Roh032

डॉ.कमला सोहोनी या आंतरराष्ट्रीय कीर्तीच्या अभ्यासक व शास्त्रज्ञ आहेत. अन्य अनेक विषयांबरोबरच त्यांनी आहार या विषयावरही शास्त्रशुध्द, प्रयोगनिष्ठ संशोधन केले आहे. आपला आहार हा केवळ आपल्या शरीरप्रकृतीशीच संबंधित नसतो, तर तो आपल्या एकूण जीवनाशी, आपल्या व्यक्तिमत्त्वाशी निगडीत असतो; त्यामुळेच प्रत्येकाने स्वत:च्या गरजेपुरती का होईना आपल्या आहाराची नीट माहिती करून घेणे आवश्यक ठरते. या पुस्तकातून अशी माहिती सोप्या, साध्या शब्दात, सहजशैलीत दिली आहे. मुख्य म्हणजे शास्त्रीय लेखात दिलेल्या माहितीचा पाठपुरावा करणार्‍या काही पाककृतीही त्यांनी या पुस्तकात सुचविल्या आहेत. म्हणूनच हे पुस्तक वाचून सामान्य माणूस निश्चितच तृप्त होईल.