

समावेशी विकास के दौर में वृद्धजनों की स्थिति: एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण

पुष्पेंद्र सिंह

शोधार्थी

सी.एस.जे.एम.यू.कानपुर

एवं सहायक प्राध्यापक

समाजशास्त्र विभाग

वी.एस.एस.डी.कॉलेज कानपुर

सार

आधुनिक समाज तेजी से बदल रहा है, और इस बदलाव के केंद्र में 'समावेशी विकास' की अवधारणा है, जिसका उद्देश्य समाज के हर वर्ग को विकास की प्रक्रिया में शामिल करना और लाभ पहुंचाना है। हालांकि, इस विकास की दौड़ में एक महत्वपूर्ण वर्ग, वृद्धजन, अक्सर उपेक्षित रह जाता है। वृद्धजनों की स्थिति का समाजशास्त्रीय विश्लेषण यह समझने में मदद करता है कि कैसे सामाजिक संरचनाएं, आर्थिक नीतियां और सांस्कृतिक मानदंड उनके जीवन को प्रभावित करते हैं, विशेषकर जब समाज समावेशिता की बात करता है। ऐतिहासिक रूप से, भारतीय समाज में वृद्धजनों का सम्मान और देखभाल एक अंतर्निहित मूल्य रहा है। संयुक्त परिवार प्रणाली में, वृद्धजन ज्ञान, अनुभव और नैतिक मार्गदर्शन के स्रोत थे। उन्हें परिवार और समुदाय में महत्वपूर्ण भूमिकाएं दी जाती थीं। हालांकि, वैश्वीकरण, शहरीकरण और औद्योगीकरण के साथ-साथ एकल परिवार प्रणाली के उदय ने इस पारंपरिक ढांचे को कमजोर किया है। आर्थिक मजबूरियां, प्रवास और जीवनशैली में बदलाव ने वृद्धजनों को अक्सर अकेला और असुरक्षित महसूस कराया है।

मुख्य शब्द

समावेशी, विकास, वृद्धजन, सामाजिक संरचनाएं

भूमिका

समावेशी विकास का लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि आर्थिक वृद्धि का लाभ समाज के सभी वर्गों तक पहुंचे, जिसमें वृद्धजन भी शामिल हैं। लेकिन वास्तविकता अक्सर भिन्न होती है। सेवानिवृत्ति के बाद आय का अभाव, बढ़ती महंगाई और स्वास्थ्य संबंधी खर्च उन्हें आर्थिक रूप से कमजोर बना देते हैं। पेंशन योजनाओं का अपर्याप्त होना या उनका अभाव उनकी स्थिति को और दयनीय बना देता है। समावेशी विकास के तहत उन्हें सामाजिक सुरक्षा जाल में शामिल करना अत्यंत आवश्यक है।

बढ़ती उम्र के साथ स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं आम हैं। चिकित्सा सुविधाओं तक पहुंच, महंगी दवाएं और वृद्धावस्था देखभाल सेवाओं की कमी एक बड़ी चुनौती है। समावेशी स्वास्थ्य नीतियां जो वृद्धजनों की विशिष्ट आवश्यकताओं को पूरा करती हैं, अनिवार्य हैं। एकल परिवारों के बढ़ने, बच्चों के प्रवास और सामाजिक गतिविधियों में कमी के कारण वृद्धजन अक्सर अकेलेपन और सामाजिक अलगाव का शिकार हो जाते हैं। यह मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालता है। समावेशी विकास को सामुदायिक केंद्रों, मनोरंजन गतिविधियों और अंतर-पीढ़ीगत संवाद को बढ़ावा देना चाहिए।

आज के डिजिटल युग में, कई वृद्धजन प्रौद्योगिकी के उपयोग से अनभिज्ञ हैं। इससे वे सरकारी सेवाओं, बैंकिंग और सामाजिक संपर्क के अवसरों से वंचित रह जाते हैं। समावेशी विकास के लिए डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों और सुलभ प्रौद्योगिकी इंटरफेस की आवश्यकता है। दुर्भाग्य से, कुछ मामलों में वृद्धजनों को अपने ही परिवारों द्वारा दुर्व्यवहार या उपेक्षा का सामना करना पड़ता है। यह शारीरिक,



भावनात्मक या वित्तीय हो सकता है। समाज को इन मुद्दों के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और कानूनी तथा सामाजिक सुरक्षा तंत्रों को मजबूत करना चाहिए।

समावेशी विकास एक ऐसा दृष्टिकोण है जिसका उद्देश्य समाज के सभी वर्गों को आर्थिक प्रगति और अवसरों का लाभ पहुंचाना है, ताकि कोई भी पीछे न छूटे। यह विकास की प्रक्रिया में समानता, न्याय और भागीदारी सुनिश्चित करने पर जोर देता है। हालांकि, इस समावेशी विकास के दौर में भी वृद्धजनों की आर्थिक असुरक्षा एक गंभीर और बढ़ती हुई चुनौती बनी हुई है। जैसे-जैसे वैश्विक आबादी में वृद्धजनों का अनुपात बढ़ रहा है, उनकी आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करना एक महत्वपूर्ण सामाजिक और आर्थिक अनिवार्यता बन गया है।

वृद्धजनों की आर्थिक असुरक्षा के कई कारण हैं। भारत जैसे कई विकासशील देशों में, संगठित क्षेत्र में काम करने वाले लोगों का एक छोटा हिस्सा ही पेंशन या सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के दायरे में आता है। असंगठित क्षेत्र में काम करने वाले अधिकांश वृद्धजन सेवानिवृत्ति के बाद किसी भी नियमित आय से वंचित रह जाते हैं। उनकी बचत, यदि कोई हो, अक्सर सीमित होती है और बढ़ती महंगाई के कारण समय के साथ उसका मूल्य कम होता जाता है।

दूसरा महत्वपूर्ण कारण बढ़ती स्वास्थ्य लागतें हैं। वृद्धावस्था में बीमारियाँ और स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताएँ बढ़ जाती हैं, और चिकित्सा उपचार का खर्च अक्सर उनकी सीमित आय या बचत से कहीं अधिक होता है। सरकारी स्वास्थ्य योजनाओं की पहुँच और कवरेज अभी भी अपर्याप्त है, जिससे वृद्धजनों को अपनी जेब से भारी खर्च उठाना पड़ता है, जो उन्हें और अधिक आर्थिक रूप से कमजोर बनाता है।

पारंपरिक पारिवारिक संरचनाओं का विघटन भी वृद्धजनों की आर्थिक असुरक्षा में योगदान दे रहा है। पहले, परिवार वृद्धजनों के लिए एक मजबूत सामाजिक और आर्थिक सुरक्षा जाल प्रदान करते थे। लेकिन शहरीकरण, एकल परिवार की प्रवृत्ति और युवाओं के बेहतर अवसरों की तलाश में पलायन के कारण, वृद्धजनों को अक्सर अकेले रहना पड़ता है और उन्हें अपने बच्चों से पहले जैसा आर्थिक या भावनात्मक समर्थन नहीं मिल पाता।

समावेशी विकास की नीतियों में अक्सर युवा और कार्यशील आबादी पर अधिक ध्यान केंद्रित किया जाता है, जबकि वृद्धजनों की विशिष्ट आवश्यकताओं और चुनौतियों को अक्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। रोजगार के अवसरों की कमी, उम्र-भेदभाव (ageism) और कौशल विकास कार्यक्रमों तक सीमित पहुंच उन्हें सेवानिवृत्ति के बाद भी काम करने और आय अर्जित करने से रोकती है। यह उन्हें पूरी तरह से दूसरों पर निर्भर बना देता है, जिससे उनकी गरिमा और स्वतंत्रता प्रभावित होती है।

साहित्य की समीक्षा

आर्थिक असुरक्षा का वृद्धजनों के जीवन पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यह उन्हें गरीबी, कुपोषण और उचित स्वास्थ्य सेवा तक पहुंच से वंचित कर सकता है। आर्थिक तनाव मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं जैसे अवसाद और चिंता को जन्म दे सकता है। सामाजिक अलगाव और अकेलेपन की भावना भी इस असुरक्षा को बढ़ाती है। अंततः, यह उनके जीवन की गुणवत्ता को कम करता है और उन्हें समाज के हाशिए पर धकेल देता है। [1]

समावेशी विकास के लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए वृद्धजनों की आर्थिक सुरक्षा सुनिश्चित करना अनिवार्य है। इसके लिए बहुआयामी दृष्टिकोण की आवश्यकता है। सामाजिक सुरक्षा और पेंशन योजनाओं का



विस्तार करना, विशेषकर असंगठित क्षेत्र के श्रमिकों के लिए, एक महत्वपूर्ण कदम है। स्वास्थ्य सेवाओं को अधिक सुलभ और किफायती बनाना, साथ ही वृद्धावस्था के लिए विशेष बीमा योजनाओं को बढ़ावा देना भी आवश्यक है। [2]

वृद्धजनों के लिए रोजगार के अवसर पैदा करना और उन्हें नए कौशल सिखाना ताकि वे बदलती अर्थव्यवस्था में प्रासंगिक बने रहें, महत्वपूर्ण है। सामुदायिक सहायता प्रणालियों को मजबूत करना और अंतर-पीढ़ीगत एकजुटता को बढ़ावा देना भी वृद्धजनों को भावनात्मक और सामाजिक समर्थन प्रदान कर सकता है। सरकारों, नागरिक समाज संगठनों और परिवारों को मिलकर काम करना होगा ताकि ऐसी नीतियां और कार्यक्रम विकसित किए जा सकें जो वृद्धजनों की गरिमा और आर्थिक स्वतंत्रता को बनाए रखें। [3]

गतिशीलता संबंधी चुनौतियाँ वृद्धजनों के लिए एक बड़ी बाधा हैं। जोड़ों में दर्द, मांसपेशियों की कमजोरी और संतुलन की कमी गिरने के जोखिम को बढ़ाती है, जिससे गंभीर चोटें और विकलांगता हो सकती है। ये शारीरिक सीमाएँ उन्हें दैनिक गतिविधियों में भाग लेने, सामाजिक आयोजनों में शामिल होने और यहां तक कि स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँचने से भी रोक सकती हैं, जिससे सामाजिक अलगाव और अवसाद का खतरा बढ़ जाता है। [4]

वृद्धावस्था अपने साथ कई शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों को लेकर आती है जो स्वास्थ्य संबंधी जटिलताओं को जन्म दे सकते हैं। सबसे प्रमुख मुद्दों में से एक है पुरानी बीमारियों का बढ़ता प्रसार। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गठिया और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियाँ वृद्धजनों में आम हैं, जिनके लिए निरंतर चिकित्सा देखभाल और दवा की आवश्यकता होती है। इन बीमारियों का न केवल

व्यक्तिगत जीवन की गुणवत्ता पर गहरा प्रभाव पड़ता है, बल्कि स्वास्थ्य प्रणालियों पर भी भारी बोझ पड़ता है। [5]

समावेशी विकास के दौर में वृद्धजनों की स्थिति: एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण

समावेशी विकास का वास्तविक अर्थ तभी है जब वह समाज के हर सदस्य, विशेषकर वृद्धजनों की आवश्यकताओं को पूरा करे। वृद्धजनों की आर्थिक असुरक्षा को दूर करना न केवल एक नैतिक जिम्मेदारी है, बल्कि यह एक स्थिर, न्यायपूर्ण और समृद्ध समाज के निर्माण के लिए भी आवश्यक है। हमें यह सुनिश्चित करना होगा कि हमारे वृद्धजन अपने जीवन के अंतिम पड़ाव में सम्मान और सुरक्षा के साथ जी सकें, और समावेशी विकास का लाभ उन तक भी पहुंचे।

मानसिक स्वास्थ्य भी वृद्धजनों के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों का एक महत्वपूर्ण पहलू है जिसे अक्सर उपेक्षित किया जाता है। अकेलापन, सामाजिक बहिष्कार, परिवार से अलगाव, और बीमारियों का सामना करने में असमर्थता वृद्धजनों में अवसाद, चिंता और डिमेंशिया जैसे मानसिक विकारों को जन्म दे सकती है। इन समस्याओं का शीघ्र पता लगाना और उनका उपचार करना अत्यंत महत्वपूर्ण है ताकि वे एक सम्मानजनक और गुणवत्तापूर्ण जीवन जी सकें।

समावेशी विकास के दौर में, स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच एक और महत्वपूर्ण चुनौती है। कई वृद्धजन विशेषकर ग्रामीण और दूरदराज के इलाकों में, गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सुविधाओं, विशेषज्ञ डॉक्टरों और सस्ती दवाओं तक पहुँचने में कठिनाइयों का सामना करते हैं। आर्थिक बाधाएँ भी एक प्रमुख कारक हैं, क्योंकि चिकित्सा उपचार और दवाएँ महंगी हो सकती हैं, जिससे कई वृद्धजन अपनी आवश्यक स्वास्थ्य देखभाल से वंचित रह जाते हैं। इसके अलावा, स्वास्थ्य सेवाओं का वृद्धजनों के अनुकूल न होना, जैसे कि



लंबी प्रतीक्षा सूची, जटिल प्रक्रियाएँ और गैर-संवेदनशील कर्मचारी, भी उनकी पहुँच को सीमित करते हैं।

समावेशी विकास के लिए वृद्धजनों के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के समाधान हेतु बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। निवारक स्वास्थ्य देखभाल पर जोर देना चाहिए। नियमित स्वास्थ्य जांच, टीकाकरण, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना और बीमारियों का शीघ्र पता लगाना महत्वपूर्ण है। प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों को मजबूत करना और उन्हें वृद्धजनों के अनुकूल बनाना चाहिए। घर-आधारित देखभाल सेवाओं का विस्तार करना और टेलीमेडिसिन जैसी तकनीकों का उपयोग करना भी पहुंच में सुधार कर सकता है।

वृद्धजनों के लिए सामाजिक सुरक्षा योजनाओं और स्वास्थ्य बीमा कवरेज का विस्तार करना चाहिए ताकि वे वित्तीय बोझ के बिना आवश्यक चिकित्सा देखभाल प्राप्त कर सकें। चौथे, मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं को मुख्यधारा में लाना और वृद्धजनों के लिए विशेष परामर्श और सहायता प्रदान करना महत्वपूर्ण है। अंत में, सामुदायिक भागीदारी और जागरूकता बढ़ाना आवश्यक है ताकि वृद्धजनों को समाज का एक अभिन्न अंग महसूस हो और उन्हें आवश्यक सहायता मिल सके।

समावेशी विकास का मार्ग तब तक अधूरा है जब तक हम अपने वृद्धजनों के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को संबोधित नहीं करते। उनकी चुनौतियों को समझना, उनके लिए सुलभ और सस्ती स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करना, और उन्हें सामाजिक रूप से सक्रिय और सम्मानजनक जीवन जीने में सक्षम बनाना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है। तभी हम वास्तव में एक ऐसे समावेशी समाज का निर्माण कर सकते हैं जहाँ हर



व्यक्ति, चाहे उसकी उम्र कुछ भी हो, सम्मान और गरिमा के साथ जी सके और विकास में अपना योगदान दे सके।

वृद्धावस्था जीवन का वह पड़ाव है जब व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से सहारे और भावनात्मक जुड़ाव की सबसे अधिक आवश्यकता होती है। लेकिन तेजी से बदलते सामाजिक ढांचे, जैसे कि एकल परिवार प्रणाली का उदय, बच्चों का रोजगार के लिए दूर शहरों या विदेशों में पलायन, और पारंपरिक संयुक्त परिवार प्रणाली का विघटन, वृद्धजनों को अकेला छोड़ रहा है। शहरीकरण और औद्योगीकरण ने जीवनशैली को इतना बदल दिया है कि पड़ोसियों के साथ संबंध भी कमजोर पड़ गए हैं, जिससे सामाजिक मेलजोल के अवसर कम हो गए हैं।

तकनीकी प्रगति, जो समावेशी विकास का एक महत्वपूर्ण स्तंभ है, अक्सर वृद्धजनों के लिए एक बाधा बन जाती है। डिजिटल डिवाइड के कारण वे ऑनलाइन सेवाओं, सामाजिक नेटवर्किंग और सूचना तक पहुंच से वंचित रह जाते हैं। यह उन्हें मुख्यधारा से और भी अलग कर देता है, क्योंकि आज के समाज में अधिकांश संवाद और लेनदेन डिजिटल माध्यम से होते हैं। परिणामस्वरूप, वे न केवल सामाजिक रूप से बल्कि आर्थिक और सूचनात्मक रूप से भी हाशिये पर चले जाते हैं।

अकेलापन और सामाजिक अलगाव केवल भावनात्मक मुद्दे नहीं हैं; इनका वृद्धजनों के स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव पड़ता है। अध्ययनों से पता चला है कि अकेलापन उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अवसाद और संज्ञानात्मक गिरावट जैसी समस्याओं से जुड़ा है। जब व्यक्ति को सामाजिक समर्थन नहीं मिलता, तो वह अपनी समस्याओं को साझा करने में असमर्थ होता है, जिससे तनाव बढ़ता है और जीवन की गुणवत्ता में गिरावट आती है। इसके अतिरिक्त, देखभाल करने वालों की कमी या अनुपस्थिति भी उनकी दैनिक

आवश्यकताओं और चिकित्सा देखभाल को प्रभावित करती है।

इस गंभीर समस्या का समाधान खोजने के लिए हमें बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाने की आवश्यकता है। सबसे पहले, हमें पारिवारिक मूल्यों और संयुक्त परिवार प्रणाली के महत्व को पुनः स्थापित करने की दिशा में काम करना होगा। बच्चों को अपने वृद्ध माता-पिता और दादा-दादी के प्रति जिम्मेदारी और सम्मान सिखाना आवश्यक है। सरकार और गैर-सरकारी संगठनों को वृद्धजनों के लिए सामुदायिक केंद्र, डे-केयर सुविधाएं और मनोरंजन कार्यक्रम आयोजित करने चाहिए, जहां वे एक-दूसरे से जुड़ सकें और अपनी रुचियों को पूरा कर सकें।

डिजिटल साक्षरता कार्यक्रमों को बढ़ावा देना चाहिए ताकि वृद्धजन भी प्रौद्योगिकी का उपयोग कर सकें और डिजिटल दुनिया से जुड़ सकें। सरल और उपयोगकर्ता के अनुकूल इंटरफेस वाले उपकरणों और अनुप्रयोगों को विकसित करने की आवश्यकता है। सार्वजनिक परिवहन, स्वास्थ्य सेवाओं और अन्य आवश्यक सुविधाओं को वृद्धजनों के लिए अधिक सुलभ और सुविधाजनक बनाना भी महत्वपूर्ण है।

हमें समाज में वृद्धजनों के प्रति दृष्टिकोण में बदलाव लाना होगा। उन्हें बोझ नहीं, बल्कि ज्ञान और अनुभव का भंडार मानना चाहिए। उनके अनुभवों और ज्ञान का उपयोग युवा पीढ़ी को मार्गदर्शन देने और सामुदायिक विकास में योगदान करने के लिए किया जा सकता है। समावेशी विकास का सच्चा अर्थ तभी प्राप्त होगा जब हम यह सुनिश्चित करें कि हमारे समाज का कोई भी सदस्य, विशेष रूप से हमारे वृद्धजन, अकेलेपन और अलगाव के अंधेरे में न खो जाए। उन्हें सम्मान, प्यार और समर्थन देना हमारी सामूहिक जिम्मेदारी है ताकि वे भी गरिमापूर्ण और संतुष्ट जीवन जी सकें।

निष्कर्ष

समावेशी विकास की सच्ची कसौटी यह है कि वह समाज के सबसे कमजोर और हाशिए पर पड़े वर्गों को कितनी अच्छी तरह शामिल करता है। वृद्धजन हमारे समाज का एक अभिन्न अंग हैं, और उनकी भलाई एक सभ्य और मानवीय समाज का प्रतिबिंब है। उनकी चुनौतियों को समझना और उन्हें दूर करने के लिए ठोस कदम उठाना केवल एक सामाजिक दायित्व नहीं, बल्कि एक प्रगतिशील और न्यायसंगत समाज के निर्माण के लिए आवश्यक है। समावेशी विकास के संदर्भ में, वृद्धजनों को केवल लाभार्थियों के रूप में नहीं, बल्कि सक्रिय योगदानकर्ताओं के रूप में देखा जाना चाहिए। उनके पास अनुभव, ज्ञान और कौशल का खजाना है जिसका उपयोग समाज के लाभ के लिए किया जा सकता है। उन्हें स्वयंसेवी कार्यों, परामर्श और सामुदायिक विकास कार्यक्रमों में शामिल करके उनकी गरिमा और आत्म-सम्मान को बढ़ाया जा सकता है। सरकार, नागरिक समाज संगठनों और समुदायों को मिलकर ऐसी नीतियां और कार्यक्रम बनाने होंगे जो वृद्धजनों के अधिकारों की रक्षा करें, उनकी आवश्यकताओं को पूरा करें और उन्हें सम्मानजनक जीवन जीने में सक्षम बनाएं।

संदर्भ

1. टॉमस्टैड एसटी, सोडरहैम यू, एस्पेन्स जीए, सोडरहैम ओ. अकेले रहना, सहायता प्राप्त करना, असहायता और निष्क्रियता घर में रहने वाले वृद्ध लोगों में कुपोषण के जोखिम से दृढ़ता से संबंधित हैं। इंट जे जनरल मेड. 2022;5:231-40.
2. फूटिट जे, एंडरसन डी. वृद्ध ऑस्ट्रेलियाई लोगों में कल्याण की धारणा और स्वास्थ्य संबंधी जीवन की गुणवत्ता, सह-रुग्णताओं, परिवर्तनीय जीवनशैली कारकों और जनसांख्यिकी के बीच संबंध। ऑस्ट्रेलस जे एजिंग. 2022;31:22-7.



3. हैरिस एन, ग्राटजंस जे. वृद्ध लोगों के समुदायों की आवश्यकताओं को बेहतर ढंग से समझने के लिए पारिस्थितिक चिंतन का अनुप्रयोग। ऑस्ट्रेलस जे एजिंग. 2020,1:17–21.
4. पांडवे एचटी, देशमुख पी. पुणे शहर की एक शहरी झुग्गी बस्ती में रहने वाली वृद्ध आबादी के बीच स्वास्थ्य सर्वेक्षण। जे इंडियन एकेड जेरिएट्रिक. 2020 6:5–8.
5. भाटिया एसपी, स्वामी एचएम, ठाकुर जेएस, भाटिया वी. चंडीगढ़ में बुजुर्गों में स्वास्थ्य समस्याओं और अकेलेपन पर एक अध्ययन। इंडियन जे कम्युनिटी मेड. 2021 32:255–8.
6. प्रकाश आर, चौधरी एस.के., सिंह यू.एस. उदयपुर राजस्थान के एक शहरी क्षेत्र में वृद्ध आबादी में रुग्णता पैटर्न का एक अध्ययन; इंडियन जे कम्युनिटी मेड. 2020 29:35–40.
7. लीना ए, अशोक के, पद्मा एम, कामथ वी, कामथ ए. बुजुर्गों का स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याएँ: कर्नाटक के उडुपी तालुका में एक क्रॉस सेक्शनल अध्ययन। इंडियन जे कम्युनिटी मेड. 2021;34:131–4.
8. बोरचम जे, सदरलैंड आई. धूम्रपान के संबंध में मृत्यु दर: पुरुष ब्रिटिश डॉक्टरों पर 50 वर्षों का अवलोकन। बीएमजे. 2021;328:1519–27.
9. अग्रवाल के. निवारक और सामाजिक चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक। 21वाँ संस्करण। जबलपुर, भारत: मेसर्स बनारसीदास भनोट; 2021. अंधापन; पृष्ठ 370–4.
10. रिचर्ड के. दृश्य क्षीणता और अंधापन। पार्क के., संपादक। पार्क की निवारक और सामाजिक चिकित्सा की पाठ्यपुस्तक। 22वाँ संस्करण। जबलपुर, भारत: बनारसीदास भनोट; 2022. पृ. 371–4.