

21 वीं सदी में महात्मा गांधी के संदर्भ में माध्यमिक शिक्षा के बच्चों के स्वास्थ्य का विश्लेषणात्मक अध्ययन

Goodu Kumar Singh

Research Scholar, Dept. of Education, Himalayan Garhwal University (India)

ARTICLE DETAILS

Article History

Published Online: 20 February 2019

Keywords

शिक्षा, स्वास्थ्य, महात्मा गाँधी

ABSTRACT

इस अध्ययन में शिक्षा और स्वास्थ्य पर महात्मा गाँधी की प्रमुख मान्यताओं का वर्णन किया गया है। अध्ययन गांधी जी की मान्यताओं के इर्द-गिर्द घूमता है। हम शिक्षा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। राष्ट्र के विकास के साथ-साथ 'आदमी बनाने' की प्रक्रिया में भी। शिक्षा के कार्य प्रत्येक व्यक्ति को मानवीय उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते हुए, उनकी पूर्ण क्षमता को प्राप्त करने की प्रक्रिया में मार्गदर्शन करते हैं। महात्मा गांधी ने माध्यमिक बच्चों के लिए शिक्षा को प्रोत्साहित किया है, लेकिन उन्होंने शिक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी महत्व दिया है। गांधीजी ने सभी के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित किया। उनका दृढ़ विश्वास है कि स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में रहता है। यह अध्ययन एक स्कूल में आयोजित किया गया है ताकि यह पता चल सके कि बच्चों को मूल रूप से स्कूल में शिक्षा और स्वास्थ्य के बारे में कितना पढ़ाया जाता है।

परिचय

भारत की दर्ज और अज्ञात संस्कृति और सभ्यता दुनिया की दुर्लभ विशेषताएं हैं इतिहास। आज, आधुनिकीकरण के साथ, यह बहुत है हमारे जीवन संस्कृति का एक हिस्सा, हर स्तर पर समाज, साथ ही एक प्रलेखित गवाही शिक्षा की सबसे बड़ी ताकत, जो भारतीय सभ्यता को अपने आंचल में कैद कर लिया। शायद कुछ और संस्कृतियाँ और सभ्यताएं हैं ऐसे साहसी का उत्पादन किया, संत और दूरदर्शी भूमिका जैसे मॉडल राधाकृष्णन, श्री अरबिंदो, स्वामी विवेकानंद, मीरा बाई, रानी झांसी के, नेताजी सुबास चंद्र बोस, रवीन्द्र नाथ टैगोर, संत कबीर, संत राम दास, महात्मा गांधी, कुछ नाम करने के लिए।

"यह स्वास्थ्य है जो वास्तविक धन है और सोने और चांदी के टुकड़े नहीं हैं"

गांधी एक स्वतंत्र विचारक थे। उन्होंने सभी विचारों को नए सिरे से देखा। उनका मानना है कि आधुनिक चिकित्सा मनुष्य की बैन है जब इसका उपयोग बुरी आदतों को समाप्त करने के लिए किया जाता है। भोजन, पेय या बुरी आदतों के बारे में अप्रिय प्रतिक्रियाएं हमारे शरीर को बेहतर आदतें बनाने के लिए कहने का तरीका है, लेकिन

इसके बजाय हम लक्षणों का मुखौटा लगाने के लिए दवा का सहारा लेते हैं और हमारे शरीर के स्वयं-उपचार तंत्र में विश्वास पैदा करते हैं। गांधी की पुस्तक "कीज़ टू हेल्थ" उनके लेखन की तुलना में सबसे लोकप्रिय है जो स्वास्थ्य के संबंध में उनके विचारों के महत्व पर प्रकाश डालती है।

स्वास्थ्य शब्द के अर्थ को समझना आवश्यक है, जिसका अर्थ है शरीर की सहजता। एक स्वस्थ आदमी एक ऐसा व्यक्ति है जिसका शरीर बीमारी से मुक्त है और वह बिना किसी थकान के अपनी सामान्य गतिविधियों को अंजाम दे सकता है। गांधी कहते हैं कि किसी एक के शरीर के बारे में ज्ञान होना आवश्यक है जिसके बारे में अधिकांश लोग अनभिज्ञ हैं। उन्होंने कहा कि मानव शरीर पांच तत्वों से बना है, जिन्हें प्राचीन दार्शनिकों ने पृथ्वी, जल, रिक्ति, प्रकाश और वायु के रूप में वर्णित किया है। वह आगे कहते हैं कि मानव शरीर का अच्छा काम विभिन्न घटक भागों की सामंजस्यपूर्ण गतिविधि पर निर्भर करता है। पहला तत्व एयर जिसके बिना हम नहीं रह सकते हैं, हमें हर तरफ से घिरा हुआ है। गांधी कहते हैं कि जो लोग सांस लेना नहीं जानते हैं, उन्हें सांस लेने की कवायद करनी चाहिए, आगे वह नासिका की सफाई और खुले आसमान के नीचे सोने के

महत्व को बताते हैं। दूसरा तत्व जल जो जीवन की बुनियादी आवश्यकता है, शुद्ध होना चाहिए और साफ पानी प्रदान करना और सीवेज और जल निकासी व्यवस्था को बनाए रखना नगरपालिका की जिम्मेदारी है। हाइड्रोथेरेपी भी एक प्रसिद्ध चिकित्सा है, विशेष रूप से "प्रकृति इलाज पर कुहेन की पुस्तक"। तीसरी तत्व पृथ्वी जिसका उपयोग प्रकृति के रोगों के इलाज के लिए किया जा सकता है यानी, मिट्टी के मुर्गे से लेकर बिच्छू का डंक, कब्ज साधारण फोड़े आदि। अन्य तत्व जो हमें सूरज से प्राप्त होते हैं, उनके कई उपयोग हैं जैसे कि सनथ्स। अंतिम रिक्ति जिसे आकाश (ETHER) भी कहा जा सकता है जो स्वास्थ्य को बनाए रखने और पुनः प्राप्त करने में मदद करता है।

शिक्षा राष्ट्र के विकास के साथ-साथ 'मैन मेकिंग' प्रक्रिया में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह हमेशा समाज के जीवन और आकांक्षा से संबंधित है। शिक्षा के कार्य प्रत्येक व्यक्ति को उनकी पूर्ण क्षमता की प्राप्ति की प्रक्रिया में मार्गदर्शन करते हैं, मानवीय उत्कृष्टता के लिए प्रयास करते हैं। इस प्रकार सच्ची शिक्षा को हमारी अंतर्दृष्टि पर निर्भर होना चाहिए, हमारे क्षितिज को चौड़ा करना चाहिए और एक सार्थक दृष्टिकोण बनाना चाहिए। वास्तविक शिक्षा को मानवतावाद, तर्क, सहिष्णुता, साहसिक कार्य, महत्वपूर्ण सोच और सत्य की खोज को बढ़ावा देना चाहिए।

सूचना और तकनीकी युग के संदर्भ में, वैश्विक गांव की अवधारणा इक्कीसवीं सदी में मानव जाति के अस्तित्व और अस्तित्व के लिए केंद्रीय होगी और यह शिक्षा पर भी लागू होती है। इक्कीसवीं सदी में, वैश्विक प्रवास और वैश्विक व्यापार में वृद्धि के साथ, वैश्विक अर्थव्यवस्था में लोगों के इष्टतम संचार और योगदान को सुविधाजनक बनाने के लिए शिक्षा को वैश्विक रूप देना चाहिए। शिक्षा को विकसित और विकासशील देशों से विकसित देशों में पुलों का निर्माण करना चाहिए ताकि एक वैश्विक गांव की स्थापना की जा सके। शिक्षा का अंतर्राष्ट्रीयकरण पहले हाथ अनुभव और अन्य संस्कृतियों, उनके मूल्यों और दृष्टिकोण की गहरी समझ की अनुमति देता है, जो सांस्कृतिक

मतभेदों के अधिक सहिष्णुता, सम्मान और प्रशंसा को बढ़ावा देता है। इस प्रक्रिया में शिक्षा को एक उत्प्रेरक के रूप में कार्य करना होता है।

गांधीजी ने आधी सदी से भी अधिक समय तक हमारे देशवासियों के जीवन को प्रभावित किया। अधिकांश मुद्दों पर उनका दृष्टिकोण डाउन-टू-अर्थ और समग्र-यह सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, स्वास्थ्य या शिक्षा था। उनके दर्शन व्यावहारिक और दूरदर्शी थे। ग्रामीण उनके आर्थिक विचार का केंद्र था। ब्रिटिश शिक्षा प्रणाली के खिलाफ उनकी चेतावनी भविष्यद्वाणी थी। आज, जब भारतीय निरक्षरता दर 34.62% है, अपराध, हिंसा और भ्रष्टाचार इसके चरम पर है, और हमारी आबादी का एक तिहाई से अधिक लोग गरीबी रेखा से नीचे रहते हैं, यह वास्तव में गांधीजी की शिक्षा में योगदान की प्रासंगिकता को लुभाने वाला है। उनके दर्शन, दृष्टिकोण और रणनीति को शामिल करते हुए बुनियादी शिक्षा के उनके मॉडल।

महात्मा गांधी ने शिक्षा को जागृति के साधन के रूप में देखा था अन्याय, हिंसा और असमानता में राष्ट्र की अंतरात्मा अंदर घुस गई सामाजिक व्यवस्था। उन्होंने तत्काल पर्यावरण के उपयोग की सिफारिश की, मातृभाषा और कार्य सहित, बच्चे को सामाजिक बनाने के लिए एक संसाधन के रूप में समाज की परिवर्तनकारी दृष्टि में। उन्होंने एक ऐसे भारत का सपना देखा था जिसमें हर अलग-अलग काम करने से उसकी प्रतिभा और क्षमता का पता चलता है दुनिया के पुनर्गठन की दिशा में दूसरों के साथ, जो अभी भी जारी है राष्ट्रों के बीच, समाज के भीतर और भीतर संघर्षों की विशेषता मानवता और प्रकृति। सामान्य रूप से भाषा पाठ्यक्रम और विशेष रूप से हिंदी भाषा पाठ्यक्रम में लंबे समय तक साकार करने के लिए एक प्रमुख भूमिका होती है महात्मा गाँधी का पोषित लक्ष्य।

स्वास्थ्य और शिक्षा

महात्मा गाँधी ने माध्यमिक बच्चों के लिए शिक्षा को तो बढ़ावा दिया है, परन्तु उन्होंने शिक्षा के साथ साथ स्वस्थ्य को भी महत्ता दी है। उनके अनुसार प्रत्येक बच्चे के पास उत्प्रेरणा, शिक्षा, खेल - कूद मनोरंजन और

संस्कृतिक क्रियाकलापों के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और संवेदनात्मक विकास का अधिकार है ताकि वह अपने व्यक्तित्व का विकास अपनी सर्वोत्तम क्षमता के अनुरूप कर सके।

महात्मा गाँधी के अनुसार जैसे - जैसे बच्चों की आयु महीनों और वर्षों में बढ़ती जाती है, उनका विकास शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से होता है, उनमें समझने और सीखने की क्षमता (संज्ञात्मक कौशल) का विकास होने लगता है। हमारे बच्चों के विकास और उनकी संवृद्धि में विशेष रूप से विद्यालय पूरे की आयु से उपलब्ध कराए गए संपोषणीय परिवेश, बेहतर पोषण और उनके ज्ञान की पर्याप्त उत्प्रेरणा के माध्यम से और भी सुधार किया जा सकता है। इस बात के वैज्ञानिक प्रमाण विद्यमान हैं कि विद्यालय में प्राप्त की गई अधिकांश प्रगति तीन वर्ष की आयु तक के बच्चों के संज्ञानात्मक और सामाजिक - भावनात्मक विकास पर निर्भर करती है।

हम बच्चों के पोषण स्वास्थ्य और शिक्षा पर जितना अधिक ध्यान देंगे उनका उतना ही अच्छा शारीरिक और मानसिक विकास होगा। आइए, बच्चों के विकास के प्रमुख पहलुओं और उनमें ग्राम पंचायत की भूमिका के बारे में जानें।

स्वास्थ्य पर उनके विचार

यह आमतौर पर कहा जाता है कि अच्छे स्वास्थ्य के बिना सभी अकादमिक लक्ष्य सामने आएंगे शून्य। एक अंग्रेजी कहावत कहती है "हेल्थ इज वेल्थ"। गांधी ने भी मूल्य को समझा अच्छे स्वास्थ्य के लिए और हमेशा अपने देशवासियों को सलाह दी कि वे अच्छे स्वास्थ्य पर ध्यान दें उनके प्रयासों से सकारात्मक परिणाम की आशा की जा सकती है। उन्होंने इसके महत्व पर प्रकाश डाला स्वच्छता और स्वास्थ्य, पोषण और अच्छे स्वास्थ्य के लाभ के लिए व्यायाम। न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य वह शरीर, मस्तिष्क और आत्मा के स्वास्थ्य को भी अपने दायरे में रखता है। बच्चों को संतुलित आहार और पौष्टिक भोजन परोसा जाएगा। अपने आश्रम में उन्होंने स्व इसके बाद देखा गया कि संतुलित आहार बच्चों को मिड-डे में दिया जाता है।

उसने अपने को समझाया अनुयायियों ने बुनियादी और प्राथमिक शिक्षा स्वच्छता और स्वच्छता के अपने दर्शन में तवज्जो दी केंद्र चरण लेता है। उन्होंने छात्रों को खुद को शारीरिक रूप से व्यस्त रखने की सलाह दी गतिविधियाँ और घर पर काम करना ताकि वे शारीरिक रूप से स्वस्थ और फिट रह सकें। के लिए शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए शरीर जैसे कि तैराकी, टहलना, चलना, खेल खेलना, योग आदि अद्भुत परिणाम ला सकते हैं और दिमाग के मानसिक रूप से फिट होने के लिए ए मन की गतिविधियों की जरूरत है ताकि मन व्यस्त रहे और सुस्त न हो और निष्क्रिय। अंग्रेजी में वह हुकुम जो कहता है: अगर धन खो गया तो कुछ नहीं खोया, अगर स्वास्थ्य कुछ खो गया है और चरित्र खो गया है सब खो गया है, अर्थ को रेखांकित करता है मानव जीवन के महत्वपूर्ण तत्व के रूप में स्वास्थ्य का महत्व।

गांधीजी द्वारा लिखी जाने वाली सबसे लोकप्रिय पुस्तकों में से एक है "की टू हेल्थ" "Key to health"। किसी के स्वास्थ्य के बारे में उसका विचार सहज होना है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO), अपने संविधान की प्रस्तावना में, स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता का अभाव है। सामाजिक और आर्थिक रूप से उत्पादक जीवन जीने की क्षमता को शामिल करने के लिए इसे और बढ़ाया गया है। गांधीजी की शिक्षा एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए किसी के आत्म और शरीर का ज्ञान रखने पर जोर देती है। वह कहते हैं कि मानव शरीर पांच तत्वों से बना है, जिसे प्राचीन दार्शनिकों ने पृथ्वी, जल, प्रकाश, वायु और रिक्ति या ईथर के रूप में वर्णित किया है। वह प्रकृति को ठीक करने की क्षमता और शरीर की शक्ति को अपनी क्षमता प्राप्त करने में विश्वास करते थे। लेकिन उपर्युक्त तत्वों की परस्पर क्रिया मार्ग को प्रशस्त करने में एक परम आवश्यकता है। जो लोग सांस नहीं ले सकते हैं, उनके लिए साँस लेने के व्यायाम, आकाश के नीचे सोना, हाइड्रोथेरेपी, धूप स्नान और मिट्टी के पुल्टिस, स्वास्थ्य में सुधार के लिए गांधीजी की सभी सलाह हैं। लेकिन दुर्भाग्य से हमने

अपनी पृथ्वी, पानी और हवा को प्रदूषित कर लिया है, ईथर को नुकसान पहुँचाया है जो स्वास्थ्य को बनाए रखने और फिर से हासिल करने में मदद करता है। हाल के वर्षों में, भारतीय शहरों के अधिकांश हिस्सों में रहना लगभग असंभव हो गया है, जिन्हें लगातार दुनिया के कुछ सबसे प्रदूषित शहरों के रूप में नामित किया गया है। प्रदूषण के इस स्तर का प्रभाव आने वाले वर्षों में भारत के लिए एक बड़ा स्वास्थ्य और आर्थिक संकट होगा।

शिक्षा पर गांधीजी के विचार

गांधी का शैक्षिक दर्शन पूरी तरह से बाल केंद्रित है। बच्चा गांधीजी का पक्षधर है। इस शिक्षा प्रणाली में, पाठ्यक्रम में कोई कठोरता नहीं है। बच्चा अपनी आवश्यकताओं और झुकाव के अनुसार पाठों को अवशोषित करेगा। बच्चों के नाजुक दिमाग पर कोई तनाव निर्माण नहीं है। उन्हें शिक्षा की इस योजना में मुक्त रखा जाएगा। यह जीवन शिक्षा होगी। शिक्षकों को निर्देश दिया जाएगा कि वे छात्रों को पाठ्यक्रम में भाग लेने के लिए मजबूर न करें। आसन्न परीक्षा का कोई तनाव नहीं होगा। छात्रों की क्षमता को नियमित परीक्षा प्रणाली के माध्यम से मूल्यांकन नहीं किया जाएगा। वे जो चाहें सीखेंगे। शिक्षक बच्चे की जरूरतों और आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पाठ्यक्रम को संशोधित कर सकते हैं। इस प्रकार गांधी की बुनियादी शिक्षा योजना में बच्चों के लिए शैक्षिक पाठ्यक्रम का लचीलापन है।

अध्ययन का उद्देश्य

- इस अध्ययन में यह बताया गया है कि गांधी का शैक्षिक दर्शन पूरी तरह से बाल-केंद्रित है।

- इस अध्ययन में यह बताया गया है कि बच्चा अपनी आवश्यकताओं और झुकाव के अनुसार पाठों को अवशोषित करेगा।
- इस अध्ययन में यह स्पष्ट है कि गांधीजी ने शिक्षा के साथ-साथ स्वास्थ्य को भी महत्वपूर्ण बताया है।
- उनके अनुसार, प्रत्येक बच्चे को प्रेरणा, शिक्षा और खेल के माध्यम से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक विकास का अधिकार है।

डेटा विश्लेषण

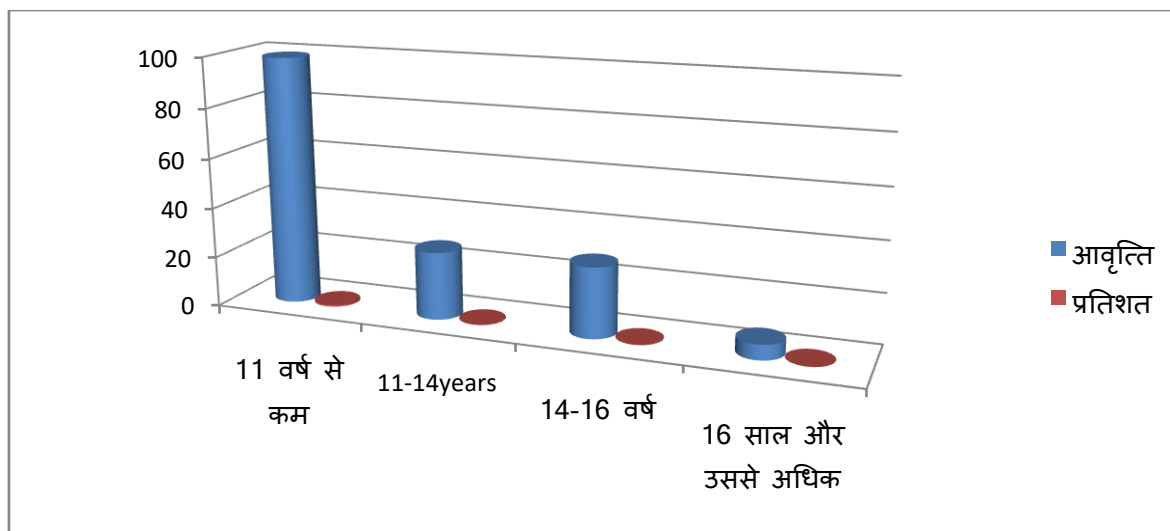
गांधीजी ने सभी के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित किया। उनका दृढ़ विश्वास है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है। डेटा विश्लेषण हिस्सा महात्मा गांधी की मान्यताओं के आधार पर किया गया है।

यह अध्ययन एक स्कूल में आयोजित किया गया है ताकि यह जाना जा सके कि बच्चों को मूल रूप से स्कूल में शिक्षा और स्वास्थ्य के बारे में कितना पढ़ाया जाता है।

• आयु वार वितरण

तालिका 1 आयु वार वितरण

आयु	आवृत्ति	प्रतिशत
11 वर्ष से कम	99	61.87%
11-14years	27	19.12%
14-16 वर्ष	28	15.26%
16 साल और उससे अधिक	6	3.75%
संपूर्ण	160	100.00%



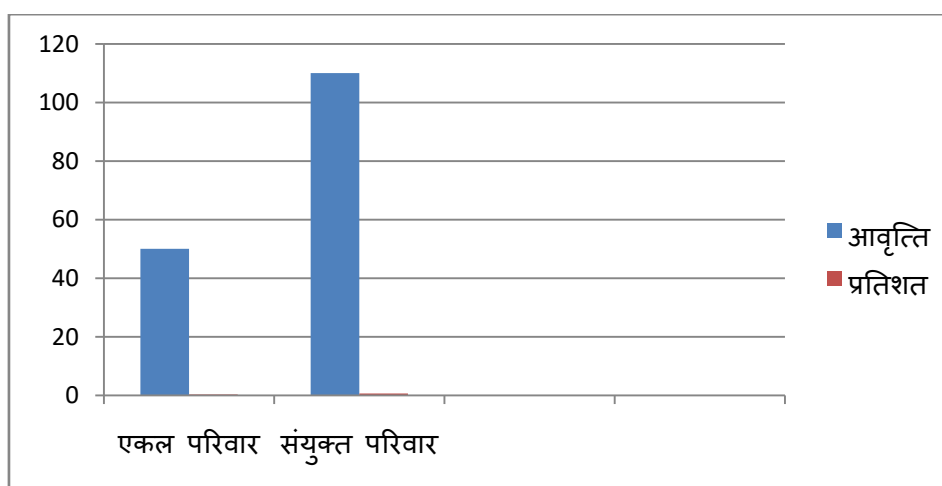
अंजीर 1 आयु वार वितरण

उत्तरदाता की आयु 11 वर्ष से कम, 11 वर्ष, 11-14 वर्ष, 14-16 वर्ष, 16 वर्ष और उससे अधिक की आयु के संदर्भ में परिभाषित की गई है। यह उपरोक्त तालिका के आंकड़ों से देखा जा सकता है, उत्तरदाताओं का 61.87% युवा आयु से कम 11 साल से। उत्तरदाताओं का 19.12%

से अधिक आयु समूह 11-14 वर्ष के बीच में था, 15.26% से अधिक उत्तरदाता 14-16 वर्ष की आयु के बीच था, और शेष यानी 3.75% उत्तरदाता बीच में थे। 16 वर्ष से अधिक आयु वर्ग। इसी तरह, 11 वर्ष से कम आयु के उत्तरदाताओं का बहुमत।

तालिका 2 उत्तरदाताओं के परिवार का प्रकार

परिवार का प्रकार	आवृत्ति	प्रतिशत
एकल परिवार	50	31.25%
संयुक्त परिवार	110	68.75%
संपूर्ण	160	100.00%



अंजीर 2 उत्तरदाताओं के परिवार का प्रकार

उपरोक्त तालिका में दर्शाया गया है कि उत्तरदाताओं के परिवार का प्रकार। उपरोक्त तालिका से पता चलता है

कि प्रतिवादी बहुमत के परिवार के प्रकार उत्तरदाताओं का, यानी, 81.17% उत्तरदाताओं के पास एक परमाणु परिवार

है, बाकी संयुक्त परिवार वाले उत्तरदाताओं का 18.75%।
तो, यह निष्कर्ष निकाला है कि बहुसंख्यक उत्तरदाताओं का

नाभिकीय परिवार है।

तालिका 3 स्कूल में समय निर्धारित

घंटे / मिनट	काम
0.20	प्रार्थना सभा
3.20	साक्षरता छात्रों के लिए कक्षाएं
2.00	शिल्प का काम
0.30	अवकाश
1.30	शारीरिक व्यायाम
7.00	कुल समय

स्कूल के विश्लेषण के बाद हमें जो परिणाम मिला, वह यह कि बच्चों के लिए प्रार्थना और कक्षाओं सहित साक्षरता विषयों और शारीरिक अभ्यास के लिए सभी विषयों के लिए एक निर्धारित समय सारणी है। यह निष्कर्ष निकाला है कि बच्चों को केवल अध्ययन करने के लिए बाध्य नहीं किया जाता है वे शारीरिक व्यायाम और इसके महत्व के बारे में भी सीखते हैं। इससे यह निष्कर्ष निकला कि स्कूल महात्मा गांधीजी द्वारा तय किए गए विश्वासों पर चल रहे हैं। उन्होंने कहा कि कोई भी स्कूल / संस्थान किसी बच्चे पर अध्ययन करने के लिए दबाव बनाने के बजाय दबाव देगा कि वे उन्हें वह दें जो वे विकासशील पथ पर जाना चाहते हैं। शिक्षक बच्चे की जरूरतों और आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पाठ्यक्रम को संशोधित कर सकते हैं।

निष्कर्ष

गांधी एक स्वतंत्र विचारक थे। उन्होंने सभी विचारों को नए सिरे से देखा। उनका मानना है कि आधुनिक चिकित्सा मनुष्य का प्रतिबंध है जब इसका उपयोग बुरी आदतों को समाप्त करने के लिए किया जाता है। भोजन, पेय या बुरी आदतों के बारे में अप्रिय प्रतिक्रिया हमारे शरीर को बेहतर आदतें बताने का एक तरीका है। इसके बजाय हम लक्षणों का सामना करने के लिए दवा का सहारा लेते हैं और हमारे शरीर के स्व-चिकित्सा तंत्र में विश्वास पैदा करते हैं। कर ते हैं। शिक्षा राष्ट्र के विकास के साथ-साथ 'मानव निर्माण' प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह हमेशा समाज के जीवन और आकांक्षा से संबंधित है।

संदर्भ

- गांधी एम। के।, "एन ऑटोबायोग्राफी या द स्टोरी ऑफ माय एक्सपेरिमेंट्स विथ ट्रुथ", नवजीवन पब्लिसिंहंग हाउस, अहमदाबाद, भारत, 1927।
- गांधी एम। के, "कीज़ टू हेल्थ", नवजीवन पब्लिशिंग हाउस, अहमदाबाद, भारत, 1948।
- गांधी एम। के।, "सोशल सर्विस, वर्क एंड रिफॉर्म" (खंड -1), नवजीवन पब्लिशिंग हाउस, अहमदाबाद, भारत, 1976।
- गांधी एम। के।, "आहार और आहार सुधार", नवजीवन पब्लिशिंग हाउस, अहमदाबाद, भारत, 1949।
- गोएल एस, त्रिपाठी जेपी, सिंह आरजे, लाल पी। भारत में महिलाओं के बीच धूम्रपान के रुझान: राष्ट्रीय प्रतिनिधि सर्वेक्षण का विश्लेषण (1993-2009) दक्षिण एशियाई जे कैसर। 2014; 3 (4): 200-202। [पीएमसी मुक्त लेख]
- ग्रामीण बुजुर्ग भारतीय आबादी में गोस्वामी ए, लालदैया वीपी, कपूर एसके, सिंह बी, द्विवेदी एसएन,

- कुमार जी। तंबाकू और शराब का उपयोग। भारतीय जे मनोरोग। 2005; 47 (4): 192-197। [पीएमसी मुक्त लेख]
7. भारत सरकार। भारत में घरेलू स्वास्थ्य व्यय (2013-14)। स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय। [12 अगस्त, 2018 को पहुँचा]। से उपलब्ध: <https://mohfw.gov.in/sites/default/files/38300411751489562625.pdf>
8. गुप्ता I, चौधरी एस। भारत में स्वास्थ्य कवरेज के लिए सार्वजनिक वित्तपोषण: कौन खर्च करता है, कौन लाभ करता है और किस कीमत पर। एकाँन पोलिट वेक्ली। 2014; 49 (35): 59-63।
9. कोवल पी, अफशर एस। स्वास्थ्य और भारतीय जाति व्यवस्था। नशतर। 2015; 385 (9966): 415-6।