

“खान पान और स्वास्थ्य”

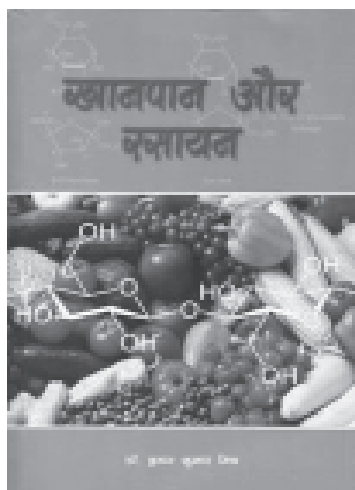
लेखक : डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र

प्रकाशन : विज्ञान प्रसार

प्रकाशन वर्ष 2014

पृष्ठ : 150

मूल्य : 150 रुपए



विज्ञान और विकास में गहरा रिश्ता है। जो समाज विज्ञान की उपेक्षा करते हैं, अंधविश्वास के अंधेरों में भटक जाते हैं और विकास की रोशनी से दूर हो जाते हैं। ऐसे में उन प्रज्ञा-पुरुषों को प्रणाम जो आम आदमी की भाषा में विज्ञान को आम आदमी तक पहुंचाने के महत्वपूर्ण कार्य में लगे हैं।

विज्ञान लोकप्रियकरण का पहला सूत्र है कि वैज्ञानिक ज्ञान को आम आदमी के सरोकारों से जोड़ा जाए। और खान-पान से ज्यादा महत्वपूर्ण एवं आधारभूत सरोकार आम आदमी का क्या हो सकता है? इसलिए पुस्तक का नाम स्वयं इसके प्रति आकर्षक और जिज्ञासा का भाव जगाने वाला है और लोकप्रिय विज्ञान की प्रकृति के अनुकूल है।

पुस्तक के 11 अध्यायों में जल से लेकर मसालों तक हर प्रकार के प्रचलित निरामिष खाद्य पदार्थों की काफी

विस्तार से चर्चा की गई है। अनाज, दालें, वसा और खाद्य तेल, फल और सब्जियां, दूध और दुग्धोत्पाद, मसाले, आलू, जल, रसोई के रसायन, स्वाद और सुरुचिता का विज्ञान इन सभी विषयों पर एक-एक अध्याय समर्पित है और प्रत्येक अध्याय में तत्संबंधी सभी आम इस्तेमाल की खाद्य सामग्रियों की विस्तृत जानकारी रोचक ढंग से प्रस्तुत की गई है। खाद्य सामग्रियों के स्वास्थ्यपरक और रोग निवारक योगदानों को विशेष रूप से सामने लाया गया है। खाद्य पदार्थों के कृष्यन और रख-रखाव से संबंधित जानकारी का भी उपयुक्त समावेश किया गया है। पदार्थों के ऐतिहासिक पक्ष भी हैं और शास्त्रीय उल्लेख भी। जहां तथ्यों की वैज्ञानिकता संदेहास्पद है वहां यह बात भी स्पष्टता से बताई गई है। जहां आवश्यक हुआ वहां प्रक्रमों की कार्यप्रणाली की तर्कपूर्ण व्याख्या और उनके पीछे की रासायनिकी अत्यंत सरल भाषा में समझाई गई है। आम आदमी को अपने खान पान की उपयोगिता उसके पीछे के रसायन की जानकारी के साथ देने का सफल प्रयास पुस्तक में किया गया है।

पुस्तक में जहां-तहां खाद्य पदार्थों में विद्यमान यौगिकों के रासायनिक संरचना सूत्र दिए गए हैं जो शेष विषयवस्तु की प्रस्तुति से मेल नहीं खाते और अनावश्यक मालूम पड़ते हैं। इनके कारण आम आदमी को पुस्तक जटिल लगेगी और विशेषज्ञ को शेष विषयवस्तु मामूली लगेगी। यहां ऐसा लगता है कि संपूर्णता के चक्कर में लेखक का ध्यान अपने पाठक समूह से हट गया है। पुस्तक में शायद 11 अध्याय बनाने के लिए ही स्वाद और जायके का विज्ञान रसोई के रसायनों से अलग किया गया है। जायका शब्द का उपयोग flavour के लिए किया गया है जो बहुत उपयुक्त नहीं मालूम पड़ता। कई जगह भाषागत असावधानियां खटकती हैं, जिनका निराकरण अगले संस्करण में कर लिया जाएगा, यह आशा है।

मुखपृष्ठ सुंदर और सटीक है। 150 पृष्ठ की पुस्तक का मूल्य 150 रुपए ठीक है। पुस्तक उपयोगी और जानकारी से भरपूर है तथा हिंदी में इस तरह की पुस्तक के बड़े अभाव की पूर्ति करती है, पाठकों का स्नेह निश्चय ही इसे प्राप्त होगा।

-राम शरण दास