

सन्तुलित पोषण द्वारा आरोग्यता एवं स्वास्थ्य

Health and Health Through Balanced Nutrition

Paper Submission: 15/01/2021, Date of Acceptance: 26/01/2021, Date of Publication: 27/01/2021



सहदेव मान

सह प्राध्यापक,
शारीरिक शिक्षा विभाग,
सी०सी०आर० (पी०जी०)
कॉलेज,
मुजफ्फरनगर, उ०प्र०, भारत

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र का प्रमुखोद्देश्य सन्तुलित पोषण द्वारा आरोग्यता एवं स्वास्थ्य प्राप्ति की वैज्ञानिक विधि का अध्ययन करना निर्धारित किया गया। शोधाध्ययन को विधिवत रूप से सम्पन्न करने के पश्चात् सार रूप में प्राप्त हुआ।

1. कुपोषण से ही कोरोना वायरस सहित सारे रोग उत्पन्न होते हैं और अस्वस्थता आती है।
2. संतुलित पोषण से ही आरोग्यता एवं स्वास्थ्य प्राप्ति होती है। शोध अध्ययन को सम्पन्न करने के लिए "साहित्य सर्वेक्षण विधि" का प्रयोग किया गया है। सुझाव :- रोग निवारण एवं स्वास्थ्य स्तर में सुधार के लिए भारत सरकार को कुछ जरूरी कदम उठाने चाहिए। जैसे- 1. पोषण के प्रति जागरूकता फैलाना चाहिए, 2. पोषण को मौलिक अधिकार घोषित किया जाना चाहिए।
3. निरोग्यता व स्वास्थ्य कार्यक्रम को सर्वाधिक महत्वपूर्ण घोषित किया जाना चाहिए।

The main objective of the presented research paper was determined to study the scientific method of health and health by balanced nutrition. The thesis was received in essence after being duly completed.

1. Malnutrition causes all diseases including corona virus and malaise.
2. Health and health are attained by balanced nutrition. The "literature survey method" has been used to carry out research studies. Suggestion: - Government of India should take some necessary steps to prevent disease and improve health level. Like- 1. Awareness should be spread about nutrition, 2. Nutrition should be declared a fundamental right.
3. Disability and health programs should be declared as most important.

मुख्य शब्द : सन्तुलित पोषण, स्वास्थ्य, वैज्ञानिक विधि, सर्वाधिक महत्वपूर्ण कार्यक्रम।

Balanced Nutrition, Health, Scientific Method, Most Important Program.

प्रस्तावना

शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए किये जाने वाले भोजन की वैज्ञानिक विधि को पोषण कहते हैं।

पोषण के प्रकार

पोषण दो प्रकार का होता है, (1) सन्तुलित पोषण व (2) कुपोषण।

सन्तुलित पोषण

शरीर की आवश्यकताओं के अनुसार लिया जाने वाला पोषण, जो न अधिक हों और न न्यून हों, सन्तुलित पोषण कहलाता है। सन्तुलित पोषण व्यक्तिगत होता है, क्योंकि इसके द्वारा व्यक्तिगत जरूरतों की पूर्ति होती है।

कुपोषण

शरीर की आवश्यकताओं से न्यून एवं अधिक लिया जाने वाला पोषण कुपोषण कहलाता है। व्यक्तिगत जरूरत से कम लिये जाने पोषण को न्यून पोषण व ज्यादा लिये जाने वाले पोषण को अति पोषण कहते हैं।

शोधाध्ययन के उद्देश्य

प्रस्तुत शोधाध्ययन का प्रमुखोद्देश्य सन्तुलित पोषण द्वारा आरोग्यता एवं स्वास्थ्य प्राप्ति की वैज्ञानिक विधि का अध्ययन करना।

शोध कार्य विधि

शोधाध्ययन को विधिवत रूपसे सम्पन्न करने के लिए "साहित्य सर्वेक्षण विधि" का प्रयोग किया गया है और यथास्थान उचित सन्दर्भ ग्रहण किये गये हैं।

शोधाध्ययन के लाभ

1. कोरोना वायरस सहित कुपोषण से होने वाले विभिन्न रोगों एवं स्वास्थ्य हीनता का वैज्ञानिक ज्ञान प्राप्त होता है।

2. सन्तुलित पोषण द्वारा आरोग्यता एवं स्वास्थ्य प्राप्ति की वैज्ञानिक विधि का ज्ञान प्राप्त होता है।

सन्तुलित पोषण द्वारा आरोग्यता एवं स्वास्थ्य

हमारे भोजन में पाये जाने वाले सभी पोषण तत्व जो हमें पोषण प्रदान करते हैं, दो प्रकार के होते हैं—

स्थूल पोषक तत्व

जैसे कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा व जल।

सूक्ष्म पोषक तत्व

जैसे विटामिन व खनिज लवण कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन व वसा से ऊर्जा मिलती है और विटामिन्स, खनिज, लवण व जल से ऊर्जा नहीं मिलती है।

कार्बोहाइड्रेट

ऊर्जा प्राप्ति का प्रथम व मुख्य स्रोत है। यह कार्बन, हाइड्रोजन व ऑक्सीजन का मिश्रण है। इसमें हाइड्रोजन व ऑक्सीजन 2 व 1 के अनुपात में होते हैं।

दैनिक जरूरत

साधारण व्यक्ति को 300 ग्राम व कठोर परिश्रमी को 400 से 700 ग्राम के मध्य चाहिए।

पाचन हेतु जरूरी तत्व

विटामिन बी चाहिए।

कार्य

1. ऊर्जा प्राप्ति का प्रथम स्रोत है।
2. शरीर को गर्मी व शक्ति देना।
3. प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त करना।
4. वसा के उपयोग में सहायता करना।
5. शरीर वृद्धि में थोड़ी मदद करना है।

कार्बोज के तीन मुख्य अंग**स्टार्च**

यह ग्लूकोस से बना होता है। किसी भी अवयव पर जमा होकर मोटापे का कारण बनता है।

शर्करा**अधिक शर्करा का परिणाम**

चर्बी में परिवर्तित होकर शरीर के अंगों पर जमा होकर मोटापे का कारण बनता है।

कम शर्करा का परिणाम

प्रोटीन को कार्बोहाइड्रेट में बदल देता है।

रेशा

यह मानव द्वारा नहीं पचाया जा सकता है, क्योंकि इसे पचाने वाले एन्जाइम मानव शरीर में नहीं होते हैं, परिणाम स्वरूप दस्तकारक है व कब्ज नाशक है।

अधिक कार्बोहाइड्रेट लेने के परिणाम

आन्तों में रुककर सड़ने के कारण गैस बनाना, अपच होना, दस्त होना, पेट फूलना, पाचन अवरोध होना, शरीर भारी होना, मोटापा, पेशियों में दर्द व मूत्र में शर्करा विसर्जन होना। मधुमेह रोग में वृद्धि कारक है।

कार्बोहाइड्रेट के स्रोत

गेहूँ, चावल, मक्का, बाजरा, ज्वार, चीनी, गुड, शक्कर, शहद, गन्ना व शकरगन्दी आदि।

प्रोटीन

कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, फास्फोरस तथा गन्धक के मिश्रित तत्वों को प्रोटीन कहते हैं। रक्त में प्रोटीन की मात्रा 8 प्रतिशत होती है। यह ऊर्जा का दूसरा स्रोत है।

दैनिक जरूरत

एक किलोग्राम शारीरिक वजन पर एक ग्राम।

कार्य

1. निर्माण करना,
2. टूटी कोशिकाओं को जोड़ना,
3. शक्ति प्रदान करना,
4. कार्बोहाइड्रेट के बाद ऊर्जा प्रदान करना,
5. सुरक्षा प्रदान करना।

प्रकार

1. वनस्पति जन्य,
2. पशुजन्य।

प्रोटीन गुणवत्ता निर्धारण विधि

प्रोटीन की गुणवत्ता ऐमिनो एसिड की संख्या व अनुपात पर निर्भर करता है।

उच्च कोटि का प्रोटीन

पशुजन्य प्रोटीन, क्योंकि इसमें आठ अनिवार्य अम्लों का उचित सन्तुलन होने के साथ-साथ दो अमिनो अम्लों (लाइसिन व मिथायोनिन) की मात्रा अधिक होती है। प्रोटीन को बेहतर करने की तीन विधियाँ — 1. मिश्रित विधि, 2. भिगोकर, 3. अंकुरित करके। प्रोटीन का पाचन — कच्चा पपीता पेपेन (PA PAIN) नामक एंजाइम का अच्छा स्रोत है, जोकि प्रोटीन को पचा सकता है।

अधिक प्रोटीन लेने के परिणाम

वजन व शारीरिक गर्मी में वृद्धि होना।

कम प्रोटीन लेने के दुष्परिणाम

1. शक्ति हीनता,
2. विकास अवरुद्धता,
3. स्फूर्ति हीनता,
4. सुस्ती आना,
5. हाथ, पैर व मुँह पर सूजन आना,
6. सहनशीलता में कमी होना,
7. वजन हीनता,
8. कमजोरी आना,
9. उत्तकों का नष्ट होना,
10. कोशिकाओं का नष्ट होना, इत्यादि।

प्रोटीन के स्रोत

दूध, दही, पनीर, छाछ, अण्डा, मॉस, मछली, दूध से बने खाद्य पदार्थ, बादाम, दालें व चना आदि।

वसा

वसा में भी ऑक्सीजन, हाइड्रोजन व कार्बन का मिश्रण है पर इसमें ऑक्सीजन व हाइड्रोजन का अनुपात कम है। इसमें कार्बोज की अपेक्षा अधिक ताप व ऊर्जा होती है। यह ऊर्जा का तीसरा एवं अन्तिम स्रोत है। एक ग्राम वसा से नौ कि०ग्रा० कैलोरी ऊर्जा मिलती है।

दैनिक जरूरत

सामान्यतः वसा की थोड़ी सी मात्रा से ही दैनिक जरूरत की पूर्ति हो जाती है।

प्रकार

संतृप्त वसा अम्ल

इसमें सभी हाइड्रोजन एक निश्चित मात्रा में होते हैं। इसमें अधिक हाइड्रोजन परमाणु ग्रहण करने की क्षमता नहीं होती है।

असंतृप्त वसा अम्ल

इसमें अधिक हाइड्रोजन परमाणु ग्रहण करने की क्षमता होती है।

अनिवार्य वसा अम्ल

ये शरीर में निर्मित होते हैं। अतः भोजन में जरूरी है। नामतः लिनोलीनिक व लिनोलीइक अम्ल।

कमी के परिणाम

1. विटामिन ए व डी का लुप्त होना,
2. त्वचा का खुश्क होना,
3. त्वचा रोग होना।

अधिकता के परिणाम

1. काफी समय तक भूख न लगना, क्योंकि वसा काफी समय तक अमाशय में रहता है,
2. पाचन में काफी समय लगता है।

वसा का पाचन, अवशोषण व उपयोग

पाचन क्रिया में वसा अपने अवयवों ग्लिसरॉय एवं वसा अम्लों में टूट जाता है। अमाशय रस में उपस्थित लाइपेस एवं अम्नाशय रस में पाया जाने वाला अग्नाशय लाइपेस, ये दोनों वसा के पाचन में सहायक होते हैं। पित्त रस वसा को छोटी-छोटी इकाइयों में तोड़ देता है, जो आसानी से जल व पाचन रस में मिल जाता है। एन्जाइम वसा पर आसानी से क्रिया कर सकते हैं। वसा का मुख्य रूप से पाचन छोटी आन्त में ही होता है।

वसा के स्रोत

तेल, घी, मक्खन, सूखे मेवे जैसे- बादाम, काजू, किशमिश, मुनक्खा, अखरोट, अण्डा, मछली, चर्बी व बकरे का माँस आदि।

जल

स्वभाव शीतल। शरीर के वजन का 60 प्रतिशत होता है। रक्त में 91 प्रतिशत होता है। विभिन्न उतकों में अलग-अलग होता है। हमारे शरीर में लगभग 70 प्रतिशत जल है। हमारा शरीर लगभग 2 से 3 लीटर जल की प्रतिदिन खपत करता है। किसान, मजदूर व ज्यादा पसीने बहाने वाले व्यक्ति का शरीर रोजाना 5 लीटर प्रतिदिन जल की खपत करता है।

जल सेवन विधि

1. सामान्यतः न्यूनतम दो लीटर जल रोजाना सुबह उखडू बैठकर पीयें।
2. कब्ज मिटाने के लिए गुनगुना पानी पीयें।
3. रात को तांबे के बरतन में रखा पानी सुबह पीयें।
4. खाने से लगभग 40 मिनट पूर्व व खाने के लगभग दो घण्टे बाद पानी पीयें।
5. खाने के बाद हर 15 मिनट बाद दो घूंट गर्म पानी पीने से खाना जल्दी पचता है।

गन्धे जल से फैलने वाली बीमारियाँ

दस्त, पेचिश (उल्टी व दस्त- दोनों), हैजा।

जल की कमी से होने वाले रोग

सभी तरह के दर्द (जैसे- सिर दर्द, पेट दर्द, कमर दर्द, कान दर्द, दांत दर्द, इत्यादि), कब्ज, मोटापा, उच्च रक्ताचाप, पित्त, उल्टी, बुखार, पीला-बदबूदार पेशाब आना, दुर्गन्ध वाला मल आना, मन्द पाचन क्रिया, हानिकाकर पदार्थों का शरीर में जमा होना, माँसपेशियों में संकुचन होना, शारीरिक वजन कम होना व खून की कमी आदि।

जल की अधिकता के दुष्परिणाम

दस्त, जी मिचलाना, मरोड़ होना, रक्त में से सोडियम की मात्रा कम होना, मस्तिष्क की गतिविधि का गडबडाना।

विटामिन्स- प्रकार

जल में घुलनशील जैसे विटामिन बी व सी, वसा में घुलनशील जैसे विटामिन ए, डी, ई, व के।

कार्य

1. चयापचय का नियन्त्रण करना,
2. शरीर को रोगों से बचाना,
3. शरीर की वृद्धि में सहायता करना।

कमी से होने वाले प्रमुख रोग- ए से

रेटीनाल व जीरोपथैल्मिया, बी से- बेरी-बेरी व रक्त की कमी, सी से स्कर्वी, डी से रिकेट्स व आटोमैथोलिया, ई से - प्रजनन शक्ति का कमजोर होना, के से रुधिर का थक्का न जमना, रुधिर का धक्का देरी से जमना।

ए की कमी से रोग

जुखाम, नेत्ररोग, बहरापन, आंतों की बीमारी, रक्ताल्पता, सूजन, दुबलापन, विकास न होना, त्वचा रोग, श्वास होना, अतिसार, आँखों के संक्रमण। स्रोत :- गाजर, चकुन्दर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, अण्डा, पत्ता गोभी, पपीता, मटर, केला आदि।

दैनिक जरूरत

2500 आई0वी0 युवा हेतु।

बी 1 की कमी से रोग

बेरी-बेरी रोग, दुर्बलता, रक्त की कमी, श्वास के कष्ट, पेट की खराबी, पिण्डलियों में दर्द, तलवों में जलन, भूख न लगना, जोड़ों में दर्द, नींद में कमी, चिड़चिड़ापन।

बी 2 की कमी से रोग

बाल गिरना, वृद्धावस्था आना, जीभ व होठ फटना, नेत्रों में पीड़ा होना, चर्म रोग होना।

बी 3 की दैनिक जरूरत

10 मिलीग्राम।

बी 5 की दैनिक जरूरत

16 मिलीग्राम।

बी 5 की कमी से रोग

मुख शोध व पैरो में जलन होना।

बी 6 की कमी से रोग

ओष्ठ के मिलने वाले कोण पर सूककपाक होना, पाण्डु लक्षण होना।

बी 12

केवल पशुजन्य खाद्य पदार्थों में पाया जाता है।
कमी से रोग

त्वचा पर खारिश होना, पेचिश होना, जीभ पर छाले होना, मानसिक सन्तुलन बिगड़ना, नींद न आना, हाथ-पैरों में कपकपी होना, भुलककड़पन, चिड़चिड़ापन व अवसाद इत्यादि।

विटामिन बी के स्रोत

अण्डा, दूध, हरी, पत्तेदार सब्जियाँ, पनीर, मोटे अनाज का छिलका, दलिया आदि।

विटामिन सी

दैनिक जरूरत— 36 से 60 मिलीग्राम। कमी से रोग— स्कर्वी, बच्चों का शारीरिक विकास रुक जाना, रक्ताल्पता, घाव का जल्दी न भरना, जोड़ों के दर्द, अस्थियों में दर्द, दांत दोष, जैसे हिलना, पायरिया, रक्तस्राव, मसूड़े फूलना और रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी आना आदि।

विटामिन सी का नष्ट होना

खुले बरतन में देर तक पकाने के कारण विटामिन सी नष्ट हो जाता है। इसीलिए धीरे-धीरे पकाने की अपेक्षा शीघ्र पकाना चाहिए।

विटामिन सी में वृद्धि करने की दो विधियाँ

अंकुरण एवं खमीरीकरण।

स्रोत

आंवला, सन्तरा, नींबू, मौसमी, टमाटर आदि।

विटामिन डी – दैनिक जरूरत

200 से 400 आई0वी0

स्रोत

सूर्य की किरणें एवं विटामिन डी की गोली।

अवशोषण

इसका अवशोषण छोटी आन्त में होता है। कमी से रोग – रिकेट, दांतों का देर से व कष्ट से निकलना, अस्थियाँ मुड़ना, अस्थियों का विकास रुक जाना, जोड़ों में सूजन आना, वृद्धि रुकना, रक्ताल्पता, रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी होना, भार में वृद्धि होना, आलस्य आना, मूत्र में कैल्शियम व फास्फेट की मात्रा का कम होना।

निर्माण प्रक्रिया

त्वचा के नीचे हाइड्रोकोलेस्ट्रॉल रहता है, उस पर सूर्य की किरणें पड़ने से विटामिन डी में परिवर्तित हो जाता है।

अधिकतर विटामिन डी की कमी किनमें पायी जाती है

1. अधिकतर छाया में रहने वालों में,
2. पाचन की गड़बड़ी वालों में,
3. बार-बार गर्भवती होनी वाली महिला में,
4. लापरवाह व्यक्तियों में व
5. दफ्तर में काम करने वालों में व
6. जिसके शरीर में विटामिन डी का अवशोषण बाधित हो गया है।

विटामिन ई

दैनिक जरूरत 15 से 20 मिलीग्राम। कमी से रोग – 1. प्रजनन क्षमता में कमी, 2. प्रजनन अयोग्यता, 3. स्त्रीयों में गर्भपात होना, 4. गर्भाशय में बच्चे का मर जाना, 5. बाँझपन आना स्रोत :- अंकुरित अनाज, हरी सब्जियाँ,

अण्डे की जर्दी, गाजर, पालक, दूध, मक्खन आदि। अवशोषणार्थ जरूरत – पितरस, अवशोषण स्थान— छोटी आन्त के ऊपरी हिस्से में। कमी से रोग –रक्तस्राव होना, उदर में रक्तस्राव का होना। रक्त स्राव कैसे रोकती है –विटामिन के 'प्रोथ्रोम्बिन' नामक प्रोटीन निर्माण में मदद करती है, जो रक्त जमाता है। स्रोत – हरी मिर्च, नींबू का छिलका आदि।

विटामिन्स का संग्रह

विटामिन्स का अधिक मात्रा में संग्रह नहीं किया जा सकता है व अधिक मात्रा में लेने से मूत्र के द्वारा निष्कासन हो जाता है।

खनिज लवण

ये वे तत्व होते हैं जो पादम/जन्तु ऊतकों के पूर्ण रूप से जलने के पश्चात् राख के रूप में बचते हैं। इनका अत्यधिक महत्व है। प्रकार – कैल्शियम, लोहा, फास्फोरस, आयोडीन, सोडियम, क्लोराईड, गन्धक, मैग्नीशियम, पोटेशियम, तांबा, कोबाल्ट, फ्लोरिन, मैगनीज, जस्ता, व गन्धक। स्रोत:- हरी सब्जियाँ, पत्ता गोभी, सरसों का साग, गुड, केला, दूध, मटर, दालें, समुन्द्री नमक, करेला, गाजर, टमाटर आदि।

कमी के दुष्परिणाम

1. शरीर का कमजोर पड़ना,
2. अस्थियों व दांतों की खराबी,
3. शारीरिक विकास रुक जाना,
4. बच्चों को सूखारोग, घेंघा, व रक्ताल्पता होना, हृदय, यकृत, गुर्दा, नाडी, संस्थान, अस्थियाँ, दांतों व त्वचा आदि का विकारग्रस्त होना।

पोषक तत्वों की दैनिक मात्रा निर्धारण विधियाँ

1. व्यक्तिगत असमानता से दैनिक मात्रा की जरूरत बढ़ जाती है,
2. सामान्य दैनिक मात्रा बीमार व्यक्ति पर लागू नहीं होती है। बीमार व्यक्ति की दैनिक मात्रा ज्यादा होती है। बीमार काल में ली जाने वाली दवाईयाँ पोषक तत्वों पर प्रभाव डालती हैं। जैसे प्रतिजैविकी दवाईयाँ खाने से बी समूह के विटामिन की जरूरत बढ़ जाती है, 3. व्यस्कों हेतु प्रस्तावित दैनिक मात्रा लिंग, आयु, भार, सक्रियता स्तर व शारीरिक आकार पर निर्भर करता है।

आधुनिक सन्दर्भ

कोरोना वायरस और सन्तुलित पोषण का सम्बन्ध

कोरोना वायरस और सन्तुलित पोषण का सीधा सम्बन्ध है। इस सम्बन्ध में अब तक सम्पन्न हुए शोध कार्यों से सुस्पष्ट हुआ है कि जिन व्यक्तियों में किसी एक या अनेक बीमारी से या सन्तुलित पोषण के अभाव में रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है, उन्हें कोरोना वायरस जल्दी होता है, और उन्हीं व्यक्तियों की मौत की सम्भावना अधिकतम होती है।

कोरोना वायरस (कोविड-19) को गम्भीर होने से रोकने में विटामिन डी की भूमिका सामने आई है। शोध करने से यह बात सामने आयी है कि जिन व्यक्तियों को कोरोना वायरस हुआ है और जिन व्यक्तियों की मौत कोरोना संक्रमण से हुई है उनमें विटामिन डी की कमी थी।

अमेरिका की बोस्टन यूनिवर्सिटी के प्रमुख शोधकर्ता माइकल एफ होलिक ने कहा – "यह अध्ययन इस बात का प्रत्यक्ष साक्ष्य मुहैया कराता है कि शरीर में विटामिन डी की पर्याप्त मौजूदगी से जटिलताओं को कम किया जा सकता है।"

सन्तुलित आहार लें। ताजे फल व सब्जियाँ लें। भीगे बादाम व अखरोट का सेवन लाभदायक है। चाय, कॉफी, मावा, मिठाईयों, घी व चिकनाईयुक्त भोजन लेने से बचें।

निष्कर्ष

1. कुपोषण से ही कोरोना वायरस सहित सारे रोग उत्पन्न होते हैं और अस्वस्थता आती है,
2. सन्तुलित पोषण से ही आरोग्यता व स्वास्थ्य प्राप्ति होती है।

सुझाव

1. पोषण सम्बन्धित अपेक्षित जागरूकता फैलायी जानी चाहिए,
2. पोषण जरूरत सबका मौलिक अधिकार की राष्ट्रीय स्तर पर घोषणा की जानी चाहिए।
3. अल्प पोषण से युक्त व्यक्ति को जरूरी पोषण सरलता से उपलब्ध कराया जाना चाहिए,
4. अमीरी के कारण अतिपोषित व्यक्तियों पर आर्थिक दण्ड का प्रावधान किया जाना चाहिए व इस धन को गरीबों के पोषण पर खर्च किया जाना चाहिए,
5. सच्चा व प्रथम सुख निरोग्यता एवं स्वास्थ्य की प्राप्ति को सर्वाधिक महत्वपूर्ण कार्यक्रम घोषित किया जायें और इस लक्ष्य को पूर्ण ईमानदारी के साथ हासिल किया जायें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. वीरा, डा० देवेन्द्र "आपका आरोग्य आपके हाथ में भाग-1 एवं भाग 2" प्रकाशक- नवनीत पब्लिकेशन्स (इण्डिया) लि० दन्ताली, गुजरात।
2. वर्मा, जानकीशरण, "रोगों की अचूक चिकित्सा", प्रकाशक-प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम, शामली (उ०प्र०)।
3. डवास, डा० आर०एस० "डवास नेचर गाइड" प्राप्ति स्थान- दिल्ली इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी सी-89/ए, मंडावली फाजलपुर, दिल्ली-92
4. शर्मा, डा० रामदत्त, "दिव्य प्राकृतिक चिकित्सा" पुस्तक प्राप्ति स्थान- प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र, शामली (उ०प्र०)।

5. सिंह, डा० अत्तर, "एक्युप्रेसर" प्रथम संस्करण- मई 1984, प्रकाशक- इन्चार्ज, एक्युप्रेसर हेल्थ सैण्टर 695, सैक्टर 43-ए, चण्डीगढ़- 160022 (भारत)।
6. जिन्दल, डा० राजेश, "प्राकृतिक आयुर्विज्ञान", प्रकाशक- आरोग्य सेवा प्रकाशन पंचवटी, उमेश पार्क, मोदीनगर- 201204 (उ०प्र०)।
7. अजमेर सिंह व अन्य "शारीरिक शिक्षा तथा ओलम्पिक अभियान" चतुर्थ संस्करण- 2012 रिप्रिन्ट 2015, प्रकाशक: कल्याणी पब्लिशर्स लुधियाना- नई दिल्ली- नोएडा (उ०प्र०)- हैदराबाद-चेन्नई-कोलकाता- कटक- गुवाहाटी-कोचि-बैंगलौर, मुख्य कार्यालय B-1/1292 राजिन्दर नगर, लुधियाना- 141008
8. भार्गव, सुभाष "आओ करें योग एक स्वस्थ जीवन के लिए (6)" प्रथम संस्करण- 2016, प्रकाशक: न्यू ऐज इंटरनेशनल (पी०) पंजीकृत, प्रकाशक 7/30A दरियागंज नई दिल्ली-110002
9. भार्गव, सुभाष "आओ करें योग एक स्वस्थ जीवन के लिए (7)" प्रथम संस्करण- 2016, प्रकाशक: न्यू ऐज इंटरनेशनल (पी०) पंजीकृत, प्रकाशक 7/30A दरियागंज नई दिल्ली-110002
10. भार्गव, सुभाष "आओ करें योग एक स्वस्थ जीवन के लिए (8)" प्रथम संस्करण- 2016, प्रकाशक: न्यू ऐज इंटरनेशनल (पी०) पंजीकृत, प्रकाशक 7/30A दरियागंज नई दिल्ली-110002
11. भार्गव, सुभाष "आओ करें योग एक स्वस्थ जीवन के लिए (9)" प्रथम संस्करण- 2016, प्रकाशक: न्यू ऐज इंटरनेशनल (पी०) पंजीकृत, प्रकाशक 7/30A दरियागंज नई दिल्ली-110002
12. भार्गव, सुभाष "आओ करें योग एक स्वस्थ जीवन के लिए (10)" प्रथम संस्करण- 2016, प्रकाशक: न्यू ऐज इंटरनेशनल (पी०) पंजीकृत, प्रकाशक 7/30A दरियागंज नई दिल्ली-110002
13. शर्मा, डॉ० वी०डी०, "स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा" प्रकाशक: जीवन पब्लिशिंग हाउस (प्रा०), लि० इण्डिया, 24 अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली- 110002
14. दैनिक जागरण- दैनिक हिन्दी समाचार पत्र- मेरठ।
15. दैनिक जागरण, हिन्दी समाचार पत्र दिनांक 29.12. 2020, पृष्ठ सं० -2