



## 'স্বাস্থ্যের জন্য ফল'

মোহাম্মদ গোলাম রহমান

বিজ্ঞানে দৃঢ় বিশ্বাস এবং জ্ঞান পিপাসু ছাত্র হিসাবে অনেক রকম বইপত্র সেই ছোটবেলা থেকে পড়ে এসেছি। কোনো একটি বিষয়ের উপর বেশি বই পড়তে ভালো লাগে বা কোনো একজন লেখক বা লেখিকার বই পড়তে বেশি ভালো লাগে তেমনটি কখনো মনে হয়নি। তবে সংগৃহীত অনেক বই আমার শেলফে বেশ কিছুদিন পড়ে থাকার পর সময়োপযোগী এবং মনোপযোগী একেকটা বই পড়াটা আমার অভ্যেস। কিন্তু ২০২২ সালের শুরুতেই 'স্বাস্থ্যের জন্য ফল' বইটা আমার হাতে দিয়ে শ্রদ্ধেয় মোহাম্মদ গোলাম রহমান মহাশয় যখন আমাকে বললেন যে এটি তাঁর লেখা নতুনতম বই এখনো ছাপাখানায় পড়ে আছে এবং বইটি সম্পর্কে আমার মন্তব্য জানতে চান তখন বইটা তাড়াতাড়ি না পড়ে ফেলে আর পারলাম না।

সুস্বাস্থ্য এবং পুষ্টির জন্য খাবারের উপর লেখা বই বাজারে অনেক আছে। ডাক্তার কবিরাজ ছাড়াও নতুন প্রজন্মের নিউট্রিশনিস্টরাও এই ধরনের বই লিখে থাকেন। মোহাম্মদ গোলাম রহমান নির্জগুণে একজন চাষী এবং কৃষি বিজ্ঞানী। তাই 'স্বাস্থ্যের জন্য ফল' এমন একটা বই যেখানে গোলাম রহমান মহাশয় কৃষি বিজ্ঞানের পরিপ্রেক্ষিতে ১০ প্রকার পুষ্টিকর ফলের গুণাগুণ ছাড়াও প্রত্যেকটি ফলের চাষের কথাও এই বইতে সহজ ভাষায় বর্ণনা করেছেন। আবার এটাও মনে হলো বইটি যেন এক বিকল্প ওষুধের ডায়েরি। সবার ঘরে থাকা উচিত।

আজকের ভারতবর্ষে দ্রুত বর্ধমান মধ্যবিত্তের সংখ্যার পাশাপাশি মানুষের মধ্যে স্বাস্থ্য সচেতনতাও দ্রুত বৃদ্ধি পাচ্ছে। ফল হিসাবে মদ্রবিত্তের খাদ্যতালিকায় পুষ্টিকর ফলের চাহিদাও বৃদ্ধি পাচ্ছে। এমতাবস্থায় বিভিন্ন ফলের উপকারিতা এবং রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতার বিষয়ে অবগত হলে স্বাস্থ্য সচেতন পাঠকবৃন্দ অবশ্যই উপকৃত হবেন। অন্যদিকে বইটি পশ্চিমবঙ্গ তথা সমগ্র ভারতবর্ষের চাষীদেরকে এই ধরনের স্বাস্থ্যের জন্য ফল চাষ করার প্রেরণাও যোগাতে পারে। -

আশাকরি বইটি বহু মানুষের ঘরে বিকল্প ওষুধের ডায়েরি হিসাবে জায়গা করে নিতে সক্ষম হবে। মাননীয় গোলাম রহমান মহাশয়কে ওনার এই মহৎ প্রচেষ্টাকে আমি স্বাগত জানাই এবং 'স্বাস্থ্যের জন্য ফল' বইটির সার্বিক সাফল্য কামনা করি।

- সুরজিৎ হালদার

বিশিষ্ট কৃষিবিদ মোহাম্মদ গোলাম রহমান তাঁর লেখা 'স্বাস্থ্যের জন্য ফল' বই-এর প্রথম কপি তুলে দিচ্ছেন পরিবেশ প্রেমী এবং সমাজসেবক সুরজিত হালদারের হাতে...