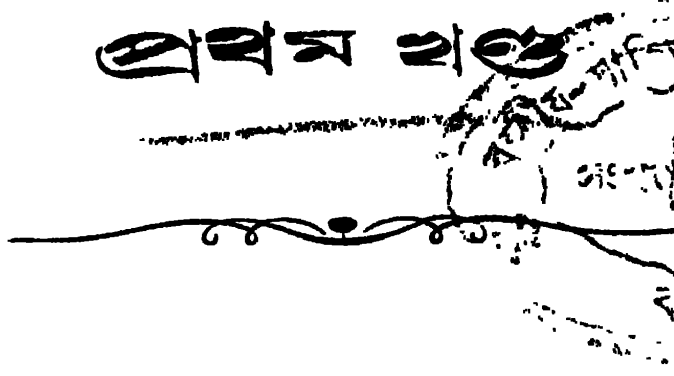


“স্বাস্থ্য” মাসিক পত্রিকার উপহার পুস্তক—(১)

স্বাস্থ্য ও খাদ্য

প্রথম খণ্ড



শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়, এল. এম. এস, প্রণীত

প্রাপ্তি স্থান :-

“স্বাস্থ্য” কাছালয়
১০১ কর্ণওয়ালিশ ষ্ট্রীট
কলিকাতা।

সেন্ট্রাল বুক এজেন্সী,
১৪ কলেজ স্কোয়ার,
কলিকাতা।

১৩৪২

মূল্য—১।০

প্রকাশক
শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়,
৩৬—৩৭ আমহার্ট্‌ ড্রীট,
কলিকাতা ।

শ্রীগণেশচন্দ্র মণ্ডল কর্তৃক মুদ্রিত ।
“পূর্ণচন্দ্র আর্ট প্রেস”
১০৫ নং কর্ণওয়ালিস্‌ ড্রীট,
শ্রামবাজার কলিকাতা ।

পূর্বাভাষ ।

খাদ্য সম্বন্ধে বাঙ্গালা ভাষায় ছত্রাকের মত অসংখ্য পুস্তক প্রকাশিত হইলেও, কেন যে আর একখানি পুস্তক প্রকাশ করিলাম, তাহার কারণ চারিটি; প্রথমতঃ, বৈজ্ঞানিক ধরণে, বাঙ্গালীর দিক দিয়া, বাঙ্গালা ভাষায়, শিক্ষিত-বাঙ্গালীদের ব্যবহারের মত এরূপ বিশদ ও আধুনিকতম তথ্যপূর্ণ আর একখানিও গ্রন্থ বাঙ্গালা ভাষায় নাই বলিয়া, সেই অভাব পূর্ণ করিবার মানসে এই খানি প্রকাশিত হইল। দ্বিতীয়তঃ, পাঁচ বৎসর পূর্বে, একসঙ্গে তিন খানি পুস্তকের পাণ্ডুলিপি প্রস্তুত করি ;—(১) স্বাস্থ্য ও খাদ্য (Food in Health), (২) ব্যাধি ও খাদ্য (Food in Disease) এবং (৩) বিশিষ্ট জাতীয় খাদ্য (Special Diets)। “বুক কোম্পানীর” স্বত্বাধিকারী শ্রীযুক্ত গিরীন্দ্র নাথ মিত্র মহাশয়ের অনুরোধে, ইংরাজীতে, সংক্ষিপ্ত ভাবে **Diets in Disease** ১৯৩২ খৃষ্টাব্দে প্রকাশিত হয়। এক্ষণে, “স্বাস্থ্য” মাসিক পত্রিকার স্বত্বাধিকারী ডাঃ শ্রীযুক্ত ব্রজেন্দ্র নাথ গঙ্গোপাধ্যায় মহাশয়ের অনুরোধে, “স্বাস্থ্য ও খাদ্য” প্রকাশ করিলাম। তৃতীয় কারণ, এদেশে, খাদ্য সম্বন্ধে জ্ঞান এমন কি বহু চিকিৎসকের মধ্যেও নাই বলিয়া, খাদ্য কথার বহুল প্রচারের অভাব স্বয়ংই চিরকাল অনুভব করিয়াছি; সেই অভাব দূরীকরণার্থও এই পুস্তক প্রকাশিত হইল। ইংরাজী ভাষায় অসংখ্য ও অত্যুৎকৃষ্ট খাদ্য সম্বন্ধীয় পুস্তক নিত্যই প্রকাশিত হইতেছে। সে সমস্ত পুস্তকের নাম ও দাম অনেকেই জানেন না; কাষেই, সহজ বাঙ্গালায়, একত্রে, আধুনিকতম প্রয়োজনীয় তথ্যের সার সংগ্রহ করিয়া, অল্পমূল্যে, তাহা আমার দেশবাসী শিক্ষিতদের ও চিকিৎসকদিগের হস্তে

ন্যস্ত করাও আমার একটি উদ্দেশ্য। পরম দুঃখের বিষয় যে, ভারতবর্ষের ইংরাজাধিকার যুগের প্রাচীনতম বিশ্ববিদ্যালয়ে এখনো খাদ্য সম্বন্ধে গবেষণার কোনও আয়োজন বা উপাধির ব্যবস্থা হইল না। চতুর্থতঃ, জাতি হিসাবে, বাঙ্গালী আজ অতীব দুর্দশাপন্ন—ক্ষীণ ও স্বল্পজীবী, খৰ্ব্বাকার ও রোগ-প্রবণ। বাঙ্গালী জাতির উন্নতির অন্ততম পন্থা,—খাদ্য বিষয়ে অবহিত হওয়া। যদি এই পুস্তক পাঠে সে বিষয়ে যথার্থ জানানোয় ঘটে, তাহা হইলেই আমার শ্রম সার্থক মনে করিব।

ভিন্ন ভিন্ন লেখকের পুস্তক হইতে তথ্য সংগৃহীত হইয়াছে বলিয়া, স্থানে স্থানে একই বস্তুর অঙ্কের বিভিন্নতা দৃষ্ট হইবে। মতান্তর প্রদর্শনার্থই সেগুলির পরিবর্তন করি নাই। নানা কার্যের মধ্যে ছাপাইতে হইল বলিয়া, পুস্তকে বহু ত্রুটি থাকারই সম্ভাবন। যদি সজ্জদয় পাঠক পাঠিকারা সেগুলি দেখাইয়া দেন, তাহা হইলে পরম অনুগৃহীত হইব। এই পুস্তকের দ্বিতীয় খণ্ড ছাপা চলিতেছে।

৩৬—৩৭, আমহাষ্ট ষ্ট্রীট,
কলিকাতা
১০ই মে, ১৯৩৫।

শ্রীরমেশ চন্দ্র রায়

Diet in Disease, Re. 1.

Book Company, College Sq., Calcutta.