

आधुनिक समाज में शारीरिक शिक्षा का महत्व

डॉ अनिल सर्व्यूंशी, एसोसिएट प्रोफेसर

शारीरिक शिक्षा विभाग, नेहरू महाविद्यालय, लसलतपुर

मंच संख्या: [दपसेनतलअंदीप6](#) / [हउंपसणबीवउ](#)

सार एक सामान्य शब्द के रूप में शारीरिक शिक्षा विास्ति में सामाजिक, सांस्कृतिक, सामाजिक और शैक्षणिक मूल्यों और मनोसामाजिक विशेषताओं, समाप्तिकरण, समाप्ति, बिहार के नैतिक कोड, शारीरिक और सांज्ञानात्मक विकास, स्िास्य, अन्य लाभों और स्िस्थि आहार से िडीु होती है िो तनयसमत रूप से बिसाय के सलए बनाई िाती है। शारीरिक शिक्षा धन का अपव्यय नहीं है बल्कि अधक धन कमाने का एक तरीका है। एक और सबसे आम गलत धारणा यह है कि लोगों का मानना है कि शारीरिक शिक्षा लोगों को आक्रामक और हहसां क बनाती है लेकिन िास्तविक रूप से यह व्यजतत में अनशासन और सशष्टाचार लाने में मदद करती है। उनके सामान्य शारीरिक विकास के साथसाथ मनोिज्ञातनक विकास पर ध्यान केंहित करती है साथ ही यिाओंु के साथ बहुत महत्पिणू सामाजिक मलू तनष्पक्षता, आत्म, अनशासन, एकितता, ए टीम भािना, तनष्पक्ष खेल और सहनशीलता प्रदान करती है। पररचर् आि की सक्रय दतनयाु में शारीरिक शिक्षा की बहुत आश्यकता है िहां लोगों को शायद ही खदु के सलए कोई समय समले। यह एक बहुत व्यापक अधारणा है जिसके कई ज्ञात लाभ और खबबयांू हैं। यह न केिल शारीरिक कफटनेस लाने में मदद करता है बल्कि मानसिक और शारीरिक विकास के विसभन्न माध्यमों से व्यजतत के भािनात्मक विकास में भी मदद करता है। आि की प्रततस्पधी दतनयाु में एक व्यजतत को एक आल राउंडर और स्िस्थि होने की आश्यकता है और शारीरिक शिक्षा उस सपने को पराू करने में मदद करती है। एचसीक बक ने उद्धृत ककया है कि शारीरिक शिक्षा सामान्य शैक्षणिक कार्यक्रम का एक हहस्सा है जिसे बडी मांसपेशी गततविधियों के माध्यम से बच्चों के विकास, विकास और शिक्षा के साथ माना िाता है। यह शारीरिक गततविधियों के माध्यम से परे छात्र की शिक्षा है।

मैथसन के अनुसार एक ससद्धांत के द्ारा घटनाओं में तनहहत सांबंधों को इस प्रकार स्पष्ट ककया िाता है कि उनकी घटत होने के आधार की बिस्था की िा सके और उनके सांबंध में आगे भविष्णि की िा सके। ग्रदु के अनुसार बिब एक भाई ज्ञातनक व्यापक अतां र सांबंधों तथा तनयमों को एक क्रमबद्ध तथा तकणसांगत बिस्था प्रदान कर देता है तब ऐसी बिस्था ि प्रणाली को ससद्धांत की सांज्ञा दी िाती है। गडे णि हॉट के अनुसार ससद्धांत त्यों ि सांबंधों को स्पष्ट करता है तथा उसके तनहहत सांबंधों को बिजस्थत ि साथकण रूप से प्रस्तु करता है। खखलाडी अपना पराू समय समाि में ही व्यतीत करता है। खखलाडी एक

स्थिति समाधि में खेलतार पढ़ता हुआ अपना कौशल प्राप्त करता है। इसके विपरीत यहद हि अस्थिति समाधि का सदस्य है तो हि एक अच्छा खखलाडी मजशकलु से ही बन पाता है। एक खखलाडी खेल का चयन तनजश्वत तौर पर उसके पररिर समहू समदायु या समाधि से िडाु होता है। समाधि तेिी से शारीरक रूप से सकक्रय होने के महत्ि के प्रतत िागरूक हैर विशेषे रूप से बचपन के मोटापे के आंकडों के प्रकाश में अनसांधानु बताते हैं कक सकक्रय होना िास्ति में ककसी व्यजतत के स्िास्य के सलए महत्िपणणू हैय यह अभी का हमारा कतव्य य है कक हम एक समाधि के रूप में उस िानकारी का उपयोग करें। शारीरक सशक्षार साथ ही खेलर बच्चों को स्थिति रखने के सलए महत्िपणणू तत्ि हैं। शारीरक सशक्षा िगण एक छात्र को छत या रस्सी पर चढ़ने के सलए मिकरू नहीं कर रहा हैय यह बच्चों को सकक्रय रखने और उन्हें सकक्रय रहने के मल्यु के बारे में तनदेश देने के बारे में है। जिम तलास के दौरान होने िाली खोि से उन मल्यु को बढ़ािा समलता है िो सशष्य कक्षा के बाहर अपने साथ रखने में सक्षम होता है। खेलर एक स्कूल कायकरण म का हहस्सा या शायद नहींर लगातार फायदे हैं िो बच्चों को ताकत विकससत करने में मदद करते हैंर एक उधचत शरीर िव्यमान रखते हैंर सामाजिक कौशल बनाते हैं और आत्मसम्मान विकससत करते हैं। कमचण ाररयों के साथ साथ इसकी उपलजब्धयों का हहस्सा बनने सेर छात्र गिण और आत्ममल्यु की आशािादी भािना पैदा करने में सक्षम होते हैं। **सामाजिक मलुू को बढ़ावा देिे के सलए व्रााराम सशक्षा की भशमकाू शारीरक सशक्षा कार्क्य म** शारीरक सशक्षा पाठ्यक्रम यिओंु को सही ज्ञानर व्िहारर कौशल और आत्मविश्िास प्रदान करने में सक्षम है िो िीिन के सलए शारीरक रूप से सकक्रय है। इसके अततररततर शारीरक सशक्षा िास्ति में एक स्कूल की शारीरक गततविधध कायकरण म की नीाि है। िास्ति में एक ही नस मेंर शारीरक गततविधध में भागीदारी िास्ति में शैक्षखणक लाभों िैसे कक कक्षा के व्िहारर स्मततु और एकाग्रता से सांबांधधत है। विश्ि स्िास्य सांगठन ,2001द्ध के आधार परर यह शारीरक कांडीशतनगां और शारीरक क्षमताओं में सधारु प्रदान करता हैय खेलकूद के साथसाथ शारीरक गततविधध के सलए विद्याधथयण ों को प्रोत्साहहत करनाय साथ ही साथ खाली ितत भी देती है। **शारीरक क्षमताओं और शारीरक जथिनत में सधारु** शारीरक सशक्षा बनाने और अभ्यास करने की सविधाु प्रदान करती है शारीरक कफटनेस सरल मोटर कौशल को बढ़ाता है और विसभन्न शारीरक गततविधधयों और अभ्यासों को करने के सलए सक्षमता प्राप्त करता है। स्िास्य और कफटनेस मनोिैज्ञातनक रूप से ति होते हैंर िास्ति में आराम करने के साथसाथ दैतनक मांगों का सामना करने की जस्थतत में होते हैं। इसके अततररततर सहनशजततर लचीलापनर शजतत के साथ साथ समन्िय स्िास्य और कफटनेस के प्राथसमक तत्ि हैं। इसके अततररततर खेल के साथसाथ शारीरक कसरत करने के सलएर यिओंु को सरल कौशल बनाए िाने चाहहए। **खेल और साि ही शारीरक**

गनतववधध जारी रखि के शलए ववद्राधिर्य ों को प्रोत्साहहत करि सशक्षक आमतौर पर यिओों को शारीरक गततविधधों और खेल और शैक्षखणक सशक्षा कायक्रण मों में योगदान के सलए प्रोत्साहहत करते हैं। इसके अततररततए िे अतसर तत्काल और उन्हें ससखाते हैं साथ ही खेल शारीरक गततविधध शैक्षखणक सशक्षा के महत्पिणणू घटक हैं। उन्होंने इसके अततररतत यिओों को तनदेश हदया है हम बबना शारीरक सशक्षा और खेल के साथ मानि चररत्र के सांतसलतु विकास को महससू नहीं कर सकते। इसके अततररततए उन्हें एक बैठक को भी तनयांबत्रत करना होता है जिसमें उनके मातावपता से खेल के मल्यू के साथसाथ शारीरक गततविधध और शैक्षखणक सशक्षा के बारे में चचाण की िाती है। इसके अततररततए सशक्षकों को मातावपता या शायद पररिर के सदस्यों को शारीरक गततविधध में सांलग्न करना चाहहए। उदाहरण के सलए यिु शारीरक गततविधध का होमिकण प्रदान करके िो कक मातावपता के साथ ककया िा सकता है।

अवकाश गनतववधधराँ प्रदाि करि सांस्थानों को शारीरक गततविधध कायक्रण म के कायाणन्ियन पर ध्यान केंहित करना चाहहए िो शारीरक गततविधध कायक्रण म में अन्य यिओों के सलए सखदु भागीदारी करने की सविधाु प्रदान करता है िो यिओों को सकक्रय खेलों के साथसाथ गततविधधों के सलए विचारों का एक सेट और कौशल के साथसाथ कफटनेस का भी आनांद लेते हैं। तनािए धचतां ाए नशीली दिाओं के दरुपयोगु के साथसाथ मोटापा कम करने में सक्षम हैं। यिओों के साथ सामाजिक मल्योंू को बढ़ािा देने के सलए यिु शारीरक सशक्षा और खेल के बीच सामाजिक मल्योंू का विपणन एक महत्पिणणू भसमकाू तनभाते हैं। इसके अततररततए शारीरक सशक्षा को िास्ति में एक स्कूल विषय के रूप में देखा िाता है िो यिओों को िींिन के एक महान तरीके के सलए एक साथ रखने की सविधाु देता है। **शारीरक सशक्षा के लाभ** शारीरक सशक्षा के कई फायदे और फायदे हैं लेककन शारीरक सशक्षा का सबसे महत्पिणणू उद्देश्य व्यजतत का विकास है। सबसे पहलए शारीरक सशक्षा विसभन्न गततविधधों के माध्यम से ककसी व्यजतत के स्िास्य और कफटनेस में सधारु करती है और इतना ही नहींए यह व्यजतत के िींिन भर इन परीक्षणों को भी बनाए रखता है। यह विसभन्न सांचारी और स्िास्य सांबांधी बीमाररयों के बारे में विशाल ज्ञान प्रदान करता है और शारीरक सशक्षा इन बीमाररयों को दरू रखने के सलए कुशल तरीके प्रदान करती है। शारीरक सशक्षा मन और एकाग्रता की अधधक सतकणता लाती है तयोंकक िे ककसी भी शारीरक गततविधधों का एक आशयक और महत्पिणणू हहस्सा हैं और ककसी व्यजतत की प्रततकक्रया समय को कम करने में भी मदद करते हैं। शारीरक सशक्षा भी तनािए धचतां ाए तनाि और विसभन्न अन्य भािनात्मक सांबांधधत समस्याओं पर काबू पाने में मदद करके भािनात्मक और मानससक विकास को बढ़ािा देती है। पररणामस्िरूप एक

व्यजतत कम थका हुआ और अधधक खशु महससू करता है। यह ककसी व्यजतत में नेतत्िृ गणोंु को सधरने और बढ़ािा देने में भी मदद करता है। एक व्यजतत विसभन्न प्रततभाधगयों के बीच आता है और िब िे समलते हैं और बातचीत करते हैं तो यह सामाजिक कौशल को बेहतर बनाने में मदद करता है और लोगों के साथ शमण या ककसी भी भय से भी छुटकारा पाता है। पररणामस्िरूप एक व्यजतत अधधक आत्मविश्रिास महससू करता है और ककसी भी समस्या से आसानी से तनपट सकता है इस प्रकार समािीकरण के तनमाणण में मदद करती है। शारीरक सशक्षा एक व्यजतत के चररत्रों को बढ़ाती है और उन्हें एक समाि के सलए उपयततु बनाती है और उन्हें कहठनाई का सामना करने हार को सहने और उधचत तनणयण और िोखखम उठाने में सक्षम बनाती है जिसकी आि की प्रततस्पधी दतनयाु में बहुत आिश्यकता है। यह भ्रातत्िृ ए खेल कौशल सहयोग सहानभु ततू ए सशष्टाचार तनष्टा और साथी प्रततभाधगयों के बीच और भी बहुत कुछ लाता है। बहुत से लोग यह भी मानते हैं कक शारीरक सशक्षा में मानि शरीर को अच्छे अनपातु में विकससत करने की क्षमता है।

शारीरक सशक्षा के बारे में गलत धारणा लोग इन सभी फायदों से अनसभज्ञ हैं और शारीरक सशक्षा के बारे में कई गलत धारणाएँ रखते हैं और इसके बहुत से लाभों की उपेक्षा करते हैं। कई माता.वपता का मानना है कक शारीरक सशक्षा का केिल खेल और खेल खेलना है और बच्चे का कोई भािनात्मक विकास नहीं है िो कक बहुत गलत है। यह सच है कक बहुत सारी शारीरक गततविधधयों होती हैं लेककन माता.वपता यह समझने में असमथण होते हैं कक ये गततविधधयों िास्ति में उनके बच्चे के हदमाग को तेि करती हैं और उन्हें अधधक आत्मविश्रिास और सकक्रय होने में मदद करती हैं। लोगों का यह भी मानना है कक शारीरक सशक्षा ससफण पैसे और समय की बबाणदी है। माता.वपता पढ़ाई पर अधधक दबाि डालते हैं और खेल और खेल की उपेक्षा करते हैं। पररणामस्िरूप बच्चे आलसीए तनजष्क्रय हो िाते हैं और दतनयाु से मकाबलाु करने में असमथण हो िाते हैं और पीछे रह िाते हैं। शारीरक सशक्षा िास्ति में बच्चे को पढ़ाई पर अधधक ध्यान केंहित करने और स्िस्थ और कफट रहने में मदद करती है। लोग शारीरक सशक्षा पर पैसा खचण करने में भी हहचक महससू करते हैं और ज्यादातर लोगों का मानना है कक शारीरक सशक्षा में कोई अिसर या भविष्य नहीं है। लेककन िे बहुत गलत है एक अच्छा खखलाडी हमेशा बहुत पैसा कमाता है।

सामाजक ववकास शारीरक सशक्षा तथा खेल आपस में प्रेम पिकणू ए समल िलु कर रहनाए आपसी भेदभाि समाप्त करना तथा विसभन्न िातत ििं सांप्रदाय के साथ आपसी तालमेल के द्िारा तनधाणररत लक्ष्य को प्राप्त करना ससखाता है। इसके फलस्िरूप इससे सामाजिक सहयोग के भाि उत्पन्न होते हैं। क्रीडा िगत में एक साथ भाग लेने िाले खखलाडी परस्पर प्रततस्पधाण तो करते हैं ककांत उ द्िेष भाि से दरू रहते हैं।

खखलाडी ही ककसी देश के सच्चे प्रततनध हो सकते हैं। खखलाडी हरित को खखलाडी की भांिना से लेने की सशक्षा पाते हैं तो िह िींिन में भी सफलता असफलता पर सांतलनु बनाए रखने में सफल होते हैं। **लाइफथटाइल डवे लपमेंट** शारीरक तनजक्रयता को कोरोनरी हृदय विकारों के सलए एक महत्पिणणू िोखखम कारक के रूप में धचजननत ककया गया हैर साथ ही समय से पहले मृत्यु और मोटापे से िडा हुआ है। यह आश्रयण की बात नहीं है। **पीईएस कार्क्य म** सभी बच्चों के बीच शारीरक कार्यों को बढ़ािा देने के कई अिसरों में से एक है। शारीरक रूप से सकक्रय िींिन का मागदण शनण करने के सलए ियस्कों की आने िाली पीढ़ी को प्रभावित करने के सलए लागत प्रभािी विधध के रूप में ससफाररश की गई है। िे तांत्र जिनके द्िारा जिाणिन ककशोर सकक्रय माता.वपता बनने लगते हैंर स्पष्ट नहीं हैं। कफर भीर शोध बताता है कक तत्िों का चयन एक स्िस्थ िींिन शैली का नेतत्ि करने में शासमल शारीरक गततविधध की स्थापना में मदद करता है। िहाँ अनसांधानु का एक सा है कक बचपन में सीखे गए स्िास्य सांबांधी कार्यों को ियस्कता में बनाए रखा िाता है। समय के साथ िास्ति में शारीरक गततविधध पैटनण ककस हद तक बनाए रखा िाता हैर यह बहुत कम स्पष्ट है। एस्टडमण ग्रोथ स्टडी ने तेरह से सत्ताईस िषों तक शारीरक गततविधध पर नज़र रखने के सबतू नहीं पाए। कफर भीर कुछ अन्य अध्ययनों से पता चला है कक यिु गततविधध बाद के िींिन में चलती है। अनदैध्यणु और पिव्णू यापी अध्ययन के मल्यांकनू में पाया गया कक शारीरक गततविधध के साथसाथ बचपन में खेल की भागीदारी के साथसाथ यिु अतां तः उपक्रम के एक िबरदस्त भविष्यितता हैं। हैरानी की बात है कक अध्ययन यह भी बताते हैं कक यिािस्थाु में यिािस्थाु में िास्ति में तनजक्रयता ककतनी होती हैर इससलए से बहहष्करण आने िाले िषों में तनजक्रयता और सांबांधधत बीमार स्िास्य की विरासत से सांबांधधत हो सकता है। **शारीरक एवं भौनतक ववकास** महान दाशतणनक प्लोटे के अनसारु र ब्बालक को दांड की अपेक्षा खेल द्िारा तनयांबत्रत करना कहीं अच्छा हैर खेलकूद से स्िास्य में िवद्ध होती है। खेलने के दौरान शरीर की समस्त मांस पेसशयां सकक्रय रहती हैं तथा रतत प्रिाह शरीर में तीव्रता से होता है। इससे शरीर स्िस्थ बना रहता है। कहाित है स्िस्थ शरीर में स्िस्थ मजस्तष्क का तनिस होता है। होश में अच्छे बरे को समझने की शजतत होती है। स्िस्थ शरीर से चाररबत्रक दबलणु ताए मजस्तष्क में प्रिश नहीं करती हैं। छात्र िींिन में तो खेलकूद अपररहायण है इसमें छात्रों को मजस्तष्क एकाग्र करने में सहायता समलती है। बालक की समझ केिल अध्ययन के अततररतत इधर.उधर नहीं भटकती है। इसके अततररतत खेलते समय बालक के अदां र सांयमए िदताए गांभीरताए एकाग्रता ििं सहयोग की भांिना का विकास होता है। खेलकूद की महत्ता प्रायः सभी विद्िानों ने स्िीकार की है। छात्र िींिन में तो इसका महत्ि और भी बढ़ िाता है। खेलकूद के अभाि में छात्रों का शारीरक ििं मानसक

विकास अरुद्ध हो जाता है। फलता उसमें आत्मविश्वास की कमी उन्हें आत्मा अनसारु प्रकाश रहहत बना देती है। तत्पश्चात उनकी समस्याएं कांठाु ग्रस्त होकर गलत मागण पर अग्रसर हो िाते हैं।

सवांगीण व्रजततत्व ववकास में रोगदाि

हर समय ससर्फण काम और काम अच्छा नहीं होता, ये लोकजतत ही कार्फी है। उपरोतत बात को समझने के सलए। शारीरक सशक्षा और सशक्षा छात्रों के सधारु के सलए एकदसरे के परकू हैं। यह छात्र के सांगीण व्यजततत्ि विकास में मदद करता है। नेतत्िृ ए टीम भािनाए आज्ञाकाररता और अनशासनु िैसे विसभन्न कौशल और गणोंु को काफी हद तक बढ़ाता है। शारीरक सशक्षा का मख्यु लक्ष्य बालक का साणगीण विकास करना है उसका उधचत िातािरण के द्िारा उनकी शजतत तथा योग्यता के अनसारु उन्हें िीिन के सलए तैयार करना है। उन्हें अपने भािी िीिन को सफलतापिकणू व्यिजस्थत तथा सखु पिकणू व्यतीत करने में सक्षम बनाना है। **निष्कर्य**

ितमण ान अध्ययन शारीरक सशक्षा पर केंहित है और साथ ही खेल आपको यिाओंु में सामाजिक मल्योंू का विज्ञापन करने में मदद करता है। शारीरक सशक्षा और खेल को सांस्कृतत और सशक्षा का एक महत्पिणणू घटक माना िाता है। यह उन क्षमताओंए इच्छा शजततए नैततक मल्योंू के साथसाथ प्रत्येक व्यजतत के आत्म. अनशासनु को समाि के पणणू रूप से सजम्मसलत हहस्से के रूप में तनसमतण करता है। शारीरक गततविधध के योगदान और खेल की प्रकक्रया को भी दतनयाु भर मेंए लोकतांत्रीय और आिीिन सशक्षा के माध्यम से िीिन भर प्रमाखणत करना है। यह शारीरक और मानससक भलाई के सांरक्षण के साथसाथ सांरक्षण में एक भसमकाू तनभाता हैए एक पौजष्टक अिकाश के समय के साथसाथ एक व्यजतत को मौिदाू तनािपणणू िीिन की कसमयों को िीतने में मदद करता है। सामदातयकु स्तर परए िे सामाजिक विशषे ताओंए सामाजिक सांगठनों के साथसाथ तनष्पक्ष खेल का तनमाणण करते हैंए िो न केिल खेल के सलए बजल्क समाि में िीिन के सलए आिश्यक है। सशक्षा प्रणाली को आिश्यक नौकरी और शारीरक सशक्षा के सलए उपयततु और साथ ही खेल और सशक्षा की अन्य सामग्री और शारीरक गततविधधयों के बीच सांतलनु बनाने और बढ़ाने में सक्षम होने के सलए आिाहटत करना चाहहए। इन सभी भ्रांततयों के कारण समाि में शारीरक सशक्षा को उधचत महत्ि और दिाण नहीं समल रहा है। हम सभी को शारीरक सशक्षा का लाभ उठाने और लाभ उठाने का प्रयास करना चाहहए और शारीरक सशक्षा के बेहतर प्रसार के सलए लोगों की इन सभी भ्रांततयों को दरू करना चाहहए।

संदभयकू

1. बेली आरए डडसमोर एच। ;२००४। स्पोटण इन एिकेशनु ;जस्पनएड। शारीरक सशक्षा में भसमकाू और सशक्षा में खेल। अतांतम ररपोटण। बसलनणए िमनण ीरू इंटरनेशनल काउंससल फॉर कफजिकल एिकेशनु एंड स्पोटण साइंस।
2. फेरर.कािा ईए िीज़ एम। ;2002। शारीरक सशक्षा में ककशोर छात्रों के बीच आंतरक प्रेरणा का सांकेत। रेस तयू व्यायाम खेलय 71रू पीपी। 267.279।
3. फॉतसर केणआरण और हैरसर िे। ;२००३। स्कूलों के माध्यम से शारीरक गततविध को बढ़ािा देना। मेंरू मैककेना िेए ररडोच सी।ए एड। स्िास्य और व्यायाम पर दृजष्टकोण। बेससगां स्टोकए न्ययॉकणू रू पालग्रेिमेसमलन।
4. फ्रीडमैन डी।ए केटटेल खान एल।ए डाइटजज़ डब्ल्य।ू ए श्रीतनिसन एस।ए बेरेनसन िी ;२००१। ियस्कता में कोरोनरी हृदय रोग िोखखम कारकों के सलए बचपन के मोटापे का सांबांधरू बोगलसाु हाटण स्टडी। बाल रोगय 108रू पीपी। 712.718।
5. गोंिालेिे एमप्सीणए रीगलैडोए एमण एनण एमए गरेरोु ए िेण्टीण ;२०१०। सामाजिक मल्योू को ससखाना और सीखनारू सामाजिक कौशल सीखने के दौरान शारीरक सशक्षा की कक्षा में सांघषों के समाधान का अनभि।ु िनलण ऑफ नयमनू स्पोटण एंड एतसरसाइए 5 ;3।ए पीपी। 497.506।
6. माशण एच। और जतलटमैन एस ;२००३। स्कूल एथलेहटक भागीदारीरू ज्यादातर थोडे ददण के साथ। िे स्पोटण एतसरसाइ साइकोल यय 25रू पीपी 205.228।
7. टैलबोट एम। ;२००१। शारीरक सशक्षा के सलए मामला। इनरू डॉल.टेपर िीए स्कॉत्ज़ण डीए एड। शारीरक सशक्षा पर विश्ि सशखर सम्मेलन। बसलनणए िमनण ीरू ष्करू पीपी। 39.50।
8. विश्ि स्िास्य सांगठन। ;2001। स्िास्य सांिधनण में मल्यांकनू रू ससद्धांत और पररप्रेक्ष्य। डब्ल्यएचओ यरोपू के सलए क्षेत्रीय कायाणलय।