Original Research Paper Social Science

Child Health Care

Ravi V. Solanki
74, "Shiv Ranjani", New L.I.G., New Port Road, Anand Nagar, Bhavnagar -364005 (Gujarat)

ABSTRACT

તંદુરસ્ત સમાજ માટે 'મા' અને 'બાળક'ની તંદુરસ્તી અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. 'મા' તંદુરસ્ત હશે તો જ બાળક તંદુરસ્ત હશે તે સ્વાભાવિક છે. નવજાત બાળકનો શારીરિક, માનસિક, બૌદ્ધિક અને સામાજિક વિકાસ શરૂઆતની બાલ્યાવસ્થામાં ખુબ જ ઝડપથી થતો હોય છે. આ સમયમાં જ તેની ઝીણવટભરી કાળજી લેવાની હોય છે. આવી કાળજી કોઇને કોઇ કારણે લઇ શકાતી નથી. જેના પરિણામે આપણા દેશમાં ૩ વર્ષથી નીચેની ઉંમરના આશરે ૪૭ ટકા બાળકો કુપોષિત છે. ૬ માસથી ૩ વર્ષની ઉંમર દરમિયાન બાળકોમાં કુપોષણનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે. જે ભાવિ પેઢી ઉપર ગંભીર અસર કરી રહી છે. ભારતીય સ્ત્રીઓ અપોષણ આહારને કારણે લોહીની ઊણપથી પીડાય છે. લગભગ ૫૦ ટકા ગર્ભવતી સ્ત્રીઓમાં લોહતત્ત્વના અલ્પ પ્રમાણનો ભોગ બને છે. પ્રસુતિ સમયે લેવાતી અપુરતી કાળજી પણ બાળ મૃત્યુદરને ઊંચે લઇ જાય છે. વળી, સ્તનપાન અંગેની ઓછી જાગૃત્તિ, અંધશ્રદ્ધા પણ જવાબદાર છે.

KEYWORDS બાળ આરોગ્ય, આરોગ્ય વિકાસ, કુપોષણ.

પ્રસ્તાવના

વિશ્વનાં દર ચાર બાળકો પૈકી એક બાળક કુપોષણનો ભોગ બને છે. આ અંગે મોટે ભાગે માતાઓ અજ્ઞાત હોય છે. એટલું જ નહીં પણ વિશ્વમાં દરરોજ ૪૦ હજાર બાળકો કુપોષણ અને અન્ય રોગોને કારણે મૃત્યુ પામે છે. આમ, બાળકના સ્વાસ્થ્યની, સામાન્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસની જવાબદારી માતા-પિતાની હોય છે. આપણા દેશમાં બાળકને જન્મ આપવો અને તેનો ઉછેર કરવો એ અતિ સામાન્ય બાબત ગણી લેવામાં આવે છે. બાળક જન્મે તે પહેલાં, જન્મયા પછી તે બાળકની અને માતા બનેલી સ્ત્રીના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક દશા કેવી હશે? જન્મેલા બાળકના ઉછેર માટેની સગવડો, કુટુંબીજનોએ અને પિતાએ શી ભુમિકા અદા કરવી જોઇએ? તે બાબતે થોડા અપવાદો બાદ કરતાં અજ્ઞાનતા પ્રવર્તે છે. બાળક જન્મ્યું છે એટલે સ્વયં મોટું થશે, રડશે એટલે દુધ અપાશે. કોઇ રોગ થશે તો ઘરગથ્થુ ઇલાજો કરશે, દોરાધાગા કરશે અને આખરે દવાખાને લઇ જશે. બાળકની વય વધતાં તેના ખોરાકમાં ક્યા ક્યા પરિવર્તનો ક્યારે કરવા તે અનુભવી માતાઓ અને પડોશીઓની સલાહ મુજબ પ્રથમવાર માતા બનતી સ્ત્રી વર્તે છે. આનાં વિપરીત પરિણામો આવે છે. ક્યારેક માતા મૃત્યુ પામે છે તો ક્યારેક બાળક અકાળે અવસાન પામે છે. હજી ભારતમાં અને આપણા ગુજરાતમાં સો ટકા સાક્ષરતા આવી નથી. એટલે બાળકના ઉછેર વિશેનું જ્ઞાન, કાળજી અને સભાનતા ઓછાં જોવા મળે છે. રાષ્ટ્રની ઉત્તમ નાગરિક આપવાની, તેઓ બહેતર અને ઉન્નત જીવન જીવે તેવી વ્યવસ્થા કરવાની અને જે જન્મે તે ઉત્તમ રીતે જન્મે, જન્મેલું ઉત્તમ રીતે ઉછેર તે જોવાની જવાબદારી લોકશાહી દેશમાં જે તે માતા પિતાની, સગાં સહોદરોની છે. પ્રત્યેક નવજાત શિશુંને જન્મ આપતી માતાએ વાત્સલ્ય ભાવે, અપત્યભાવે, સ્વસંતાનભાવે પોતાની જવાબદારી સતત સભાનતાથી અદા કરવી જોઇએ. થોડો ત્યાગ કરવો પડે, સમયનો ભોગ આપવો પડે અને મોજશોખ ત્યજીને બાળકની હિફાજત કરવી પડે.

(1) બાળ માનસનો વિકાસ : બાળકના સર્વાંગી વિકાસની પ્રક્રિયા માતાના ગર્ભ ધારણથી શરૂ થાય છે. એક સેવાની ઉણપથી બીજી સેવા પર તેની અસર થાય છે. વિકાસના આ તમામ પાસાઓ ભિન્ન હોવા છતાં પરસ્પર એકબીજાથી સઘન રીતે સંકળાયેલા છે. બાળકોને પુરતા પ્રમાણમાં પુરક પોષણ આહાર ન મળે તો તેની સીધી અસર તેના માનસિક વિકાસ પર થાય છે એટલે જ કહેવાયું છે કે "તંદુરસ્ત શરીરમાં જ તંદુરસ્ત મન". જન્મથી લઇને છ વર્ષનો સમય ગાળો બાળકના વિકાસ માટે બહુ મહત્ત્વનો છે. આ વર્ષો બાળકોના વિકાસ અને વૃદ્ધિ, કૌશલ્યો, ક્ષમતાઓ અને વર્તણુક માટે પાયાના વર્ષો છે. નાના બાળકોને જેવા અનુભવ મળે તેની સીધી અસર બાળક મોટું થાય ત્યારે તેના વ્યક્તિત્વ પર પડે છે. બાળકના મગજનો ૮૦ ટકા વિકાસ આ સમયગાળા દરમિયાન થઇ જાય છે. બાળકને સારા અનુભવ મળે તો મગજમાં રહેલા મજ્જાતંતુઓનો વિકાસ સારો થાય છે. નાની ઉંમર દરમિયાન યોગ્ય અનુભવ મળવાથી બાળકને આગળ જતા શાળામાં શીખવાની સરળતા રહે છે. આંગણવાડીમાં ગયેલું બાળક શાળામાં જલ્દી અનુકુલન સાધી શકે છે. બાળકના વિકાસના છ પાસા છે : શારીરિક, બૌદ્ધિક, સામાજિક, ભાવાનાત્મક, ભાષાકીય અને સર્જનાત્મક. પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણ વિકાસના આ પાસાને ધ્યાનમાં રાખી, જે તે વિકાસને પ્રોત્સાહન મળે તેવી રીતે આપવું જોઇએ.

(૧.૧) શારીરિક વિકાસ : શારીરિક વિકાસ એટલે સ્નાયુઓનો વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી. સ્નાયુઓનો વિકાસ એટલે મોટા તથા નાના સ્નાયુનું હલન ચલન અને ઉપયોગ, ઈન્દ્રિયોનું કૌશલ્ય. તંદુરસ્તી અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યમાં રોજીંદા જીવનની આવડતો, સ્વચ્છતા, યોગ્ય પોષણ, શારીરિક સ્વસ્થતા અને સાવચેતીનો સમાવેશ થાય છે.

(૧.૨) ભાષાકિય વિકાસ : આ પાસામાં મુખ્યત્ત્વે સાંભળવું, બોલવું, વાતચીત, વર્ણન કરવું, પ્રશ્નો પુછવાં અને સમજવા અને વાંચન લેખનની પૂર્વ તૈયારી રૂપે થતી બધી પ્રક્રીયા આવે.

(૧.૩) સામાજિક અને ભાવાનાત્મક વિકાસ : ભાવાનાત્મક વિકાસ એટલે લાગણીનો અનુભવ, પોતાની અને બીજાની લાગણી સમજવાનું સામર્થ્ય, હાવભાવનો અર્થ, લાગણીની અભિવ્યક્તિ, લાગણી પર કાબુ, સામાજિક વિકાસમાં બાળકનાં અન્ય બાળકો, ભાઇ-બહેન તથા વડીલો સાથે સંબંધ અને વર્તનનો સમાવેશ થાય છે. બીજા બાળકો આપણા કરતા જુદા છે તેની સમજ, વાતો કરવી, વેંચવું, ભેગા મળી પ્રવૃત્તિ કરવી આ બધું સામાજિક વિકાસનો એક ભાગ છે.

(૧.૪) બૌદ્ધિક વિકાસ : બૌદ્ધિક વિકાસના પાસામાં વિચાર કરવો, કારણની સમજ, વર્ગીકરણ, અંકજ્ઞાન, આકાર, કદ, સમયની સમજણનો સમાવેશ થાય છે. શીખવા માટેની પ્રક્રિયાઓ દા.ત., જિજ્ઞાસા, કામ પૂરૂં કરવું, પહેલ કરવી. નવી વસ્તુ શીખવી, સંશોધન કરવું પણ બૌદ્ધિક વિકાસનો એક ભાગ છે. સામાન્ય જ્ઞાન અને સમજણ દા.ત., પૃથ્વી પરના જીવન, વાહન, વસ્તુ, વાતાવરણની બીજી વસ્તુઓની સમજણ.

(૧.૫) સર્જનાત્મક વિકાસ : સર્જનાત્મક વિકાસ એટલે કલા-કૌશલ્ય, સંગીત, નૃત્ય અને અન્ય આવડતો. આ ઉપરાંત જુદી રીતે વિચાર કરવો, કલ્પના કરવી, પોતાની જાતે વાર્તા અને ગીત બનાવવા વગેરેનો પણ સમાવેશ થાય છે. બાળકોનાં આ બધા વિકાસના પાસાની સમજ દ્વારા પૂર્વ પ્રાથમિક શિક્ષણનું આયોજન કરવું જોઇએ. તે માટે બાળકનું અવલોકન કરવુ ખુબ જરૂરી છે. સંશોધનો બતાવે છે કે નાના બાળકોનું શિક્ષકો દ્વારા કરાયેલ અવલોકન બહુ સાચું હોય છે. AVLO-KAN કરવાથી બાળકોનાં વિકાસનાં સ્તર વિષે વિગતવાર માહિતી મળે છે. અવલોકનની માહિતીની આધારે તેના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે જરૂરી ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકાય છે.

(૨) નવજાત શિશુની સંભાળ : નવજાત જન્મેલ શિશુ ઘરમાં હોય એ ખુબ જ ઉત્સુકતાની વાત છે. પરંતુ બાળકની ઘણી બધી સંભાળ રાખવાની ખુબ જ જરૂર છે. જેમ કે, વારંવાર માતાનું ધાવણ

ISSN - 2250-1991 | IF : 5.215 | IC Value : 77.65

આપવું, તેનું ડાયપર બદલવું, નિયમિત સ્નાન, ઉપયોગમાં આવતાં કપડાંની સ્વચ્છતા વગેરે. જેમ જેમ બાળકનો વિકાસ થાય છે, તેમ તેમ તેની જરૂરીયાતોમાં વધારો થતો જાય છે. ચેપ અટકાવવા માટે બાળકને સ્પર્શ પહેલા હાથ સાબુ વડે સાફ કરવા જોઇએ. બાળકને ઊંચકતી વખતે માથા અને ગળાનાં નીચે હાથથી આધાર આપવો જોઇએ. બાળકને રમાડતી વખતે ઊંચે ઉછાળવો નહીં તેમજ તેનુ માથું આધાર વગર ઊંચુ નીચું થાય તેમ તેને હલાવો જોઇએ નહીં. તેને નિંદર માંથી જગાડવા સમયે ગાલ કે પગ પર ટપલી મારવી નહીં.

(૨.૧) બેબી મસાજ : બેબી મસાજ એ જુની પ્રથા છે અને તે હજુ પણ ચાલી રહી છે. તેલથી બાળકની મસાજ કરવાથી બાળકની રોગ પ્રતિકાર શક્તિ વધે છે. આ ઉપરાંત સ્નાયુઓને મજબુત કરે છે. મસાજ બાળકની સાથેનાં માતાનાં સંબંધોને મજબુત બનાવે છે. અને માતાએ બેબી મસાજની સારી સમજણ વિશેષજ્ઞ પાસેથી મેળવવી જોઇએ.

(૨.૨) નાળ : નાળ સુકાઇ ન જાય ત્યાં સુધી બાળકને સ્પંજ કરી સાફ કરવું જોઇએ. નાળ સુકાય ગયા પછી જ બાળકને સ્નાન કરાવવું જોઇએ. ડોક્ટરની સલાહ મુજબ બેબી સોપ કે શેમ્પુ ઉપયોગમાં લઇ શકાય. બાળકનાં સ્નાન વખતે ટબમાં મિનિટ માટે પણ એકલું રહેવા ન દેવું જોઇએ.

(૨.૩) બાળકાનું રૂદન : સામાન્ય રીતે બાળક જ્યારે ભૂખ્યુ હોય કે સુઇ ન શક્યું હોય ત્યારે રડયા કરે છે અને જો બાળક લાંબા સમય સુધી એકધારું રડતું હોય તો સમજવું કે બાળકને આરોગ્યને લગતી તકલીફ હોવી જોઇએ. સામાન્ય રીતે બાળકને પેટમાં ચૂંક આવતી હોય છે. જે ૩ અઠવાડીયા થી ૩ મહીનાનાં બાળકમાં જોવા મળે છે. આ ઉપરાંત જ્યારે બાળકનું નેપી ભીનું થઇ જાય ત્યારે પણ રડે છે. કોટન નેપી વાપરવું હિતાવહ છે. પરંતુ તેની સ્વચ્છતાનું સંપુર્ણ ધ્યાન રાખવું. ડાયપરનો ઉપયોગ લાંબા સમય સુધી કરવાથી બાળકની ચામડી લાલાશ અને ચાંદા પડી શકે છે.

(3) બાળકોની વૃદ્ધિ અને વિકાસ : બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ દર્શાવતું ચોકકસ ધોરણ છે જે દરેક નોર્મલ બાળકમાં જોવા મળે છે. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે તેનો શારીરિક તથા માનસિક વૃદ્ધિ તેમજ વિકાસ થાય છે. બાળક કોષ્ટકમાં દર્શાવેલ કામ દર્શાવેલ ઉંમરેમાં જ કરે તે જરૂરી નથી તેમાં થોડાક ફેરફાર જોવા મળી શકે છે. જ્યારે વધારે પ્રમાણમાં આ ફેરફાર જણાય ત્યારે જ બાળરોગ નિષ્ણાંતનો સંપર્ક કરવો.

કોષ્ટક નં. ૧ : બાળકની વૃદ્ધિ વિકાસ દર્શાવતું કોષ્ટક

બાળક ની ઉંમર	સામાન્ય આવડત	આવડત શીખતું હોય	ભાગ્યેજ જોવા મળતી આવડત
૧ મહીનો	માથુ ઉચકી શકે છે, અવાજ સામે જુવે છે, એકીટસે ચહેરા સામે જોવે છે.	ફરતી વસ્તુ તરફ આંખે ફેરવે છે, ગળામાંથી અવાજ કાઢે છે, સફેદ તથા કાળા રંગની મોજણી કરે છે.	સ્માઇલ આપે છે, હસે છે, માથુ ૪૫ ડીગ્રીથી ઊંચુ કરે છે.
૨ મહીના	ફરતી વસ્તુ તરફ આંખો ફેરવે છે, ગળામાંથી અવાજ કાઢે છે. માથુ ઊંચુ રાખી શકે છે.	સ્માઇલ આપે છે, હસે છે, માથુ ૪૫ ડીગ્રીથી ઊંચુ કરે છે, હળવું હલન ચલન કરે છે.	માથુ સીધુ રાખે છે, પોતાના પગ પર પુરા શરીરનું વજન આપે છે. હાથ અને બાવડું ઉંચા કરે છે.
૩ મહીના	બાળક હસે છે, માથુ ટટ્ટાર રાખી શકે છે, પોતાની માતાને સુગંધથી ઓળખે છે.	ગળામાંથી અવાજ કાઢે છે, ઘુઘવાટ કરે છે, માતાનો અવાજ ઓળખે છે, હાથ અને બાવડું ઉંચા કરે છે.	અવાજની દિશામાં માથુ ફેરવે છે, હાથ ભેગા કરી શકે છે, પોતાનાં રમકડાં તરફ જાય છે, પડખું ફરે છે.
૪ મહીના	માથુ ટટ્ટાર રાખી શકે છે, પોતાનાં શરીરનો ભાગ પગ પર આપી શકે છે, તમારી વાતો સામે ગળામાંથી અવાજ કાઢે છે.	રમકડા પકડી શકે છે, પડખું ફેરવી શકે છે, હાથથી વસ્તુ પકડવાં જાય છે.	અવાજની નકલ કરે છે, અમુક શબ્દો જેવા કે બાબા-મામા બોલે છે, પ્રથમ દાંત ફુટવાની તૈયારી.
૫ મહીના	રંગના ભેદને પારખી શકે છે, બાળક ઉંધુ સુતુ હોય તો સીધું થઇ જાય છે, પોતાના હાથ તથા પગ વડે રમે છે.	અવાજને ઓળખી અને તે દિશા તરફ જોવે છે, બાળકને નામથી બોલાવવાથી સામુ જોવે છે.	થોડો સમય આધાર વગર બેસી શકે છે, દરેક વસ્તુ પોતાના મોઢામાં નાખે છે, અજાણી વ્યક્તિથી ડરે છે.
૬ મહીના	અવાજની દિશામાં જોવે છે, અવાજની નકલ કરે છે, મોમાંથી ફુગ્ગા કરે છે, બન્ને તરફ પડખું ફેરવે છે.	આધાર વગર બેસી શકે છે, વસ્તુને પકડી મો માં નાખે છે, ખોરાક ખાઇ શકે છે.	વસ્તુ પોતા તરફ ખેંચવાની કોશીષ કરે છે, ડગલા ભરવાની કોશીષ કરે છે.

(૪) બાળકનું રસીકરણ : બાળકને માંદગી થી બચાવવા માટે તેમજ રોગ સામે લડવા માટે રસીકર્ણ ખુબ જ અગત્યનું છે. જે માટે સરકારે નીયત સુચી બનાવેલ છે.

કોષ્ટક નં. ૨ : બાળકની રસીકરણ દર્શાવતું કોષ્ટક

ઉંમર	રસીનું નામ	રોગથી બચાવ
જન્મ સમયે અથવા ૧ મહિનાની અંદર	બી.સી.જી.	ક્ષય
જન્મ સમયે અથવા ૧ મહિનાની અંદર	ઝીરો ડોઝ, ઓરલ પોલીયોની રસી	બાળ લકવા
૬ અઠવાડીયા, ૧.૫ મહિને પહેલો ડોઝ	ડી.પી.ટી. (ત્રિગુણી), ઓરલ પોલીયોની રસી	ડીપ્થેરીયા, ધનુર, ઉટાટીયું
૧૦ અઠવાડીયા, ૨.૫ મહિને બીજો ડોઝ	ડી.પી.ટી. (ત્રિગુણી), ઓરલ પોલીયોની રસી	ડીપ્થેરીયા, ધનુર, ઉટાટીયું
૧૪ અઠવાડીયા, ૩.૫ મહિને ત્રીજો ડોઝ	ડી.પી.ટી. (ત્રિગુણી), ઓરલ પોલીયોની રસી	ડીપ્થેરીયા, ધનુર, ઉટાટીયું
૯ થી ૧૨ મહિને	ઓરીની રસી	ઓરી
૧૬ થી ૨૪ મહિને	ડી.પી.ટી. ઓપીવી (બુસ્ટર ડોઝ)	
૫ વર્ષે	ડી.ટી. ઇન્જેક્શન	
૧૦ અને ૧૬ વર્ષે	ટી.ટી. ઇન્જેક્શન	
સગર્ભાવસ્થા (પ્રથમ મુલાકાતમાં) પહેલો ડોઝ અને ૧ માસ બાદ બીજો ડોઝ	ટી.ટી. ઇન્જેક્શન	

આ ઉપરાંત ઇન્ડીયન એકેડમી ઓફ પીડીયાટ્રીક્સ દ્વારા બીજી બે રસીની ભલામણ કરાયેલ છે. જેમાં (૧) હીપેટાઇટીસ બી ની રસી જે જન્મ સમયે, ૧ મહિને તથા ૬ મહિને આપવી જોઇએ. (૨) એમ.એમ.આર. (મમ્પસ, મીઝલ્સ અને રૂબેલા)ની રસી જે ૧૫ થી ૧૮ મહિના વચ્ચે આપવી જોઇએ. રૂબેલા સામાન્ય દર્દ હોવા છતાં વિકલાંગ બાળકોનાં જન્મનું કારણ બને છે. માતા બનતા પહેલા સ્ત્રીઓને રૂબેલાની રસી લેવી ખુબ જ જરૂરી છે. હીપેટાઇટીસ ‘એ’ અને ‘બી’, તથા ચીકન પોક્સની રસી મુકવામાં આવે છે જેનો આધાર બાળકની ઉંમર, માતા પિતાની સંમતી તથા ડોક્ટરની ભલામણ પર રહેલો છે. વિટામીન ‘એ’નો પહેલો ડોઝ ૯ મહિને ઓરીની રસી સાથે ત્યારબાદ દર મહિને એક ડોઝ એમ ૫ વર્ષ સુધી વિટામીન ‘એ’ના ડોઝ પીવડાવવામાં આવે છે. આ ડોઝથી બાળકને ઓરી, ઝાડા જેવા ગંભીર રોગોની સામે રક્ષણ મળે છે. પાંચ વર્ષનાં બાળકોમાં થતાં ઝાડાના કારણમાં મુખ્ય કારણ રોટાવાયરસ છે અને આનાથી મોટાભાગે બે વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકોને વધારે અસર થાય છે. રોટાવાયરસ રસીનાં પાંચ ટીપાના ત્રણ કોર્સ બાળકોને ૧.૫, ૨.૫ અને ૩.૫ મહિનામાં પેન્ટાવેલેંટ અને પોલિયોના કોર્સ સાથે અપાય છે.

તંદુરસ્ત માતા તંદુરસ્ત શિશુને જન્મ આપે છે. બાળકનાં જન્મ પહેલાં જ ગર્ભમાં બાળકનો વિકાસ શરૂ થઇ જાય છે અને ખાસ મગજનો વિકાસ સવિશેષ છે. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાએ પોતે અને ગર્ભમાં રહેલા બાળક એમ બે વ્યક્તિને ધ્યાનમાં રાખી પુરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ. સમય સમયે બાળકની બાળ રોગ નિષ્ણાત પાસે તપાસ, યોગ્ય સમયે રસીકરણ, પોષણયુક્ત આહાર જેવી બાબતોને ધ્યાનમાં લઇ બાળકને સ્વાસ્થ્ય અને તંદુરસ્તી તરફ લઇ જઇ શકીએ છીએ. દરેક બાળકની વૃદ્ધિ અને વિકાસ અલગ અલગ સમય પરિસ્થીતીને આધારે થતો હોય છે, જેની સરખામણી એક બીજા બાળકો સાથે કરવી જોઇએ નહિં.

સંદર્ભ :

1. ડો. શેઠ પારૂલ, આરોગ્ય સંજીવની-૧૩ : બાળકની સાર સંભાળ, હનુમંત હોસ્પિટલ-મહુવા.
2. બાળ સ્વાસ્થ્યના પંથ સલાહ પુસ્તિકા, ચેતના-અમદાવાદ.
3. મારી વિકાસયાત્રાના ઉપયોગ અંગેની આંગણવાડી કાર્યકર માટેની માર્ગદર્શિક પુસ્તિકા.
4. યોજના,ઓક્ટોમ્બર ૨૦૦૯, અંક ૦૭.
5. ગુજરાત સમાચાર, તા.૨૬ માર્ચ, ૨૦૧૬.