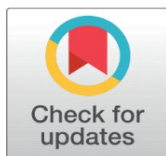
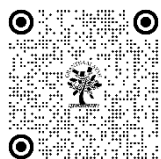


महिलाओं के योग युक्त जीवन मार्ग में जनसंख्या वृद्धि : एक सामाजिक समस्या

डॉ० संदीप सिद्ध¹, प्रियंका गौतम²

¹शोध निर्देशक, मंगलायतन विश्वविद्यालय अलीगढ़

²शोधार्थी, नामांकन क्रमांक – 20211331, मंगलायतन विश्वविद्यालय अलीगढ़



DOI

10.29121/shodhkosh.v4.i2.2023.3427

Funding: This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Copyright: © 2023 The Author(s). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

With the license CC-BY, authors retain the copyright, allowing anyone to download, reuse, re-print, modify, distribute, and/or copy their contribution. The work must be properly attributed to its author.



ABSTRACT

आज के आधुनिक युग में एक स्वस्थ सुखपूर्वक जीवन जीना अत्यन्त कठिन है। इस कठिनाई को हमने अपने आप ही तैयार किया है। यह कठिनाई जनसंख्या की अधिकता के रूप में हमारे सामने खड़ी है। आज इस समस्या ने इतना विकराल रूप धारण कर लिया है कि स्वास्थ्य व सुख के लिए मनुष्य को संघर्ष करना पड़ रहा है। स्वास्थ्य व सुख का एक अत्यन्त उन्नत मार्ग हमारे प्रचीन ऋषि मुनियों द्वारा हमें प्रदान किया था, यह मार्ग 'योग' का मार्ग है। परन्तु आज के इस भीड़-भाड़ वाले वातावरण में जहाँ चारों ओर प्रदूषण व संसाधनों की लुट खसोट लगी है, वहाँ योग युक्त जीवन जीना अत्यन्त कठिन है। जनसंख्या वृद्धि के कारण मनुष्य पूरे जीवन संसाधनों को एकत्रित करने में लगा रहता है, जिससे वह अपने शरीर व मन के लिए भी समय नहीं निकाल पाता। जनसंख्या वृद्धि एक बहुत बड़ी समस्या है, जिसके कारण महिनार्ये परिवार की आवश्यकताओं की पूर्ति में ही अपना पूरा जीवन बीता देती है। जिसके कारण वह योग के लिए समय नहीं निकाल पाती और वह पूरे जीवन अस्वस्थ व दुख में घिरी रहती है। इसी के कारण महिलायें अपना जीवन कष्टमय तरीके से जीती हैं। योग के लिए शुद्ध वातावरण व शान्ति की आवश्यकता होती है, लेकिन जनसंख्या वृद्धि के कारण वातावरण अशुद्ध अवस्था में तथा चारों ओर अशान्ति व्याप्त रहती है। इसी के कारण महिलाओं के लिये योग युक्त जीवन जीना आज के युग में अत्यन्त मुश्किल है। हम कह सकते हैं कि महिलाओं के जीवन के मार्ग में जनसंख्या वृद्धि एक बड़ी सामाजिक समस्या है।

योग के माध्यम से शरीर व मन दोनों एक साथ स्वस्थ रहते हैं। योग में आसनो के द्वारा शरीर लचीला व मजबूत बनता है। प्राणायाम द्वारा शरीर हल्का, संतुलित व सभी क्रिया नियमित होती हैं। मुद्रा व बन्धो द्वारा सहनशीलता आती है। “(चन्द्रशेखर 2018 पृ० सं० 63) अनुसार महिलाओं के लिये योग कार्यक्रम को अपने दैनिक जीवन में अपनाना भी सरल हो सकता है तथा महिलाओं के दैनिक जीवन पर व्यायाम की ही तरह योग का भी बहुत अधिक सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।” “(एकता 2003, पृ० सं० 15-30) के अनुसार हम शरीर को स्वस्थ व दक्षता प्रदान करने के लिये योग को अपने जीवन में अपना सकते हैं, क्योंकि योग अपनाने से अधिक लाभ प्राप्त किया जा सकता है।”

Keywords: योग, जीवन, योग युक्त जीवन, जनसंख्या, जनसांख्यिकी, सामाजिक समस्या।

1. परिचय

समाज में देखा जाये तो महिलाओं की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है। महिलाये जन्म से मृत्यु पर्यन्त पूरे जीवन को समाज के लिये अर्पित कर देती हैं महिलाओं द्वारा ही परिवारो का निर्माण होता है। महिलाये जननी, जन्मदाता होती हैं। वे इस दुनिया की निर्माणकर्ता होती हैं। परिवारो से ही समाजो का निर्माण होता है और समाजो से ही मिलकर देश व राष्ट्र का निर्माण होता है। महर्षि दयानन्द सरस्वती ने सत्यार्थ प्रकाश में कहा है कि 'माता निर्माता भवति' माता निर्माण करने वाली होती है। जिस परिवार, समाज व राष्ट्र की महिलाये शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ होती हैं वही परिवार, समाज व राष्ट्र आगे बढ़ता है। इसलिये हमें सर्वप्रथम महिलाओं के स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिये। (श्रवण 2017 पृ० सं० 87-88) के अनुसार “एक अच्छे व स्वस्थ समाज के निर्माण के लिये सर्वप्रथम हमें महिलाओं के स्वास्थ्य को ध्यान में रखना होगा, क्योंकि महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता लाना एक समाज के लिये अतिआवश्यक है।” महिलाओं को स्वस्थ रखने के लिये सबसे उपयुक्त एक ही विधि है, जिसके द्वारा वह पूर्ण स्वस्थ जीवन पा सकती है। उस विधि को हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने हमें योग के रूप में प्रदान किया है। योग एक इस प्रकार की विद्या है जिस अपनाकर कोई भी स्वस्थ जीवन पा सकता है। अतः महिलाओं के लिये योग युक्त जीवन ही उनके

लिये सच्चा वरदान होगा। महिलाओं के योग युक्त जीवन से ही परिवार, समाज व राष्ट्र की अनको समस्याओं का समाधान प्राप्त होगा।

योग के लिए शुद्ध वातावरण व शान्ति का होना आवश्यक है, परन्तु आज के आधुनिक युग में जनसंख्या वृद्धि के कारण वातावरण में सभी प्रकार के प्रदूषण व अशान्ति फैली है। आज की सभी समस्याओं की जड़ जनसंख्या वृद्धि ही है। पूरी दुनिया की आबादी इस समय करीब 7.6 अरब है। जिसमें सबसे ज्यादा दूसरे स्थान पर 1.35 अरब जनसंख्या के साथ भारत खड़ा है। अर्थात् विश्व की कुल आबादी का 17.85 प्रतिशत भारत में है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि दुनिया के प्रत्येक 6 व्यक्तियों में एक भारतीय है। भारत में जनसंख्या का घनत्व बहुत अधिक है, 2011 के अनुसार 382 व्यक्ति प्रति वर्ग किलोमीटर है। यह घनत्व बहुत अधिक है इससे प्रतीत होता है कि भारत में कोई भी स्थान ऐसा नहीं है जहां पर व्यक्ति न हो। इस घनत्व के कारण ही वातावरण प्रदूषित और अशान्ति से भरा हुआ है। संसाधनों की अत्यधिक कमी के कारण प्रत्येक व्यक्ति संघर्ष करता नजर आ रहा है। ऐसी स्थिति में मनुष्य अपनी मूलभूत आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए हमेशा लगा रहता है, वह अपने स्वास्थ्य की भी देखभाल नहीं कर पाता। अतः इस स्थिति में योग को अपनाना अत्यधिक मुश्किल है। जनसंख्या वृद्धि एक सामाजिक समस्या है, जिसका प्रभाव सबसे अधिक महिलाओं के जीवन पर पड़ता है। इस समस्या के कारण महिलाएं अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पाती। महिलाएं अपने जीवन में योग नहीं कर पाती जिससे उन्हें योग युक्त जीवन नहीं अपना पाती।

2. योग

योग एक जीवन दर्शन है, योग आत्मानुशासन है, योग एक जीवन पद्धति है, योग व्याधिमुक्त एवं समाधियुक्त जीवन की संकल्पना है। योग आत्मोपचार एवं आत्मदर्शन की श्रेष्ठ आध्यात्मिक विधा है। योग व्यक्तित्व को वामन से विराट बनाने की या समग्र रूप से स्वयं को रुपान्तरित व विकसित करने की आध्यात्मिक विधा है। योग मात्र एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति नहीं अपितु योग का प्रयोग परिणामों पर आधारित एक ऐसा प्रमाण है जो व्याधि को निर्मूल करता है अतः यह एक सम्पूर्ण विधा का शरीर रोगों का ही नहीं बल्कि मानस रोगों का भी चिकित्सा शास्त्र है। योग की परिभाषा अनेक विद्वानों ने अपने-अपने शब्दों में अलग-अलग प्रकार से दी है। योग को सबसे अधिक उद्घृत की जाने वाली परिभाषा महर्षि पतंजलि की है—

“चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है।”

भगवान श्रीकृष्ण जी ने श्रीमद्भगवद् गीता में योग को इस प्रकार परिभाषित किया है—

“योगस्थ कुरु कर्माणि सङ्कल्पकत्वा धनञ्जय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।”

योग में स्थित हुआ कर्मफल त्याग कर और सिद्धि असिद्धि में सम होकर तू कर्मों को कर, यह समता ही योग है।

“योग कर्मसु कौशलम्”

3. जीवन

मनुष्य के जन्म से मृत्यु तक का समय उस मनुष्य का जीवन काल होता है। मनुष्य अपने जीवन में जन्म से मृत्यु तक का समय विभिन्न क्रियाओं को करते हुए व्यतीत करता है। ये क्रियाएँ ही मनुष्य के जीवित होने का प्रमाण हैं। मनुष्य के द्वारा इस पृथ्वी पर जीवित रूप से बिताया समय जीवनकाल कहलाता है।

4. योग युक्त जीवन

मनुष्य अपने पूरे जीवन में विभिन्न प्रकार के कर्म करता है। इन कर्मों के कारण मनुष्य सुख-दुख भोगता है। यदि मनुष्य अपने जीवन को स्वस्थ व सुख पूर्वक जीना चाहता है, तो वह अपने जीवन में योग को अपनाये। शरीर स्वस्थ व सुख को प्राप्त करना योग द्वारा ही सम्भव है। योग को जीवन का भाग बनाना व निरन्तर योगाभ्यास करना योग युक्त जीवन कहलाता है।

5. जनसंख्या

जनसंख्या दो शब्दों से मिलकर बना है। जन और संख्या जन का अर्थ है, मनुष्य से और संख्या का अर्थ अंक गणित से है। अर्थात् मनुष्य की कुल संख्या से है। विशेष प्रजाति (मनुष्य) के अतः जीव प्रजनन के संग्रह को जनसंख्या कहते हैं। जनसंख्या के अन्दर आने वाला प्रत्येक व्यक्ति एक अंकगणितीय अंक होता है। जनसंख्या किसी विशेष स्थान या बहुत बड़े भूभाग में रहने वाले कुल मनुष्यों की संख्या से है।

6. जनसांख्यिकी

मानव जनसंख्या का सांख्यिकीय अध्ययन जन सांख्यिकी कहलाता है। यह किसी भी तरह की गतिशील मानव आबादी पर लागू किया जा सकता है, अर्थात् ऐसी आबादी से समय और स्थान के साथ-साथ परिवर्तित होती है। इसमें जनसंख्या के आकार, संरचना और वितरण व जन्म, प्रवास, व्यय-वृद्धि, मृत्यु के सन्दर्भ में अध्ययन किया जाता है। विश्लेषण को शिक्षा, राष्ट्रीयता, धर्म व जातिगत जैसे मानदण्डों के आधार पर विभाजित पूरे समाज पर लागू किया जा सकता है। शिक्षण क्षेत्र में जन सांख्यिकी को समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र व मानव विज्ञान की एक शाखा माना जाता है।

7. सामाजिक समस्या

हम किसी भी कार्य को करते हैं, तब उस कार्य के मार्ग में कुछ न कुछ बाधा आती है उन्हें ही समस्या कहते हैं। समस्या किसी भी क्षेत्र में हो सकती है। समस्या के कारण कार्य करने में कठिनाई आती है। समस्या किसी भी कार्य के मार्ग में वे बाधाएँ होती हैं जो कार्य की गति को प्रभावित करती हैं। ये कार्य की गति को कम कर देती हैं। जिससे ऊर्जा व समय अधिक लगता है। इसी प्रकार समाज में भी अनेक समस्या आती है जिन्हे सामाजिक समस्या कहते हैं।

8. योग युक्त जीवन के मार्ग में जनसंख्या वृद्धि एक समस्या के रूप में

जनसंख्या वृद्धि किसी भी देश के लिए बहुत सारी समस्याएँ लेकर आती है। भारत जैसे विकाशील देश में अधिक जनसंख्या और समस्याएँ खड़ी कर देती है। यदि मानव के स्वास्थ्य की दृष्टि से देखा जाये तो जनसंख्या वृद्धि बहुत बड़ी समस्या है। अधिक जनसंख्या होने के कारण उचित आहार व पोषण नहीं मिल पाता जिसके कारण मनुष्य रोग ग्रस्त जीवन जीता है। भारत में जनसंख्या वृद्धि के दो प्रकार के कारण हैं – आन्तरिक व बाह्य कारण। आन्तरिक कारणों में जन्म दर में वृद्धि तथा मृत्यु दर में कमी जनसंख्या बढ़ने के मूलभूत कारण हैं। व्यापक बाल विवाह प्रथा, भाग्यवादी दृष्टिकोण, अंधविश्वास पूर्ण परम्पराएँ, समाज में व्यापक कृत्रिमता, संतान उत्पत्ति को धार्मिक वृत्ति मानना, भगवान की देन मानना, विशेषकर पुत्र प्राप्ति की इच्छा, गर्भ जलवायु, अनिवार्य विवाह प्रथा, निर्धनता, अशिक्षा, दूरदर्शिता का अभाव आदि। इसके अतिरिक्त चिकित्सा एवं अन्य सुविधाओं के बढ़ जाने के कारण भी मृत्यु दर में गिरावट आयी है। लोग परिवार नियोजन को न अपनाकर अपनी सुविधा के अनुसार बच्चे पैदा कर रहे हैं। ये सभी जनसंख्या वृद्धि के आन्तरिक कारण हैं। आज हम भारत वासी इस समस्या के अनेक दुख परिणाम झेल रहे हैं। प्रति व्यक्ति आय कम होना, निर्धनता की रेखा से नीचे जाने वालों की संख्या में निरन्तर वृद्धि होना, जनसंख्या का भूमि पर अत्यधिक दबाव, जीवन स्तर में गिरावट, चिकित्सा व शिक्षा सुविधाओं की कमी, बढ़ती बेकारी, आवास की समस्या, पानी बिजली की समस्या, खाद्य सामग्री की समस्या, महंगाई की समस्या इत्यादि। इन सभी समस्याओं की जड़ बढ़ती जनसंख्या ही है और इन सब समस्याओं के कारण मनुष्य अपने जीवन से दूर जा रहा है। मनुष्य इस समस्या के कारण अपने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को खोता जा रहा है और यह मनुष्य जाति के लिए बहुत ही चिंता का विषय है। मनुष्य शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य की प्राप्ति योग द्वारा ही कर सकता है।

समाज में महिलाओं को हमेशा पुरुषों की तुलना में बहुत कम स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता की जानकारी मिलती है। महिलाओं को अपने स्वास्थ्य की पूरी जानकारी न मिल पने के कारण वे अनेक समस्याओं का सामना करती हैं। अधिकतर महिलाओं को पता ही नहीं होता कि उन्हें किस आयु में मां बनना है और बच्चों के बीच कितने वर्षों का अन्तर रखना चाहिये। महिलाओं की अशिक्षा के कारण ही उन्हें अपने व बच्चों के स्वास्थ्य जानकारी नहीं होती। इस प्रकार सामाजिक समस्याओं के कारण ही महिलाएँ ही अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पाती और न ही किसी प्रकार की कोई भी स्वास्थ्य सम्बन्धी क्रिया कर पाती। योग युक्त जीवन जीना बहुत दूर की बात है। समाज की इन समस्याओं में एक बड़ी समस्या जनसंख्या वृद्धि है, जिसके कारण महिलाओं के स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। जिस परिवार, समाज व राष्ट्र की जनसंख्या वृद्धि अधिक होगी, वहाँ की महिलाओं का स्वास्थ्य हमेशा नीचले स्तर का होगा। उस परिवार समाज व राष्ट्र की महिलाएँ कभी योग युक्त जीवन प्राप्त नहीं कर सकती।

9. सामाजिक समस्या जनसंख्या वृद्धि के कारण प्रमुख चुनौतियाँ –

- स्थिर जनसंख्या वृद्धि के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक है कि सर्व प्रथम प्रजनन दर में कमी की जाये।
- नागरिकों को न्यूनतम जीवन गुणवत्ता प्रदान करने के लिए शिक्षा और स्वास्थ्य प्रणाली के विकास पर निवेश करना होगा, अनाजों एवं खाद्यान्नों का अधिक से अधिक उत्पादन करना होगा। लोगों के जीवन की गुणवत्ता बढ़ाने के सभी प्रयास करने होंगे।
- नागरिकों की मूलभूत जरूरतों को पूरा करने और बढ़ती आबादी को सामाजिक बुनियादी ढांचा प्रदान करके समायोजित करने के लिए भारत को अधिक खर्च करने की आवश्यकता है।

- बढ़ती जनसंख्या का लाभ उठाने के लिए भारत को मानव पूंजी का मजबूत आधार बनाना होगा ताकि वे लोग देश की अर्थव्यवस्था में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकें।
- विवाह की आयु में वृद्धि की जानी चाहिये, महिलाओं की आर्थिक स्थिति में सुधार, जिससे वे निर्णय प्रक्रिया में शामिल हों सकें। शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार, जिससे लोग जागरूक हो सकें। लोगों को जागरूक करके पुरानी रुढ़िवादी सोच – पुत्र प्राप्ति, अनिवार्य विवाह, लिंग भेद, अधिक बच्चे पैदा करना, बच्चे का भगवान का वरदान आदि को समाप्त करना होगा। इस प्रकार सरकार व समाज को अपनी जिम्मेदारी समझते हुए जनसंख्या वृद्धि को रोकने के सभी उपाय करने चाहिये। जिससे देश की बड़ी समस्या हल की जा सके और लोगों के जीवन में खुशीयाँ लाई जा सके। मानव जाति एक स्वस्थ व सुखमय जीवन जी सके।

भारत एक मानव हितैषी राष्ट्र है। यहां चाइना की तरह अनिवार्य जनसंख्या नियन्त्रण कानून कड़ाई से लागू नहीं कर सकते। जैसे चाइना ने एक ही बच्चे की नीति जिसमें एक से ज्यादा बच्चे होने पर गर्भपात जबरन नसबन्दी, जबरन शिशु हत्या जैसे अपराधिक कानून के आधार पर जनसंख्या नियन्त्रण की, परन्तु भारत में ऐसे कानून लागू नहीं हो सकते। यहां लोगों को जागरूक करके एक बच्चे की नीति स्वयं की सहमति द्वारा किया जा सकता है। जिससे जन्म दर कम होगी और जनसंख्या में भी कमी आयेगी। अतः भारत में जनसंख्या वृद्धि के प्रति अत्यधिक जागरूकता की आवश्यकता है। यहां सामाजिक व धार्मिक रूप से लोगों को यदि जागरूक किया जाये तो जनसंख्या वृद्धि कम की जा सकती है।

10. जनसंख्या नियन्त्रण के विषय में ब्रिटिश अर्थशास्त्री माल्थस का सिद्धान्त

ब्रिटिश अर्थशास्त्री माल्थस ने 'प्रिंशिपल ऑफ पॉपुलेशन' में जनसंख्या वृद्धि और इसके प्रभाव की व्याख्या की है। माल्थस के अनुसार, जनसंख्या दोगुनी रफतार (1, 2, 4, 8, 16, 32, 64) के क्रम से बढ़ती है जबकि संसाधनों में सामान्य गति (1, 2, 3, 4, 5) से वृद्धि होती है। परिणामतः प्रत्येक 25 वर्ष बाद जनसंख्या दोगुनी हो जाती है।

11. बिग-पुश थ्योरी

हारवर्ड के अर्थशास्त्री हार्वे लिविस्टीन ने प्रदर्शित किया कि कैसे जनसंख्या वृद्धि आय को कम करती है— इस सिद्धान्त के पीछे मुख्य आर्थिक तर्क यह था कि यदि प्रति व्यक्ति आय कम है तो लोग बचत करने के मामले में बहुत गरीब हैं। क्योंकि निवेश को बचत के समान माना जाता है और कम बचत का मतलब होगा भी अर्थ व्यवस्था में वृद्धि नहीं होगी।

12. निष्कर्ष

इन सभी सिद्धान्तों और जनसंख्या वृद्धि को रोकने के उपायों को ध्यान में रखते हुए भारत जैसे देश में सबसे आवश्यक जागरूकता लाना है। भारत जनसांख्यिकीय संक्रमण के चरण में है, जहां मृत्यु दर गिरावट आ रही है और अगले दो से तीन दशकों में प्रजनन दर में गिरावट आयेगी। इससे जनसंख्या वृद्धि में कटौती की गुंजाइश बनती है, क्योंकि भारत में अभी भी सकारात्मक विकास दर है, लेकिन हमारी जनसंख्या नीति को शुन्य जनसंख्या वृद्धि के बड़े परिणामों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है।

प्रस्तुत शोध पत्र से निष्कर्ष निकलता है कि जनसंख्या वृद्धि हर क्षेत्र में हानि पहुंचाती है। जनसंख्या वृद्धि से अनेको समस्याएं आती हैं। जनसंख्या वृद्धि एक सामाजिक समस्या है। हम कह सकते हैं कि जनसंख्या वृद्धि योग युक्त जीवन के मार्ग में एक बड़ी समस्या है। यदि कोई महिला योग को अपने जीवन का भाग बनाना चाहती है, तब जनसंख्या की अधिकता उसके मार्ग में बाधा का कार्य करती है। बहुत सी ऐसी समस्याएँ जो किसी भी योग मार्ग पर चलने वाले के मार्ग में आती हैं उनकी जड़ में जनसंख्या वृद्धि ही होती है। अतः परिवार, समाज व राष्ट्र के उत्थान के लिए और महिलाओं के स्वस्थ व सुखद जीवन जीने के लिए जनसंख्या वृद्धि की समस्या का समाधान निकालना जरूरी है।

CONFLICT OF INTERESTS

None.

ACKNOWLEDGMENTS

None.

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

श्रीमद्भगवत् गीता

योगसूत्र

सत्यार्थ प्रकाश

शास्त्री, डा० विजयपाल. पातंजल योगदर्शन. हरिद्वार: गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय।

प्रेस्टन, सैमुएल, पैट्रिक हुवेलाइन और मिशेल, ग्युलोट. 2000. डेमोग्राफी: मेजरींग एण्ड मॉडलिंग पॉपुलेशन प्रोसेसेस ब्लैक व्हेल प्रकाशन।

फिलिप लोन्गमन (2004). द एम्प्टी, केन्डल: हाउ फोलिंग बर्थ रेट्स थ्रेटन ग्लोबल प्रोपेर्टी एण्ड व्हाइट टू डू अबाउट इट।

उपाध्याय, देवेन्द्र. जनसंख्या विस्फोट. नई दिल्ली: कल्याणी शिक्षा परिषद, दरियागंज।

बघेल, डी० एस०. जनाकिकीय. दिल्ली: विवेक प्रकाशन जवाहर नगर।

सम सामयिकी वार्षिकी 2012. मेरठ: अरिअन्त मीडिया प्रमोटर्स, कालिन्दी।

योजना 2011, भारत की जनगणना. नई दिल्ली: 538 योजना भवन, संसद मार्ग।

सैन्टर फॉर साइंस एण्ड एन्वायरमेन्ट्स. 1982. सिटिजन रिपोर्ट. नई दिल्ली: द स्टेट ऑफ इण्डियाज एन्वायरमेन्ट।

कृष्णमूर्ति श्रीनिवासन. भारत में जनसंख्या सम्बन्धी चिन्तायें: स्थानान्तरण के रुझान, नीतियां और कार्यक्रम: सेज प्रकाशन, 2017।

गेबे टी. वॉग. जनसंख्या नियन्त्रण नीतियां और भारत में कार्यान्वयन: जनरल ऑफ सोशियोलॉजी एण्ड सोशल वर्क, 2019।