

## मानव स्वास्थ्य और समग्र कल्याण हेतु: छह आवश्यक कारक सिधांत

डॉ मुहम्मद वसीम अहमद<sup>1</sup>, डॉ रीशा अहमद<sup>1</sup>, डॉ मोहम्मद आसिफ<sup>3</sup>, डॉ अस्मा सत्तार खान<sup>1</sup>, डॉ राम प्रताप मीना<sup>2</sup>

<sup>1</sup> औषधि मानकीकरण अनुसंधान संस्थान, आयुष मंत्रालय भारत सरकार पीसीआईएम एंड एच कैम्पस, कमला नेहरू नगर, गाजियाबाद, उत्तरप्रदेश, भारत

<sup>2</sup> मुख्यालय, के.यू.चि.अनु.प., आयुष मंत्रालय भारत सरकार, नई दिल्ली, भारत

<sup>3</sup> क्षेत्रीय आयुर्वेदीय अनुसंधान संस्थान, आयुष मंत्रालय भारत सरकार, थापला रानीखेत, उत्तराखण्ड, भारत

### सारांश

वर्तमान आधुनिक युग में मानव की जीवन शैली एकदम परिवर्तित हो चुकी है। जिस कारण अनेक विकारों जैसे चयापचय संबंधी विकार, मानसिक विकारआदि के विकसित होने की संभावना अत्यधिक प्रबल हो जाती है। इन विकारों को रोकने के लिए, फिट और स्वस्थ रहने हेतु ज्यादातर व्यक्ति सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स (छह आवश्यक कारक) जैसे सिधान्तों की खोज में हैं। स्वास्थ्य को बरकरार रखने में सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स की भूमिका के बारे में जागरूकता फैलाने की आवश्यकता है। यूनानी चिकित्सानुसार स्वास्थ्य के संरक्षण में सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। परहेज और संशोधन द्वारा खोये हुए स्वास्थ्य को बहाल किया जा सकता है। ये छह आवश्यक कारक, समन्वित जीव-विज्ञान सम्बंधी विधि के स्थापन में आधार का कार्य करते हैं। हमारा उद्देश्य लोगों पर सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स के प्रभावों को उजागर करना है, जिससे मानव अपने स्वास्थ्य हेतु एक ऐसी नियमित कार्यप्रणाली का निर्वाचन कर सके जो उनके लिए हितकारी हो।

**मूल शब्द:** सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स; चयापचयी विकार; मानसिक विकार; परहेज; संशोधन

### प्रस्तावना

भारतीय चिकित्सा पद्धतियों में से एक यूनानी चिकित्सा पद्धति, एक प्राचीनतम, समय-परीक्षित चिकित्सा पद्धति है। यूनानी चिकित्सा भी अन्य चिकित्सा विज्ञानों की तरह, ऐसे सर्वोत्तम संभव तरीके खोजने की ओर प्रयासरत है जिससे कोई व्यक्ति कम से कम या शून्य रोगावस्था के साथ स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सके। परन्तु दीर्घायु पाने और स्वस्थ रहने की इच्छा के साथ मानव प्रकृति के बनाए हुए नियमों का लगातार उल्लंघन कर रहा है। इस स्थिति से ग्रामीणों से अधिक शहरी लोग ग्रसित और प्रभावित हैं क्योंकि उनके जीवन में प्रकृति के नियमों की महत्वता नहीं है। जबकि यूनानी चिकित्सा के अनुसार स्वच्छ हवा, स्वच्छ पानी और स्वच्छ भोजन के उपयोग से तथा संतुलित शारीरिक एवं मानसिक गतिविधियों के जरिये, मन और शरीर के बीच संतुलन बनाए रखना चाहिए ताकि चयापचय प्रक्रिया आसान हो और शरीर का कचरा बाहर निकले और व्यक्ति विभिन्न रोगावस्थाओं से सुरक्षित रहे। यूनानी चिकित्सा रेजिमिनल और आहार चिकित्सा के माध्यम से स्वास्थ्य को बढ़ावा देने, रोगों की रोकथाम और इलाज में विश्वास करती है।<sup>1</sup>

इसीलिए यूनानी चिकित्सा में छह आवश्यक कारकों का विवरण मिलता है जिसे सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स के नाम से जाना जाता है। सिक्ता शब्द का अर्थ होता है छह और क्योंकि वे अनिवार्य रूप से प्रत्येक व्यक्ति के शरीर को प्रभावित करते हैं, इसलिए इसे अस्बाब-ए-सिक्ता जरूरिया कहा जाता है। ये छह कारक ही हमारे स्वास्थ्य के संरक्षण या संक्रमण के लिए जिम्मेदार होते हैं। ये छह आवश्यक कारक हैं:

- हवा-ए-मुहीत (वायुमंडलीय वायु)
- माकूल-वा-मशरूब (खाद्य और पेय)
- हरकत-वा-सकून-ए-जिस्मानी (शारीरिक गतिविधि और आराम)
- हरकत-वा-सकून-ए-नफसानी (मनोवैज्ञानिक गतिविधि और आराम)
- नौम-वा-यक़्जह (सोना और जागना)

- इस्तिफ़राग-वा-इहतिबास (उन्मूलन और प्रतिधारण)

जब सभी छह कारक संतुलन में होते हैं, तो स्वास्थ्य बना रहता है; अन्यथा इसे मॉडरेशन और संशोधन की आवश्यकता है। मानव स्वास्थ्य पर प्रत्येक कारक के प्रभाव इस प्रकार हैं।<sup>2</sup>

### हवा-ए-मुहीत (वायुमंडलीय वायु)

रूह (प्यूमा) और शरीर का एक महत्वपूर्ण घटक वायु है। हर जीव का जीवन वायुमंडलीय वायु पर निर्भर करता है। हवा की निरंतर आपूर्ति मनुष्य के अस्तित्व हेतु अति आवश्यक होती है। जिस हवा में हम सांस लेते अगर उसमें कोई भी गैर-तबई (अनुचित) परिवर्तन होता है तो वह रोगों को जन्म देता है। इसलिए, अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ताजी हवा में सांस लेना महत्वपूर्ण है। प्रसिद्ध यूनानी चिकित्सा विद्वान इब्न-ए-सिना के अनुसार, पर्यावरण में परिवर्तन से रोगियों को रोगों से छुटकारा मिल सकता है। इसलिए, उन्होंने लोगों के लिए उचित वेंटिलेशन वाले घरों पर जोर दिया। हवा लगातार रूह तक पहुंचती है और इसके अनुकूलन का स्रोत बनती है और इसके परिणाम स्वरूप तादील-ए-रूह (रूह का धारण) की क्रिया होती है। सांस छोड़ने के समय तनकिया-ए-रूह के रूप में काम करती है।<sup>2, 3</sup>

शुद्ध हवा की उपस्थिति में ही उपरोक्त किर्या सम्भव होती हैं। मनुष्य तब तक स्वस्थ रहता है जब तक प्रेरित वायु अच्छी तरह संतुलित, शुद्ध और प्राण शक्ति के लिए हानिकारक पदार्थों के मिश्रण से मुक्त होती है। वायु तीन प्रकार की भिन्नताओं के अधीन है, अर्थात् (क) सामान्य (ख) असामान्य लेकिन हानिरहित (ग) असामान्य और हानिकारक। सामान्य भिन्नताएँ मौसमी परिवर्तन हैं, जबकि असामान्य और हानिकारक भिन्नताओं का अर्थ है हवा की संरचना में परिवर्तन, जो मानव स्वास्थ्य पर हानिकारक प्रभाव डाल सकते हैं। इस प्रकार, यह आवश्यक है कि लोग मौजूदा पर्यावरणीय परिस्थितियों और स्वास्थ्य के संरक्षण और बीमारी की रोकथाम के लिए आवश्यक उपायों से अच्छी तरह परिचित हों।

अतः वायु और स्वभाव का सीधा सम्बन्ध विद्यमान है। यदि वायु प्रदूषण तीव्र है, तो इसके परिणाम स्वरूप दम घुटने से तत्काल मृत्यु हो सकती है। लेकिन आमतौर पर वायु प्रदूषण से जुड़े धीमे प्रभाव क्रोनिक ब्रोंकाइटिस, फेफड़ों का कैंसर, ब्रॉन्कियल अस्थमा, वातस्फीति और श्वसन एलर्जी हैं।<sup>14</sup> इस तरह मानव स्वास्थ्य पर वायु का प्रभाव स्पष्ट है। अतः स्वास्थ्य प्राप्त करने और उसे संरक्षित करने हेतु वायु को किसी भी प्रकार के संदूषण से बचाना देश के प्रत्येक नागरिक का दायित्व है। वर्तमान में अधिकतर देश वायु प्रदूषण की रोकथाम पर बहुत अधिक बजट खर्च कर रहे हैं।

### माकूल-वा-मशरूब (खाद्य और पेय)

माकूल शब्द का शाब्दिक अर्थ खाद्य पदार्थ तथा मशरूब का अर्थ पीने वाला पदार्थ होता है यानी खाना और पीना। भोजन स्वस्थ स्थिति में स्वास्थ्य की रक्षा और तबीयत की सहायता करता है लेकिन असामान्य परिस्थितियों में उद्देश्य अलग होता है। शरीर की स्वस्थ अवस्था को सुनिश्चित करने के लिये खाना और पीना शरीर पर तीन प्रकार से कार्य करता है वे हैं रू क) कैफियत (गुणवत्ता), ख) मात्रा (पदार्थ), ग) सूरत-ए-नौइया (रूप)। खाद्य पदार्थ को मुख्यतः तीन श्रेणियों में वर्गीकृत किया जाता है जैसे कि गिजा-ए-लतीफ (हल्के खाद्य पदार्थ) जो पतले रक्त का उत्पादन करते हैं; गिजा-ए-कसीफ (भारी खाद्य पदार्थ) गाढ़ा रक्त और गिजा-ए-मुअतदिल (मध्यम खाद्य पदार्थ) पैदा करता है। इन्हें इनके गुणों के अनुसार या तो पौष्टिक या अपौष्टिक और विकृत चाइम या अच्छे चाइम के अनुसार उप-विभाजित किया जाता है। संतुलित आहार का सेवन व्यक्ति का स्वास्थ्य ठीक रखने में सहायक होता है अन्यथा वे कुपोषण या अन्य प्रकार की असामान्यताओं से पीड़ित हो सकते हैं।<sup>15</sup>

भोजन सेवन के संबंध में गैलेन का कहना है कि भोजन का सेवन मैदा (पेट) की पाचन क्षमता के अनुसार होना चाहिए और एक सीमा में लिया जाना चाहिए, ताकि मैदा (पेट) आसानी से अपने कार्य को अंजाम दे सके। यदि आवश्यकता से अधिक का सेवन किया जाता है तो अपच हो सकता है। यदि आवश्यकता से कम मात्रा में भोजन लिया जाए तो यह दुर्बलता का कारण बनता है। भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से बचना चाहिए क्योंकि यह पाचन प्रक्रिया में बाधा डालता है। ऊपरी पाचनत्रं से भोजन के उतरने के बाद या अत्यधिक प्यास लगने पर पानी अवश्य लेना चाहिए; यह पाचन प्रक्रिया के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। कम या अधिक मात्रा में भोजन के साथ पानी का सेवन लोगों में ज्ञान की कमी के कारण बहुत आम है। पाचन प्रक्रिया पर इसके प्रभावों के बारे में उन्हें जागरूक करके किसी भी भयानक परिणाम को कम किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी दिनचर्या के अनुसार ही भोजन करना चाहिए क्योंकि दैनिक कार्यकलापों के हिसाब से तबियत का अनुकूलन होता है और यदि कोई व्यक्ति दिनचर्या के विपरीत भोजन का सेवन करता है वो हानिकारक हो सकता है, जब तक कि उनकी तबीयत पचाने की आदी न हो जाए। वर्तमान में विशेषकर महानगरों में लोगों द्वारा शूचित भोजन खाने पर बहुत अधिक ध्यान दिया जा रहा है और वे आहार विशेषज्ञ की मदद ले रहे हैं। लेकिन ज्ञान के अभाव और सुविधाओं की कमी के कारण खासकर ग्रामीण लोग अभी पीछे हैं। इसलिए, आहार संबंधी ज्ञान की कमी के कारण लोग कम वजन, मोटापा आदि से पीड़ित होते हैं।<sup>16</sup>

### हरकत-वा-सकून-ए-बदनी (शारीरिक गतिविधि और आराम)

शरीर की सक्रियता और निष्क्रियता का मानव जीवन को स्वस्थ रखने में एक महत्वपूर्ण स्थान है। जबकि आधुनिकीकरण के वर्तमानकाल में स्त्री हो या पुरुष, बच्चा हो या बड़ा दोनों की जीवनशैली बदल रही है। वर्तमान समय की सभी उपलब्ध

सुविधाएं भी व्यक्ति की शारीरिक निष्क्रियता में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही हैं। हम इस तथ्य को देख सकते हैं कि खाली समय में बच्चों सहित अधिकांश लोग टेलीविजन देखते हैं, कंप्यूटर का उपयोग करते हैं, वीडियो गेम खेलते हैं, मोबाइल से खेलते हैं, बैठते हैं और पढ़ते हैं आदि बहुत कम या कोई शारीरिक गतिविधि नहीं करते हैं। शारीरिक गतिविधि की यह कमी कई बीमारियों जैसे दिल का दौरा, चिंता, अवसाद, मधुमेह और मोटापे आदि के लिए एक जोखिम कारक बन जाती है। इसलिए, वर्तमान में अधिकांश लोगों को शारीरिक गतिविधि की भूमिका के बारे में शिक्षित करना समय की आवश्यकता है। क्योंकि गतिहीनता के मानव जीवन पर बुरे प्रभाव होते हैं। मानव शरीर पर गतिविधि का प्रभाव निम्नलिखित प्रकार की गति पर निर्भर करता है रू शदीद (जोरदार), जईफ (कमजोर), कलील (छोटीअवधि), कशीर (लंबीअवधि) व्यक्ति जिस गतिविधि को अंजाम देता है उसके परिणाम स्वरूप हरात (गर्मी) का विमोचन होता है। यह हरात, हरात-ए-गरीज़िया (जन्मजात गर्मी) को उत्तेजित करती है और शरीर के अपशिष्ट उत्पादों को भंगकर बाहर कर देती है, क्योंकि इनका बाहर ना निकलना हरात-ए-गरीज़ियाह के पतन का कारण बनता है। आराम, गतिविधियों के बाद स्वास्थ्य संरक्षण के लिए बहुत आवश्यक है। क्योंकि आराम के बिना नियमित रूप से चलने से रतुबत (द्रव) का विघटन होता है और अंत में, जन्मजात गर्मी प्रभावित होती है। एक बार जब जन्मजात गर्मी असामान्य हो जाती है, तो सामान्य चयापचय प्रक्रिया नहीं हो सकती है। उचित आराम पाचन की उत्कृष्ट प्रक्रिया को प्रोत्साहित करता है जिसके परिणाम स्वरूप अच्छी गुणवत्ता के अख्लात (ह्युमर्स) का निर्माण होता है और स्वास्थ्य अख्लात (ह्युमर्स) के संतुलन पर निर्भर करता है। लेकिन किसी में या दोनों में अधिकता बरूदत (ठंड) पैदा करती है जो संकायों की क्रिया को प्रभावित करती है और अंत में, शरीर का कार्य असामान्य हो जाता है। इसलिए, संतुलित आराम और गति व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर आशावादी प्रभाव डालती है।<sup>17,8,9,11,12</sup>

### हरकत-व-सकून-ए-नफसानी (मनोवैज्ञानिकगतिविधि और आराम)

आज के आधुनिक युग में कहीं न कहीं लगभग हर मनुष्य मानसिक तौर से विचलित है। जबकि मानव स्वास्थ्य, मानसिक गतिविधि और आराम से विभिन्न तरीकों से प्रभावित होता है। यूनानी विद्वानों के अनुसार दो संकाय, कुव्वत-ए-मुदरीका (संवेदी संकाय) और कुव्वत-ए-मुहरिका (मोटर संकाय) समन्वित मानसिक गतिविधियों के लिए जिम्मेदार होती हैं जो शरीर के आंतरिक और बाहरी मनोवैज्ञानीय कार्यों को नियंत्रित करती हैं। व्यक्ति की मानसिक गतिविधियों जैसे क्रोध, दुःख, भय, चिंता, सुख आदि के बाद रूह (न्यूमा), खुन (रक्त) और हरात-गरीज़ियाह की आंतरिक या बाहरी दोनों गतिविधियां होती हैं। अत्यधिक मानसिक गतिविधियों के कारण रूह का विघटन होता है और क्षमताएं दुर्बल हो जाती हैं। क्षमताओं के दुर्बल होने से शरीर के कार्य असामान्य हो जाते हैं। इसीलिए मानसिक गतिविधियों के बाद क्षतिग्रस्त पदार्थों की पुनः प्राप्ति हेतु आराम की आवश्यकता होती है। यह स्पष्ट रूप से इंगित करता है कि मानसिक गतिविधियों को लगातार नहीं किया जा सकता है। इसी प्रकार किसी व्यक्ति की भावनात्मक स्थिति, स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि नकारात्मक भावनाएं व्यक्ति को शारीरिक रूप से बीमार बनाती हैं और सकारात्मक भावनाएं प्रतिक्रिया प्रणाली को बढ़ावा देती हैं। इसलिए, मौजूदा स्वास्थ्य के संरक्षण हेतु या स्वास्थ्य बिगड़ने पर पुनः बहाली के लिए भावनाओं के साथ, मानसिक गतिविधियां और आराम के मध्य संतुलन आवश्यक है।<sup>13</sup>

### नौम-व-यकजा (सोना और जागना)

सामान्य शारीरिक और मनोसामाजिक कार्य पर्याप्त नींद पर निर्भर करते हैं। स्वास्थ्य संरक्षण हेतु उचित समय तक सोना और जागना जीवन का एक अनिवार्य कारक है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए आठ घंटे की नींद की सिफारिश प्रसिद्ध यूनानी विद्वान जकरिया राजी ने की है। राजी बताते हैं की नींद की कमी से ऊर्जा का अपव्यय, मानसिक कमजोरी और पाचन संबंधी गड़बड़ी होती है जबकि नींद दिन के समय में हुई पदार्थों की क्षति की पुनः प्राप्ति हेतु काम करती है। इसलिए, उचित नींद व्यक्ति को ऊर्जा संरक्षण द्वारा अगले दिन के प्रदर्शन के लिए तैयार करती है। परन्तु अत्यधिक नींद से मानसिक क्षमता का सुस्त होना, सर्दी के रोग और सिर का भारीपन होता है। दूसरी ओर, ज्यादा जागने से सूखापन पैदा होता है, पाचन बाधित होता है। आजकल जीवन इतना व्यस्त हो गया है कि व्यक्ति के पास ठीक से सोने का भी समय नहीं है। दिनचर्या में यह असंतुलन निश्चित रूप से स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और स्वास्थ्य बिगड़ने का एक प्रमुख कारण बनता है। इसलिए उचित समय पर यानि रात को जल्दी सोना, उचित समय के लिए यानी आठ घंटे से ज्यादा नींद न लेना स्वास्थ्य को बनाये रखने में सहायक सिद्ध होगा।<sup>15</sup>

### इस्तिफराग-वा-इहतिबास (उन्मूलन और अवधारण)

यूनानी चिकित्सानुसार इस्तिफराग (उन्मूलन/मलत्याग) और पदार्थ के इहतिबास (प्रतिधारण) के बीच संतुलन का होना अच्छे स्वास्थ्य हेतु अति आवश्यक है। यदि शरीर के अपशिष्ट उत्पादों का उन्मूलन पूरी तरह से और ठीक से नहीं होगा तो ये उत्पाद रोग उत्पन्न करते हैं। डायुरेसिस, डायफोरेसिस, उल्टी, शौच, मासिक धर्म के रूप में गर्भाशय के माध्यम से उत्सर्जन, आंखों, कान और नाक के माध्यम से उत्सर्जन और श्वसन, मलत्याग के प्राकृतिक साधन हैं। सामान्य मलत्याग में असंतुलन, चाहे वह अधिक हो, कम हो या रुकावट हो, बीमारी का कारण बनती है। इसी तरह, जिन पदार्थों का शरीर में प्रतिधारण आवश्यक होता है, उनका उन्मूलन असामान्य स्थिति का कारण बनता है। जैसे मल में तरल पदार्थ, लवण और पोषक तत्वों की अधिकता या अत्यधिक कमी असामान्यताओं का कारण बनती है। यूनानी चिकित्सानुसार स्वभाव की शीतलता और शुष्कता का कारण किसी भी पदार्थ का अत्यधिक निष्कासन होता है। इसलिए, उन्मूलन और प्रतिधारण का संतुलन स्वास्थ्य बनाए रखता है।<sup>14</sup> इस प्रकार सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स के इन कारकों में संतुलन बनाकर व्यक्ति लंबी अवधि के लिए स्वस्थता के लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। ये प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से शरीर को प्रभावित करते हैं; इसलिए इनके बारे में जन जागरूकता, लोगों की स्वस्थ स्थिति को बनाए रखने हेतु एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वर्तमान काल की इस भागदोड़ भरी जिन्दगी में स्कूल स्तर पर सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स के बुनियादी ज्ञान को पाठ्यक्रम के एक भाग के रूप में पेश करना आवश्यक है। जिससे, प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने के लिए कुशल हो जायेगा और सम्भवतः लंबे समय तक स्वस्थ रह सकता है।

### निष्कर्ष

हमारे प्रेरणा श्रोत, दूरदर्शी और आज के लोहपुरुष माननीय प्रधान मंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी जिस प्रकार भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के उपयोग पर बल दे रहे हैं वो जानते हैं इन चिकित्साओं में इलाज सस्ता, प्रभावी और स्थायी होता है साथ ही दुष्प्रभाव ना के बराबर होता है। इसलिए हमें अपने जीवन में इन छह कारकों की तकनीक का मुल्यांकन करना चाहिए और क्योंकि ये छह कारक प्रभावी कारण हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से मौजूदा स्वास्थ्य के संरक्षण या संक्रमण के लिए जिम्मेदार हैं। छह आवश्यक कारकों में कोई भी असंतुलन जीवन शैली की अधिकांश

बीमारियों का कारण बन सकता है। किसी भी रोगी का इलाज करते समय चिकित्सकों को हमेशा आवश्यक कारकों में किसी भी तरह के असंतुलन को देखना चाहिए और शरीर की आवश्यकता के अनुसार उचित रूप से सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स को अपनाने की भी सलाह देनी चाहिए। किसी भी स्तर पर समुदाय के बीच मानव स्वास्थ्य पर इन कारकों की भूमिका के बारे में जागरूकता को फैलाने की आवश्यकता है।

### सन्दर्भ सूची

1. डॉ फतेह अली टीपो, डॉ तारिक नदीम खान और डॉ बेनज़ीर खानमरू कन्सेप्टुअल एक्सप्लेनेसन ऑफ अस्बाब-ए-सित्ता जरूरिया (सिक्स एसेन्शियल), दिएर इफेक्ट ओन वाइटल हीट एंड ह्यूमन हेल्थ, ए यूनानी पर्सपेक्टिव, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फिजियोलॉजी, न्यूट्रीशन एंड फिज़िकल एज्युकेशन, 2019;4(1):570-573 ।
2. डॉ फैयाज अहमद (अलीग): सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स एंड हेल्थ, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ यूनानी एंड इंटीग्रेटिव मेडिसिन, 2019;3(1):29-36 ।
3. अब्दुल अजीज़ रिज़वाना, एमएचएम हफ़ील, आलिया परवीन, असीमा बशीर एंड बशरथ रशीद: प्रेवेंशन एंड कंट्रोल ऑफ लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर्स थ्रू अस्बाब-ए-सित्ता जरूरियाह (सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स) – एन एप्रेज़, यूरोपियन जर्नल ऑफ फार्मासियुटिकल्स एंड मेडिकल रिसर्च, 2016;3(4):159-161 ।
4. पार्क के. पार्क्स टेक्स्ट बुक ऑफ प्रिवेंटिव एंड सोसियल मेडिसिन। 23वां एड. जबलपुर, मैसर्स बनारसीदास, भनोट, पब्लिशर्स, 2015, 13, 14, 371 ।
5. नईम खान, रिज़वान मंसूर खान, अब्दुल अजीज़ खानरू मॉडरेशन इन असबाब-ए-सित्ता जरूरिया में (सिक्स एसेन्शियल फैक्टर्स): ए यूनीक प्रेक्टिस फॉर ब्रूस्टिंग इम्म्युनिटी, न्यूरोफार्माक जर्नल, 7 (10), 2022 ।
6. सहर सलीम, सोनी सलीम, कहकशा मुजीब, मोहम्मद इमरान खान, एफ.एस. शेरानी: इम्प्लिकेशन ऑफ असबाब-ए-सित्ता जरूरिया इन प्रिवेंशन ऑफ लाइफस्टाइल डीजीज़िज़: ए रिव्यू, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांसड रिसर्च (2015), वॉल्यूम 3, इश्यु 10, 407 – 412 ।
7. शाह एम.एच.: द जनरल प्रिंसिपल्स ऑफ एविसेना'ज़ कैनन ऑफ मेडिसिन, इदारा किताब-उस-शिफा, नई दिल्ली, 2007: पी 181 ।
8. मजूसी, ए.आई.ए: कामिल उस सना, उर्दू ट्रांसलेशन बाई गुलाम हसनैन कांतूरी, मतबा मुंशी नवल किशोर लखनऊ, 2010: पीपी 53,228 ।
9. जुर्जानी ए.एच: जखीरा ख्वारज़म शाही, उर्दू ट्रांसलेशन बाई हकीम हादी हुसैन साहब , वॉल्यूम -3, इदारा किताबुश शिफा, नई दिल्ली, 2010.पीपी98 ।
10. कबीरुद्दीन. एम: ट्रांसलेशन एंड एलेबोरेशन कुल्लियात-ए-कानून, पार्ट-1, मतबा दारुल मसीह, करोल बाग दिल्ली, 1930: पी 193,289,294 ।
11. करशी, ए: अफदा कबीर (मुजमल), उर्दू ट्रांसलेशन बाई हकीम कबीरुद्दीन, इदारा किताब उस शिफा, नई दिल्ली, 2010, पी91 ।
12. राजी, ए.: किताबुल मंसूरी, उर्दू ट्रांसलेशन बाई सीसीआरयूएम, नई दिल्ली, 1991; पी 152,163 ।
13. फौजिया बशीर, जमाल अख्तर, निघत अंजुम, शाह आलमरू इम्पोर्ट्स ऑफ अस्बाब ए सित्ता जरूरिया (सिक्स एसेन्शियल ऑफ लाइफ) फॉर प्रिवेंशन ऑफ लाइफस्टाइल डिसऑर्डर, वर्ल्ड जर्नल ऑफ फार्मास्युटिकल रिसर्च, वॉल्यूम 7, अंक 10, 2018, 362-369 ।

14. अजीजुर रहमान, एस जावेद अली, मोहम्मद असलम, बशारत रशीद: असबाबे सिक्ता जरूरिया (सिक्स एसेन्शियल ऑफ़ लाइफ़): ए रिव्यू, आईएजेपीएस, 2014, 1(6), 402-406 ।