

योग्य वजन

योग्य झोप

चांगले जीवन

३९

आणि तुमचे आरोग्य

परिपूर्ण आरोग्यासाठी छोटेखानी मार्गदर्शन

शोहम प्रकाशन

मुद्रण आणि प्रकाशन

अॅड. एम. आर. ससी/ ससी

(सोशल हेल्थ वन हेल्थ मुव्हमेंट ट्रस्ट चे महासचिव)

किंमत: ९५/-

नोशन प्रेस द्वारे २०१९ मध्ये प्रथम प्रसिद्धी

कॉपीराईट @ RaghurajRajendran 2019

सर्व अधिकार राखीव.

आयएसबीएन ९७८-१-६४७६०-०९२-१

लेखकाच्या पूर्व-परवानगीने हे पुस्तक प्रसिद्ध करण्यात येत असताना ह्या मजकुरामध्ये कोणत्याही त्रुटी शिवाय प्रसिद्ध करण्याचा प्रयत्न करण्यात येत आहे. तथापि, लेखक आणि प्रकाशक हे जर हलगर्जीपणा, अपघात किंवा अन्य कोणत्याही कारणाने काही चूक झाल्यास किंवा काही मजकूर गाळला गेला असल्यास त्यामुळे होणारे कोणतेही नुकसान, हानी किंवा वादविवाद ह्याला जबाबदार राहणार नाही.

तथापि, कोणतीही चूक, टाळण्याची पूर्णपणे खबरदारी घेण्यात आली आहे. कारण हे प्रसिद्धीपत्रक लेखक किंवा प्रकाशक किंवा मुद्रक ह्या प्रसिद्धीमधील कोणत्याही चुका किंवा लोपन या कारणास्तव कोणत्याही व्यक्तीस कोणत्याही प्रकारे पात्र ठरविणार नाही किंवा कोणतीही कारवाई होण्यासाठी किंवा कारवाई होण्यास वगळण्यात आल्याबाबत किंवा या कामाच्या आधारावर सल्ला देण्यात यावयाचा किंवा स्विकारायचा ह्या शर्तीवर व मतैक्यावर विकण्यात येत आहे. मुद्रणामध्ये किंवा पुस्तकाच्या बांधणीमध्ये जर काही दोष असल्यास सदर प्रत, प्रतींच्या उपलब्धतेच्या अनुसार बदलून देण्यात येईल.

तुम्हाला

अनुक्रमणिका

	पान क्र.
प्रस्तावना	६
प्रस्तावना: डॉ. पी. के. ससीधरन	७
पुनरावलोकन: डॉ. संजीव चोप्रा	११
पुनरावलोकन: अनुदीप दुरीशेट्टी	१३
प्रस्तावना	१४
श्रेयनिर्देश	१६
१. परिचय	१८
२. साखर आणि गोड पदार्थ	२१
३. भोजन: शेवटचे जेवण संध्या. ६ पूर्वीच करा	२६
४. व्यायामापूर्वी सकाळचा चहा टाळा	३१
५. नाश्ता/ न्याहारी टाळा	३५
६. हलक्या ग्लायसेमिक इंडेक्स फूडकडे वळा	३८
७. नैसर्गिक आहार	४१
८. अग्रेषित मार्ग	४६
९. संकीर्ण	४८
१०. उत्तम आरोग्यासाठी एक मार्गदर्शन	५१

तीन एस आणि आपले आरोग्य:

११.	उत्तम आरोग्यासाठी ३ एस मंत्र
स्विकारा	५९
१२.	६३
१३.	६८
संदर्भ सूची आणि नोंदी	७२

प्रस्तावना

हे पुस्तक तुम्हाला काही तरी सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे. तथापि, काहीतरी तुम्हाला विकण्याचा ह्यामध्ये उद्देश नाही - अगदी हे पुस्तक देखील. निसर्गावर असलेले प्रेम लक्षात ठेवता ज्यांची तुम्ही काळजी घेत असता त्यांना हे भेट द्या. ह्या पुस्तकामधील मजकूर नेहमीच तुमच्या संदर्भासाठी www.3Sandourhealth.org वर उपलब्ध असेल.

प्रस्तावना

हे पुस्तक कोणी वाचले पाहिजे? अशी कोणतीही व्यक्ती ज्यांचे वजन जास्त आहे किंवा स्थूल आहेत आणि वजन कमी करायचे आहे त्यांनी हे पुस्तक वाचावे.

‘छे. मला हे वाचण्याची गरज नाही’ असे म्हणण्यापूर्वी जरा थांबा आणि तुम्ही खरोखरच लठ्ठ आहात का ह्याची खात्री करून घ्या. अन्यथा तुम्हाला असे वाटेल की हे पुस्तक तुमच्यासाठी नाही. आपण सध्या लठ्ठ लोकांमध्ये राहतो आहोत. सध्या अशी स्थिती आहे की बऱ्याचदा काही व्यक्तींना आपण स्थूल आहोत किंवा वजन खूपच जास्त आहे ह्याची जाणीवच नसते. आणि ह्याचे मुख्य कारण हे आहे की ते ज्या लोकांसोबत वावरतात मग ते त्यांचे सहकारी, मित्र किंवा नातेवाईक असोत ते देखील स्थूल किंवा लठ्ठ असतात. ते आता अशा स्थितीमध्ये आहेत की त्यांना जास्त वजन असणारे किंवा स्थूल असलेल्या व्यक्ती ह्या आरोग्य संपन्न वाटू लागल्या आहेत. ह्या स्थूल पणाच्या साथीचा सर्वात दुःखः भाग असा आहे की अशा लोकांची वैद्यकीय तपासणी केली असता त्यांना वैद्यकीय क्षेत्रामधले हाय कॉलेस्ट्रॉल, मधूमेह, हायपरटेन्शन सारखे विकार किंवा एखाद्या अवयवाचा प्रश्न जसे की यकृताला सूज येणे किंवा पीसीओएस सांगितले जातात आणि ह्यावर असलेले उपचार हे सर्वसामान्य लोकांना न परवडणारे असतात. अनेकांवर सध्या डायबेटीस, हायपरटेन्शन,, हार्ट, लिवर आणि किडनी ह्यासारख्या प्रकारांवर चालू असतात आणि सगळ्यात महत्वाचे म्हणजे हे विकार होण्यामागच्या मूळ कारणाची माहितीच त्यांना नाही. ह्यामध्ये एक समान सूत्र असे लक्षात येते की वजन वाढणे आणि त्याच्याशी संबंधित गोष्टी. किडनीच्या विकार सुरु होतात तेच मुळी हायपरटेन्शन आणि डायबेटीस मुळे. डायबेटीस आणि हायपरटेन्शन हे अतिरेकीखाणे, आहारामध्ये असणारी भाज्या किंवा फळे ह्यांची कमी, नियमितपणे व्यायाम न करणे ही प्रमुख कारणे आहेत. त्याशिवाय नको तितके तणावग्रस्त असणे आणि मग त्यामधून बाहेर पडण्यासाठी धुम्रपान, दारू आणि फास्ट फूड चे सेवन करणे ह्यामुळे देखील हे विकार उद्भवतात. त्यामुळे अनेकांना लिवर आणि किडनी ट्रान्सप्लॉंट, डायलिसिस, अँजियोप्लास्टी बायपास सर्जरी किंवा कधी कधी तर काही जणांना बॅरीयॅट्रिक सर्जरी सारख्या प्रकारांना सामोरे जावे लागते. जवळपास एक अब्ज डॉलर्सचा उद्योग आता ह्या वजनदार असलेल्या लठ्ठ लोकांच्या भोवती सुरु झाला आहे.

म्हणून सर्वात पहिली महत्वाची गोष्ट अशी की तुमचे वजन गरजेपेक्षा जास्त आहे किंवा तुम्ही स्थूल आहात का हे स्वतःचे स्वतः ओळखायचे आहे. त्यासाठी अतिशय सोपी पद्धत म्हणजे बॉडी मास इंडेक्स (उंची/(वजन मीटर मध्ये)^२) ही आहे. **वजन कमी करायचे असल्यास किमान बीएमआय ऑफ १९ पर्यंत कमी करण्याचे उद्दिष्ट ठेवा आणि जर हे अगदीच अशक्य असल्यास जास्तीत जास्त २३ पर्यंत आणण्याचा प्रयत्न नक्कीच करायला हवा. अगदी बीएमआय ऑफ १९ पर्यंत जरी वजन कमी करून देखील काही जणांना वजन जास्त असल्याचा किंवा स्थूलपणा जाणवेल.** असा त्रास जर एखाद्या व्यक्तीचे सरासरी वजन त्यापेक्षाही कमी असल्यास होण्याची शक्यता अधिक असते. प्रत्येक व्यक्तीचे सरासरी वजन वेगवेगळे असते. ह्यासाठी ढोबळ पणाने आपण असे म्हणू शकतो की १८-२० वर्षे पूर्ण झाल्यानंतर जर तुम्ही सडपातळ असल्यास जे किमान वजन असते, ते एखाद्या व्यक्तीचे सरासरी वजन होऊ शकते.

स्थूलपणाच्या समस्येने तर जगाला ग्रासलेले आहे. अगदी भारत देखील त्याला अपवाद नाही. स्थूल लोक जे जास्त खातात, जास्त खरेदी करतात आणि आपल्या आजूबाजूला अनावश्यक गोष्टी अतिशय निष्काळजी पणे सांभाळून ठेवतात त्यामुळे संपूर्ण जगावर त्याचा प्रचंड भार पडत आहे. आपण गरजेपेक्षा अधिक वस्तू वापरत असल्यामुळे कचरा देखील अधिक प्रमाणात निर्माण होत आहे. केवळ चविष्ट आहे म्हणून परंतु वास्तविक शरीराला त्याची गरज नसताना देखील मजेखातर आणि करमणूक म्हणून आपण वारंवार खात राहिल्याने आपले वजन वाढत जाते. जी मंडळी स्थूल आहेत ते एक प्रकारे समाजावर आर्थिक बोझ्यासारखेच असतात. कारण ते केवळ अन्नच वाया घालवतात असे नाही तर ते घन कचऱ्याचे देखील प्रमाण वाढवतात. इतकेच नाही

तर ते आळशी होतात, क्रियाशीलता कमी होते आणि असे व्हायला लागले की त्यांना डायबेटीस, हायपरटेन्शन, हाय कॉलेस्ट्रॉल, फॅटी लिवर, जॉइंट डिसिजेस, हृदय विकार, किडनी विकार, स्ट्रोक, कर्करोग सारख्या व्याधी होण्यास सुरवात होते. कधीकधी तर ह्यामुळे मानसिक अडचणी, पलिसिस्टीक ओवरी डिसिजेस (पीसीओडी) आणि वंध्यत्व ह्यासारखे देखील विकार होतात. आपण जेव्हा स्थूल होत असतो त्याच वेळी आपण पृथ्वीवर भार देखील झालेलो असतो. सर्व रुग्णालये आणि उद्योग ह्यांच्यासाठी उभारण्यात आलेले आहेत आणि सर्व त्यांच्यावरच चालत असतात. त्याशिवाय, स्थूल लोक समाजासाठी अंशतः उपयोगी पडू शकत नाहीत कारण अश्या प्रकारच्या लोकांमध्ये अगोदरच उर्जेची कमतरता असते आणि उपचार/ औषधोपचार करून घेण्यात व्यस्त असतात आणि कालांतराने महागड्या उपचार केंद्रांच्या महागड्या औषधोपचार ह्यामुळे असे लोक समजावर एक प्रकारे ओझे होऊन जातात. त्यामुळे असे घडत असतानाच ह्या स्थूल प्रवृत्तीच्या लोकांमुळे आपल्या समाजामधील काही लोकांना ज्यांना अन्न मिळत नाही किंवा निराश्रित, शिक्षण आणि कपडेलत्ते उपलब्ध होत नाहीत अश्यांना उपलब्ध होत नाही. स्थूल लोकांमुळेच समाजामधील काही घटकांना अन्न उपलब्ध होत नाहीत. सध्या, अती वजन असलेल्या आणि स्थूल लोकांचे प्रमाण भारतामध्ये अन्य देशांच्या तुलनेमध्ये सर्वाधिक आहे. कायम एक गोष्ट लक्षात ठेवा की अन्नाची जितकी बचत कराल तितकेच अन्नाची निर्मिती होईल.

जर वजन कमी करण्याचा निर्णय तुमचा नक्की झाल्यास श्री. रघुराज हे अतिशय साधे, परिणामकारक आणि वजन कमी करण्यासाठी साधे उपाय सांगतात. उष्णांक (कॅलरीज) कमी करणे हे कायम लक्षात ठेवा. तसेच फायबरचे प्रमाण जास्त असलेल्या भाज्या, फळे नैसर्गिक प्रथिने आणि पाण्याचे प्रमाण आपल्या आहारामध्ये जास्त ठेवण्याचा प्रयत्न करा. या तीन एस मध्ये साखर कमी खा, अतिरिक्त उष्णांक (कॅलरीज) कमी करा, तसेच न्याहरी कमी करा आणि शक्यतो रात्रीचे जेवण जर शक्य असल्यास घेऊ नका. हे वजन कमी करण्यासाठी अतिशय सोपे आहे पण शक्यतो रात्रीचे शेवटच्या आहारा मधील प्रकार कमी करा. आणि ते देखील रात्रीचे जेवण झोपण्यापूर्वी किमान तीन तास अगोदर घेण्याचा प्रयत्न करा. तीन एस जर स्वीकारले असल्यास कोणत्याही प्रकारचा खेळ खेळल्यास किंवा तंदुरुस्ती कायम ठेवण्यासाठी एरोबिक सारख्या प्रकाराने व्यायाम केल्यास काही प्रमाणामध्ये उष्णांक (कॅलरीज) कमी होण्यामध्ये मदतच होईल. संगीत आणि झोपणे हे विश्रांती घेण्याची उत्तम साधने आहेत. किंवा काही जण ह्यासाठी त्याला/तिला सुयोग्य असेल त्या तणावमुक्ती व्यवस्थापनाच्या तंत्रज्ञानाचा वापर करतात. वजन कमी करण्यासोबतच डायबेटीस, फॅटी लिवर आणि जर योग्य वेळेमध्ये निदान झाल्यास अन्य आजारांवर देखील लवकरच उपाय करता येऊ शकतात. असे केल्याने तुमच्यामध्ये उर्जेचा नवीन संचार होतो, तुम्हाला व्यवस्थित झोप लागू शकते आणि आयुष्यामध्ये तुम्ही अधिक क्रियाशील आणि निर्मितीक्षम होऊ शकतो.

दिल्लीमधील एक हुशार आयएएस अधिकारी असलेले श्री. रघुराज ह्यांच्याद्वारे लिहिण्यात आलेल्या पुस्तकामुळे अनेकांना आपले वजन करण्याची प्रेरणा मिळेल ह्याची मला खात्री आहे. त्यांनी स्वतः त्यांचे वजन १८ किलोने कमी केले आहे. समाजामधील अन्य लोकांना ह्याचा फायदा व्हावा ह्यासाठी त्यांनी स्वतः केलेले प्रयोग आणि त्या प्रयोगामधून त्यांना आलेले अनुभव आणि त्यांनी त्यांचे उद्दिष्ट कसे साध्य केले ह्याचे स्वानुभव ह्या पुस्तकाच्या माध्यमातून मांडलेले आहेत. लेखकांच्या वडिलांशी माझे अगदी जूने आणि आपुलकीचे संबंध असल्यामुळे मला त्यांच्याबद्दल समजले. सोशल हेल्थ वन हेल्थ मुव्हमेंट (शोह्ल) ह्या नावाने आम्ही चालू केलेल्या एका चळवळीचे महत्व त्यांना समजले आणि केवळ इतकेच नव्हे तर ह्या पुस्तकाच्या माध्यमामधून त्यांना जो काही फायदा होणार आहे तो त्यांनी आमच्या चळवळीला देण्याचे मान्य केले. ज्यांचे वजन गरजेपेक्षा जास्त आहे आणि जे स्थूल आहेत अशा लोकांनी हे पुस्तक वाचणे खूप गरजेचे आहे.

डॉ. पी.के.ससीधरन, एमडी, एफआयसीपी.

तुमच्या कॉलमिस्ट कडून दोन वेगवेगळ्या विषयांवरची परंतु अतिशय चित्तवेधक पुस्तके मिळाली. त्यापैकी पहिले पुस्तक हे माझे एक सहकारी रघूराज राजेंद्रन यांचे ३ एस आणि आपले आरोग्य (नोशन प्रेस) ज्याची किमान सात कारणांसाठी मी शिफारस करेन. मी रघूला प्रत्यक्ष “आर्क” मध्ये वजन कमी करताना पाहिलेले आहे. जर एखाद्याला अगदी मनापासून करायचे असल्यास अन्य साधने/ उपकरणांची गरजच भासत नाही. आपले जीवन हे पूर्णपणे आपल्या नियंत्रणाच्या खाली असते हे शिकविण्यात आले आहे. ३ एस ची किंमत अतिशय कमी असून लेखकाच्या सहज, सोप्या आणि ओघवत्या लिखाणामुळे वाचून त्याचे अनुसरण करण्यास जास्त वेळ लागत नाही.

ह्या पुस्तकाचा मूलमंत्र असा आहे की जर आपल्याला मिळाले आयुष्य अधिक आनंदामध्ये जगायचे असेल तर झोपेचे चक्र, आहार व्यवस्था आणि व्यायामाचे योग्य नियोजन करणे गरजेचे आहे आणि इतकेच नव्हे तर असे करत असताना साखर खाणे आणि रात्री उशिरा जेवणे हे पूर्णपणे टाळणे आवश्यक आहे. आपल्याला या गोष्टीची प्रचिती काही आठवडे तर दूरच पण अगदी काहीच दिवसांमध्ये येईल. आपल्या शरीरामधून इंस्युलीन चा पूर्ण निचरा होण्यासाठी अगदी दररोज संध्याकाळी ६ वाजल्यापासून ते सकाळी ६ वाजे पर्यंत विश्रांती घेण्याचा अतिशय महत्वाचा मुद्दा त्यांनी नमूद केलेला आहे. ह्यामध्ये जर सकाळी लवकर काही योगासने केल्यास अधिकच फायदा होईल. त्यांचे अतिशय परखड मत आहे की आपल्या शांततेचा सर्वाधिक भंग करणारा खलनायक जर कोणी असल्यास रिफाईन साखर आहे. तथापि, साखर उद्योग हा खरोखरच “बिग बी” व्यवसाय आहे आणि त्यासोबत असलेले कॉर्पोरेट्स जे कार्बोनेटेड ड्रिंक्स आणि प्रोसेस्ड फूड ला खूप मोठ्या प्रमाणामध्ये बाजारात आणत आहेत त्यांच्यामुळे लाखो-करोडो लोकांच्या आयुष्यावर खास करून असे की जे समाजाच्या अगदी तळाशी आहेत त्यांना त्यांच्या मूळ जीवनशैलीपासून दूर घेऊन जात त्यांच्यावर हा परिणाम होतो आहे. ते दिवसातून फक्त दोन वेळाच उत्तम सकस आहार घेण्याचा सल्ला देतात ज्यामध्ये पारंपारिक असलेले तूपासह वरण-भात/पोळी जे भारतामधील हवामानाला अतिशय पूरक असा आहार ते घेण्याचा सल्ला देतात. केवळ इतकेच नाही तर जर आपल्याला अधिक तंदुरुस्त व्हायचे असेल तर आपली झोप पूर्ण होणे आवश्यक आहे आणि जर आपल्याला हे साध्य करायचे असल्यास इडियट बॉक्स (टिव्ही), मोबाईल सारख्या अनावश्यक गोष्टींपासून झोपायच्या वेळेच्या किमान तीन तास पूर्वी बंद केल्यास अधिक फायदेशीर होईल आणि जर त्याच्या ऐवजी जर आपण संगीत एकले तर अधिकच फायदेशीर होईल.

रघू ह्यांनी आणखी एक सल्ला दिला आहे की जेव्हा कधी आपल्या समोर खाण्यासाठी काहीही आले तरी आपण स्वतःला एक प्रश्न विचारला पाहिजे की: हे अन्न माझ्या ताटामध्ये कसे आले? जर ते एखादे फळ असेल किंवा घरातल्या बागेमध्ये उगवलेली एखादी भाजी असल्यास खूपच उत्तम. जर ते दूध असेल तर ते दूध तुमच्या स्वतःच्या गायीचे असेल किंवा आपल्या जवळच्या गोठ्यामधील असल्यास असे दूध हे तुमच्या जवळपास असलेल्या दुधाचा प्लांट किंवा आयात केलेले दूध किंवा दुधाच्या भुकटी पेक्षा केव्हाही उत्तमच. फळे किंवा शेंगा आणि अगदी घरगुती पद्धतीने तयार केलेले मध सोबत असल्यास तुमच्या आरोग्यास फायदेशीरच आहे. प्रक्रिया केलेले पदार्थ खाण्यापेक्षा ताजे पदार्थ खाणे हे आरोग्याच्या आणि आपल्या खिशाच्या दृष्टीने फायदेशीर असते. अगदीच थोडक्यात सांगायचे झालेच तर ३ एस म्हणजे साखर, न्याहारी आणि रात्रीचे जेवण टाळणे आणि ३ एस म्हणजे कोणताही खेळ, संगीत आणि झोप स्विकार करणे.

हे पुस्तक, माझ्या मते अतिशय सकारात्मक आहे.

पुनरावलोकन

अनुदीप दूरीशेट्टी, आयएएस

आपल्या पैकी अनेक लोकांना साखर खाणे किंवा सतत काही ना काही खात राहणे आपल्या शरीराला किती अपायकारक आहे हे माहिती नसते. रघूराज सर ह्यांच्याद्वारे लिहिण्यात आलेली या छोट्याखानी पुस्तिकेने साखर, रात्रीचे जेवण आणि स्लॅक्स आपल्या शरीराला किती हानिकारक आहेत हेच सांगत नाही तर ते कसे का अपायकारक आहेत हे देखील समजावून सांगते. ह्या पुस्तकाचे सार केवळ यामध्येच आहे की: साखर, रात्रीचे जेवण आणि स्लॅक्सचा त्याग केला तर एखाद्याला ते सुदृढ करणे शक्य आहे. पण या पुस्तकाबद्दल सगळ्यात महत्वाची गोष्ट अशी आहे अयोग्य आहार म्हणजे काय हे न सांगता सकस आहार काय आहे ह्याबद्दल देण्यात आलेला सल्ला या पुस्तकामध्ये देण्यात आला आहे.

ह्या जगामध्ये सकस आहार कोणता आणि तो कसा घ्यायचा ह्याबद्दल सांगणार अनेक लोक आहेत. पण आपल्याला आपल्या दृष्टीने अपायकारक अन्नामधून आरोग्यदायी अन्न कसे समजायचे ह्यासाठी एक सोपी पद्धत हवी आहे. आणि ह्या पुस्तकामधून नेमके अशाच सोप्या सूचना लेखकाने दिलेल्या आहेत. ह्यावर विचार करा. आपल्यासाठी हे पदार्थ बरोबर नाहीत हे आपण कसे समजायचे? लेखकाने सोप्या सोप्या पद्धती सांगितल्या आहेत. तुमच्या आहारामध्ये येण्यापूर्वी त्या अन्न घटकांनी किती लांबचा प्रवास केला आहे ह्याचा अंदाज घ्या. जितके अंतर कमी असेल तितके चांगले. प्रक्रिया न केलेले पदार्थ, शेंगदाणे, फळे आणि ताजा भाजीपाला ह्या प्रक्रिया करण्यात आलेल्या पर्याया पेक्षा केव्हाही उत्तमच. आपल्या दैनंदिन आयुष्यामध्ये आपण आपले वजन वाढू न देता कसे आरोग्यपूर्ण राहू शकतो ह्याबद्दल ठोस सल्ला देण्यात आला आहे.

हे पुस्तक निरोगी जीवनशैली कशी असावी ह्यासाठी तर्कसंगत आणि प्रेरित करणारी आहे. पुस्तक जरी छोट्यासे असले तरी त्याचा प्रभाव खूप मोठा आहे. आपल्याला जेव्हा मिष्टान्न जेव्हा जेव्हा तुम्ही अगदी पोट भरून काही मिष्टान्न खाल किंवा अगदी एखादे शीतपेय भुरकून प्याल त्या-त्यावेळेला तुम्हाला हे पुस्तक असे करण्यापासून काही वेळ तरी विचार करण्यास भाग पाडेल की आपण हे करतोय ते बरोबर आहे का?

प्रस्तावना

मला हे पुस्तक अगदी छोटे आणि सहज सुटसुटीत असे करायचे होते. काय आणि कश्या प्रकारे आपण कृती करणे आवश्यक आहे हे मला वाचकांपर्यंत अतिशय खुमासदार शैलीमध्ये सांगायचे होते. काही चौकस असलेल्या वाचकांसाठी, तीन प्रमुख उद्दिष्टे म्हणजेच वजन कसे नियंत्रित असावे, चांगली झोप म्हणजे काय आणि केल्यामुळे संपूर्ण दिवस तुम्ही कसे प्रफुल्लीत राहाल हे कशासाठी सांगत आहे आणि त्यासाठी कोणते आणि कसे संदर्भ घेतले हे सांगणे देखील गरजेचे आहे.

मी तज्ञ आहे असा माझा अजिबातच दावा नाही. मी केवळ अनुभव कथन केले आहे. मी काही डॉक्टर, डायटेशियन किंवा अगदी व्यावसायिक फिटनेस तज्ञ देखील नाही. आणि हे नसणे हेच माझ्या साठी योग्यता आहे. कारण मला तुम्हाला काहीही विकायची इच्छा नाही पण ह्या पुस्तकाच्या माध्यमातून तुमची जीवनशैली मात्र बदलण्याची इच्छा आहे.

या पुस्तकाच्या माध्यमातून मला जे काही उत्पन्न मिळणार आहे त्यामधील काही हिस्सा “सोशल हेल्थ वन हेल्थ मुव्हमेंट” ह्या चळवळीला देऊ करणे हे मी माझे अहोभाग्य समजतो. आणि मला ही संधी मिळाल्याबद्दल मी शोहम चे आभार व्यक्त करतो. ही संस्था म्हणजे स्वयंसेवकांचा एक असा समूह आहे की ज्यांना समाजामधल्या सर्वांपर्यंत आरोग्यपूर्ण जीवनशैली कशी असावी याचा विचार पोहोचविण्याची इच्छा आहे. संस्थेद्वारे चालू असलेल्या उपक्रमांमध्ये माझा देखील काहीतरी सहभाग असावा या प्रेरणेमधून पुस्तक प्रसिद्ध करण्यासाठी मला सामर्थ्य मिळाले आणि त्यामुळे मी हे पुस्तक प्रसिद्ध करू शकलो.

हे पुस्तक म्हणजे माझी जीवनशैली कशी आरोग्यपूर्ण असावी ह्यासाठी मी काय काय आणि कसे कसे प्रयत्न केले याचे शब्दांकन आहे. ह्यासंदर्भातले माझे लिखाण फेसबुक आणि ट्वीटर सारख्या समाजमाध्यामांमध्ये प्रसिद्ध झालेले आहे. त्यानंतर काही आर्टिकल्स ‘दि वीक’, ‘पायोनियर’ आणि ‘आउटलुक’ सारख्या काही प्रसिद्ध मासिकांमध्ये देखील प्रसिद्ध झालेले आहेत. या संकल्पनेच्या संदर्भात जर तुम्हाला अधिक सविस्तर पणे समजून घेण्याची इच्छा असल्यास ह्या पुस्तकामधील प्रकरण १०, ११ आणि १२ अगदी हमखास वाचा.

जस जसे पुस्तक पुढे पुढे वाचत जाल त्यावेळेस तुमच्या असे लक्षात येईल की दैनंदिन आयुष्य कसे असावे ह्यासाठीचे काही नियम या पुस्तकामध्ये देण्यात आले आहेत. यावर एकच शब्द आवश्यक आहे. नियमांच्या बद्दल विसरून जा. प्रत्येक व्यक्तीचे शरीर हे विलक्षण आहे आणि त्यामुळे प्रत्येक व्यक्तीसाठी वेगवेगळे नियम असणे हे तितकेसे संयुक्तिक नाही. असे नियम ठरवण्यापूर्वी त्याच्या मागचे मूळ कारण काय आहे हे प्रथम समजून घेणे तितकेच आवश्यक आहे. त्यानंतर जर मूळ कारण समजले तरच प्रत्येक व्यक्तीने तयार केलेली तत्वे कसोशीने पाळण्यासाठी स्वतःसाठीच काही नियम तयार करेल आणि ते नियम तंतोतंत पाळण्यासाठी देखील प्रयत्न करेल.

लाल बहादूर शास्त्री नॅशनल अॅकॅडमी ऑफ अॅडमिनिस्ट्रेशन मधल्या अगदी छोट्याश्या कारकीर्दीमध्ये माझ्याकडे अॅकॅडमीच्या कोणत्यातरी एखाद्या नियमाच्या संदर्भात अनेक प्रशिक्षार्थी अधिकारी माझ्याकडून काही मार्गदर्शन घेण्यासाठी येत असत. अगदी त्यावेळी देखील मी त्यांना हेच सांगत असे की अगोदर सिद्धांत काय आहेत ते समजून घेण्यास सांगत असे आणि त्यानंतर मग नियम का करण्यात आले हे शोधायला सांगत असे. अनेकदा असे होते की एखादा सिद्धांत आणि नियम ह्यामध्ये कोणत्याही प्रकारची सांगड न घालता त्याची अंमलबजावणी करण्याची चूक आपण करत असतो. अशा वेळी जागरूक लोकांनी अशा प्रकारांमध्ये

अधिक सावध असणे गरजेचे आहे. ह्या पुस्तकामध्ये सुद्धा असलेले नियम विसरून जा. पण जे नियम पुस्तकामध्ये आहेत त्यांच्या मागे असणारे तर्क काय आहेत ते समजून घ्या. आणि नंतर “आत्मा दिपो भव !”

नवी दिल्ली

रघुराज राजेन्द्रन

२२.११.२०१९

श्रेयनिर्देश

पुस्तकामध्ये लेखकाचे नाव दिलेले असते. पुस्तक पूर्ण होण्यासाठी प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष पणे अनेकांचे सहकार्य होत असते. मी असे म्हणेन की मी जेव्हा मला केलेल्या सहकार्यासाठी कोणाचे आभार व्यक्त करेन त्यावेळी देखील कोणी ना तरी कोणी अजाणतेपणी शिल्लक राहिलेले असतात. अशांसाठी मी दिलगिरी व्यक्त करत आहे.

एका दृढनिश्चयाने मला सहकार्य केल्या बदल डॉ. जगन्नाथ दीक्षित ह्यांचे मी आभार मानत आहे. ह्या पुस्तकामध्ये ज्या गोष्टींचा उल्लेख आहे त्या संदर्भात त्यांनी केलेले काम अलौकिक आहे. डॉ. रॉबर्ट लस्टिंग आणि डॉ. सुहास क्षीरसागर ह्या दोघांची देखील माझी प्रत्यक्ष पणे कधीही भेट झालेली नसतानाही त्यांचा माझ्यावर पडलेला प्रभाव ह्या पुस्तकामध्ये पूर्ण पणे दिसून येतो.

माझ्या प्रयत्नांना सहकार्य केल्याबद्दल आणि मला कायम प्रोस्ताहित करण्यासाठी मी श्री. धर्मेन्द्र प्रधान ह्यांचे आभार मानतो. डॉ. संजीव चोप्रा, संचालक, एलबीएसएनए ह्यांनी मला एक गुरु म्हणून मार्गदर्शन केले हे माझे भाग्याच समजतो. ह्या निमित्ताने मी त्यांचे देखील आभार व्यक्त करतो. तसेच माझे अन्य वरिष्ठ सहकारी ज्यांनी मला कायम प्रोस्ताहन दिले, सहकार्य केले त्यांना माझ्याकडून धन्यवाद. त्यांच्यापैकी प्रामुख्याने श्री. एन. बैजेंद्र कुमार, सीएमडी, एनएमडीसी, तसेच आरोग्य मंत्रालयाचे श्री. मनोज झालानी, एलबीएसएनए चे विशेष संचालक असलेले श्री. मनोज अहुजा ह्यांचा सहभाग आहे. अर्थातच ही काही पूर्ण यादी नाही.

डॉ. पी. के. ससीधरन यांनी हे हस्तलिखित पूर्ण वाचले आणि त्यामध्ये काही बदल सुचवले त्यासाठी त्यांचे आभार.

माझे सहकारी जतीन, अंकुश, प्रत्यूष, दीपक, योगेंद्र, गोरा जी तसेच माझ्या सोबत संपूर्ण ह्या पुस्तकासाठी सहकार्य करण्याच्या पूर्ण टिमचा देखील आभारी आहे.

नोशन प्रेस ज्यांनी मला एक संधी दिली ज्यामुळे मी हे प्रसिद्ध करू शकलो आणि अगदी निःशंक राहू शकलो त्यासाठी त्यांचे विशेष आभार.

माझे वडील ज्यांनी माझे अनुसरण अतिशय तत्परतेने केले आणि त्याच वेळी मला काही गोष्टी सांगितल्या त्यासाठी देखील त्यांचे आभार. माझ्या साठी तो एक अतिशय भाग्याचा क्षण होता की ज्यावेळी त्यांनी मला फोन करून सांगितले की, मी सांगितलेली पथ्ये पाळली आणि त्यामुळे त्यांचे आठ किलोनी वजन कमी झाले आणि त्यामुळे त्यांच्या आमध्ये अधिकचे उस्ताह निर्माण झाला आहे. माझी आई, जिने माझ्यावर कायम प्रेम केले आणि माझ्यावर विश्वास नसताना देखील माझ्यावर विश्वास ठेवला त्यासाठी तिचे आभार.

गोवरी, जिच्या नावाचा उल्लेख न केल्यास माझ्याबद्दल तक्रार करेल. तसेच अल्ली आणि अप्पू जे माझी प्रेरणा आहेत त्यांच्या बद्दल काय लिहू. त्यांच्याशिवाय मी अपूर्ण आहे,

प्रकरण पहिले

परिचय

अतिशय सोपा सल्ला हा आहे.

३ एस टाळा: शुगर (साखर), स्लॅक्स(न्याहरी), सुपर

३ एस स्विकारा: स्पोर्ट्स (क्रीडा), संगीत १, स्लीप (झोप) (१ संगीत हा म्युझिकसाठी संस्कृत/ हिंदी शब्द आहे.)

विस्ताराने सांगतो:

या पुस्तकामुळे तुमच्या आयुष्यामधली वर्षे जरी वाढणार नसली तर त्या वर्षामधले आयुष्यमान नक्कीच वाढेल. तुमच्या आयुष्यामध्ये जर अधिकाधिक वेळ पाहिजे असल्यास एक दृष्टीकोन वाचा. पुस्तक वाचण्यासाठी लागणाऱ्या वेळामुळे तुमचे पुढील आयुष्य मात्र बदलू शकते.

आपल्या पैकी अनेकांना त्यांचे वजन नियंत्रणात ठेवण्यासाठी सतत प्रयत्न करावे लागतात. आपल्याला कधीही डायबेटीस होण्याची शक्यता असते किंबहुना त्याचे निदान देखील झालेले असू शकते. आपल्या पैकी अनेकांना दिवसभर आपली कार्यक्षमता टिकवून ठेवता येत नाही. काहीना आपली झोप अपूर्ण होत आहे असे वाटू लागते. ह्यासंदर्भात काय आणि कसे करायचे याचे मार्गदर्शन हवे असल्यास ह्या पुस्तकामधून तुम्हाला योग्य अशी माहिती मिळू शकेल. ते असे आहेत:

परीशोधित (रिफाईन्ड) साखर आणि गोड पदार्थ टाळा.

काळोख होण्यापूर्वी रात्रीचे जेवण करा (साधारणपणे संध्याकाळी ६.०० वा.)

कोणताही व्यायाम करण्यापूर्वी सकाळचा चहा घेणे टाळा.

न्याहारी टाळा: सुरवातीला दिवसातून तीन वेळेस खा - साधारणपणे सकाळी ९ वा., दुपारी १ वा. आणि संध्या. ६.०० वा.

कमी परंतु सकस आणि पौष्टिक असा आहार घ्या (उदाहरणार्थ कडधान्ये, फळे) शक्यतो **नेच्युरीटेरियन २** आहार घेण्याचा प्रयत्न करा. **(सर्वाधिक प्रक्रिया करण्यात आलेले अन्न पदार्थ खा हे सुचविण्यासाठी केलेला हा शब्दप्रयोग आहे)**

दिवसातून दोन वेळा जेवण्याचा प्रयत्न करा.

सकाळी व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करा.

ह्या प्रत्येक कृतीच्या मागे काही ना काही तरी कारण आहे. **अशी एखादी व्यक्ती ज्याचा आपल्यावर मोठ्या प्रमाणावर प्रभाव आहे त्याने ह्या गोष्टी सांगितल्या आहेत असे समजा जेणे करून त्या पाळणे अधिक सोपे जाईल.** तुमच्या पटकन लक्षात येईल की ह्यामध्ये देण्यात आलेले सल्ले हे धार्मिक अधिष्ठानावर आधारीत आहेत. ह्या नुसार काही गोष्टी परंपरेनुसार वर्षानुवर्षे चालत आलेल्या आहेत. पण हे कशासाठी करणे आवश्यक आहे याची कारणे अनेकदा संक्रमण काळात हरवून जातात. सध्याच्या आधुनिक युगामध्ये योग्य माहिती आणि अयोग्य माहिती सहजपणे प्रत्येकाला मिळते. धर्माच्या आधारे एखादे तत्व किंवा नियम व्यवस्थितपणे

समजावून सांगितला नाही तर त्याला महत्व दिले जात नाही. ह्या पुस्तकामध्ये काय केले पाहिजे इथपासून सुरवात केल्या नंतर असे कशासाठी केले पाहिजे हे समजून घेणे गरजेचे आहे.

प्रकरण २ रे

साखर आणि मिष्टान्न टाळा

ह्या पुस्तकामधून जर कोणताही बोध घ्यायचाच असल्यास, तो हाच बोध आहे की साखर खाणे टाळा! साखर विषासारखी आहे. त्यामुळे शक्यतो साखर टाळा.

पण साखरेवर इतका आक्षेप का? तर इथे मी तुम्हाला काही संदर्भ देत आहे. हे पुस्तक वाचण्याचे थोडा वेळासाठी थांबवा आणि 'दॅट शुगर फिल्म' हे गुगल किंवा यूट्यूब वर टाईप करा. व्हिडियो भागामध्ये तुम्हाला काही ट्रेलर्स बघायला मिळतील. कदाचित पूर्ण चित्रपट जो साधारण पणे दीड तासाचा आहे तो देखील कुठे तरी उपलब्ध होऊ शकेल. तो चित्रपट पहा ! तो चित्रपट मी बघितला. आणि त्यानंतर मी माझ्या आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलला.

मी जेव्हा हा चित्रपट पहिल्यांदा बघत होतो त्यावेळेस डॉ. जगन्नाथ दीक्षित ह्यांनी सुचवलेले डायट म्हणजेच दिवसातून केवळ दोन वेळाच जेवा ह्यावर विश्वास ठेवणे मला देखील खूप जड गेले. कधीतरी निराहार राहण्यासाठी मी सकाळी न्याहारी केल्या नंतर दुपारी उशिराने जेवत असे. मला डायबेटीस नाही. आणि म्हणून माझ्या दुपारच्या जेवणामध्ये एखादा गोड पदार्थ आगदी आवडीने खात असे. रात्रीपर्यंत पोटामध्ये भुकेचा राक्षस जागा झालेला असायचा. कधीतरी उपाशी पोटी असताना देखील झोप लागायची.

नेमके त्याच वेळेस काही विचित्र प्रकार होऊ लागले होते. रात्रीची मला प्रचंड प्रमाणामध्ये भूक लागत असे. पण तशाही अवस्थेमध्ये मी माझी झोप पूर्ण करण्याचा प्रयत्न करत असे आणि त्यानंतर माझ्या असे लक्षात आले की सकाळी उठल्या नंतर माझ्या पोटातला भुकेचा राक्षस पळून गेलेला असायचा. खूप शारीरिक मेहनतीचे काम करून देखील मला थकून गेल्यासारखे वाटायचे नाही. आणि त्या वेळेपासून मी माझे रात्रीचे जेवण बंद केले. मी दिवसादेखील साखर आणि गोड पदार्थ खाण्याचे बंद केले आहे तेव्हा पासून मला लागणारी रात्रीची भूक देखील बंद झाली. माझ्यासाठी हा प्रकार एखाद्या गूढ खुनाच्या रहस्य कथेसारखे आहे.

कोणत्याही स्वरूपामधली साखर असो तुम्ही ती खाल्यानंतर तुमच्या ब्लड ग्लुकोजचे प्रमाण मोठ्या स्वरूपामध्ये वाढवते. जेव्हा तुम्ही साखर किंवा गोड पदार्थ किंवा हाय ग्लेमिक इंडेक्स फूड खाता, त्यानंतर तुमच्या शरीरामध्ये ग्लुकोजची वाढ होण्यास सुरवात होते आणि त्यावेळेपासून आपल्या थोड्याफार प्रमाणामध्ये शरीर जड झाल्यासारखे वाटायला लागते.

आपल्या शरीरामध्ये सोडण्यात आलेल्या इन्सुलिनची नक्की कोणत्या प्रकारे काम करण्याची पद्धत असते ह्यासंदर्भात डॉक्टरांची मतभिन्नता असते. त्यामुळे मी ह्या वादापासून एक सुशिक्षित व्यक्ती म्हणून लांब राहतो. काही जणांचे असे म्हणणे असते की तुम्ही जितके खाल तितक्याच प्रमाणामध्ये एका ठराविक वेळेमध्ये तुमच्या शरीरामध्ये इंस्युलीन तयार होत असते. काही जणांच्या मते आपण जितके खातो तितक्याच प्रमाणामध्ये इंस्युलीनची निर्मिती होत असते. म्हणून तुम्ही जितके जास्त खाल त्याच्या प्रमाणामध्ये तुमच्या शरीरामध्ये इंस्युलीनचे प्रमाण होईल. किंवा मग ते लक्षणे दिसून न येणारे आजार असू शकतो. ह्या सर्व गोष्टींवर चर्चा करण्यासाठी आणि निर्णय घेण्यासाठी संबंधित तज्ञ लोकांसाठी ठेवू या.

असो, जेव्हा आपण हाय ग्लायसेमिक इंडेक्स फूड जसे की साखरेचे सेवन करतो त्यावेळी रक्तामधील ग्लुकोजचे प्रमाण एकदम वाढते. ह्यामध्ये एक समस्या अशी असते की जितक्या प्रमाणामध्ये एखादी गोष्ट वर जाते त्याच्यापेक्षा दुप्पट वेगाने ते खाली येत असते. आणि म्हणूनच जेव्हा रक्तामधील साखरेचे प्रमाण घटण्यास सुरवात होते त्यावेळी आपल्याला परत काही तरी साखर किंवा गोड वस्तू खाण्याची इच्छा होत असते. आणि हे असे प्रकार वारंवार घडतच असतात. दिवसामधून आपण जितक्या वेळेस खाऊ तितक्याच वेळेमध्ये ते वाढते. माझ्या बाबतीत मी एकदा सहज म्हणून असा प्रकार मोजून बघितला तर तब्बल आठ वेळा असा प्रकार घडला आहे.

अशा प्रकारे होणारी वाढ आणि घट ही सायकोट्रोपिक सबस्टन्सेस मध्ये चालूच असते. पण अशा प्रकारामध्ये साखरेचा सामावेश होत नाही. (आणि मला ह्याचेच आश्चर्य वाटते) सिगारेट किंवा दारूच्या उत्पादनांच्या जाहिरातीं वर आपले आक्षेप असतात. परंतु ज्यावेळेस शीतपेयांच्या किंवा साखर असलेल्या पेयांच्या जाहिराती दाखवल्या जातात त्यावेळेस आपण इतके जागरूक नसतो. परिणामी जगामधील जवळपास ४०० दशलक्ष लोकांना डायबेटीस आहे. ह्याचा कोणत्याही प्रकारे परिणाम होऊ शकतो जसे की किडनी फेल होणे किंवा दृष्टी कमी होण्याची शक्यता देखील असू शकते. डायबेटीसने त्याचा त्रास देण्यास सुरवात केलेली असते. आणि साखर त्याची भूमिका देखील करत असते.

सर्ज आणि क्रॅशशिवाय देखील आपण हे चहा आणि कॉफी सारख्या अन्य उत्पादनांवर अवलंबून राहतो आणि त्याची आपल्याला कमतरता जशी जाणवते तसेच साखरेचे देखील आहे. साखरेमध्ये फ्रुक्टोजचे प्रमाण हे सर्वाधिक असते. फ्रुक्टोजचे प्रमाण हे सर्वसाधारण पणे आपल्याला फळांमध्ये दिसून येते. तथापि हे प्रमाण फळांमध्ये अतिशय मर्यादित प्रमाणामध्ये असते आणि त्यासोबत भरपूर प्रमाणामध्ये फायबर आणि अन्य विटॅमिन्स देखील असतात. जेव्हा साखरेचा विषय असतो त्यावेळेस, अनेक फळांमध्ये फ्रुक्टोज असल्याचे दिसून येते. यकृतामधील फ्रुक्टोजची चयापचय गुणात्मकता वेगळी असते.

डॉ. रॉबर्ट बस्टिंग ह्यांनी लिहिलेल्या 'दि बिटर ट्रूथ' ह्या पुस्तकामध्ये ह्या चयापचायाच्या संदर्भात तांत्रिकदृष्ट्या अधिक माहिती मिळू शकते. ह्यासंदर्भातील व्हिडियो देखल यूट्यूबवर उपलब्ध आहे. यामधला महत्वाचा मुद्दा असा आहे की फ्रुक्टोजचे रुपांतर चरबीमध्ये (फॅट) होते ज्यामुळे आपल्या धमन्या आणि शिरांमध्ये ब्लॉक्स निर्माण होतात आणि त्यामुळे आपल्याला हृदय विकाराचा आणि पक्षाघात होऊ शकतो.

सध्या, साखर ही घातक असल्याने आपण तीचे जास्त कौतुक करू शकत नाही. सध्या आपण ज्या परिस्थितीमध्ये राहतो आहोत ती परिस्थिती जाहिरातींच्या द्वारे निर्माण झालेली आहे जिथे एकामागून एक उत्पादने आपल्यासाठी स्पर्धा निर्माण करतच असतात. सुपर मार्केटमध्ये असलेल्या बहुतांश खाद्य पदार्थांमध्ये साखरेचे प्रमाण असतेच. 'दि शुगर फिल्म' ह्या चित्रपटामध्ये अगदी ठळकपणे असे दाखवण्यात आलेले आहे की आज आपण किती महाभयंकर अशा परिस्थितीमध्ये जगत आहोत. साखर एक प्रकारचा सापाला आहे आणि आपण अगदी सहजपणे त्या सापळ्यामध्ये सहजपणे अडकत जात असतो.

आपण रोज किती साखर खातो हे ह्याची नोंद करणे हा आपल्यासाठी एक प्रकारचा बौद्धिक व्यायाम होऊ शकतो. आपण सर्वचजण साखरेच्या आहारी गेलो आहोत. आनंदोत्सव असो किंवा कोणताही उस्तव असो आपल्याकडे साखरेचा वापर सर्वत्रच होत असतो. त्यामुळे आपल्याला साखरेचे दुष्परिणाम डोळ्यासमोर दिसून सुद्धा आपण त्याकडे पूर्णपणे दुर्लक्ष करत असतो.

जेव्हा मी साखर किंवा साखरेपासून तयार होणारे पदार्थ खाऊ नका किंवा बंद करा असे अप्रिय विधान करतो त्यावेळेस बुद्धीजिवीकडून तात्काळ प्रतिक्रिया येतात. पण जेव्हा विषय साखर सोडण्याच्या संदर्भात येतो त्यावेळेस मात्र त्यावेळेस मात्र हे बुद्धीजीवी कुठेतरी अडखळताना दिसतात ज्याला मी व्यसनाचे परीमितीकरण असे म्हणतो. फारफार तर ते काय करतात तर साखर पूर्णपणे बंद करण्याच्या ऐवजी ते साखरेचे प्रमाण कमी करतात. दिवसातून एकदा जरी तुम्ही साखर खाल्ली तरी तुम्हाला सर्ज-क्रशच्या दुश्चक्राला सामोरे जावे लागते ज्यामुळे हे चक्र संपतासंपता तुम्हाला असहाय्य वाटू लागेल. आणि केवळ हेच कारण आहे की मी तुम्हाला असा सल्ला देत आहे जो मी कॉलेजला जात असताना मला माझी आई देत असे की 'ड्रगज' ना कधीही नाही म्हण. जेव्हा तुम्ही ते दुसऱ्यांदा घ्याल तेव्हा तीच गोष्ट तुमची कमजोरी झालेली असू शकते.

सर्वसाधारणपणे साखर आणि अन्नाच्या आहारी जाणे ही समाजामधील सर्वात मोठी अडचण आहे. आपले कॉल-ऑन्स आणि संभाषण हे साखरेशिवाय अपूर्णच आहेत. तुम्ही जेव्हा अगदी बारकाईने निरीक्षण कराल त्यावेळेस ह्यासर्व प्रकारामध्ये कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपाचा व्यवहार/ व्यापार गुंतलेला असल्याचे लक्षात येईल. 3 एस आणि आपले आरोग्य मुळे ह्या संदर्भात जनजागृती करण्यासाठी एक व्यासपीठ उपलब्ध करून देईल अशी मला अपेक्षा आहे.

हिच गंमत पहा ना, साखर सध्या इतकी स्वस्त झाली आहे की ज्यांना साखरेमुळे होणारे नुकसान देखील समजत नाही अश्या गरीब परिवारांमध्ये देखील साखरेचा प्रभाव वाढत चालला आहे. तुमच्या स्वतःच्या अवतीभवती पहा आणि तुमच्या असे लक्षात येईल कि कमी आर्थिक स्रोत असलेल्या लोकांमध्ये आहारामध्ये अधिक साखर घेण्याची वृत्ती दिसून येते. सर्वाधिक वाईट प्रकार म्हणजे साखरेच्या सेवनाच्या वेळा ह्या अनियमित आहेत. आणि हे केवळ समाजामध्ये साखरेच्या संदर्भात असलेल्या अपूर्ण माहितीमुळे आणि काही प्रमाणामध्ये धार्मिक आणि सामाजिक रूढी परंपरांच्या मुळे आहे.

प्रकरण तिसरे

रात्री उशिरा जेवू नका

तुमचे रात्रीचे जेवण ६ वाजे पर्यंत घ्या

सध्या आपल्या समाजामध्ये अंधारामध्ये किंवा काळोखामध्ये खाणे-पिणे हे नित्याचेच झाले आहे. ते इतके की, जैन धर्मांमध्ये मात्र आपले रात्रीचे जेवण अंधार पडण्यापूर्वीच घेण्याचे सांगितले आहे आणि आश्चर्य म्हणजे असे सांगणारा जैन धर्म हा एकमेव आहे!३ जर तुम्ही खेडे गावामधील वृद्ध लोकांना याच्या संदर्भात विचारले तर सध्या काळोख पडल्या नंतर बऱ्याच ठिकाणी जेवायला बसतात हे पूर्वी आपल्या समाजामध्ये होत नसे. परंतु काळानुरूप असे घडत आहे. किमान भारतामध्ये तरी!

धर्माच्या नावाखाली असा सल्ला देणे खूपच सोपे आहे. पण मला तर असे वाटते की, सध्याच्या पिढीकडे इतकी माहिती उपलब्ध असते की त्यामध्ये जर धार्मिक आश्रयाचा किंचितसा जरी संदर्भ वाटल्यास ते वेगळे करण्यात येते. त्यामुळे आपण रात्रीचे जेवण काळोख होण्यापूर्वी का घेतले पाहिजे हे पाहणे अतिशय गरजेचे आहे.

हे अतिशय चुकीचे आहे. हल्लीच मी टोकयो ला भेट दिली होती आणि मला आश्चर्याचा एक सुखद धक्काच बसला. कारण त्यांच्याकडे काळोख होण्यापूर्वीच जेवून घेण्याची त्यांची परंपरा आहे. ह्यासंदर्भात माझ्या मित्रांनी देखील मला असे सांगितले आहे की सकाळचा नाश्ता-लंच-डिनर सारखे प्रकार सुरु होण्यापूर्वी भारतामधल्या बहुतांश खेडे गावांमध्ये काळोख पडण्यापूर्वीच जेऊन घेतले जात असे. सध्या देखील, मध्य

प्रदेशामधील सरकारी कार्यालये सकाळी १०३० वा. सुरु होतात आणि संध्याकाळी १७३० वा. बंद होतात. हे कशासाठी तर ह्या परिसरामध्ये काळोख होण्यापूर्वी जेवून घेण्याच्या सवयीमुळे.

डॉ. सुहास क्षीरसागर ह्यांनी लिहिलेल्या 'चेंज युवर शेड्यूल, चेंज युवर लाईफ' नामक पुस्तकामध्ये त्यांनी असे लिहिले आहे की रात्रीच्या वेळेस आपली पचनशक्ती कमी होत असते. हे कदाचित खरे देखील असेल. कारण आपण काळोख झाल्यानंतर जर काही खाल्ले तर त्याचे पचन होणे खूप कठीण असते. असे प्रकार जेव्हा होतात त्यावेळेस आपल्या शरीराला व्यवस्थितपणे आराम मिळत नाही. हे तर अतिशय सामान्य ज्ञान आहे आणि मला तर खात्री देखील आहे की जेव्हा आपण अगदी पोटभरून जेवतो त्यावेळी रात्री झोपायला जाण्यापूर्वी आपल्याला अस्वस्थ वाटू लागते.

जेव्हा आपण रात्री उशिरा जेवत असतो त्यानंतर आपण जेवण झाल्या नंतर ताबोडतोब झोपायला जातो, त्यावेळी आपले फक्त डोळे बंद होत असतात परंतु ती शांत-सुखाची झोप नसते! पचन क्रिया पूर्ण झाल्याशिवाय शरीराला पूर्ण झोप लागणे शक्यच नसते. त्यामुळे रात्री झोपे दरम्यान पचनक्रिया होण्याच्या ऐवजी आपण जेव्हा जागे असतो त्याचवेळी आपली पचनाची क्रिया पूर्ण होणे सोयीचे असते.

त्याच पुस्तकामध्ये मेलाटोनिन संदर्भात देखील उल्लेख करण्यात आलेला आहे. मेलाटोनिन हे शरीरामध्ये हे शरीरामधील रक्तपेशीमध्ये असते जे दुसऱ्या दिवसासाठी शरीराला ताजे तवाने ठेवण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. पण जेव्हा शरीर शांत असते त्याच वेळेला हे मेलाटोनिन काम करू शकते.

डॉ. क्षीरसागर हे अतिशय स्पष्टपणे म्हणतात कि जेव्हा तुम्ही प्राईम टाईम मध्ये टिव्ही किंवा तुमचा मोबाईल वर खेळत असता त्याच वेळी तुम्ही तुमच्या झोपेचा बहुमुल्य वेळ वाया घालवत असता. तुमच्या शरीरावर लक्ष केंद्रित केल्या नंतर असे लक्षात येते की अजून देखील दिवसच आहे आणि मेलाटोनिन सोडण्याची गरज नाही.

तुमच्या शरीरामध्ये जेव्हा मेलाटोनिन उशिराने प्रवाहित होण्यास सुरवात झाल्यास दुसऱ्या दिवशी सकाळी जेव्हा तुम्ही उठता त्यावेळेस तुमच्या शरीरामध्ये काही क्रिया चालूच असतात ज्यामुळे तुम्हाला ताजेतवाने वाटत नाही. आपण आपल्या मुलांना बऱ्याचदा सकाळी लवकर उठण्यासाठी ओरडत असतो. डॉ. क्षीरसागर ह्यांचे पुस्तक वाचल्यावर मला असे वाटू लागले की सकाळी ४ वा. किंवा ५ वा उठणे हे अयोग्य आहे. अशी वेळ उठण्यासाठी योग्य असली पाहिजे आणि ते देखील कोणत्याही प्रकारे गजर न होता जाग येणे आवश्यक आहे. आणि हे केवळ आणि केवळ तेव्हाच शक्य असते जेव्हा आपण "लवकर" झोपायला जाणे म्हणजेच लवकर झोपण्यामुळेच हे साध्य करता येते. याचाच दुसरा अर्थ असा आहे की संध्याकाळच्या ६ वाजे नंतर तुमच्या घरामधील विद्युत उपकरणांपासून विश्रांती घ्या तरच असे होणे शक्य आहे. त्याच प्रमाणे रात्रीचे जेवण संध्याकाळी ६ वाजण्यापूर्वी झालेले असणे गरजेचे असते. त्यामुळे मेलाटोनिनला त्याचे काम पहाटे ३ वा. पूर्वी पूर्ण करण्यासाठी जवळपास पाच-सहा तासांचा पुरेसा कालावधी मिळतो.

कार्यक्षमता अजिबातच कमी होऊ न देता आणि मुख्य म्हणजे समाजाचे कोणत्याही प्रकारचे नुकसान होऊ न देता असे करणे केव्हाही सोयीस्कर असते. आज आपला समाज इतका सुनियोजित आहे की आपण आपला अधिकाधिक वेळ इलेक्ट्रॉनिक स्क्रिन्स साठी देत असतो आणि जेवणासाठी रात्री मात्र उशिराचा म्हणजेच साधारणपणे संध्या ७ ते १० दरम्यानची वेळ दिली जाते. मी तुम्हाला काय असे सुचवावेसे वाटते की ह्या

वेळेच्या दरम्यान हे अतुल्याकालिक संभाषण शक्य होईल तितके टाळण्यात यावे. एक शेवटची ओळ अशी की माझ्यामधला एक इलेक्ट्रॉनिक्स इंजिनियर माझ्यातला प्रतिशोध घेत आहे. म्हणजेच मला स्पष्ट करू दे.

अतुल्याकालिक संभाषण म्हणजेच जर थोडक्यात सांगायचे झाल्यास तर आपण व्हॉट्सअप संभाषणाचेच घेऊ या. ज्यामध्ये तुमच्या समोर असलेल्या व्यक्तीने तुम्हाला निरोप त्यावर टाकला की आपण त्याला लगेचच उत्तर देत असतो असे नाही. तसाच काहीसा प्रकार हा फेसबुक आणि ट्वीटर च्या संदर्भात देखील आहे. जर आपण हे सर्व प्रकार दुसऱ्या दिवशी सकाळी केल्याने कोणतेही मोठे नुकसान होण्यासारखे नसते.

दूरध्वनीवर आलेला कॉल हे समकालिक संभाषण असते. अशा वेळी ताबोडतोब उत्तर देणे हे खूप गरजेचे असते. आणि जर तुम्ही असे काही कारणामुळे करू शकला नाहीत तर त्यामुळे तुमचेच नुकसान देखील होण्याची शक्यता असते. मी तर काही ठिकाणी अशा सामाकालिक संभाषणासाठी एक 'डंब फोन' देखील ठेवताना बघितले आहे. हि कल्पना मूर्खपणाची नक्कीच नाही. पण ह्या मुळे काही साध्य होईल असे वाटत नाही. कारण काही लोक इतके हुशार असतात की ते व्हॉट्सअपवर तुम्हाला निरोप देतात. आणि तुमच्या कडून ताबोडतोब उत्तराची देखील अपेक्षा ठेवतात. प्रत्येकजण कायमच ऑन लाईन असतो ही कल्पना करणेच चुकीचे आहे. माझा एक बॉस असा आहे की त्याने जर एखादा निरोप व्हॉट्सअपवर टाकला आणि त्याच्या निरोपाला वेळेमध्ये प्रतिसाद देता नाही आला तर त्यावर रिमाईंडर देखील टाकून ठेवतो. त्यावेळेस तुम्हाला कोणताही "एस" मदत करू शकत नाही.

तुमचे दिवसातले सगळ्यात शेवटचे खाणे संध्याकाळी ६.०० वा. च्याच सुमारास का होणे आवश्यक आहे ह्याचे कारण इंस्युलीन सोबत जोडलेले आहे. जेव्हा तुम्ही तुमचे दिवसातले शेवटचे जेवण संध्याकाळी ६ च्या सुमारास घेता त्यामुळे दुसऱ्या दिवशी सकाळच्या ६ वाजे पर्यंत एकूण १२ तास तुम्हाला मिळालेले असतात. ज्यामुळे तुमच्या शरीरामधील अतिरिक्त इंस्युलीन प्रमाण कमी होण्यास मदत होते त्याचप्रमाणे केटोसिस च्या स्वरूपामध्ये पोहोचण्यास मदत होते ज्यामुळे शरीरामधील चरबी जाळून टाकण्यास मदतच होते. ह्याचा थोडक्यात अर्थ असा की जेव्हा तुम्ही साधारणपणे संध्याकाळी ६ वाजण्याच्या सुमारास दिवसातले शेवटचे जेवण घेतल्यास तुमचे शरीर दुसऱ्या दिवसाच्या सकाळी ६ वा. पर्यंत 'फॅट कटिंग मोड' वर जात असते आणि त्यावेळेस तुम्ही व्यायाम देखील करू शकता. अशा व्यायामाने जर तुमच्या शरीरामधील चरबी निघून जाणार असेल तर ते अधिक परिणामकारक आहे.

जेव्हा रक्त प्रवाहामध्ये ग्लुकोजचे अतिरिक्त प्रमाण असते त्यावेळेस इंस्युलीन शरीरात दोन प्रकारे कार्यरत असते. सगळ्यात पहिले काम असे करते की तुमच्या रक्तामधील ग्लुकोजचे प्रमाण कायम ठेवल्यानंतर उरलेल्या ग्लुकोजचे रूपांतर ग्लायकोजेन मध्ये करते. तसेच दुसरे काम असे देखील करते की त्यामधून चरबी कमी करू नका असा निरोप जेदेखील त्यामधून जातो. तुम्ही कल्पना करा की हा प्रकार तुमच्या शरीरासाठी अगदी योग्य आहे. हे ग्लुकोजच्या स्वरूपातच तयार असल्याने जमा झालेली चरबी जळून जाऊ नये असा प्रयत्न असतो.

आपल्या शरीरामध्ये जितके चरबीचे प्रमाण अधिक असते तितकेच चरबी कमी होण्यासाठीचे थांबण्यासाठी आवश्यक असलेल्या दुसऱ्या क्रियेसाठी इंस्युलीन अधिक प्रमाणांमध्ये असणे आवश्यक असते. याचाच दुसरा अर्थ असा की जर शरीरामध्ये चरबी अतिरिक्त प्रमाणांमध्ये असल्यास ग्लुकोजवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी तुमच्या शरीरामधील इंस्युलीनचे प्रमाण परिणामकारक ठरत नाही. हा एक प्रकारे डायबेटीस चा दुसरा प्रकार आहे. ह्यामुळे स्थूलपणा आणि डायबेटीस मधील एक प्रकारची साखळीच समोर येते.

जेव्हा तुम्ही तुमचे दिवसातले शेवटचे जेवण संध्याकाळी ६ वाजे पूर्वी घेतल्यास सकाळी ६ वाजे पूर्वी तुमच्या शरीरामधील अतिरिक्त इंस्युलीन पूर्णपणे निघून जाते आणि त्यामुळे फॅट सेल्स आता पूर्ण उर्जेने काम करू लागतील.

अतिशय शांत पद्धतीने रात्रीचे जेवण न घेण्याची सवय सहजपणे लागू शकते. मागच्या प्रकरणामध्ये नमूद करण्यात आल्या प्रमाणे जर हाय ग्लायसेमिक इंडेक्स फूड घेण्याचे बंद केल्यास ग्लुकोजचे सर्ज-क्रॅशचे चक्र बंद करण्याचा प्रयत्न करत असल्यास शेवटच्या ग्लुकोजच्या शॉट नंतर केटोस मध्ये जाणे सुलभ होते.