ठभाग शरीराबाहेर, विषाणू जिवंत राहण्याचा काळ एक ते आठ दिवस. छिद्र नसलेला पृष्ठभाग आठ ते बारा तास, सध्या तरी या संदर्भात पूर्ण माहिती उपलब्ध नाही.

उद्देश : मानसिक आरोग्य सर्व विकारांचा पाया आहे हे स्पष्ट करणे. कोविड-१९ चा मागील दोन वर्षात व्यक्तीच्या मानसिक झालेला परिणाम स्पष्ट करणे. कोणत्याही माथीच्या आजाराच्या काळात मानसिक महत्त्वासाठी उपाय योजना स्पष्ट करणे. मानसिक आरोग्यात संतुलित आहार व रोगी संतुलित परिस्थिती किती परिणामकारक आहे हे स्पष्ट करणे.

गृहितक: कोविड -१९ च्या संदर्भात सर्व प्रकारचे त्रुटि झाले आहे. कोविड-१९ च्या काळात सर्व राष्ट्रातील व्यक्ती सध्या ८५% व्यक्ती मानसिक आजाराचे शिकार झाले आहे. कोविड-१९मुळे व्यक्तीच्या आरोग्याचे महत्त्व व मानसिक आधाराचे व कुटुंबाच्या आधाराचे महत्त्व स्पष्ट झाले.

कोविड-१९ चा मानसिकतेवर झालेला परिणाम: मानव हा संवेदनशील प्राणी आहे. तो ज्या परिस्थितीत वातावरणात राहतो त्या वातावरणाचा किंवा परिस्थितीचा परिणाम व्यक्तीच्या मानसिकतेवर पर्यायाने व्यक्तीमत्त्वावर होत असतो. समाजातील वर्तन प्रक्रिया ही देखील व्यक्तीने मानसिक आरोग्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावते. व्यक्ती वर्तनाचे तीन अंग किंवा भाग आहेत. बोधान्मक अंग भावनात्मक अंग क्रियात्मक अंग हे तीन ही काम संतुलित स्वरूपात असतील तर व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होतो. मनुष्य हा स्वभावतः आपल्या जीवनाविषयी आसक्त आहे. म्हणून तो मातल्याने स्वतःला नुकसित ठेवण्याचा प्रयत्न करतो. अनेकवेळा जीवनात प्रतिकूल परिस्थिती निर्माण झाली की, तो नकारात्मक विचार करू लागतो. ज्याचेवळा जीवन तपवण्याचा प्रयत्न तो करतो. अर जीवनाला या पुढील काळातही तमसा निर्माण झाल्यावर तो त्या समस्यांना सामोरे जाऊ शकतो.

Co-ordinator
IQAC

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya



PRINCIPAL

नाही. मानसिक संतुलन बिघडून वसतो. मानसिक आरोग्य असंतुलित होते. अशावेळी मनुष्याला स्वतःच्या अस्तित्वाची चिंता वाटते, तो ते ठिकठिकाणाचा आढोकाट प्रयत्न करतो. मागील दोन वर्षांपासून संपूर्ण जगाला ज्या गोष्टीने वेढीस धरले आहे, ती गौष्ट म्हणजे जागतिक स्तरावर अत्यंत भयानक परिस्थिती निर्माण करणारी स्थिती म्हणजे कोविड - १९ सारख्या साथीच्या आजाराने होमान झाले होते. याचा परिणाम सर्व जगावरच झालेला दिसून येतो. या आजाराने मृत्यूचे प्रमाण अधिक वाढल्यामुळे मृत्यूची भिती अधिक प्रमाणात वाढली होती. यामुळे कुटुंबातील वृद्ध व्यक्ती लहान मुले सर्वाधिक तणावाच्या अवस्थेत गेले. याचा परिणाम शरीर व मनाच्या स्वास्थेवर झाला व वापसा निघे या आजाराने कुटुंबातील व्यक्ती मृत्यू पावली किंवा ज्या कुटुंबात कोव्हीड सदृश्य व्यक्ती आढळल्यात त्या कुटुंबाकडे महापणाचा दुष्टीकोन नकारात्मक स्वरूपात होऊ लागला. किंवा त्या कुटुंबाला वाळीत जाण्याचा प्रयत्न होत होता. अशा अभावधूर परिस्थितीत कुटुंबातील सर्वच व्यक्तींना मानसिक संतुलन असंतुलित होत होते. यावरूनच सामाजिक दृष्टीने तर झालीच आर्थिक आणि शैक्षणिक क्षेत्रात होणाऱ्या हानी न भरून निघणारी झाली. याचा परिणाम सर्व समाज मनावर झालेला दिसतो. पर्यायाने कुटुंब, समाज आणि राष्ट्र प्रेक्षणीतल्या वाटेवरून कसे दुर केले. मानसिक आरोग्याचा परिणाम शारीरिक आरोग्यावर झाल्यामुळे अनेक कुटुंबातील अनेक व्यक्ती केवळ भितीमुळे मृत्यु पावले तर काही कुटुंबातील व्यक्ती रक्तदाब सारख्या आजारात ग्रस्त झाले ज्याचा परिणाम सर्व कुटुंब व समाजावर झाले आहे. मानसिक आरोग्य तणावतणावाच्या परिस्थितीमुळे अद्याप पूर्णवत झालेले नाही. याचा परिणाम अधिक तीव्र समस्या निर्माण करणार आहे. आर्थिक असंतुलन, बेरोजगारी, गुन्हेगारीवृत्तीत जलद गतीने वाढ झालेली दिसते. अनेक शहरे, गावच्या गाव मृत्युच्या गर्तीत सापडल्यामुळे ओस झालेली स्थिती निर्माण झाली. कोविड-१९ सारख्या साथीच्या आजाराने माणसातील संवेदना, कुटुंबातील प्रेम, आणि सामाजिक ऐक्य यांचा जीव घेण्यास भयत झाली असाही एक परिणाम झालेला दिसून येतो. मानसिक संतुलन प्रतिकूल परिस्थितीत सांभाळण्यासाठी प्रत्येकाने स्वतः प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. मागील दोन वर्षात ८०% लोकांचे मानसिक संतुलन केवळ या कोरोनाच्या काळात असंतुलित झाले आहे. यामुळे कुटुंबाचे समाजाचे व पर्यायाने राष्ट्राचेही सर्व बाजूने नुकसान झाले, जे नुकसान कशातही भरून काढता येत नाही.

मानसिक संतुलनासाठी उपाय योजना: 'मृत्यू' हे अंतिम सत्य आहे. मानव स्वतःचे जीवन मुळकरून सुंदर करणारा नाही. प्रयत्न करतो. कारण मृत्यू अठळक अमलाखरीती अचानक आल्यावर त्या धक्क्यातून कुटुंबीय सावरू शकत नाही. याचा परिणाम कुटुंबातील व्यक्तीच्या मानसिक संतुलनावर होतो. सुंदर जीवनाच्या संकल्पनेत आरोग्यिक व मानसिक स्वास्थ खुप महत्वाचे आहे. कारण जीवनात प्रत्येक वेळी परिस्थिती अनुकूल असेल असे नाही तर अनेक वेळा परिस्थितीत बदल होतो ती प्रतिकूल होते. तैमरिक आपत्ती असेल किंवा अचानक आलेले कोरोनासारख्या संकटात प्रत्येक व्यक्तीला सामोरे जाण्यासाठी काही प्रयत्न करावे लागतात. प्रसिध्द, रेलें देकार्त असे म्हणतात की शरीराचा मनावर व मनाचा शरीरावर परिणाम होत असतो याचा एकमेकांचा एकमेकांशी निवट संबंध आहे. म्हणून या दोघांचे संतुलन राखणे महत्वाचे आहे. अनेक मानवशास्त्रज्ञ मानसिक संतुलनासाठी अनेक उपाय योजना सांगतात ज्यामुळे तणावमुक्त परिस्थितीत बदल होण्यास मदत होते. छंद जोपासना, जीवनातील बदल, अध्यात्मिक ज्ञानसाधना इत्यादींचा समावेश होतो. तणावमुक्त परिस्थितीमुक्त परावृत्त होण्यासाठी किंवा मानसिक संतुलन अनादित राहण्यासाठी आधुनिक दर्शनात अनेक दर्शनाचे आत्मवेद वाढण्यासाठी अनेक उपाय सांगितले आहेत. ज्यात बौद्ध दर्शनात आध्यात्म मार्ग, पंचशीलता यांचा समावेश होतो. ज्यात सम्यक दृष्टी, सम्यक संकल्प, सम्यक वाचा, सम्यक कर्मांत, सम्यक अजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृती, सम्यक समाधी यांचा समावेश होतो. त्याप्रमाणेच भारतीय दर्शनातील योगदर्शनाने अशादीक योगाच्या माध्यमातून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ कसे ठेवता येईल याचा विचार केला. आत्मबल वाढण्यासाठी अष्टांग योग अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे. योग साधनेच्या माध्यमातून आत्मबल वाढल्यामुळे कोणत्याही प्रतिकूल परिस्थितीला सामोरे जाण्याची क्षमता व्यक्ती मध्ये बरे. योग म्हणजे चित्तवृत्तीचा विरोध असा अर्थ योगदर्शनाने केला आहे. योगाचा उद्देश हा मानसिक विकारोशी लाक्षात्म्य कल्पित्या आत्म्याने आपण वास्तवातील मानसिक विकार नसत तसेच चित्तावर आढळणाऱ्या वृत्तीत नसून त्यांच्यापासून स्वः मिथ आहोत असे ओळखणे आणि आत्म्याला स्वतःच्या यथार्थ स्वरूपाचे ज्ञान होणे योगाचा मुख्य उद्देश आहे. ते योग असे आहेत.

यसः-व्यक्तीच्या मनात काही बाईट वागतात त्यांना तह करणे आवश्यक असते बाईट प्रवृत्तीचे दमन करणे म्हणजे भ्रम होय. दम पाव प्रकारचे

चिंता - हिंसा न करणे

Co-ordinator
IQAC

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn) Dist. Parbhani - 431511 (M.S.)



PRINCIPAL

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn.) Dist. Parbhani

2. सत्य - खोटे बोलण्यापासून परावृत्त
3. असत्तेय - चोरी न करणे
4. ब्रम्हचर्य - लैंगिक वायनाकडे आकृष्ट न होणे
5. उपरीग्रह - अनावश्यक वस्तुचा संग्रह न करणे.

नियम :- प्रत्येकामध्ये केवळ वाईट प्रवृत्ती असतात असे नव्हे तर काही चांगल्या वृत्ती असतात चांगल्या वृत्ती असत वाढवणे म्हणजे नियम होय. हे नियम पाळ आहेत.

1. शौच- मानसिक व शारीरिक शुद्धता प्राप्त करणे
2. संतोष- समाधानी वृत्ती वाढवणे
3. तप- व्यक्तीबद्दल परीक्षितही स्थिर राहणे
4. स्वाध्याय - मोक्ष साधक ग्रंथांचे ज्ञान प्राप्त करणे.
5. ईश्वर आराधना - ईश्वर सेवा करणे ईश्वर भक्ती करणे.

आसन :- याचा अर्थ शरीराची सुखद व स्थिर अवस्था होय, यामुळे शारीरिक आरोग्य आणि स्थापित होण्यास मदत होते. शारीरिक आरोग्य मानसिक शांतते करिता आवश्यक आहे.

प्राणायाम :- प्राणाचा आणि चित्ताचा अतिशय घनीभूत संबंध आहे. प्राणाच्या चंचलतेचा चित्ताच्या चंचलतेवर परिणाम होत असतो म्हणून योगाने प्राणाचा संयम सांगितला आहे. स्वसत्ताच्या स्व-नियंत्रणासाठी प्राणायाम असे म्हणतात. प्राणायामाची तीन अंगे आहेत.

1. पुरक - पूर्ण श्वास आत घेणे
2. कुम्भक - श्वास आत रोखून धरणे
3. रचक - हळू-हळू श्वास बाहेर सोडणे.

प्रत्याहार :- यामध्ये प्रत्येक इंद्रियांना त्यांच्या दिक्पथापासून परावृत्त करून मनाच्या नियंत्रणात आणण्याचे प्रयत्न केला जातो. हा अभ्यास अवघड असला तरी अशक्य नाही.

धारणा :- चित्त कोणात्याही इष्ट इंद्रियावर केंद्रीत करणे म्हणजे धारणा होय. कोणत्याही दिक्पथावर चित्त केंद्रीत करणे हि योगाची मुलविल्ली होय. धारणा व एकाग्रता घातबरेच साम्य आहे. परंतु एकाग्रता ही चित्ताची अवस्था आहे.

ध्यान:- ज्या दिक्पथावर चित्त केंद्रीत केलेले आहेत. त्या विषयाचे सतत चिंतन म्हणजे ध्यान होय यामध्ये इष्ट विचाराच्या प्रवाह अखंडीतपणे चालू असतो. इष्ट वस्तुचा अभ्यास अमलना चालू राहतो, तस तसे इष्ट विषयाचे ज्ञान अधिक वाढते.

समाधी :- ही शेवटची पायरी आहे. योग्याला इष्ट वस्तुची ओळख जरी झाली तरी ध्यान व ध्येय यांचा भेद नेहमीच राहतो. पुढे ध्यानाचे समाधी मध्ये रूपांतर होतेंच कोणताही भेद राहत नाही. धारणा, ध्यान, समाधी या तीनच पायऱ्या असल्या तरी योगाचा विषय एकच असतो. या एक विषयाचा अभ्यास साधून योगी संयम नामक महत्वाची मानसिक स्थिती प्राप्त करीत असतो. यामुळे चित्तवृत्तीत विरोध होऊन चित्त होते. योग साधनेच्या माध्यमातून अनेक शक्ती योग साधकाला प्राप्त होतात, म्हणून शारीरिक व मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने योगासाधना महत्वाची आहे.

सारांश : सांगील दोन वर्षांपासून सर्व जग कोविड मारख्या साथीच्या आजाराने ग्रस्त आहे. याचा परिणाम सर्व सुटीवर झालेला आहे. कोविड मारखे साथीचे आजार यापूर्वीही आले होते. त्याचा दुरगाभीपरिणाम अजून पर्यंत जणवत आहेत. यापुढेही असे आजार येणार हे गृहीत धरावे लागले. पण प्रभा साथीच्या आजाराने होणारे नकारात्मक बदल येणाऱ्या समस्या या सर्वांवर काही उपाय धोरणा करता येतात. हे काळाने वेळोवेळी वाखऊन दिले आहे. व्यक्तीने अशा संकटाला सामोरे जाण्यासाठी खंबीर होणे आवश्यक आहे. यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने मानसिक सद्बुद्ध असणे किंवा होणे आवश्यक आहे. याकरीता योग साधना हा उपाय म्हत्वाचा ठरतो शारीरिक व मानसिक आरोग्याचा परिणाम केवळ एका व्यक्तीवर होणे असे नव्हे तर त्याचा परिणाम कुटुंब समाज वर असणे आवश्यक आहे.

संदर्भ 1 प्रा. पां.दा. ज्ञीधरी, "भारत निःशिकार इतिहास", मंगेश प्रकाशन, नागपुर.

2 प्रा. अविता देशपांडे, "भारत निःशिकार इतिहास", मंगेश प्रकाशन, नागपुर.

3 इंटरनेट माध्यमातून

Co-ordinator
IQAC

Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya



96

PRINCIPAL
Shri Guru Buddhiswami Mahavidyalaya
Purna (Jn.) Dist. Parbhani