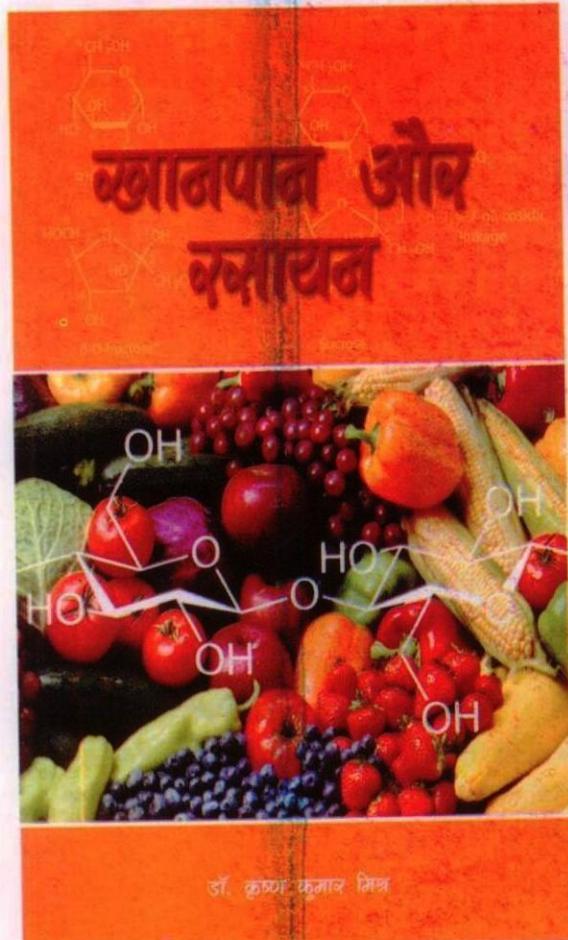


रोजमर्रा से जुड़ी पुस्तक है: खान-पान और रसायन

- मंजू लता

भोजन हमारे स्वास्थ्य से सीधे जुड़ा हुआ है। बदलती जीवन शैली और प्रदूषण के कारण हमारे शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है, बीमारियाँ बढ़ी हैं। इसलिए हम क्या खायें और कैसे चुस्त-दुखस्त रहें, इसके प्रति लोगों की जागरूकता बढ़ी है, लोग स्वास्थ्य के प्रति सजग हुए हैं—और अब स्वास्थ्य के लिए हितकर और अहितकर को जानने की लालसा हुई है।

विज्ञान प्रसार द्वारा प्रकाशित पुस्तक खान-पान और रसायन इस कारण से भी महत्वपूर्ण पुस्तक बन जाती है कि यह हमारे खाद्य पदार्थों और उसके रसायन पर महत्वपूर्ण



जानकारी कराती है, जो हमें यह तय करने में सहूलियत देती है कि क्या खायें और कितना खायें।

पुस्तक को 11 अध्यायों में मैं बाँटा गया है। 1-परिचय, 2-अनाज, 3-दालें 4-वसा और खाद्य तेल, 5-फल और सब्जियाँ, 6-दुग्ध और दुधोत्पाद, 7-मसाले, 8-लोकप्रिय तथा बहुपयोगी खाद्यः आलू, 9-जलः खनपान का एक जरूरी घटक, 10-रसोई के रसायन, 11-स्वाद और जायके का विज्ञान

प्रत्येक अध्याय के अन्तर्गत समझाने की दृष्टि से बहुत से शीर्षक दिये गए हैं जो खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन तथा खनियों के संघटन को बताने में सहायक है। किसी भी व्यक्ति के शरीरिक एवं मानसिक विकास के लिए इस पदार्थों का समुचित एवं संतुलित मात्रा में लेना एकदम आवश्यक है।

विज्ञान की पहुँच जन-जन तक हो इसके लिए आवश्यक है कि विज्ञान जन भाषा में रोचकता के साथ प्रस्तुत हो। इस खाँचे में यह पुस्तक एकदम सटीक बैठती है। विज्ञान को रोचकता के साथ प्रस्तुत करने का एक ठीक-ठाक उदाहरण के रूप में इस पुस्तक को स्थापित किया जा सकता है। रोचकता के साथ उस विषय पर सारे आयामों की जरूरी सूचना इस पुस्तक को और विशेष बना देती है। उदाहरण के तौर पर आलू के रसायन की जानकारी के साथ-साथ इसकी उत्पत्ति, वैश्विक खाद्य श्रृंखला में इसका महत्व, वैश्विक स्तर पर इसके उत्पादन का ऑकड़ा, आलू की प्रजातियाँ आदि सभी आवश्यक सूचनायें हैं।

पुस्तक में एक कमी जो खटकती है वह है रंगीन चित्रों का न छाना और पृष्ठों की साज-सज्जा। आंतरिक पृष्ठों की प्रस्तुति और भी कायदे और तरीके से की जानी चाहिए थी। विज्ञान प्रसार पुस्तकों का मूल्य न्यून्तम ही रखता है। 150रु मूल्य की इस पुस्तक के लिए विज्ञान प्रसार के लोग साधुवाद के पात्र हैं।

- आर्यकन्या इण्टर कालेज, बकशीपुर, गोरखपुर