

स्वास्थ्य सुरक्षा के सरल उपाय

“Health is Wealth”

इस कथन के अनुसार हमारा स्वास्थ्य ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति या पूंजी है। यदि हमारा स्वास्थ्य ही हमारा साथ नहीं देगा तो हम कोई भी कार्य अपनी पूरी क्षमता व मनोयोग से नहीं कर सकते, भले ही हमारे पास किसी कार्य को करने के लिए अपार पूंजी व सहयोगी ही क्यों ना हों। सर्व विदित है कि स्वस्थ व निरोगी व्यक्ति पूरी उर्जा का संचार करते हुए अपनी इच्छाओं व मिशन को प्राप्त कर सकता है यदि हम स्वस्थ नहीं होंगे तो ना ही हमारा किसी कार्य को करने में मन लगेगा और ना ही हम अच्छा महसूस करेंगे अपितु हर समय कष्ट का अनुभव करते रहेंगे तो प्रश्न यह है कि हम स्वस्थ और निरोगी कैसे रहें। जबकि आज डॉक्टर/ चिकित्सक के साथ-साथ डायग्नोसिस (पैथोलॉजी) की क्रियाएं अत्यंत जटिल व महंगी हैं। डॉक्टर / चिकित्सक की फीस हमारी आय के हिसाब से हमें अधिक लगती है।

अतः स्वास्थ्य जैसे महत्वपूर्ण विषय पर प्रकाश डालने हेतु मैं उन्हीं प्रक्रियाओं / उपायों का पालन करूंगा जिनको आपके और हमारे बुजुर्ग बहुत अच्छी तरह से जानते हैं, और यह तमाम साधन-संसाधन हमारे पास पहले से ही उपलब्ध होते हैं बस हमें इनका उपयोग कैसे किया जा यह जानना है।

हमारे व आपके पूर्वज इस बारे में बहुत पहले ही हमें इन संसाधनों और इनके इस्तेमाल से स्वस्थ और निरोगी रहने के उपाय बता चुके हैं इसी कारण पहले के व्यक्ति न सिर्फ लंबे समय तक जीवित रहते थे अपितु स्वस्थ व हट्टे-कट्टे रहते थे तो इन्हीं महत्वपूर्ण एवं उपयोगी चिकित्सा पद्धतियों का प्रयोग करते हुए हम लोग अपने आप को स्वस्थ कैसे रखें ऐसे ही उपायों व इलाज के तरीकों को विस्तृत वर्णन किया जा रहा है।

स्वस्थ रहने के लिए सबसे महत्वपूर्ण व उपयोगी साधन हमारा आहार है। हम जानेंगे कि अपने आहार (भोजन) से हम स्वस्थ, निरोगी कैसे रहें और अपने आप को चुस्त-दुरुस्त कैसे रखें।

हम बताएंगे कि आप अपने भोजन के माध्यम से और भोजन के किन स्रोत से अपने शरीर में विटामिन (Vitamin A-K) के सभी प्रकार कैल्शियम, कार्बोहाइड्रेट, वसा, आयरन इत्यादि की पूर्ति कैसे कर सकते हैं और यह हमारे स्वास्थ्य के लिए क्यों और कितनी आवश्यक है इसका वर्णन क्रमवार तरीके से किया जा रहा है।

अतः इस पुस्तक का अच्छी तरह से अध्ययन करें और इन उपायों का प्रयोग करके अपने आप को स्वस्थ और निरोगी बनाएं यही हमारी कामना व उद्देश्य है।

अतः इस पुस्तक का अच्छी तरह से अध्ययन करें और उपायों का प्रयोग करके अपने आप को स्वस्थ और निरोगी बनाएं यही हमारी कामना का उद्देश्य है।

विशेष ध्यान देने योग्य नोट:

इस पुस्तक में दी गई तमाम चिकित्सा पद्धतियां (प्राकृतिक चिकित्सा, आहार एवं फलाहार चिकित्सा, व्यायाम इत्यादि) के माध्यम से होने वाले शारीरिक लाभ व स्वास्थ्य संबंधी तमाम समस्याओं में इन पद्धतियों का उपयोग किए जाने के पश्चात जो लाभकारी व सुखद परिणाम सामने आए हैं और अन्य वह व्यक्ति जो पहले तमाम समस्याओं व रोगों में ग्रसित थे उनके स्वस्थ व निरोगी होने के उनके अपने अनुभवों के आधार पर इस पुस्तक का प्रकाशन किया गया है

अतः आप सभी से अनुरोध है कि कृपया इन उपायों का प्रयोग करने से पहले अपने शारीरिक जटिलताओं व शारीरिक क्षमता के साथ-साथ किसी योग्य प्रमाणित चिकित्सक से सलाह अवश्य लें “क्योंकि कई बार देखने में आया है कि कुछ लोगों की मृत्यु मात्र व्यायाम करने से ही हो गई”

उसके पश्चात ही हमारे द्वारा वर्णित इलाज संबंधी पद्धतियों का उपयोग करें।

लेखक व प्रकाशक की ओर से जनहित में जारी