

सही प्रकाश आपकी जिंदगी में कई साल बढ़ा सकता है।

गलत प्रकाश आपको बीमार भी कर सकता है — शायद आपको मार भी सकता है।

आप प्रकाश के बारे में क्या जानते हैं —

और ये हमारी जिन्दगी और कुशलक्षेम को किस प्रकार प्रभावित करता है?

क्या आप जानते हैं कि घर में गलत तरह के

कृत्रिम प्रकाश में रहने के कारण बच्चे अति-सक्रिय (हाइपरएक्टिव) हो सकते हैं?

क्या आप जानते हैं कि कुछ प्रकार के गठिया का कारण भी घर के भीतर गलत कृत्रिम प्रकाश हो सकता है?

क्या आप जानते हैं कि सही प्रकार का सूर्य प्रकाश वास्तव में त्वचा के कैंसर को ठीक करता है?

यह एक पुस्तक है, जो आपकी बताती है कि आपको क्या जानने की ज़रूरत है — स्वास्थ्य और प्रकाश के बारे में।

मनुष्य इस धरती पर कम से कम 1,00,000 पीढ़ियों से निवास करता आया है, और प्रकाश के लिये वह लगभग सदैव सूर्य पर आश्रित रहा है — जब तक कि करीब पाँच पीढ़ी पूर्व एडीसन से इन्केन्डीसेंट लैम्प का अविष्कार नहीं किया। शोध ने अब यह प्रमाणित कर दिया है कि दिन के प्रकाश का संपूर्ण विस्तार मनुष्य की अंतः स्रावी प्रणाली को उचित रीति से उत्प्रेरित करने हेतु महत्वपूर्ण है।

जैसे-जैसे मनुष्य अधिकाधिक औद्योगिक होता गया, कृत्रिम प्रकाश के वातावरण में काँच की खिड़की व कार के शीशे के पीछे रहते हुए, टी.वी. देखते हुए, रंगीन धूप के चश्मों के माध्यम से देखते हुए, खिड़की विहिन भवनों में काम करते हुए, आँखों में प्रविष्ट होने वाली तरंग आयामी ऊर्जा, प्राकृतिक सूर्य के प्रकाश की तुलना में अधिक विकृत हो गई है। यह किताब सूर्य प्रकाश की उपयोगिता के बारे में नये आयाम खोलती है।