**Prakata**

Alhamdulilah naskan Naskah yang berjudul Menerapkan Hidup Sehat Agar Terhindar Serangan Pandemi di Masa Depan yang saya buat telah selesai. Naskah ini membahas terkait pola hidup sehat agar terhindar dari penyakin hususnya pandemic seperti covid 19, diantaranya seputar membiasakan istirahat cukup, melakukan olah raga secara rutin, mengkonsumsi makanan sehat, bergiji, vitamin, buah-buahan dan serat lainnya, menjauhi gaya hidup hedonis, selalu berfikir positif, mendekatkan diri kepada Allah Swt. menjalin silaturahmi dengan orang lain, berbagi kebaikan dengan sesama, jadi prbadi pemaaf *(Forgive and forget)*. Semoga Naskah ini memberikan manfaat bagi masyarakat luas terkait bagaimana menjaga pola hidup sehat muali dari hal yang sederhana samapi hal-hal yang memerlukan biaya. Naskah ini ditulis agar Masyarakat lebih waspada dan sadar akan pentingnya menjaga pola hidup sehat, bukan hanya untuk disri sendiri namun juga bagi masyarakat luas lainnya sehingga bisa saling jaga. Naskah ini tentunya belum sempurna dan membutuhkan banyak masukan kritik dan sara dari semua pihak agar lebih baik lagi dari berbagai sisi. Saya mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah turut membantu dalam penyelesaian penulisan naskah ini, semoga kebaikan semua pihak yang telah membantu dapat pahala dari Allah subhanallauwataala. Saya persembahkan naska ini utuk bangsa Indonesia, semoga bangsa Indonesia sehat dan terhindar dari pandemic dimasa mendatang.

Cimahi, 8 Juni 2022

Penulis