



## हरी राम और स्वास्थ्य का रहस्य

sandip Dhokane



हरी राम सुस्त कदमों से डॉक्टर वर्मा के क्लिनिक में प्रवेश करते हैं।  
उनका चेहरा थका हुआ है और वह अपनी लगातार खराब रहने वाली  
सेहत को लेकर बहुत चिंतित नजर आ रहे हैं।



डॉक्टर वर्मा हरी राम की जांच करते हैं और उन्हें बताते हैं कि उनका वजन बहुत बढ़ गया है। वह समझाते हैं कि बढ़ता वजन, शुगर और बीपी ही उनकी सांस फूलने और बीमारी की असली जड़ हैं।



डॉक्टर साहब मेज पर कुछ प्राकृतिक जड़ी-बूटियां और हर्बल अ रखते हैं। वह हरी राम को समझाते हैं कि ये आयुर्वेदिक उत्पाद शरीर र रोग प्रतिरोधक क्षमता यानी इम्युनिटी को बढ़ाकर रोगों से लड़ने की ताकत देते हैं।



हरी राम उत्सुकता में जल्दी ठीक होने के लिए तुरंत दवाइयां मांग हैं। वह चाहते हैं कि उनका मोटापा और बीमारियां एक ही दिन में जादू तरह गायब हो जाएं।



डॉक्टर वर्मा खिड़की के बाहर लगे एक छोटे पौधे की ओर इशारा करते हुए मुस्कुराते हैं। वह समझाते हैं कि जैसे एक बीज को पेड़ बनने समय और धैर्य की जरूरत होती है, वैसे ही प्राकृतिक उपचार से शरीर को स्वस्थ होने में समय लगता है।



हरी राम अब समझ चुके हैं कि नियमितता और धैर्य ही अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है। वह डॉक्टर के बताए हर्बल मार्ग पर चलने का संकल्प लेते हैं और क्लिनिक से एक नई उम्मीद के साथ बाहर निकलते हैं।