ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!

ADD 15 YEARS

स्मोकिंग के कारक

(स्मोकिंग ट्रिगर्स)

USA/INDIA, Edition 2021 | HINDI (हिंदी)

लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

Add 15 Years to Our Life
Can We? Of Course, We Can!

सच में

ये मेडिकल हेल्थ केयर बुक्स

हमारे जीवन में

"हेल्दी 15 साल

जोड़ने में मदद करेंगी"।

निर्धारित आयु 13 साल से 80 साल है।

जितनी जल्दी आप शुरू करते हैं,

उतने अधिक वर्ष आप अपने जीवनकाल में जोड़ पायेंगे।

प्रस्तावना

हम क्यों सोचते हैं कि हम आपके जीवन में 15 साल जोड़ देंगे?

जरा सोचिए इस बारे में !

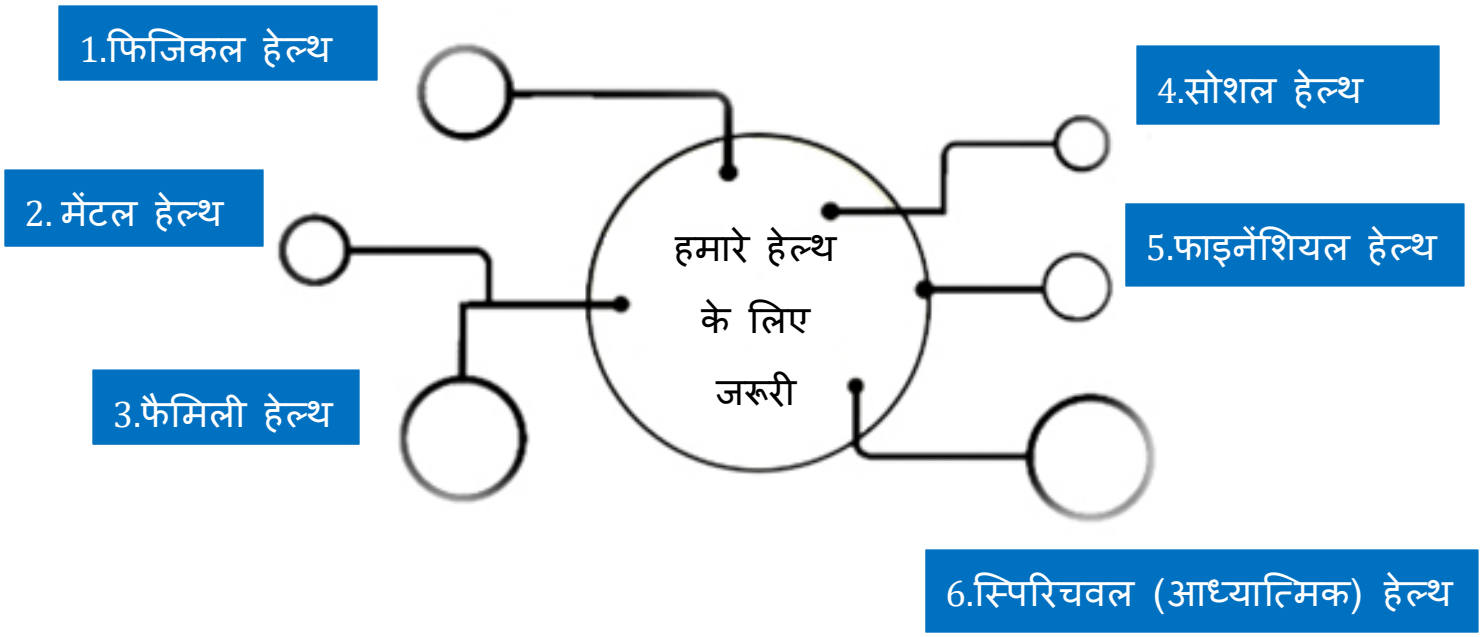
चलिए मैं एक उदाहरण देता हूँ, जिसकी मदद से हम समझ पाएंगे।
सोचिये, हमें पूरे एक साल के लिए सारे सब्जेक्ट्स की पढ़ाई करनी है, और ऐसा हो कि हमने पूरे वर्ष किताब खोली तक नहीं, और बहुत सारी कक्षाओं में भाग ही नहीं लिया, और कभी भी पढ़ाई में पूरा ध्यान नहीं दिया, तब निश्चित रूप से हम कक्षा के शीर्ष 25% में नहीं हो सकते, तो आप सोच सकते हैं, कि रिजल्ट क्या होगा? आप फेल हो जायेंगे।
चमत्कार असल ज़िन्दगी में नहीं होते हैं।

भारत में तो अक्सर (पर यू.एस.ए. USA में नहीं कह सकते।), हम एमडी डॉक्टर आपके ऊपर बहुत ध्यान देते हैं, और फोकस भी करते हैं जिसे अलार्मिंग सिमटम्स कहते है। (हम इसे मुश्किल में खाने वाली दवाई भी कहते हैं)

2020 में या आने वाले सालों में, ये "अलार्मिंग सिमटम्स" (जिसे "क्राइसेस मेडिसिन" भी कहते हैं) काफी कम मात्रा में पहुँच जायेगा, इससे पहले कि हम 75 से 50 वर्ष के आयु वर्ग में आते हैं।

प्रोवाइडेड

हम अपने हेल्थ (मेडिकल परिभाषा मे) के बारे मे जानते हैं और बेसिक मेडिकल के बारे में जानकारी हासिल करते हैं, हम सक्रिय रूप से योजना बनाते हैं और हम ध्यान देते हैं:



मेरा विश्वास कीजिए ये सभी 6 हेल्थ बहुत जरूरी हैं।

<u>रिजल्ट बहुत ही ड्रामेटिक (नाटकीय) होगा।</u>

अस्वीकरण

एक एमडी फिजिशियन के रूप में मैं जितनी भी किताबें लिखता हूँ, वो अपने जीवन के सभी अनुभवों के द्वारा, अपनी पूरी टीम के साथ लिखता हूँ। *अपने आपको स्वस्थ रखने के लिए मैं वो सारी बातें बताता हूँ, जो हम सबको जानना जरूरी होता है।*

2020 में, किसी भी प्रकार की *अज्ञानता कोई आशीर्वाद* नहीं है।

मैं सिफारिश करता हूँ कि कोई भी जो मिडिल स्कूल (8th कक्षा में मतलब 13 साल की उम्र) में पहुँचा है, उन्हें ये किताबें पढ़नी शुरू करनी चाहिए, **जिससे कि उन्हें अपनी हेल्थ के बारे में बहुत आम मेडिकल बातें पता चलना शुरू हो जाएँगी।**

ये सभी किताबें बहुत ही आसान हिंदी, इंग्लिश और कई सारी भाषाओ में लिखी गई हैं। जिससे कि पढ़ने वालों को किसी भी प्रकार की कोई परेशानी न हो। किसी भी प्रकार की गलत आदतों (स्मोकिंग और शराब आदि) में पड़ने से पहले यदि आपको मेडिकल ज्ञान हो जाये तो आप उन गलत आदतों से दूर रहेंगे और एक स्वस्थ जीवन जी पायेंगे।

मेरी सभी रिसर्च और समझ यही कहती है कि - 13 साल की उम्र से शुरू, यानी जब आप अपनी किशोरावस्था में प्रवेश करते हैं, **तो हमारा व्यक्तित्व, हमारी आदतें, हमारी पसंद और नापसंद - सभी 26 साल या उससे अधिक उम्र तक वही रहते हैं।**

यूएसए (USA) और इंडिया दोनों ही मेरे लिए बहुत प्यारे हैं।

इंडिया में मेरा जन्म हुआ और मेरे माता-पिता वहीं रहते हैं, और यूएसए (USA) में मेरी पत्नी और बच्चे रहते हैं।

यूएसए (USA) में रहते हुए, एक बात मेरे लिए स्पष्ट हो जाती है कि वहाँ के लोग मेडिकल विभाग का भरपूर लाभ उठा रहे हैं।

हमारे भारतीय समाज में हम ऐसा नहीं करते हैं, अगर हमारे दोस्तों और परिवार के लोगों को कुछ मेडिकल समस्या आती है, तो हम पूरी तरह से सरकारी और प्राइवेट अस्पतालों और डॉक्टरों की दया पर निर्भर हो जाते हैं जिन पर हम बिल्कुल भी भरोसा नहीं कर सकते हैं। भारत में लोगों को ये सोचना चाहिए कि वो खुद का पैसा खर्च करते हैं,

मैं वो सभी मेडिकल जानकारी देना चाहता हूँ, जो सिर्फ हम मेडिकल डॉक्टर्स के पास होती हैं। जिससे कि आप बुद्धिमता और विश्वास के साथ अपना निर्णय ले सकें और आपकी हेल्थ आपके अपने हाथों में हो।

पर भी फिर मैं यही कहना चाहता हूँ कि कोई भी दवाई लेने से पहले अपने डॉक्टर्स से सलाह जरूर लें।

वे सभी मेडिकल जानकारियां जो मैंने अपनी किताबों में दी हैं, वे आपको आसानी से मिल जाएँगी| मैंने यहाँ बहुत ही आसान भाषा में वो भी बहुत सारी अलग अलग भाषाओँ में आपको सभी मेडिकल जानकारियां प्रदान करने की कोशिश की है जिससे कि आप अच्छे से समझ सकें और आपको अपने सवालों के ज़वाब मिल सकें| जब आपको यही नहीं पता होगा कि करना क्या है? तो आप सही निर्णय नहीं ले पाएंगे।

हमारी कुंडली काफी नहीं है, किसी पंडित, पुजारी या मुल्लाह से पूछना काफी नहीं है, ज्यादा अन्धविश्वास भी ठीक नहीं है।

दुआ काम करती है हां ये बात सच है! जब हम किसी स्थिति का उत्तर नहीं जानते हैं।
यदि हमारी कार में पेट्रोल खत्म हो जाये तो हमारी कार नहीं चलने वाली है (हम कितनी भी प्रार्थना कर लें, ऐसा होने वाला नहीं है।) क्योंकि भगवान यहां पर हमारी मदद नहीं करने वाला है।

तो अगर आप अच्छे से चुनेंगे कि आप के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं तो आप कभी भी मुसीबत में नहीं पड़ेंगे, इसलिए हमारा अस्वीकरण यह है कि हम आपको सही जानकारी देते रहें, लेकिन कृपया *किसी भी प्रिस्क्रिप्शन दवाओं को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर्स से हमेंशा सलाह लें।*

विषय सूची

पाठ -1

1. स्मोकिंग के कारक (स्मोकिंग ट्रिगर्स)

पाठ -2

2. भावनात्मक कारक (इमोशनल ट्रिगर्स)

पाठ-3

3. रोजाना के कारक (डेली ट्रिगर्स)

पाठ-4

4. सामाजिक कारक (सोशल ट्रिगर्स)

पाठ -1

स्मोकिंग के कारक (स्मोकिंग ट्रिगर्स)

इस पुस्तक में, हम उन ट्रिगर्स पर चर्चा करेंगे जो किसी व्यक्ति के धूम्रपान करने का कारण हो सकते हैं।

यहां तक कि हम अपने ट्रिगर्स भी जानना चाहते हैं।

ये ट्रिगर्स क्या हैं?

धूम्रपान ट्रिगर से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं? इन ट्रिगर को नियंत्रित करने में हम आपकी मदद कैसे कर सकते हैं?

पाठ -2

भावनात्मक कारक (इमोशनल ट्रिगर्स)

भावनात्मक कारक (इमोशनल ट्रिगर्स)

तनाव

मुझे सिगरेट पीने की जरूरत है।

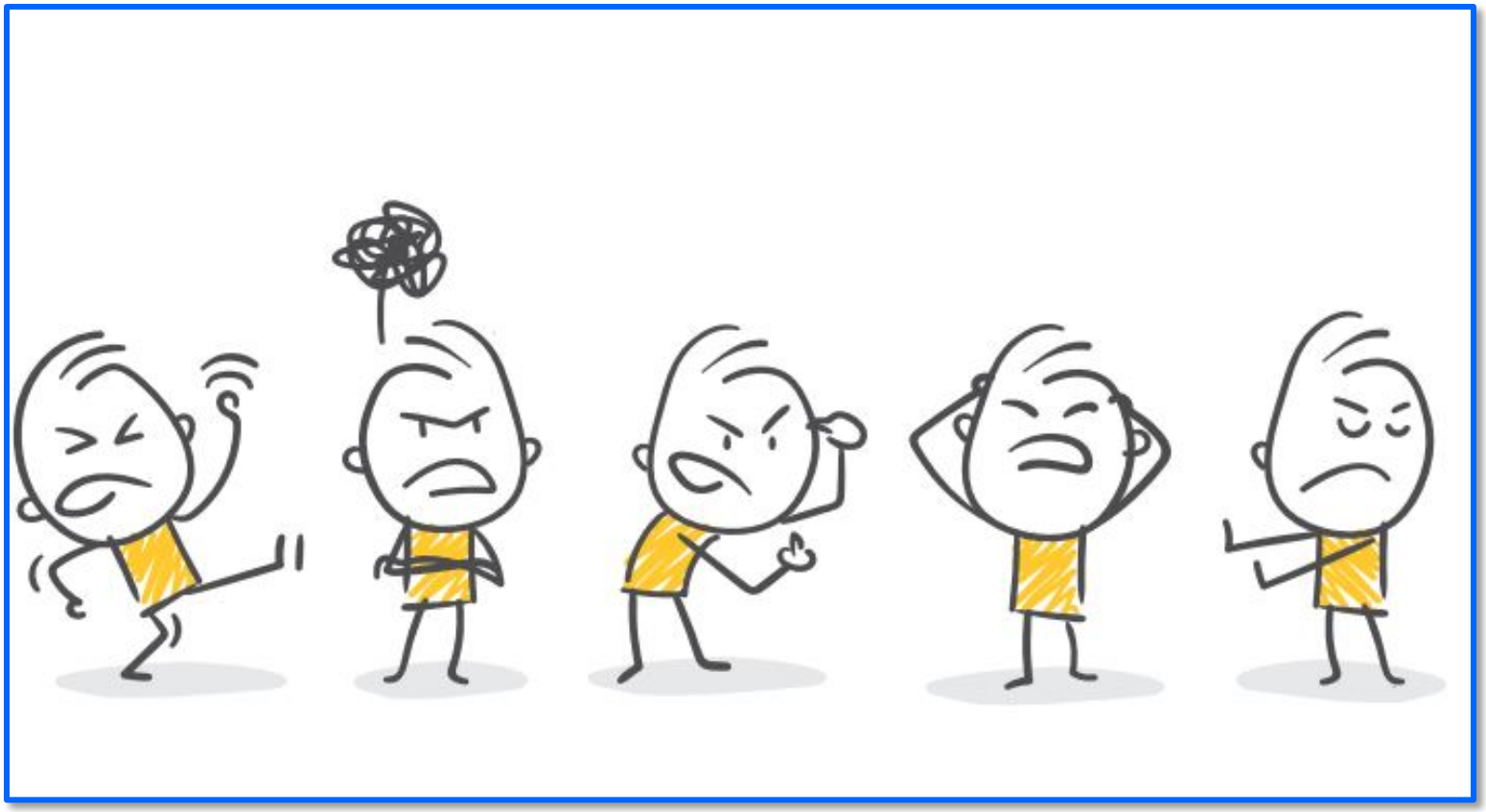
ख़ुशी

चिंता

मुझे सिगरेट पीने की जरूरत है।

उत्साह

गुस्सा

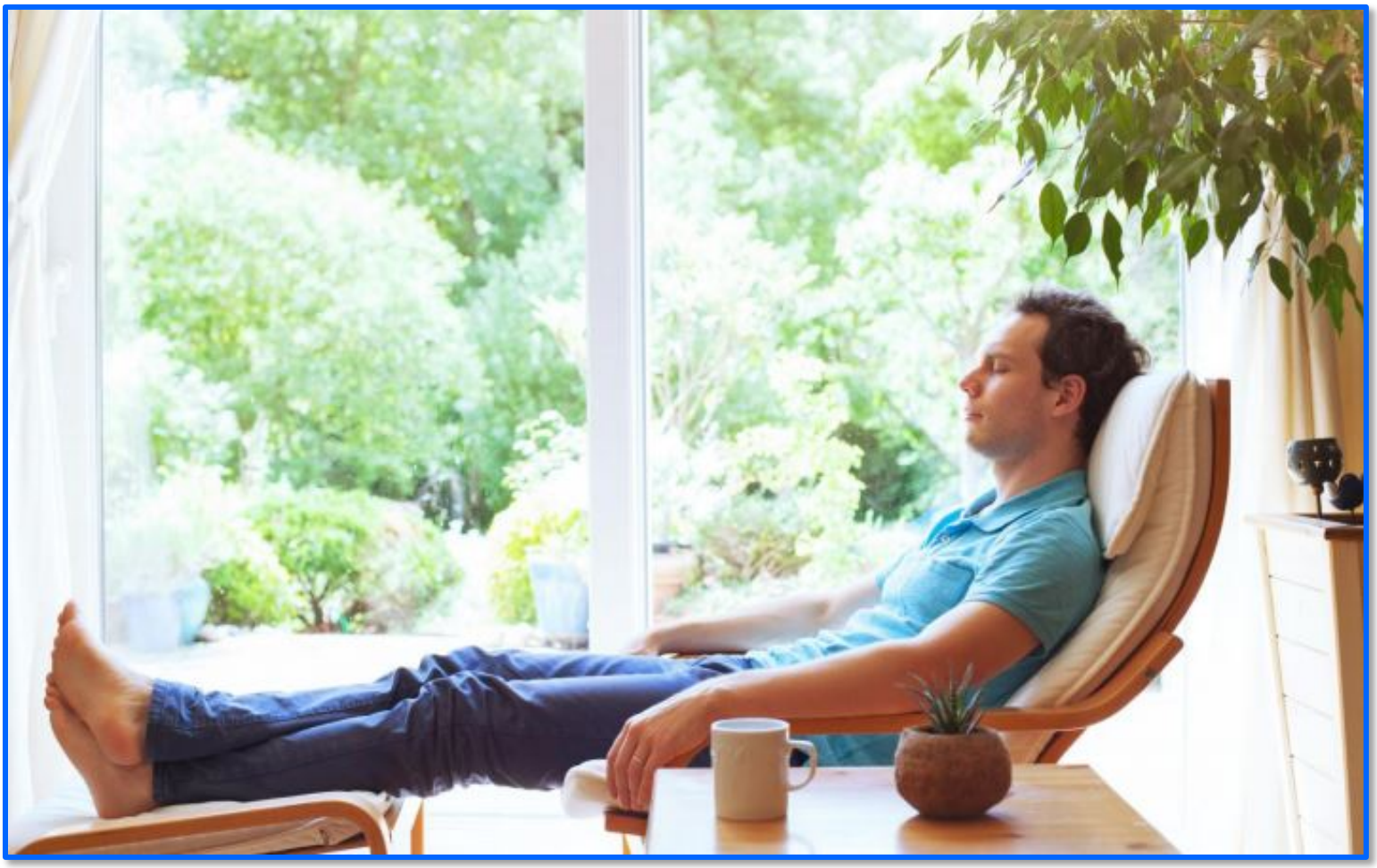


तनहाई/अकेलापन

उदासी

बोरियत

आराम



पाठ-3

रोजाना के कारक (डेली ट्रिगर्स)

रोजाना के कारक

सुबह उठकर

फ़ोन पर टेक्स्ट करने पर/ बातें करने पर

ब्रेक लेने के समय

Add 15 Years to Our Life
Can We? Of Course, We Can!

पढ़ रहे हों या काम कर रहे हों।

शो देखते समय या संगीत सुनते समय

सोशल मीडिया / टीवी आदि पर सिगरेट देखने पर

कॉफी पीते समय

वॉक करते समय या गाड़ी चलाते समय

खाना खाने के बाद

पाठ-4

सामाजिक कारक (सोशल ट्रिगर्स)

सामाजिक कारक (सोशल ट्रिगर्स)

सामाजिक कार्यक्रमों में शामिल होने पर / ड्रिंक आदि करने पर

किसी को धूम्रपान करते हुए देखने पर

सिगरेट के धुएं की महक से

धूम्रपान करने वालों के आसपास होने पर

सिगरेट के लिए ऑफर किए जाने पर

छुट्टियां मनाने पर या अन्य विशेष अवसर होने पर