

Indian Journal of Modern Research and Reviews

This Journal is a member of the 'Committee on Publication Ethics'

Online ISSN:2584-184X



Research Paper

तंबाकू के सेवन से स्वास्थ्य पर प्रभाव

मंजुषा कुमारी ^{1*}, डॉ. प्रीति कुमारी ²

¹ शोधार्थी, वाई.बी.एन. यूनिवर्सिटी, राँची, झारखण्ड, भारत

² सहायक प्राध्यापक, वाई.बी.एन. यूनिवर्सिटी, राँची, झारखण्ड, भारत

Corresponding Author: * मंजुषा कुमारी

सारांश	Manuscript Info.
तंबाकू का सेवन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक है। यह अनेक प्रकार की गंभीर और घातक बीमारियों का मुख्य कारण बनता है। तंबाकू में निकोटिन, टार, कार्बन मोनोऑक्साइड जैसे विषैले तत्व होते हैं, जो शरीर के विभिन्न अंगों को प्रभावित करते हैं। इसके सेवन से कैंसर (विशेषतः फेफड़ों, मुख, गले और भोजन नली का), हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, ब्रोंकाइटिस, दमा, तथा सांस की गंभीर समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। धूम्रपान और गुटखा जैसे उत्पाद मुँह, होंठ और जीभ के कैंसर के लिए मुख्यतः ज़िम्मेदार हैं। तंबाकू महिलाओं की प्रजनन क्षमता को प्रभावित करता है और गर्भवती महिलाओं में भ्रूण को नुकसान पहुँचा सकता है। बच्चों और किशोरों में यह मानसिक विकास को बाधित करता है। इसके अलावा, निष्क्रिय धूम्रपान भी पास में रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है। तंबाकू की लत धीरे-धीरे शरीर को अंदर से खोखला कर देती है और समय से पहले मृत्यु का कारण बन सकती है। इसलिए तंबाकू का सेवन त्यागना और इससे होने वाले नुकसान के प्रति समाज को जागरूक करना अत्यंत आवश्यक है, ताकि एक स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन सुनिश्चित किया जा सके।	✓ ISSN No: 2584-184X ✓ Received: 15-10-2024 ✓ Accepted: 26-11-2024 ✓ Published: 28-12-2024 ✓ MRR:2(12):2024;35-38 ✓ ©2024, All Rights Reserved. ✓ Peer Review Process: Yes ✓ Plagiarism Checked: Yes How To Cite कुमारी मंजुषा, कुमारी प्रीति. तंबाकू के सेवन से स्वास्थ्य पर प्रभाव. Indian Journal of Modern Research and Reviews: 2024; 2(12):35-38.

मुख्य शब्द: स्वास्थ्य, तंबाकू, रोगमुक्त, गर्भवती, कैंसर, यूरोपीय, निकोटिन, टार, कार्बन, मोनोऑक्साइड, विषैले, निष्क्रिय, स्मोकिंग

प्रस्तावना

तंबाकू, एक ऐसा नाम है जो सुनने में साधारण प्रतीत होता है, परंतु इसके भीतर छिपे खतरे असाधारण हैं। यह एक धीमा विष है जो मनुष्य के शरीर, मन और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र को धीरे-धीरे ग्रस लेता है। आज के आधुनिक और तथाकथित विकसित समाज में तंबाकू का सेवन न केवल व्यसन के रूप में स्थापित हो चुका है, बल्कि यह एक सामाजिक समस्या बन गया है। तंबाकू का उपयोग चाहे धूम्रपान के रूप में हो या चबाने योग्य पदार्थों के रूप में, इसका प्रभाव एक समान घातक है। लाखों लोग प्रतिवर्ष इस एक लत के कारण असमय काल के गाल में समा जाते हैं, और इससे

भी अधिक लोग विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रसित होकर अपने जीवन को कष्टमय बना लेते हैं।

तंबाकू का इतिहास बहुत पुराना है। पहले यह औषधीय उपयोगों में सीमित था, परंतु धीरे-धीरे यह मनोरंजन, प्रतिष्ठा और फिर लत में बदल गया। उपनिवेशवाद, व्यापार और युद्धों के माध्यम से तंबाकू विश्वभर में फैल गया और अब यह एक ऐसी वस्तु बन गई है जो जनसंख्या के एक बड़े हिस्से को अपने प्रभाव में ले चुकी है। भारत जैसे देश में तंबाकू का सेवन सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक जड़ों में गहराई से समाया हुआ है। एक तरफ जहाँ गाँवों में खैनी, ज़र्दा और गुटखा जैसी वस्तुएँ प्रचलित हैं, वहीं शहरों में सिगरेट, बीड़ी और हुक्के की संस्कृति विकसित हो चुकी है।

इसे आधुनिकता का प्रतीक तक मान लिया गया है, जिससे युवा वर्ग विशेष रूप से प्रभावित हो रहा है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से देखें तो तंबाकू का सेवन शरीर के लगभग प्रत्येक अंग को नुकसान पहुँचाता है। फेफड़े, मुँह, हृदय, यकृत, मस्तिष्क, और यहां तक कि प्रजनन तंत्र भी इसके घातक प्रभावों से अछूते नहीं रहते। सबसे पहले तंबाकू के कारण उत्पन्न होने वाले कैंसर की बात करें तो यह सर्वाधिक घातक प्रभाव है। मुँह का कैंसर, फेफड़ों का कैंसर, स्वरयंत्र और ग्रासनली का कैंसर—ये सब मुख्यतः तंबाकू सेवन से जुड़े हुए हैं। चिकित्सकीय शोधों से यह प्रमाणित हो चुका है कि तंबाकू में निकोटिन और अन्य विषैले तत्व कोशिकाओं की स्वाभाविक वृद्धि को अव्यवस्थित कर देते हैं, जिससे कैंसर जैसी बीमारियाँ जन्म लेती हैं। यही नहीं, तंबाकू के सेवन से हृदय संबंधी समस्याएँ भी बहुतायत में उत्पन्न होती हैं। धमनियाँ संकुचित होने लगती हैं, रक्तचाप बढ़ता है और हार्ट अटैक की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

श्वसन तंत्र भी इस धीमे ज़हर का बड़ा शिकार बनता है। विशेषतः धूम्रपान के कारण फेफड़ों में कार्बन और टार जमा हो जाते हैं, जिससे श्वास लेने में कठिनाई, दमा, ब्रोंकाइटिस, और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिज़ीज जैसी स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं। लंबे समय तक धूम्रपान करने से फेफड़ों की कार्यक्षमता इस हद तक घट जाती है कि सामान्य जीवन जीना कठिन हो जाता है। सबसे खतरनाक बात यह है कि इन बीमारियों के लक्षण अक्सर तब प्रकट होते हैं जब बीमारी बहुत आगे बढ़ चुकी होती है। महिलाओं और विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं के लिए तंबाकू और भी अधिक खतरनाक साबित होता है। गर्भावस्था के दौरान तंबाकू सेवन करने से गर्भस्थ शिशु पर गंभीर प्रभाव पड़ता है। भ्रूण का विकास रुक सकता है, जन्म के समय शिशु का वजन कम हो सकता है, या वह किसी शारीरिक या मानसिक विकृति के साथ जन्म ले सकता है। कई मामलों में गर्भपात और समयपूर्व प्रसव की घटनाएँ भी देखी गई हैं। इसका सीधा असर आने वाली पीढ़ियों पर होता है, जो समाज के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है।

तंबाकू केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मस्तिष्क और मन को भी प्रभावित करता है। निकोटिन एक ऐसा रसायन है जो मस्तिष्क में डोपामाइन नामक रसायन के स्तर को बढ़ा देता है, जिससे व्यक्ति को अस्थायी सुख या राहत का अनुभव होता है। परंतु धीरे-धीरे शरीर इसकी लत का शिकार हो जाता है और मस्तिष्क इसकी आवश्यकता अनुभव करने लगता है। यह मानसिक निर्भरता उस स्तर तक पहुँच जाती है जहाँ बिना तंबाकू के व्यक्ति बेचैन, चिड़चिड़ा और अवसादग्रस्त महसूस करता है। एकाग्रता की कमी, नींद की गड़बड़ी और मानसिक थकान इसके सामान्य लक्षण हैं।

तंबाकू का दुष्प्रभाव केवल सेवन करने वाले तक सीमित नहीं रहता। उसके आस-पास रहने वाले लोग भी, विशेषतः छोटे बच्चे, वृद्धजन और महिलाएँ, निष्क्रिय धूम्रपान (पासिव स्मोकिंग) का शिकार हो जाते हैं। कई शोधों में यह सिद्ध हो चुका है कि निष्क्रिय धूम्रपान भी उतना ही घातक होता है जितना कि स्वयं धूम्रपान करना। यह एक प्रकार से अघोषित हिंसा है जो एक व्यक्ति अपने परिवार या समाज पर कर रहा होता है।

तंबाकू का असर केवल स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है। इसका व्यापक सामाजिक और आर्थिक प्रभाव भी होता है। तंबाकूजनित बीमारियों के इलाज पर जो खर्च होता है वह परिवार की आर्थिक स्थिति को डगमगा देता है। विशेषकर निम्न आय वर्ग के लोग जब गुटखा, खैनी या बीड़ी पर रोज़ाना खर्च करते हैं और फिर जब बीमार पड़ते हैं, तो उनके पास इलाज कराने के संसाधन नहीं होते। इससे न केवल आर्थिक कठिनाइयाँ उत्पन्न होती हैं, बल्कि परिवार का मानसिक संतुलन भी बिगड़ता है। इसके अतिरिक्त, उत्पादकता में कमी, बेरोजगारी, और समय से पहले मृत्यु जैसे दुष्परिणाम देश की अर्थव्यवस्था को भी प्रभावित करते हैं।

युवा वर्ग तंबाकू उद्योग का सबसे बड़ा निशाना बनता है। आकर्षक विज्ञापन, फिल्मी नायक-नायिकाओं द्वारा तंबाकू सेवन का प्रदर्शन, और साथियों का दबाव युवाओं को इस दिशा में ले जाता है। अनेक युवाओं को यह जानकारी नहीं होती कि आरंभ में 'शौक' के रूप में शुरू की गई यह आदत कब जानलेवा लत में बदल जाती है। यही युवा आगे चलकर बीमारियों का बोझ बनते हैं और समाज की ऊर्जा को समाप्त करते हैं।

तंबाकू पर नियंत्रण के लिए सरकारों ने कई प्रयास किए हैं। भारत सरकार ने सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद अधिनियम (COTPA, 2003) के तहत सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान पर रोक, उत्पादों पर डरावनी चित्रों के माध्यम से चेतावनी, और विज्ञापनों पर प्रतिबंध जैसे उपाय किए हैं। विभिन्न राज्यों ने गुटखा जैसे उत्पादों पर प्रतिबंध भी लगाया है। 'नो टोबैको डे' जैसे जागरूकता दिवसों के माध्यम से लोगों को सतर्क किया जाता है। परंतु कानून तब तक प्रभावी नहीं हो सकते जब तक कि जनसामान्य में जागरूकता और नैतिक चेतना का विकास न हो।

इस समस्या से निजात पाने के लिए सामाजिक संगठनों, स्कूलों, पंचायतों और स्वयंसेवी संस्थाओं को सक्रिय रूप से प्रयास करने होंगे। समाज में एक स्वस्थ जीवन की अवधारणा को स्थापित करना होगा। बच्चों और युवाओं को खेल, संगीत, योग, साहित्य और अन्य रचनात्मक कार्यों में संलग्न करना होगा ताकि वे व्यसन की ओर न जाएँ। नशामुक्ति केंद्रों की संख्या बढ़ाई जानी चाहिए, और उनमें प्रशिक्षित परामर्शदाता और चिकित्सक नियुक्त किए जाने चाहिए ताकि जो लोग तंबाकू से छुटकारा पाना चाहते हैं उन्हें उचित सहायता मिल सके।

यदि हम तंबाकू की इस लत को सामूहिक प्रयासों द्वारा नियंत्रित कर सकें, तो हम न केवल लाखों लोगों की जान बचा सकते हैं बल्कि एक स्वस्थ, सशक्त और उत्पादक समाज का निर्माण कर सकते हैं। तंबाकू का सेवन कोई व्यक्तिगत मामला नहीं है, यह एक सार्वजनिक स्वास्थ्य संकट है, और इसका समाधान केवल व्यक्ति नहीं, बल्कि पूरा समाज मिलकर कर सकता है।

आज आवश्यकता है कि हम केवल दूसरों से यह अपेक्षा न करें कि वे तंबाकू छोड़ें, बल्कि स्वयं भी एक उदाहरण प्रस्तुत करें। अगर हम अपने घर, विद्यालय, कार्यस्थल और समाज को तंबाकू रहित बना सकें, तो यह एक क्रांतिकारी कदम होगा। एक व्यक्ति, एक परिवार, एक समुदाय यदि ठान ले कि वे इस ज़हर को अपने जीवन से दूर रखेंगे, तो यह बीमारी अपने आप हार मान लेगी। स्वस्थ जीवन जीने का अधिकार प्रत्येक मानव का जन्मसिद्ध अधिकार है। तंबाकू इस अधिकार का सबसे बड़ा शत्रु है। समय

की मांग है कि हम इसे केवल शौक या आदत न मानें, बल्कि एक सामाजिक रोग के रूप में पहचानें और इसके उन्मूलन के लिए दृढ़संकल्प के साथ आगे बढ़ें। भारत में तम्बाकू की खेती की शुरुआत सिर्फ चार शताब्दी पहले ही हुई थी। सन् 1600 के दौर में पुर्तगाली सौदागर इसके पौधे को भारत में लाए। तम्बाकू के प्रयोग का पहला वृत्तान्त आदिल शाह के राज्य की राजधानी बीजापुर के बारे में है। अब यह क्षेत्र कर्नाटक प्रान्त में है। इसके बाद की कहानी तब की है जब मुगल बादशाह अकबर का राजदूत असद बेग 1604-05 में बीजापुर आता है और वहां से बड़ी तादाद में तम्बाकू और यूरोपीय नमूनों के खूबसूरत पाइप लेकर इन्हें बादशाह अकबर की खिदमद में पेश करता है। इस प्रकार तम्बाकू की शुरुआत राजदरबारों में हुई थी। बाद में इसकी लत क्रमशः भारत की आम जनता में फैल गई। देश के सभी क्षेत्र और समाज के हर वर्ग में तम्बाकू सेवन बढ़ता गया। इसके बाद के अगले चरण में अंग्रेजों ने सिगरेट के रूप में तम्बाकू सेवन का आधुनिक तरीका विकसित किया। सिगरेट सहज उपलब्ध एवं सस्ती होती है। तम्बाकू सेवन की यह नई विधि काफी तेजी से बढ़ी। इसमें मुनाफा भी अधिक होता था।

शुरुआत में तम्बाकू का सेवन धूम्रपान के जरिए ही किया जाता था। फिर जल्द ही लोग विभिन्न रूप और तरीकों से तम्बाकू सेवन करने लगे। धूम्रपान पर सख्ती की वजह से धूम्रपान रहित तम्बाकू का सेवन बढ़ गया। धूम्ररहित (चबाने एवं सूंघने वाले) तम्बाकू का प्रचलन देश में सभी जगहों पर काफी व्यापक है। आज बाजार में अनेक किस्म में तम्बाकू उत्पाद धूम्रपान वाले या फिर धूम्ररहित उपलब्ध है।

तम्बाकू सेवन: भारत में पुरुष और स्त्रियां दोनों में ही तम्बाकू सेवन के विभिन्न तौर तरीके प्रचलित है। देश में अलग-अलग क्षेत्रों में तम्बाकू सेवन के विविध रूप है। हर क्षेत्र में तम्बाकू सेवन के खास तरीके प्रचलित है। समय के साथ वह उन क्षेत्रों के सांस्कृतिक वातावरण में घूल मिल गये है। सामान्य तौर पर, धूम्रपान के माध्यम से तम्बाकू सेवन के अन्तर्गत चिलम, पाईप, हुक्का, सिगरेट, बीड़ी, घुमनी, छुट्टा आदि प्रमुख है परन्तु तकनीकी विकास के साथ-साथ धूम्रपान के नये उत्पाद जैसे ई सिगरेट आदि भी प्रचलन में आ गये है। धूम्र रहित तम्बाकू सेवन का तरीका तम्बाकू को बिना जलाए ग्रहण करना है। इसके लिये फॉक कर (मुंह द्वारा) और सूंघ कर (नाक द्वारा) तम्बाकू का नशा किया जाता है। तम्बाकू फाकने के कई तरीके है। पुरुष स्त्रियां और बच्चों, सभी में प्रचलित है। धूम्ररहित तम्बाकू सेवन के सामान्य प्रचलित तरीकों में तम्बाकू का पान जर्दा, गुटखा, खैनी, गुड़ाकु, गुल, मावा-मिश्री इत्यादी है। गुजरात में जली हुई तम्बाकू का सेवन किया जाता है जिसे भुज्जा कहते है।

तम्बाकू का शरीर पर प्रभाव: तम्बाकू के धुँए में 4000 से अधिक घातक रसायन होते हैं। इनमें से 60 ऐसे तत्व होते हैं जिनसे कैंसर हो सकता है। धूम्ररहित तम्बाकू में लगभग 3000 घातक रसायन होते हैं। इनमें से कार्बन-मोनो ऑक्साइड, टार, निकोटिन, एसीटोन, आर्सेनिक, डीडीटी सर्वाधिक घातक होते हैं। कार्बन-मोनो-ऑक्साइड खून में ऑक्सीजन की मात्रा को कम करता है। निकोटिन कोकीन और मोरफिन जैसा ही नशीला तत्व है जो

व्यक्ति को नशे का आदि बनाता है। टार मूलतः कार्सिनोजेनिक (कैंसर कारक) रसायन हैं। यह तम्बाकू के धुँए में होता है। ये प्राणघातक रसायन धूम्रपान करने वाले के साथ-साथ परोक्ष धूम्रपान करने वाले अर्थात् तम्बाकू सेवन करने वाले के द्वारा छोड़े धुँए से प्रभावित व्यक्ति को भी शिकार बना लेते है। जिनमें मुख्यतः महिला एवं बच्चे शामिल है। यही वजह है कि सामान्य तौर पर लोगों को निकोटिन के घातक स्वरूप को समझने में दिक्कत आती है। लोग गफलत के शिकार होते हैं। जैसे-

मुँह (दाँत): स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दाँत महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। तंबाकू खाने की आदत दाँतो पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। तंबाकू से कैंसर का खतरा तो होता ही है, दाँत भी खराब हो जाते है।

त्वचा: त्वचा पर तंबाकू के हानिकारक प्रभाव लंबे समय तक दिखायी पड़ते हैं। धूम्रपान से त्वचा रूखा, झुर्रीदार हो जाता है।

गर्भाशय: तंबाकू में मौजूद निकोटीन शरीर में एस्ट्रोजेन के स्तर को कम करने और मेल हार्मोन्स का स्तर बढ़ाने का काम करता है। परिणामस्वरूप काफी समय तक ओव्यूलेशन रूक जाता है और महिला के पीरियडस भी अनियमित हो जाती है।

आँखे: तंबाकू के सेवन से आँखो पर भी बहुत ही बुरा प्रभाव पड़ता है। जिससे आँखों में ऑक्सीडेटिव तनाव होता है। डायबीटीज के पीड़ित लोग जो सिगरेट पीते है वे मोतियाबिंद के भी शिकार हो जाते हैं।

दिल: धूम्रपान से दिल की सेहत पर विनाशकारी प्रभाव पड़ता है इससे रक्त प्रवाह कम हो जाता है।

किडनी: धूम्रपान करने वालो को क्रोनिक किडनी रोग भी हो सकता है तंबाकू का सेवन करने से मूत्र में एल्बुमिन (सइनउपद) के स्तर में वृद्धि, किडनी की कार्यक्षमता में कमी और किडनी को रक्त की आपूर्ति करने वाली धमनी सिकुड़ने लगते है।

तंबाकू खाने से मुँह का कैंसर, खाने की नली, सांस की नली का कैंसर होता है। हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारी तो होती है तथा धूम्रपान से टीवी होने का खतरा भी चार-गुणा बढ़ जाता है महिलाओं में गर्भपात बच्चो मे विकृतियों और अनियमित माहामारी की समस्याए हो जाती हैं। धूम्रपान करने वाले लोगों मे सेक्स संबंधी समस्या भी होती है।

ब्रेस्ट कैंसर: जो महिलाए तंबाकू या स्मोकिंग का सेवन करती है उनको ब्रेस्ट कैंसर का खतरा सबसे ज्यादा होता है वही गर्भवर्ती महिलाए तंबाकू का सेवन करती है यह उनके बच्चे पर भी नकारात्मक असर पड़ता है तथा गर्भ मे पल रहे शिशु का भी पूर्ण रूप से विकसित नही हो पाता है।

तंबाकू नियंत्रण हेतु योजना: भारत सरकार ने मई 2003 को राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कानून पारित किया। स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार ने तम्बाकू नियंत्रण कानून के

प्रभावी क्रियान्वयन को सुविधाजनक बनाने, तम्बाकू के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता प्रस्तावित करने के साथ-साथ डब्ल्यूएचओ एफसीटीसी के दायित्वों को पूरा करने के लिये 42 जिलों/देश के 21 राज्यों और संघ शासित राज्यों में वर्ष 2007-08 में राष्ट्रीय तम्बाकू नियंत्रण कार्यक्रम (एनटीसीपी) का शुभारम्भ किया।

निष्कर्ष

तंबाकू का सेवन न केवल स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर नकारात्मक प्रभाव डालता है बल्कि कैंसर का कारण भी बनता है। लगभग 80-90% मुँह के कैंसर के लिए सीधे तंबाकू का उपयोग जिम्मेदार हैं। दुनिया में मुँह के कैंसर का एक तिहाई हिस्सा अकेले भारत में है। यह अनुमान है कि भारत में प्रतिदिन लगभग 3500 लोगों की तंबाकू के उपयोग के कारण मृत्यु होती हैं। ज्यादातर मामलों में बीमारी का जल्दी पता लगाना और अनैदानिक कर्करोग का पूर्ववस्था में ही पता लगाना जान बचा सकता है। एक योजनाबद्ध स्वास्थ्य शिक्षा जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन जनसंख्या में तंबाकू के सेवन को कम करने में सहायता कर सकता है और इस प्रकार तंबाकू के सेवन से होने वाली बीमारियों के बोझ को कम करता है। इस पुस्तिका में हमने तंबाकू, तंबाकू और कर्करोग के हानिकारक प्रभावों, तंबाकू छोड़ने के तरीके, गर्भावस्था में तंबाकू के प्रभाव और बच्चों और परिवार में अप्रत्यक्ष धूम्रपान के प्रभावों से संबंधित विषयों को शामिल किया है। यह आरोग्यसेवा कर्मचारियों के लिए एक उपयोगी पठन सामग्री के रूप में काम करेगा और तंबाकू के दुष्प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करने में उनकी मदद करेगा।

संदर्भ-सूची

- मुखोपाध्याय के. भारत में वायु प्रदूषण और विभिन्न आय समूहों के स्वास्थ्य पर इसका प्रभाव. नई दिल्ली: नोवा साइंस पब्लिशर्स; 2009. पृ. 578
- सेनगुप्ता केया. भारत में स्वास्थ्य स्थिति के निर्धारक. नई दिल्ली: स्प्रिंगर इंडिया पब्लिकेशन; 2016. पृ. 68
- रमानी के.वी. वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियाँ: योजना और कार्यान्वयन पर भारत से केस स्टडीज़. नई दिल्ली: बिजनेस एक्सपर्ट प्रेस; 2015. पृ. 36
- बनर्जी बी. भारत में स्वास्थ्य नीतियाँ और कार्यक्रम. पुणे: जेपी ब्रदर्स मेडिकल पब्लिशर्स; 2015. पृ. 97
- रंगनाथन एम. सामाजिक विज्ञान में शोध की पद्धति. उदयपुर: हिमालय पब्लिशिंग हाउस; 2011. पृ. 53
- विश्व स्वास्थ्य संगठन. डब्ल्यूएचओ धूम्रपान मुक्त शहर केस स्टडी: चेन्नई में स्वच्छ हवा में सांस लेने की दिशा में. 2011. पृ. 105
- चौधरी राकेश. धूम्रपान एक चिंतन. इलाहाबाद: के.के. पब्लिकेशन्स; 2003. पृ. 15
- जैन के. धूम्रपान का प्रभाव. नई दिल्ली: कल्याणी पब्लिशर्स; 2000. पृ. 105
- तिवारी राकेश. ग्रामीण क्षेत्रों में तंबाकू का सेवन. नई दिल्ली: रावत पब्लिकेशन; 2019. पृ. 38
- तिवारी रमाकान्त. स्वास्थ्य पर नशा का प्रभाव तथा उससे होने वाली समस्याओं का अध्ययन [पीएच.डी. शोधप्रबंध]. बुंदेलखण्ड: बुंदेलखण्ड विश्वविद्यालय; 2009. पृ. 19
- माथुर विकास. शहरी क्षेत्रों में तंबाकू सेवन की रोकथाम. जयपुर: उदय पब्लिकेशन; 2022. पृ. 298

Creative Commons (CC) License

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) license. This license permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.