

একটি রেমেশ নিবেদন

# যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান **eat.delete.**

ওজন কমানোর সাথে সাথে ফিট থাকুন



পূজার কাছ থেকে খাওয়া দাওয়ার এক নতুন পদ্ধতি শিখে নিতে পারেন, যা আপনাকে  
ওজন কমানোর ব্যাপারে একটা নতুন আইডিয়া প্রদান করবে - রণবীর কাপুর

## পূজা মখীজা

ভেতরে পড়ুন জনপ্রিয় তারকাদের সুপার টিপ্স দীপিকা পাদুকোণ  
সিদ্ধার্থ মাল্যা, সোনম কাপুর, বিদ্যা বালন এবং ওয়াদীয়া রহমান

একটি **রেমাশ** নিবেদন

বাংলাপিডিএফ

বইঘর

বইলাভাস

কাজিরহাট

Scan & Edit

Md. Shahidul Kaysar Limon

মোঃ শহীদুল কায়সার লিমোন

<https://www.facebook.com/limon1999>

# যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

বেস্টসেলর পুস্তকের বঙ্গানুবাদ  
**eat.delete.**

পূজা মখীজা



**ডায়মণ্ড বুক্‌স**

ISBN : 978-93-5083-731-3

© লেখকস্বত্ব

প্রকাশক

ডায়মণ্ড বুক্স (প্রা.) লিমিটেড

X - 30, ওখলা ইণ্ডাস্ট্রিয়াল এরিয়া, ফেজ - II

নূতন দিল্লী - 110 020

ফোন

011 - 41611861, 011 - 40712100

ই-মেইল

sales@dpb.in

ওয়েবসাইট

www.diamondbook.in

সংস্করণ

2013

মুদ্রক

আদর্শ প্রিন্টার্স, শাহদরা, দিল্লী - 110032

---

**Ja Iccha Khan, Ojon Kaman (BENGALI)**

**by : -পূজা মণীজা**

**KHULKAR KHAO PHIR BHI WAZAN GHATAO (BENGALI)**

# সমর্পণ

যারা যত দ্রুতগতিতে ওজন হ্রাস করতে সক্ষম হয়েছিল, আবার ততই দ্রুত গতিতে ওজন বৃদ্ধি করে ফেলেছে , এই বই আমি তাদের উদ্দেশ্যে সমর্পণ করলাম। যারা মনে করে ওজন হ্রাসের সঙ্গে বিয়ে হওয়া, পুনর্মিলন, একটা স্মরণীয় দিন, কোন বিশেষ অনুষ্ঠান বা ক্যালেন্ডারের সম্পর্ক আছে, তাদের জন্য বলছি যে, অজান্তেই তারা খাদ্যকে নিজেদের শত্রু করে তুলছে। তারা পরিণাম সম্পর্কে এতটাই চিন্তিত ও উৎসুক যে, তারা এটা কতটা জরুরি, অদ্বিতীয় এবং অদ্ভুত সেই কথা ভুলেই যায়।

তাদের উদ্দেশ্যে আমি বলতে চাই এত তাড়াহড়োর কোন প্রয়োজন আছে কি?

## বিষয় সূচী

1.	জানা	17
2.	খাদ্য এবং আপনি	18
3.	প্রশ্ন, যা কেউ কখন জিজ্ঞাসা করেনা	34
4.	থালার ওপর মোহিত মন	53
5.	মস্তিষ্ক	56
6.	পূর্ব ধারণা	69
7.	বিশ্বাস	90
8.	নিয়োগ	122
9.	পুষ্টি	145
10.	আহার	185
11.	সমাপ্তি	216
12.	বাড়ির বাইরে খাওয়া	239
13.	নিজেকে কথা দিন	261
14.	আপনার জন্য সুস্থিতা সেন	263
15.	সহযোগিতা	266
16.	কৃতজ্ঞতা স্বীকার	268

যা ইচ্ছা খান,  
ওজন কমান  
*eat.delete.*

জানয়ারি মাসের সকালের কথা, সারা রাস্তা জুড়ে দৌড়ের এক লম্বা লাইন দেখা যাচ্ছিল, কোথায় যে তার শেষ বোঝা যাচ্ছিল না। এই মিষ্টি রোদ এক জন সমুদ্র সম এথলিটদের উৎসাহ দিচ্ছিল, তারা মুন্সাই ম্যারাথনের বার্ষিক দৌড়ের জন্য একত্রিত হয়েছিল। ডাক্তার, উকিল, বড় কম্পানীর অফিসার, গৃহিণীরা এবং ছাত্র-ছাত্রীরা এক বিরাট শারীরিক পরীক্ষার অংশ হয়ে ওঠার জন্য ভিড় করেছিল।

কয়েক মাস বা বছর আগে যে দৌড় শুরু হয়েছিল, কাউর কাউর কাছে সেই যাত্রার শেষ বলে মনে হচ্ছিল। কেউ কেউ অনেক ছোট গ্রাম থেকে এসেছিল, তাদের প্রশিক্ষণ গ্রহণের সুবিধাও ছিল অনেক কম, কেউ কেউ খুবই অসুস্থ ছিল, তাদের জীবনের প্রেরণা যাই হোক না কেন, তাদের দেখে একটা সাধারণ বিষয় অতি সহজেই চোখে পড়ে যাচ্ছিল। তাদের মধ্যে কেউই পিছনে কে আসছে তা একবার ঘুরেও দেখছিল না। কে এগিয়ে গেলো সেই দিকেও কাউর লক্ষ্য ছিল না। তাদের লক্ষ্য ছিল, শুধু এগিয়ে চলা। ঘড়ির কাঁটা এগিয়ে গেলেও সেই দিকে কাউর ধ্যান ছিল না। সফলতা আর অসফলতার যে সীমা রেখা সেটাকেই তারা নিজেদের লক্ষ্য করে তুলেছিল, তাদের চোখ ছিল পাঁচটা বড় বড় অক্ষরের দিকে।

‘স-মা-প্তি-রে-খা।’

তারা একটা আশ্চর্য জনক ঘটনা ঘটাতে সক্ষম হয়েছিল, তারা দৌড় প্রতিযোগিতা শেষ করতে পেরেছিল, এটাই ছিল তাদের কাছে সবচেয়ে বড় জয়।

আমরা যখন ছোট ছিলাম তখন আমাদের শেখানো হতো যে, দৌড়াতে হয় জেতার জন্য, তাতে প্রথম আসাটাই সবচেয়ে বড় কথা, কারণ যে দ্বিতীয়তে আসে তাকে কেউ কখন মনে রাখে না। আমাদের কখনই শেখানো হয়নি যে, দৌড় সম্পূর্ণ করা, নিজের প্রতিজ্ঞায় অটল থাকাটাও একটা বিরাট ব্যাপার, তাও নিজের কাছে একটা বিরাট পুরস্কার।

ঠিক এই ভাবেই ধীরে ধীরে স্থায়ী রূপে নিজের ওজন কম করতে হবে তার জন্য তাড়াহুড়ো করে দৌড়ানোর কোন প্রয়োজন নেই। এতে জেতাটাই বড় কথা নয়, ম্যারাথন রেসের মতন দৈর্ঘ্যের সাথে ‘সমাপ্তি রেখা’ শেষ করাটাই

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান



হল সবচেয়ে বড় ব্যাপার। ওজন কম করাই হল আপনার লক্ষ্য আর সেটা করতে পারাই আপনার জয়। তা কোন গতিতে চলবে তা তো ঠিক করবে আপনার শরীর। ‘সমাপ্তি রেখা’ স্পর্শ করাই হল আপনার কাজ।

যারা নিজেদের শরীরের কথা ভাবে না, তা খারাপ করতেও যারা পিছ পা হয় না, তাদের জন্য আমার খুবই চিন্তা হয় আমরা নিজেদের বিয়ে, সাথির সাথে পুনর্মিলন, কোন কনফারেন্স বা কোন সুন্দর অনুষ্ঠানে নিজেদের সুন্দর করে তোলার জন্য এতই ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, শরীরের কতটা পৌষ্টিক খাদ্যের প্রয়োজন সেই কথা ভুলেই যাই, সেই সঙ্গে এই ব্যাপার নিয়ে এতটাই চিন্তিত হয়ে পড়ি যে, ওজন পুনরায় বৃদ্ধি পেতে থাকে, আমরা নিজেদের শরীরকে তার শেষ লগ্নে ঠেলে দিতেও পিছপা হই না।

সময়ের সাথে সাথে আমাদের শরীরে বিভিন্ন রকম সমস্যার সৃষ্টি হয়। সময় যে কখন আমাদের খাদ্য পরিপাক প্রণালী, আমাদের হৃদয়, মস্তিষ্ক, রক্ত-প্রবাহ, শ্বসন ক্রীয়া ও এনার্জীর স্তরে প্রভাব বিস্তার করে ফেলে তা আমরা বুঝতেই পারি না।

আমরা ওজন কমানোর জন্য সময়ের প্রতিকূলে কেনো হাঁটতে শুরু করি? কোথায় পৌঁছানোর জন্য এত তাড়াগুড়ো? নাকি এটা বিশ্বাসের প্রশ্ন? আমাদের চাওয়া আমাদের শরীরের ওপর বোঝা হয়ে ওঠে, কারণ তা নিয়ন্ত্রন করার জন্য আমরা উত্তেজিত হয়ে উঠে বাইরের কোন বস্তুর সাহায্যে আমরা শরীরকে নিয়ন্ত্রন করার চেষ্টা করি, কারণ আমরা নিজেদের শরীরকে বিশ্বাস করি না, তা ভেতর থেকে কোন ভালো কাজ করতে সক্ষম আমরা সেটা ভুলেই যাই।

শীঘ্র পরিণাম পাওয়ার দৃষ্টিকোণের সাথে এই বইয়ের কোন সম্পর্ক নেই, কারণ বছরের পর বছর ধরে গবেষণা করে এটা বোঝা গেছে যে, এটা তার চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ, আপনার শরীরই আপনাকে বলে দেবে যে, স্থায়ী ভাবে ওজন কমানোর কোন সার্টিফিকেট বা সুগম রাস্তা হয় না। আপনি যদি নিজের পরিপাক ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে চান, যদি নিজে সুস্থ থাকতে চান, যদি নিজের ভালোর জন্য ওজন কমাতে চান, তাহলে এমন পথে হাঁটুন যাতে আপনার শরীর আপনাকে ধন্যবাদ জ্ঞাপন করে, শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত অনেক বৈকল্পিক রাস্তা পাবেন, কিন্তু সকলকেই একই পথে হেঁটে যেতে হবে যদিও নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কিভাবে সুস্থ উপায়ে নিজের ওজনের সমস্যা

দূর করা যায়, সবার আগে আমি আপনাদের সেটাই বলব।

ওজন কমানোর মতন কাজের ব্যাপারে আপনার খাদ্য এবং সাধারণ জ্ঞান আপনার শক্তিতে পরিণত হোক তা আমি কখনই চাইব না, ‘সমাপ্তি রেখা’ পার করার জন্য কিভাবে আপনি এনার্জি বজায় রাখবেন সবার আগে এই বইতে আমি সেই কথাই বলব, আমি আপনাদের কিছু পরামর্শ দিতে চাই। আমি চাই এই প্রক্রিয়া যেন আপনার কাছে লাভজনক বলে প্রমাণিত হয় এবং আপনি যেন তার সম্পূর্ণ স্বাদ আনন্দন করতে সক্ষম হন। আপনি কতটা খাবেন, কতটা ওজন কমাবেন তা নিয়ে আপনার মনে প্রশ্ন আসতেই পার।

আপনার এই ব্যক্তিগত যাত্রার শুরুতে আপনি যত বইয়ের পৃষ্ঠা ওল্টাবেন, আপনার গতি যেন তত ধীর হয়ে যায়, সেটাই আমার কাম্য, নিজেকে প্রশংসা করতে শুরু করুন। আপনার বাবা মোটা বলে আপনি মোটা হয়েছেন, আপনার মায়ের পশ্চাৎদেশ ভারি বলে আপনারও তা ভারি, নিজের বক্ষদেশ নিরীক্ষণ করে তা ছোট বলে নিজেকে গঞ্জনা দেওয়া, এই সব ছোটখাট বিষয় গুলিকে মাথা থেকে ঝেড়ে ফলতে হবে। আপনি আপনিই, আর আপনি বিলক্ষণ খুব সুন্দর, তাতে কোন সন্দেহ নেই।

আমরা জীবনে অনেক কিছু সম্পূর্ণ করতে চাই, স্বামী বা স্ত্রীর কাছ থেকে, বন্ধুদের কাছ থেকে, নিজের কাজের ব্যাপারে, নিজেদের বাচ্চাদের কাছ থেকে, বাবা-মা, শ্বশুর বাড়ির লোক প্রত্যেকের কাছ থেকে আমরা অনেক কিছু আশা করে থাকি। নিজেদের ওপরেও আশা কম থাকে না, ওজন কমিয়ে মুক্তির শ্বাস নিন, নিজের জীবনকে ভালোবাসুন, নিজেকে স্নেহ করুন। আপনার শরীর আপনার সবচেয়ে বড় বন্ধু, এটাই আপনাকে নিজের ওজন কমাতে সাহায্য করবে, যত শীঘ্র এই সত্য অনুভব করতে পারবেন, তত শীঘ্র আপনি মুক্তির শ্বাস আনন্দন করতে পারবেন, আপনি আনন্দ পাবেন, ভেতর থেকে হাস্তা বোধ করবেন।

## কুউক-ফিল্ম

আপনার হাতে মাত্র ছয় সপ্তাহ সময় এবং আপনাকে আট কিলো ওজন কমাতে হবে, আপনার সময় শুরু এখন থেকে।

পৃথিবীর মধ্যে শুধু আপনিই যে নিজের উপর চাপ সৃষ্টি করেন তা নয়, ওজন কমানোর জন্য মার্কাটিংও করা হয়, যে কোন বস্তু সময় বন্ধ প্যাকেটে বিক্রী করা হয়, মাসিক, সাপ্তাহিক বা বার্ষিক প্যাকেট পাওয়া যায়, যার সাহায্যে

আপনি এক মাসে পাঁচ কিলো, দুই মাসে দশ কিলো ওজন কমাতে সক্ষম হবেন। যারা এই মুহূর্তে ওজন কমাতে চায় তাদের জন্য এই কুউক-ফিঙ্ক হল সমাধানের পথ। পুরো বিষয়টা সম্পূর্ণ করতে পারলে তার জীবন বদলে যাবে এমন একটা প্রতিশ্রুতি বন্ধ হয়ে পড়ে তারা।

## দ্রুততার সাথে ওজন কমান

- তিন সপ্তাহে ছয় কিলো ওজন কমান।
- সাত দিনের খাদ্য।
- মোটা থেকে রোগা আট সপ্তাহে ‘বিকনী-বডি’ পান।
- পাঁচ দিনের মধ্যে রাসায়নিক তত্ত্বের প্রভাব কম করুন।

### এর কারণ হল,

- যত শীঘ্র সম্ভব এর দশ কিলো ওজন কমাতে হবে, দুই মাসের মধ্যে ছেলে নিউইয়র্ক থেকে দিল্লী আসছে।
- পূজা, দশ বছর পরে আমাদের আবার দেখা হচ্ছে, আর কলেজের পরে আমার দুটো বাচ্চা হয়ে গেছে, দয়া করে আমাকে সাহায্য কর।
- আমি এই চেহারায় গোয়া যেতে পারব না, আমার সবচেয়ে কাছের বন্ধুর বিয়ে।

এই সময়ে আপনার অবস্থা হতে পারে

খিটখিটে, দুর্বল, ক্ষুধার্ত, উদাস, মন খারাপ, কোষ্টকাঠিন্য, বঞ্চিত এবং হতাশ।

আর এর কারণ আর কিছু না, আসলে দ্রুততার সাথে ওজন কমানোর চেষ্টা করলে যতটা ওজন কমে তা পুনরায় বৃদ্ধি পেয়ে যায়। আপনি যদি নির্দিষ্ট পন্থায় খাবার না খান, যদি শরীরের প্রতি কোন নিয়ন্ত্রন না থাকে, তাহলে এমনটাতো হবেই।

যৌন-ইচ্ছা কমে যাবে, সাইনাসের সমস্যা দেখা যাবে, চুল পড়া, দুর্বল মাংসপেশি, ব্রণ, পিত্তাশয়ে সমস্যা, এনোরেস্কিয়া নর্ভে সা, ব্যুলীমিয়া সাথে সাথে পুষ্টির অভাব মৃত্যুর কারণ হয়ে উঠতে পারে।

অন্য ভাবে বলা যায় যে, ওজন বৃদ্ধিই যদি আপনার একমাত্র সমস্যা

হয়, তাহলে আপনি নিজেকে সৌভাগ্যশালী বলে মনে করতে পারেন।

আসলে আমি এটা বলতে চাইছি না যে, চারদিকে শুধু অন্ধকারই অন্ধকার, কিন্তু একজন আহার বিশেষজ্ঞ হিসাবে আমি কখনই দ্রুততার সাথে ওজন হ্রাস করার ব্যাপারটাকে অনুমোদন করতে পারি না। আমার মনে হয় শুধু খাবার ব্যাপারেই নয়, জীবনের অনেক ক্ষেত্রেই খুবই বুদ্ধিমান ব্যক্তিও শর্টকাটের শিকার হয়ে যায়। বাজারে বিভিন্ন রকম খাবার ওষুধ, লাইপোসকশান, ক্রীম, মাসাজ, পানীয় পদার্থ, ফ্যাট দহনের মেশিন, ডি.এম.এস. মেশিন, খিদে দূর করার পদার্থ পাওয়া যায়। কিন্তু মোটা জংঘা এবং থলথলে পেট কম করার সমাধান যত শীঘ্র বলা হয় ঠিক ততটা বুদ্ধির সাথেই তার কুপ্রভাবের দিক গুলিকে গোপন করে দেওয়া হয়। অনেক সময় একটা বিরাট ক্ষতির পিছনে ছোট ছোট অক্ষরে সাবধানতার বাণী লিখে দেওয়া হয়।

কেউ কেউ মনে করে যে কঠিন সময় মানুষকে অনেক কিছু শিখিয়ে দেয়, আবার কেউ যুক্তি দেখায় যে, ওজন কমানোর জন্য লক্ষ্য তৈরি করা একটা বাস্তবিক উপায় হতে পারে। কিন্তু সময় যত কঠিন হয় অসফল হওয়ার সম্ভবনাও তত বেশি থাকে, কারণ দেহের যে অংশের ওজন কমেনি, আমাদের সমস্ত ধ্যান সেদিকে চলে যায়। তাই যখন এক মাসের বদলে দুই মাসে পাঁচ কিলো ওজন কম করতে সক্ষম হই তখন আমাদের কোন আনন্দ হয় না, বরং পাঁচ কিলোর বেশি ওজন কম হয়নি ভেবে হতাশ হয়ে পড়ি। কিন্তু প্রকৃত পক্ষে পাঁচ কিলো ওজন কম করতে পারেছি ভেবে আনন্দ পাওয়া উচিত ছিল। পাঁচ কিলো ওজন কমা মানে মনের পাঁচ কিলো ভার কমে যাওয়া, এবার আমাদের শ্বাস নিতে সুবিধা হবে, আমরা আরো দ্রুত গতিতে চলাফেরা করতে সক্ষম হব। এটা ভেবে আনন্দ-উৎসব করা উচিত। জীবন পরিবর্তনের জন্য ওজন কম করাই একমাত্র সফলতা নয়।

আমি কখনই এটা বলতে চাইছি না যে, কোন ব্যাপারে কাজ করার কোন প্রয়োজন নেই, কিন্তু আমাদেরকে সময় সীমা (ডেড লাইন) এবং লক্ষ্যের মধ্যে যে দূরত্ব সেটা বুঝতে হবে। আপনার বিয়ের জন্যই যদি আপনি দশ

---

এনোরেন্সিয়া নর্ভোসা খাওয়ার সাথে সম্পর্কিত একটা সমস্যা, যাতে মানুষ খুব বেশি খায়, তা সত্ত্বেও তার ওজন কমতে থাকে।

ব্যুলীমিয়া - বেশি খাওয়া এবং বমি করে দেওয়ার সমস্যা।

কিলো ওজন কমাতে চান, তাহলে আপনি একটু ব্যায়াম করা অভ্যাস করুন নিজেকে ব্যবস্থিত করুন এবং যথার্থবাদী দৃষ্টিকোণ গ্রহণের চেষ্টা করুন। কোন চিকিৎসাই আপনাকে এক সপ্তাহে আধা কিলো থেকে এক কিলোর বেশি ওজন কম করার পরামর্শ দেবে না। খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে নিজের গ্রাহকদের পরামর্শ দেওয়ার সময়তেও আমি এই কথা মাথায় রাখি। এমন কোন পরিকল্পনা করবেন না, যা মানা আপনার জন্য অসম্ভব হয়ে উঠবে। আপনি যতটা পেয়েছেন ততটা নিয়ে খুশিতে থাকার চেষ্টা করুন। আর রইল বাকি আপনার ওজনের কথা... যদি আপনি বুঝেসুঝে খাবার খান, নিজেকে সক্রিয় রাখেন, তাহলে আপনি অবশ্যই নিজের লক্ষ্য পূরণ করতে পারবেন, তাতে কোন সন্দেহই নেই।

## শীঘ্র পরিণাম বিরোধী দৃষ্টিকোণ

আমাদের ওজন বৃদ্ধি পায় কেন? ওজন কম করার ব্যাপারে আমরা কেনো অসফল হয়ে যাই? কি খাওয়া উচিত আর কি খাওয়া উচিত না সেটা জানার মতন সহজ কাজ যদি এটা হতো, তাহলে আমরা সকলেই এত দিনে রোগা হয়ে যেতাম না কি? আপনি কে এবং কোথা থেকে এসেছেন, সেটা জানা কোন বড় কথা নয়। আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ মানুষই ওজন কম করার ব্যাপারটাকে সংঘর্ষ বলে মনে করে থাকে। সংঘর্ষ, ওজন কম করার রেলগাড়ীতে রোলার কোস্টার বুলিয়ে চিহ্নিত করে দেওয়া হয় - ওজন কম করুন।

ওজন বাড়ান...ওজন কমান, ওজন বাড়ান, এই আশা করে যে আমরা কখন জয় লাভ করে স্বর্ণ পদক প্রাপ্ত করতে পারব।

কিন্তু এটা এমন কোন জটিল বিষয় নয় এবং এটা কোন সংঘর্ষও নয়। কিছু নির্দিষ্ট কারণে আমাদের ওজন বৃদ্ধি পায়, শুধুমাত্র খাওয়ার জন্যই যে ওজন বৃদ্ধি পায়, তাই নয়। হয়তো ওজন কম করার ব্যাপারে এই বিষয়ে আলোচনা করাটাও খুবই জরুরি।

এই শব্দ গুলির সাথে যদি আমি এই বিষয়টা নিয়ে এগানোর চেষ্টা করি, তাহলে বোধ হয় তা আমার জন্য খুবই সুবিধা জনক হয়ে উঠবে। যেমন- পাচন (মেটাবলিক), ক্যালোরী, সেক্স, সেক্স, ভাপে সেক্স করা খাবার। আমি

এই সম্পর্কেই শিক্ষা লাভ করেছে- পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শ প্রদান। কিন্তু কাজ করতে গিয়ে আমি এটা বুঝেছিলাম যে, ওজন কম করার ব্যাপারে এটাই শেষ কথা নয়। আপনি কি খাবেন এবং কতটা খাবেন তা তাড়াছড়ো করে আমি জানাতে পারব না, আবার কোন ক্যালোরি চার্টও আমি আপনার হাতে ধরিয়ে দিতে চাই না। বী.এম.আর. গণনা করে খাবার বানাবেন এমন কথা আমি কখনই বলতে পারব না। এই বই শুরু করার উপায় এই গুলি নয়।

প্রকৃত পক্ষে খাদ্য নিয়ে আমি আমার আলোচনা শুরু করতে চাই না।

আপনি কি কখন বিচার করে দেখেছেন যে, আপনার ওজন কেনো বৃদ্ধি পাচ্ছে? ওজন বৃদ্ধির পিছনে খাদ্য একটা গুরুত্বপূর্ণ কারণ, কিন্তু আপনি উল্টোপাল্টা খান বলে আপনার ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে এ কথা বলার অর্থ এই দাঁড়ায় যে, আপনি অসুস্থ কারণ আপনি সুস্থ নন তাই, কিন্তু এই বিষয়ে একটা কথা বলতেই হচ্ছে যে, সাধারণ জ্বর কি আপনার কাছে খুব বড় সমস্যা?

এই ব্যাপারে বিচার করে দেখুন। শুধুমাত্র ওজন বৃদ্ধিই যদি লক্ষণ হয় তাহলে সেই পরিস্থিতিতে কি হতে পারে? আমরা কিভাবে খাই সেটা বড় কথা নয়, খাদ্যের প্রতি আমরা কি রকম ব্যবহার করি সেটা দেখা খুবই জরুরি। আমরা কিভাবে রান্না করি সেটা বড় কথা নয়, আমরা কিভাবে খাদ্যকে দেখি সেটা দেখতে হবে। আপনার থালায় যে খাবার থাকে তার চেয়ে ওজন কমানোটা যদি আপনার কাছে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়, তাহলে হয়তো আপনি কি খাচ্ছেন, সেই ব্যাপারে আপনার মনে একটা প্রশ্ন জাগতে পারে। আপনি যদি ওজন কমানোর ব্যাপারে বারংবার অসফল হন তাহলে বুঝতে হবে যে, আপনার সমস্ত ধ্যানটাই থাকে খাদ্যের দিকে।

আপনি উদ্বেজনার কারণে খাবার কম খেতে পারেন, কি খাবেন আর কি খাবেন না সেই নিয়েও বিচার করতে পারেন, তাহলে বুঝতে হবে যে, আপনি একটা বিরাট সমস্যার একটা মাত্র অংশ দেখতে পাচ্ছেন।

‘শীঘ্র পরিণাম বিরোধী দৃষ্টিকোণ’ ওজন কম করার জন্য একটা মানসিক-শারীরিক দৃষ্টিকোণ, যা ওজন বৃদ্ধির সমস্যা দূর করার জন্য গ্রহণ করা হয়েছে, যাতে এই সমস্যার ভুলটা বোঝা যেতে পারে। ভারতে বোধ হয় এই প্রথম কোন খাদ্য বিশেষজ্ঞ ওজন কম করার জন্য মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সাথে আলোচনা করেছে, তার কাছ থেকে প্রাপ্ত জ্ঞানের ভিত্তিতেই এই বই

লেখা হয়েছে।

আপনার ওজন ও খাদ্য সম্পর্কে আপনার যে ধারণা, তা কতটা ঠিক এবং সত্যিই আপনার কোন পথে চলা উচিত তা ঠিক করে দেওয়ার জন্যই আমি ভারতের সুপ্রসিদ্ধ মনোচিকিৎসক ড. অঞ্জলি ছাবড়া এবং মাইন্ডটেম্পলে তাঁর সহযোগী তথা কুশল পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য মনোজ্ঞানিক তারা মহাদেবনের সাথে আলোচনা করেছিলাম, এবং তাঁদের মূল্যবান সহযোগিতা লাভ করতেও সক্ষম হয়েছিলাম।

ওজন কম করার ব্যাপারে ‘শীঘ্র পরিণাম বিরোধী দৃষ্টিকোণ’-এ চারটি ঘটক সম্মিলিত আছে



আমি এই পুস্তকটিও চারটি খন্ডে ভাগ করে নিয়েছি।

## জানা

সর্বপ্রথম, রোগ দূরীকরণ। কোন জিনিসে আপনার ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে সেটা দেখতে হবে। দীর্ঘকালীন পরিবর্তনের জন্য, নিজের ওজনকে সুনির্দিষ্ট মাত্রায় ধরে রাখার জন্য সবার আগে ওজন বৃদ্ধির কারণ গুলিকে খুঁজে বার করতে হবে, লুকিয়ে থাকা কারণ গুলি খুঁজে নিয়ে সেটা বোঝাটা খুবই জরুরি। তাই আমি প্রথমেই আপনার সাথে খাদ্যের সম্পর্ক, আপনার অভ্যাস, আপনার জীবনে খাদ্যের গুরুত্ব, খাবারের প্রতি আপনার দৃষ্টিকোণ এই নিয়েই আমি আমার আলোচনা শুরু করতে চাই। এরপর আপনি নিজের কলম হাতে নিয়ে কিছু পরীক্ষা করবেন। (আপনার তা নিরশ বলে মনে হবে না, আর তা আপনাকে উদাসও করবে না) আপনার যখন রাগ হয় তখন আপনার খেতে ইচ্ছা করে নাকি আপনি দুঃখ পান ও উদাস হয়ে যান? আপনি কি সত্যিই আপনার ওজন কম করতে চান? শেষ পর্যন্ত আমি আপনাকে খাদ্যের সাথে নিজের সম্পর্ক পরিবর্তনের ব্যাপারে কিছু তথ্য দেব এবং আপনাকে দেখাব যে, আপনি কত শীঘ্র মানসিক দিক থেকে সুস্থ খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করতে সক্ষম হন, যাতে আপনাকে আর কখনই খাদ্যের ব্যাপারে বিচার করতে না হয়।

# বিশ্বাস

আমরা যে খাবার খাই, তা নিয়ে আমাদের শরীর কি করে? আপনি কিভাবে ক্যালোরি খরচ করেন? আপনার শরীর আসলে খুব উন্নতমানের জটিল মেশিন, যা সর্বদাই আপনার জন্য কাজ করে চলেছে, এই কথা বিশ্বাস করতে পারলে আপনার আন্তরিক ক্রীয়া সম্পর্কে আপনি ওয়াকিবহাল হতে পারবেন। আপনাকে নিজের শরীর সম্পর্কে বিশ্বাস বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে, আপনি যদি ঠিক মতন খাবার খান, যদি ঠিক মতন কাজ করেন তাহলে আপনি অবশ্যই নিজের লক্ষ্য পূরণ করতে সক্ষম হবেন, তাতে কোন সন্দেহই নেই।

## নিয়গ

নিয়গ আপনাকে পুষ্টির সাথে সম্পর্কিত ‘উপকরণ’ দিয়ে থাকে, যাতে করে আপনি ওজন কম করতে সক্ষম হবেন। পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, খাদ্য সম্পর্কিত পরিকল্পনা এবং কুশলতা পূর্ণ ভোজন করার উপায় সম্পর্কে বহু জ্ঞান প্রদান করবে।

## সমাপ্তি

শুরু করার পর যদি মাঝপথেই থেমে যান? প্রথম দিকে সব ঠিকঠাক চললেও দশম দিন আস্তে না আস্তেই সব গন্ডগোল হয়ে যায়। সমাপ্তিতে আমি আপনাকে কিভাবে গতিশীল থাকবেন সেই ব্যাপারে উৎসাহ প্রদান করব, আপনাকে সঠিক পথে চালনা করার জন্য আমি আমার গ্রাহক এবং মনোবৈজ্ঞানিকদের সাথে কথা বলে একটা সঠিক পন্থার অনুসন্ধান করেছি, আপনাকে আমি পুষ্টি সম্পর্কিতও পরামর্শ প্রদান করব, যাতে করে আপনি সঠিক পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে সারাজীবন একই রকম শারীরিক আকার বজায় রাখতে সক্ষম হন। আপনি আশাতিরিক্ত জয় লাভ করবেন সেটাই আমার বিশ্বাস।

ওজন কম করার কথা বলতে গিয়ে, আমি সবার আগে বলতে চাই যে, ম্যারাথন দৌড়ে সমাপ্তি রেখা অতিক্রম করার পর যেমন তারা গৌরবান্বিত বোধ করছিল আপনিও নিজের প্রতি তেমনই গৌরবান্বিত দৃষ্টিকোণ বজায় রাখুন, আপনি যা নন যদি নিজেকে তাই মনে করে কুঠা বোধ করেন তাহলে আপনি প্রতিযোগিতাতে পিছিয়ে পড়বেনই তাতে কোন সন্দেহই নেই। আমি



চাইনা যে আপনি পিছন ঘুরে দেখুন, কে আপনার পিছনে আছে বা কে আপনাকে ছেড়ে এগিয়ে গেলো সেটা নিয়ে মাথা ঘামাবেন না, আপনি যে কাজে হাত দিয়েছেন সেটা শেষ করার কথা ভাবুন, আপনি সমাপ্তি রেখা পার করতে পারলে সেটাই হবে আপনার জীবনের সবচেয়ে বড় জয়।

**- পূজা মখীজা**



খাদ্য এবং আপনি

# আমি, ঘি এবং নিজের জন্য

আপনি এর হাত থেকে বাঁচতে পারবেন না, আপনি যেখানেই যান না কেন, সেখানেই একে পাবেন, এটি অন্তর্জীবী ফুডচেনের রূপে, নতুন তৈরি মলে পাবেন। তা আমাদের হোম ডেলিভারি রেস্টুরেন্টেও পাবেন, একটা ছোট্ট ফোন করে আপনি কি খাবেন তা জানিয়ে দেন, আর সেই মতন খাবার আপনার বাড়ি পৌঁছে যায়। এটা টি.ভিতে দেখানো হয়, আপনি কোন সিনেমা দেখতে গেলেও টেকিটের পিছনে এটি থাকে, আপনি স্টেশানেই যান বা ট্যাক্সিতেই বসে থাকুন, আপনার মুখে এটা দেখা যায়, চলুন এর সম্মুখীনতা করা যাক, খাদ্য কোথায় নেই?

তা আমাদের মুখে না থাকলেও আমাদের মাথায় অবশ্যই থাকে, খাদ্যের সাথে আমাদের জীবন কতটা অতঃপ্রত ভাবে জরিত তা কখনও ভেবে দেখেছেন কি? জীবনের অনেকটা এনার্জী আমরা এর পিছনে নষ্ট করে ফেলি। আমরা যখন দুপুরে খাবার খাই তখন রাতে কি খাব সেই নিয়ে আলোচনা করতে থাকি। আমরা শহর ছেড়ে বহু দূরে ঘুরতে যাই শুধু এই কথা ভেবেই যে রাস্তার ধারে তৈরি ধাবায় যে সুস্বাদু কাবাব বিক্রী হয় তার স্বাদ আস্বাদন করব। আমরা ফুড রিয়ালিটি শো ‘কুকরী শো’ দেখি, বিদেশি জিনিস কিনে পৃথিবীর সবচেয়ে ভালো রান্নার জন্য পয়সা খরচ করে থাকি। আপনি আমাকে ভুল বুঝবেন না, পৃথিবীর সুস্বাদু খাবারের স্বাদাস্বাদনের ইচ্ছা আপনার ভেতরে থাকতেই পারে, কিন্তু তা বাস্তবে আমাদের ওজন কম করতে কোন ভাবেই সাহায্য করে না।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠনের অনুসারে, 2008 সালে বিশ্বের প্রায় 1.5 কোটি প্রাপ্ত বয়স্ক লোক (কুড়ি বছরের ওপর) অধিক ওজনের ছিল, যাতে কুড়ি কোটির ওপরে পুরুষ এবং তিরিশ কোটির ওপরে মহিলাদের স্থূলতার চিকিৎসা হয়েছিল। এটি ছিল এমন এক ঘটনা যে সম্পর্কে আগে কখন শোনা পর্যন্ত যাইনি, অথচ একশো বছর আগে সবচেয়ে বড় সমস্যা ছিল, এখানে পর্যাপ্ত

খাবার পাওয়া যায় না।

সত্যি বলতে কি ওজন কমানো কখনই কোন কঠিন কাজ ছিল না, আবার তা খুব সহজ কাজও নয়। যে কোন তেলে ভাজা খাদ্যের পুষ্টিকর এবং চর্বি-রহিত সংস্করণও পাওয়া যায়। ডায়াবেটিসের রোগী, যারা দুধ বা শর্করা জাতীয় খাদ্য হজম করতে পারে না তাদের জন্য বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য পাওয়া যায়, যাতে কোন রকম এম.এস.জী... এডিটিভ বা প্রিজার্ভেটিভ হয় না। সেই সঙ্গে কিছু জিম সেন্টার, ওজন কমানোর কেন্দ্র, আহার বিশেষজ্ঞ, ব্যায়ামাগার, জগিং ট্রাক, বিভিন্ন প্রাকরের খাদ্য উপাদান কম্পানী গুলি আপনার ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে নিজেদের ব্যবসায় উন্নতি করতে শুরু করে।

তাহলে কেন আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ লোকই ওজন কম করার জন্য মোরিয়া হয়ে উঠেছে? আমরা কেন বারংবার এতে অসফল হই? খাদ্যের প্রতি আমাদের দৃষ্টি ভঙ্গীর মধ্যে এই সমস্যা লুকিয়ে আছে কি? এটিকে আমরা পুষ্টি ও এনার্জীর উৎসের থেকে বেশি কিছু বলে মনে করি কি? জীবনের অন্যান্য সম্পর্কের মতন খাদ্যের সাথে আমাদের সম্পর্কেও বিকল্প বলে মনে করি কি? এমনও হতে পারে যে, আমরা খাদ্যকে প্রয়োজনের তুলনায় বেশি গুরুত্ব দিয়ে ফেলি।

যদি ভোজনের সাথে আমাদের সম্পর্ক জটিল হয় তাহলে ওজন কম করার ব্যাপারেও আমাদের সম্পর্ক দুরূহ হয়ে যাবে। আমাদের কাছে খাওয়া যদি জীবনের উদ্দেশ্য হয়ে ওঠে, যদি তার সাথে আমাদের একটা আবেগের সম্পর্ক এসে পড়ে তাহলে আমরা কিভাবে ওজন কমাতে বলতে পারেন? আর কিভাবেই বা অতিরিক্ত চর্বির হাত থেকে রেহাই পাব? আমরা কোথায় যাব, কি রকম ব্যবহার করব এবং কার সাথে সময় অতিবাহিত করব তা আমাদের খাদ্য গ্রহণই ঠিক করে দেবে।

চলুন, এবার এমন কিছু অংশীদারদের সন্ধান করা যাক, যাদের সাথে আমাদের খাদ্য গ্রহণেরও সম্পর্ক আছে, আমি সবার আগে এদের কথা বলতে চাই, কারণ আমি বিশ্বাস করি যে, যতক্ষণ না এই সম্পর্ক গুলির দিকে সঠিক দৃষ্টি আরোপ করা হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত ওজন কম করা অসম্ভব। যদিও এই

---

**এম.এস.জী.-** মোনো সোডিয়াম গ্লুটামেট, যা খাদ্যে বিশিষ্ট গন্ধ ও স্বাদের জন্য প্রয়োগ করা হয়।

বইতে যে কথা গুলি আছে তা আপনার ক্ষেত্রে কতটা লাগু তা আপনাকেই দেখে নিতে হবে, ওজন কম করার জন্য এই সম্পর্ক কতটা মজবুত তা আপনাকেই বুঝতে হবে। আপনার জীবন অতিবাহিত করার জন্য ইন্ধনের প্রয়োজন, এই কথাটা মাথায় রেখে যদি আপনি খাদ্য গ্রহণ করেন, তাহলে আপনি অবশ্যই রোগা হতে পারবেন।

## ভোজন- মনোরঞ্জনের একটি উপায় রূপে

সামাজিকতার সাথে খাওয়াটা একটা জনপ্রিয় অংশ হয়ে উঠেছে। হাঁটার সময় বা কোন সিনেমা দেখার সময় আমরা বন্ধুদের সাথে ততটা আড্ডা দিতে পারিনা যতটা আমরা দিই একসাথে খাবার খেতে গিয়ে। আমরা এমন এক যুগে বাস করছি যেখানে যে কোন পরিকল্পনা গড়াই একটা সংরক্ষণের বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। আমরা রান্না করা শিখি, রান্নার বিভিন্ন উপকরণ সম্পর্কে জানতে চাই কারণ সারা পৃথিবীর কাছে নিজের পরিচয় গড়ে তোলার জন্য আমরা অত্যাধুনিক রান্না উপস্থাপিত করতে চাই। হোটেলের ডাইনিং টেবিল থেকে শুরু করে এক কোণায় তৈরি বারে পর্যন্ত অত্যাধুনিক খাদ্য পরিবেশনই হয়ে উঠেছে মূল লক্ষ্য। সুস্বাদু খাবার পরিবেশনই হয়ে উঠেছে তাদের মূল লক্ষ্য যা সম্পূর্ণটাই নির্ভর করে সুসজ্জিত এক ‘শেফের’ হাতে।

এখানে যত গুলি জটিল বিষয় নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে তার মধ্যে ভোজন অন্যতম। ঐতিহাসিক ও সংস্কৃতিক রূপে ভোজন ও সামাজিক বার্তালাপ একে অপরের সাথে গভীর ভাবে সম্পর্কিত। যে কোন উৎসব, কাউকে স্মরণ, প্রেম অথবা শোক ব্যক্ত করা প্রভৃতি বিভিন্ন বিষয়ের সাথে হাজার হাজার বছর ধরে ভোজনের এক গভীর সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। দিদা বা ঠাকুমার হাতের তৈরি পায়েসের সাথেই বোধ হয় আমাদের সবচেয়ে সুখকর স্মৃতিটা জরিয়ে থাকে, এই সম্পর্ক বোঝা বা তার থেকে আলাদা হয়ে যাওয়া বোধ হয় অসম্ভব।

আমি কখনই বলছি না যে আপনি পারিবারিক সদস্য বা বন্ধুদের সাথে খাবেন না, কিন্তু যদি সামাজিক কথাবার্তার ধরণে পরিবর্তন আনতে না পারেন তাহলে আপনি ওজন কমাতে পারবেন না সেই বিষয়ে কোন সন্দেহই নেই। খাওয়ানি যদি আপনার সময় অতিবাহিত করার এক মাত্র উপায় হয় তাহলে আপনি যে হৃদরোগ, মধুমেহ, স্তূলতা, অল্পতার শিকার হবেনই তাতে

কোন সন্দেহই নেই।

অন্যের উপস্থিতিতে আমরা যে অধিক খাবার খেয়ে ফেলি তা একটা প্রমাণিত সত্য। সামাজিক চাপের ফলে আমরা আমাদের সাধ্যের অতিরিক্ত খেতে বা পান করতে বাধ্য হই। বিয়ের পরে মহিলাদের ওজন কেন বৃদ্ধি পায়? গবেষণা করে দেখা গেছে যে, নববিবাহিত মহিলারা সাধারণত স্বামীদের সাথেই খেতে বসে, তারা হয় কথা বলতে বলতে অথবা অবচেতন মনেই প্রয়োজনের বেশি খেয়ে ফেলে।

সামাজিক জীবনে ভোজনের গুরুত্ব কম করে দেওয়াটা খুবই জরুরি। তা একটা সীমার মধ্যে ধরে রাখার চেষ্টা করুন। কোন বড়, ভালো রেস্তুরেন্টে না বসে বন্ধুদের সাথে কফি খেতে যান, তাতে করে আপনি কম খাবেন, বন্ধুদের বা আত্মীয় স্বজনদের রাতে খাওয়ার জন্য আমন্ত্রণ না জানিয়ে সন্ধ্যায় চা খাওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানান। যদি আপনার কোন বাচ্চা থাকে তাহলে বন্ধুদের বাচ্চাদের সাথে নিয়ে আপনারা সবাই মিলে কোন পার্কে বা বাগানে ঘুরতে যেতে পারেন। যদি অন্য কাউর সাথে দেখা করার দরকার থাকে তাহলে ‘ড্রিঙ্কস্’ বা ‘ডিনার’ বাদ দিয়ে বাউলোঙ্গ বা সিনেমা দেখতে যেতে পারেন।

আপনি জানেন আপনি কি করছেন? আপনি একই লোকের সাথে দেখা করছেন, তার সাথে অনেকটা সময় অতিবাহিতও করছেন আর সেই সঙ্গে নিজের ওজনও অনেকটা কমিয়ে ফেলছেন। ‘ডিনারের’ জন্য কমপক্ষে নব্বই মিনিট সময় দিতে হয়, চা বা কফিও ঠিক ততটাই সময় নেয়, ‘ডিনার’ থেকে কমপক্ষে আমাদের শরীর 1200 অতিরিক্ত ক্যালোরি পায়, সেখানে যদি আপনি মিষ্টি ক্রীম যুক্ত হাই ক্যালোরির অর্ডার না দিয়ে থাকেন তাহলে আপনার শরীরে 100 -র থেকে 150 -র বেশি ক্যালোরি প্রবেশ করবে না। আরো একটা বিষয় ভাবুন। আপনার কত পয়সার সাশ্রয় হচ্ছে তার হিসাব করে দেখেছেন কি?

## ভোজন ছাড়াও অন্যান্য গতিবিধি

হাঁটাহাঁটি করা

ফিল্ম, নাটক, সংগীত-সমারোহ (ক্ষতিকারক ভোজন ও মিষ্টি ছাড়া)

পার্ক বা সমুদ্রের ধারে খেলা

চা-কফি

স্পা ডেট (ম্যানিকিওর, পেডিকিওর, মাসাজ)

শপিং  
বাউলিঙ্গ  
ভিডিও গেমস্  
মনোরঞ্জন পার্ক  
সংগ্রহালয়, কলা প্রদর্শনি, বিশেষ আয়োজন।

## পুনরায় নিজের ডায়রি ঠিক করে নিন

আমি কতবার ভোজনকে মনোরঞ্জনের  
অংশ হিসাবে ব্যবহার করি?... প্রতি সপ্তাহ  
আমি কতবার ভোজন বাদ দিয়ে বা খুব অজ্ঞাহারের সাথে  
লোকেদের সাথে দেখা করেছি?...প্রতি সপ্তাহ

## ভোজনের-হাত থেকে মুক্তি

আমরা সকলেই এখানে উপস্থিত আছি। অন্তহীন রূপে, আলুর চিপ্‌সের প্যাকেটের মধ্যেই আমরা জীবনের যেকোন সমস্যার সমাধান খুঁজে থাকি। আমরা মিষ্টির গাদায় ঈশ্বরের সন্ধান করি, জীবনের প্রকৃত অর্থ খুঁজে পাই সুস্বাদু চকলেটের মধ্যে, ক্রমাগত অধিক মাত্রায় এই গুলি চলতে থাকলে তা যে আমাদের ওজন, স্বাস্থ্য ও জীবনের আনন্দকে প্রভাবিত করে তাতে কোন সন্দেহই নেই। ভোজনের সাথে আবেগের সম্পর্ককে ছিন্ন করতে না পারলে আমরা যে নিজেদের আকার প্রাপ্ত করতে পারব না, তা নিশ্চয় বুঝতে পারছেন।

‘ইমোশনাল ইটিং’ সম্পর্কে যে সাধারণ ধারণা আছে তাহলে, এটি নেতিবাচক আবেগের থেকে উৎপন্ন হয়। যখন মানুষ একা থাকে, দুঃখে থাকে বা মানসিক চাপের মধ্যে থাকে তখন খাবারের প্রতি বেশি আকর্ষিত হয়। আবার প্রেম, উত্তেজনা ও খুশিতেও এমনটাই হয়। মনে করে দেখুন আপনি ভালো হয়ে থাকলে আপনার দাদু আপনাকে চকলেট খাওয়াতো আর আপনি পরীক্ষায় ভালো নম্বর পেলেই আপনার মা আপনাকে আপনার পছন্দের রান্না করে খাওয়াতো। গবেষণা থেকে দেখা গেছে যে, ‘ইমোশনাল ইটিং’ আমাদের শেখা এমন একটা অভ্যাস যাতে করে সুখে বা দুঃখে আমরা খাবার খেয়েই নিজেদের আনন্দ বা দুঃখের প্রকাশ করতে চাই।



এমন কিছু খাদ্য আছে যা থেকে নিজেদের দূরে রাখা সত্যিই খুব কঠিন হয়ে ওঠে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, ‘চকলেটে মুড ঠিক করার ক্ষমতা থাকে, যখন আপনি কাউর প্রেমে বাধা পড়ে যান বা যখন আপনি নিজেকে পৃথিবীর শীর্ষে বলে মনে করেন তখন এমন আবেগ উৎপন্ন হয়ে থাকে। আসলে এই ধরণের খাদ্যে এমন কিছু কেমিক্যাল থাকে যা আপনাকে আনন্দ প্রদান করে থাকে, আপনার মস্তিষ্কেও তেমনি একটা ধারণার সৃষ্টি হয় যে ‘খুশি’ বা ‘উৎসব’ পালনের জন্য এটি একটা অপরিহার্য অংশ, আর সেই কারণেই যত বার আপনার মনে আনন্দ জাগে আপনার মনে সেই কথা উঁকি দিয়ে যায়।

‘ইমোশনাল ইটিং’ একেবারেই অর্থহীন, কারণ চকলেট বা কোন পছন্দের খাদ্য আপনাকে যতটা তীব্রতা প্রদান করে থাকে, ঠিক এই একই রকম তীব্রতা যখন আপনার সুগারের স্তর কমে যায় তখন আপনি অনুভব করে থাকেন (দুই এক ঘণ্টা বাদে)। আর ঠিক সেই কারণেই খুব বেশি করে খেয়ে ফেলেন, কোন একটা সময়ে খাবার দেখলেও আপনার আর খেতে ইচ্ছা করে না। বেশি খেতে থাকলে খাবার প্রতি আপনার একটা অপরাধ বোধ জন্ম নেয়, আর সেই অপরাধ বোধের হাত থেকে নিজেকে মুক্ত করার জন্য পুনরায় খাদ্যই হয়ে ওঠে আপনার প্রধান অস্ত্র। এটা এমন একটা চক্রবৃহৎ, যাতে আপনি বুঝতেই পারেন না যে ঠিক কোন বিষয়টা আপনাকে বিব্রত করছে।

কথায় বলে যে, জীবনে পরিবর্তনের থেকে স্থায়ী আর কিছু হয় না, বর্তমান সময়ে দাঁড়িয়ে আপনি বলতে পারেন যে, জীবনের শাস্বত সত্য হল মানসিক চাপ, আর যত দিন যাবে তা আরো বৃদ্ধি পেতেই থাকবে। চকলেট বা সিঙারা কিছুই আপনাকে মানসিক চাপের হাত থেকে মুক্ত করতে পারবে না।

এবার কিছু এমন খবর! যদি ‘ইমোশনাল ইটিং’ কে ভালো ব্যবহার বলে মনে করেন তাহলে আপনি তাতে সংশোধন করতে পারেন, কোন সমস্যার

---

‘ফরগেট ‘ইমোশনাল ইটিং’...থিংক ‘লর্নেড ইটিং’, <http://www.wslifestyles.com/all-blogs/warren-l-huberman-phd/20090523540/forget-emotional-eatingthink-learned-eating.php>, accessed on 21/2/12

সমাধান করার জন্য আপনি খাওয়াকেই উপযুক্ত বিকল্প বলে মনে না করে, অন্য কোন পথের সন্ধান করতে পারেন। যেমন একটা উদাহরণ আমি আপনাকে দিচ্ছি, নিজের ওজনের সমস্যায় বিরত আমার এক বন্ধু সাগর নিজের দুঃখ জনক ব্রেকআপের হাত থেকে বাঁচার জন্য প্রতিদিন দুই ঘন্টা করে দৌড়াতে শুরু করেছিল, ওর কাছে দুটি বিকল্প ছিল, ও ইচ্ছা করলে মেয়েটাকে ভোলার জন্য মদের নেশায় ডুবে নিজের জীবনটা শেষ করে ফেলতে পারত, কিন্তু নিজেকে নিরাশার হাত থেকে বাঁচানোর জন্য ও দুই ঘন্টা করে দৌড়ে নিজের তিরিশ কিলো ওজন কমাতে সক্ষম হয়েছিল।

সমস্যায় আছেন? নাকি খুব উত্তেজিত? নাচ করতে চলে যান। হাতাশ হয়ে আছেন? নিজের কোন বন্ধুকে ডেকে তার সাথে কথা বলুন। ওজন কম করা আর পুনরায় সেই ওজন লাভের মধ্যে অনেক সময় সময়ের পার্থক্য খুব কম হয়ে যায়। যেমন আমাদের প্রত্যেকের জীবনে উত্থান-পতন লেগেই থাকে। ইমোশনাল ইটিং- সম্পর্কে জানা এতটা সুবিধাজনক নয়, কিন্তু আপনার আশেপাশে প্রতি নিয়ত কি ঘটনা ঘটছে আপনি সেই সম্পর্কে সচেতন তো হতেই পারেন। আপনার শরীরের খিদে আর মনের খিদে মध्ये পার্থক্যটা আপনাকেই বুঝতে হবে, আর সেই সঙ্গে তার কারণ গুলিকেও চিনতে হবে। যা আপনাকে খিদে না থাকা সত্ত্বেও উসকে থাকে।

‘আপনি মনের খিদেতে সাড়া দেন কিনা’ তার পরীক্ষা হবে পরবর্তী অধ্যায়ে। যদি তাই হয় তাহলে আপনি কি করবেন সেই কথাও পরের অধ্যায়তেই বলা আছে। আপনার যেকোন খিদে মনের একমাত্র সুরাহা যদি হয় খাওয়া, তাহলে খাওয়ার সাথে আপনার সম্পর্কের চিকিৎসারও একটা ভালো প্রক্রিয়া আছে।

## ভোজন-আপনার ‘বসের’ রূপে

ভোজনের সাথে এর সম্পর্ক হয়তো সবচেয়ে তিজ্ঞো। একজন ‘বস’ রূপে, খাদ্যকে দেখলে হয়তো খাদ্যের সাথে আমাদের সম্পর্ক এতটা মধুর থাকবে না। এই সম্পর্ক নিয়ন্ত্রণের মধ্যে থাকা উচিত, এবং ‘কে’ ও ‘কি’-এর সাথে সম্পর্ক যুক্ত হওয়া উচিত। আমরা সকালে উঠে খাবার খাই, খাওয়ার কথা ভাবি, রান্না করি, কি খাওয়া হবে সেই সম্পর্কে আলোচনা করা হয়, খাওয়ার স্বপ্নও দেখি, এর জন্য নিজেদের সময়, এনার্জী, আবেগ এবং বিভিন্ন উপকরণও ব্যয় করি। আমরা অনেক বেশি খাই আর অনেক সময় আরাম

করে বসে পটে ভরে যাওয়ার পরেও খাবার খেতে থাকি। নিজেকে তরতাজা রাখার জন্য খাবার খাওয়াটা খুবই জরুরি। কিন্তু আমরা কি কাজ করব বা কি দেখব তা ঠিক করবে আমাদের খাদ্য, এমন পরিস্থিতিতে কখনই নিজেদের ফেলা উচিত না। আসলে আমরা একটা কঠোর সত্যের মুখোমুখি হতেই চাই না, আমাদের প্রতিটা ডায়েট আমাদের মনের কাছে শক্তিশীল হয়ে যায়।

আমার এক গ্রাহক লৈলার জীবনে ভোজনও ছিল সব, ওর ওজন ছিল 103 কেজি, ওর জীবন চলত ওর ইচ্ছাতে। বাস্তবে খাদ্যই ওকে নিয়ন্ত্রণ করতে শুরু করেছিল। যেখানে খেতে ইচ্ছা করত সেখানেই খেতে চলে যেত। খাওয়া, রান্না করা আর খাবার কেনার ব্যাপারে ওর মধ্যে একটা পাগলামি লক্ষ্য করা যেত। একবার তো দুশো কিমি. গাড়ি চালিয়ে নিজের পছন্দের বিরিয়ানি খেতে চলে গেছিল। ও ছিল ডায়াবেটিজের রোগী, একবারে চারটে সিঁড়ি ভাঙতে গেলেই হাঁপিয়ে পড়ত। জামা কাপড় কেনার কথা শুনলেই ও রেগে যেত কারণ কোন পোশাকই ওর 'ফিট' হত না। কিন্তু এক্ষেত্রে শুধু ওজন বৃদ্ধি পাওয়াটাই সবচেয়ে বড় সমস্যা নয়, যদি খাদ্যের ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়, তাহলে সেই রকম জীবন যাপন করতে আপনি ভালোবাসবেন কি?

খাওয়াটা যদি আপনার অভ্যাস হয় তাহলে মানতেই হবে যে, এটা খুবই খারাপ অভ্যাস। এটা আপনার ভালো করার চেয়ে খারাপই করবে বেশি, এর চিকিৎসা করা না হলে খাদ্য শুধু আপনার জীবনের নয় বরং আপনার শরীরের মালিক হয়ে বসবে। যার ফলে আপনি মধুমেহ, কোলেস্টেরল, হৃদরোগ, অনিদ্রা, অবসাদ, উচ্চ রক্তচাপ, কিডনির সমস্যা প্রভৃতি বিভিন্ন রোগে আক্রান্ত হতে পারেন। যারা খাবার দেখে নিজেদের অসহায় বোধ করেন তাদের জন্য এই কথা বলছি না, কিন্তু যদি আপনার মনে হয় আপনার অবস্থাও তেমন হোতে পারে তাহলে মনে রাখবেন এই সমস্যার সমাধান হওয়াটা খুবই জরুরি। পরবর্তী অধ্যায়ে এটা বোঝা যাবে যে, আপনি কি প্রবল ইচ্ছার নিয়ন্ত্রণে? আর এই বসের হাত থেকে আপনি কিভাবে মুক্তি পেতে পারেন, সেই কথাও বলা হবে।

## ভোজন-লোভ রূপে

আপনি নিজের কাজে যাচ্ছেন বা উইন্ডো শপিং-এর জন্য, হঠাৎই পাঁচ মিনিট বাদে মুখে থাকে মিষ্টি সুস্বাদু আইসক্রীম বা চকলেট, অথবা ঝালঝাল

সিঙারা, আসলে এই স্বাদ আস্বাদন না করে আপনি পারেনই না। কিভাবে এই সব হয়ে গেলো আপনি হয়তো তা বুঝতে পর্যন্ত পারেন না। খাবারের সুগন্ধ কি আপনাকে ইউ-টার্ন নিতে বাধ্য করে? নাকি একটা ছয় ফুটের পোস্টারের প্রভাব, গলিত চকলেটে ডোবা, একটা হাসি মুখ যা আপনাকে আকর্ষিত করেছিল নাকি বুড়িতে একা একা পড়ে থাকা সিঙারার প্রতি আপনি দয়া না দেখিয়ে পারলেন না। হয়তো এই নির্দেশ কারণ গুলি আপনার খাওয়ার পিছনে একটা বিরাট বড় ভূমিকা পালন করে। অথবা আপনার খাওয়ার ইচ্ছাকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পেরে আপনি নিজেই ওদিকে পা বাড়িয়েছেন?

আমাদের আশেপাশের পরিবেশ আমাদের সমর্থন জানায় না বলে, আমরা অনেকেই ওজন কম করার জন্য ব্যস্ত হয়ে পড়ি। যে ব্যক্তি নিজের ওজন সম্পর্কে সচেতন তার পিছনে এমন কেউ থাকে যে এই ব্যাপারে একদমই পরোয়া করে না। অনেক সময় আপনার মনে হোতে পারে যে, আপনি হয়তো একাই ওজন কম করার চেষ্টা করছেন। এমন এক জগত, যেখানে আমাদের সহকর্মী, আমাদের ওজন কম করার নতুন আহার খাওয়ার পরের দিনই পিৎজা অর্ডার করে বা হঠাৎই কোন বিয়ের নিমন্ত্রণ এসে যায়, যেখানে বিভিন্ন সুস্বাদু তেলে ভাজার সাথে থাকে মসালাদার পাঁঠার মাংস।

এই সময়ে বিজ্ঞাপন অবস্থা আরো খারাপ করে দেয়। টিভিতে যে বাগার দেখায়, যাতে পনীর আর হলুদ চাটনী (মেয়োনেজ) বাইরে থেকে দেখা যায়, তা দেখলেই মুখে জল এসে যায়। আপনার খিদে হঠাৎই কেমন যেন বৃদ্ধি পায়। স্ক্রীনে যে 'হেল্লাইনের' নম্বর ভেসে ওঠে তা আপনাকে ক্ষতিকারক নির্ণয় নিতে বাধ্য করে। যেভাবে বিজ্ঞাপনের মাধ্যমে এই উপাদান গুলি আপনাকে বিক্রী করা হয় তা এক প্রকার কলা এবং একটা বিজ্ঞান। এই ক্ষেত্রে এমন কিছু লোক কাজ করে যারা গ্রাহকদের ব্যবহার জানার বা বোঝার জন্য নিজেদের সম্পূর্ণ জীবন সমর্পিত করে দেয়। কোন দেশী বা বিদেশী কম্পানী নিজের উপাদান বিক্রী করার জন্য যে কোন ভাবে আপনাকে আকর্ষণ করার চেষ্টা করতে পারে। নিজের উপাদান বিক্রীর জন্য মিথ্যে বলতেও পিছপা হয় না।

তাদের প্যাকিং এতটাই আকর্ষণীয় হয় যে, আপনি সে দিকে সহজেই আকর্ষিত হন। ক্যাশ রেজিস্টারের সামনে চকলেট সাজিয়ে রাখা হয় যাতে আপনি আবেশে তা কিনে ফেলেন। জেনে শুনে জাক্স ফুড নিচের দিকে রাখা

হয়, যাতে বাচ্চারা অভিভাবকদের অজান্তেই তা নিয়ে নিতে সক্ষম হয়। কিছু ব্রান্ডের তো লক্ষ্যই থাকে বাচ্চাদের বিক্রী করা। যতক্ষণ না বাচ্চারা তা কিনতে পারে ততক্ষণ পর্যন্ত বাবা-মাদের বিরত করে, বাড়িতে পড়ে থাকা জাক্স ফুড গুলি সেই রকমই পড়ে থাকে।

## স্থূলতা কি ছোঁয়াছে রোগ ?

কোন মোটা-তাজা ভাইরাস হয় কি ? অনেক গবেষণা বলে থাকে যে, আপনার জানাশোনা ব্যক্তি বা বন্ধুরা মোটা বলে, আপনার ওপরেও তার প্রভাব পড়ে থাকে। 2007 সালে, হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষকরা অনুসন্ধান করে দেখেছিল যে, যদি কোন ব্যক্তির কোন মোটা বন্ধু থাকে তাহলে তার মোটা হওয়ার সম্ভবনা 57% বৃদ্ধি পায় এবং নিকট বন্ধুদের কারণে, মোটা হওয়ার সম্ভবনা তিন গুণ বৃদ্ধি পেয়ে 71% হয়ে যায়।

গবেষকরা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছিল যে, আমাদের আশেপাশের লোকেরা যখন আরো মোটা হয়ে যায়, তখন আমরা নিজেরাও ওজন কম করার কথা ভুলে যাই। তাই আমাদের আশেপাশের লোকের ওজন বৃদ্ধি পেলে, আমাদের মনও তার দ্বারা প্রভাবিত হয়। এর মানে এই নয় যে, যে বন্ধুর ওজন খুব বেশি তার থেকে দূরে থাকা উচিত, বরং এর অর্থ হল আমাদের সুস্থ সবল মানুষদের পাশে থাকা উচিত, যারা খাওয়া দাওয়ার বিষয়কে নেতিবাচক দৃষ্টিতে দেখে তাদের পাশে থাকলে আমরাও প্রেরণা লাভ করতে পারব।

আপনি চোখ বন্ধ করে নিলে বা মোটা হওয়ার লক্ষণের দিকে নজর না দিলে সেই দিকে যে অন্যরা ধ্যান দেবে না তা নয়। তারা আপনার সাথে সেই ব্যাপারে কথাও বলবে। পরে আপনি যখন কোন রেস্টুরেন্ট বা কফি হাউসে অর্ডার করবেন, তখন ধ্যান দেবেন। আপনি যদি সাধারণ কফির অর্ডার দেন, তখন আপনাকে জিজ্ঞাসা করা হবে যে, আপনি কোন ‘ফ্লোভার’ যুক্ত কফি নেবেন?... নাকি আপনি মাত্র কুড়ি টাকার কফি নেবেন? আপনি যদি ফোন করে খাবার অর্ডার করেন তাহলে এক সম্ভ্রান্ত মহিলা আপনাকে জিজ্ঞাসা করবে যে, আপনি কি ‘সিঙ্গেল চিজ্’ নেবেন নাকি ‘ডবল চিজ্’?(আপনি তখন ভুলেই যান যে আপনি পনীর ছাড়াও অর্ডার করতে পারেন।)। এতে স্বাদের পার্থক্য হয় ঠিকই কিন্তু তার সাথে টাকার পার্থক্য যে কতটা হয়ে যায়, তা আপনার মাথা থেকে বেরিয়ে যায়। আপনি যদি খাদ্যের পরিমাণ বাড়ান

এবং বেশি ফ্যাট যুক্ত খাদ্য অর্ডার করেন, তাহলে আপনার শরীরে যে ক্যালোরীর পরিমাণ বৃদ্ধি পাবে তাতে কোন সন্দেহ আছে কি?

হোল-উইট পাস্তা বা মফিন্সের উপাদানে, কিছু নির্মাতা অপেক্ষাকৃত আটার পরিমাণ খুবই কম দেয়, কিন্তু বেশির ভাগ বস্তুর ক্ষেত্রেই তারা 'হোল-উইট পাস্তা' ব্যবহারে প্রচার করে থাকে, আর আপনি মনে করেন যে আপনি একটা স্বাস্থ্যকর মফিন্সের ব্যবহার করছেন, কিন্তু আসলে তা হয় না। এটা 'স্বাস্থ্যকর ভোজনের' রূপে বর্গীকৃত উপাদানের একটা সম্পূর্ণ শৃঙ্খলার জন্য ব্যবহার করা হয়।

সর্বদা মনে রাখবেন যে আপনাকে লোভ দেখানো হচ্ছে।

তাহলে, এই কথা জানার পর আপনি কি করবেন? আপনি যদি ওজন কম করার চেষ্টা করেন (আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ মানুষই তাই করার চেষ্টা করছে, এই কাজে আপনার পথে কি কি বাধার সৃষ্টি করতে পারে, আপনার সেই ব্যাপারে সচেতন থাকাটা কুবই জরুরি) তাহলে আমি চাইব যে, আপনি একটা কথা খুব ভালো করে জেনে রাখুন যে, ডাইটিং-এর পথ খুবই কঠিন হতে পারে, কিন্তু তার সাথে মোকাবিলা করার পথ তত কঠিন নাও হতে পারে। এক্ষেত্রে সবই কঠিন এবং নিরাশা জনক তা নাও হতে পারে। প্রত্যেক তৈল্য যুক্ত ব্যঞ্জন লো-ফ্যাটের হোতে পারে। আগেকার দিনের তুলনায় আজকের জগতে অনেক বেশি স্বাস্থ্যকর খাদ্য পাওয়া যায়, ব্যায়ামেরও প্রচুর বিকল্প আমাদের সামনে খোলা আছে, আমরা এখন অনেক বেশি সুস্থ থাকার ব্যাপারে সজাগ পরিবেশে বাস করছি, তাই ওজন কম করা খুব কঠিন কাজ না হলেও, তা খুব সহজ ব্যাপারও নয়।

## ভোজন- এক ব্যর্থ পদার্থ রূপে

আমরা ভারতীয়রা কোন কিছু অপচয় করাটাকে খুবই ঘৃণার চোখে দেখি। আমরা কাপড়, খেলনা এমনকি দুধের প্যাকেটও পুনরায় ব্যবহার করি, আর যতদিন না তা একেবারে শেষ হয়ে যায় তত দিন পর্যন্ত ব্যবহার করতে থাকি। তিনটি চমৎকার শব্দ আমাদের শব্দকোষে নেই বললেই চলে- 'আই লাভ ইউ', বরং তার স্থানে- 'ভ্যালু ফর ম্যানি'কেই বেশি প্রাধান্য দিই। এটাই আমাদের পরিচয় এবং অপচয় না করার পরামর্শকে শাস্ত বলে মানা হয়।

আমাদের শেখানো হয় যে, থালায় যেন এক দানা খাবারও পড়ে না থাকে, কোন বাচ্চা পরিষ্কার করে খেলে তাকে পুরস্কার দেওয়া হয়। সামাজিক

দিক থেকে ছোটর থেকেই আমাদের সেটাই শেখানো হয় যে, আমরা যদি কোন অনুষ্ঠানে গিয়ে পেট ভরে খাই তবেই আমাদের যোগ্য নিমন্ত্রণ রক্ষাকারী বলে মনে করা হবে।

খাবার নষ্ট না করার মানে হল, নিজেদের চর্বি বৃদ্ধি করা। আমরা যখন কোন নিমন্ত্রণ বাড়িতে যাই তখন আমরা নিজেদের চোখ দিয়ে খাবার পরিমাণ ঠিক করি, আমরা জোর করে খাবার গিলতে চাই, অথচ সেটার কোন প্রয়োজনই নেই।

একটা দৃশ্য দেখুন মনে করুন আপনি কোন বকবাকে রেস্তুরেন্টে ডিনার করতে গেছেন, সেখানে আপনি তিন হাতা ভাত আর একটু বাটার চিকেন পাতে নিয়েছেন। আপনি খেতে না পারলেও খাবার নষ্ট করবেন না বলে জোর করে পুরো খাবারটা খেয়ে শরীরে দুশো অতিরিক্ত ক্যালোরির সাথে সাথে পাচন তন্ত্রের ওপরেও যথেষ্ট চাপ দিচ্ছেন আপনি যদি কোন রকম ব্যায়াম ছাড়া সপ্তাহে একবার এমন খাবার খান তাহলে বছরে নির্ঘাত এক কিলো ওজন বৃদ্ধি পাবে। আমার কথাটা স্পষ্ট করে বুঝিয়ে বলছি।

আপনার থালায় কি আছে, সেটাই বড় কথা নয়। মহিলারা পরিবারের সদস্যদের থালায় পরে থাকা খাবারের সাথে সাথে প্রতিদিন শতাধিক ক্যালোরি গিলে নেয়। তারা এটা ভেবেই খুশি হয় যে, কোন খাবার নষ্ট হয়নি। ধরুন কোন মহিলা প্রতিদিন অতিরিক্ত একশো ক্যালোরি সেবন করে। এর অর্থ হল বছরে সে অতিরিক্ত 36,500 ক্যালোরি উপভোগ করে। 3500 ক্যালরি থেকে প্রায় আধা কিলো ওজন বৃদ্ধি পায়। খাবার নষ্ট না করতে গিয়ে এই মহিলার ওজন পাঁচ কিলো বৃদ্ধি পায়। পাঁচ কিলো! নিজের ইচ্ছা এবং প্রয়োজনের মধ্যে পার্থক্যটা আপনাকেই বুঝতে হবে। আপনার খেতে ইচ্ছা না করা সত্ত্বেও আপনার শরীরে খাবার যাওয়া মানে আপনি ব্যর্থ হয়ে গেলেন। যদি কোন খাবার বেঁচে যায় তাহলে তা তুলে রাখুন বা কাউকে দিয়ে দিন, খাবার নষ্ট হবে সেই চিন্তায় অতিরিক্ত খেয়ে নেবন না, নিম্ন লিখিত বিষয় গুলি মাথায় রাখা খুবই জরুরি

- নিজের জন্য কম খাবার বারুন, একবার খাবার হয়ে যাওয়ার পর, প্রয়োজনানুসারেই খাবার নিন।
- কাউর অবশিষ্ট খাবার খাবেন না। কেউ পাতে খাবার ফেলে রাখলে তা শেষ করার দায়িত্ব আপনার নয়।

- অবশিষ্ট খাবারের সদ্যবহার করার চেষ্টা করুন
- যদি কোন খাবার নষ্ট হয় তার জন্য চিন্তা করবেন না, কারণ এই খাবারের জন্য পৃথিবী ধ্বংস হয়ে যাবে না।
- কতটা খাবার আপনার চাই সেই কথা মাথায় রেখেই খাবার বানান।
- আপনি যখন বাইরে খেতে যান তখন বিবেকপূর্ণ চঙে অর্ডার দিন, ওয়েটারকে আংশিক ভোজন সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করে নিন, আপনি ইচ্ছা করলে খেতে খেতেও অর্ডার করতে পারেন।

## ভোজন-এক শত্রু রূপে

আমরা যখন ‘ডায়েট’ শব্দটা শুনি, তখন আমাদের মনে হয় যে এর সাথে ‘কমানো’ বা ‘না করার’ এক গভীর সম্পর্ক বিদ্যমান, ওজন ‘বৃদ্ধি’-র সাথে এর কোন সম্পর্ক নেই। আমাদের মধ্যে অনেকেই যখন নিজের ওজন কম করতে চায় তখন খাবারকে নিজের সবচেয়ে বড় শত্রু বলে মনে করে, তাই তখন খাবারের থেকে নিজেকে দূরে রাখে বা নিজেকে প্রতারণিত করে, এমনকি কার্বহাইড্রেট ও ফ্যাট যুক্ত খাবারকে একেবারেই এড়িয়ে চলে। আমাদের জীবনশৈলী একেবারেই অব্যবহারিক হয়ে যায়, যার ফলে আমরা রস খেতে শুরু করি, আপনি দিনের শুরুতেই এমন একটা তেতো রস পান করতে পারবেন? আমি তো বাবা পারব না।

কিছু লোকের কাছে সব খাবারই শত্রু। আজকাল খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে প্রচুর অব্যবস্থা লক্ষ্য করা যায়, কেউ কেউ নিজেদের শরীর পাতলা করার জন্য ক্রমাগত অনুসন্ধানের মধ্যে দিয়ে নিজেদের সারা জীবন কাটিয়ে দেয়। এনোরেক্সিয়া নর্বোসা এবং ব্যুলিমিয়ার মতন বিকার সেই সমস্ত লোকেদের নিজেদের লক্ষ্য বানিয়ে ফেলে যাদের মধ্যে আত্মসম্মানের অভাব থাকে, যারা নিজের জীবনসাথী সন্ধানের ব্যাপারে অসুরক্ষা বোধে ভোগে, যারা মিডিয়া দ্বারা প্রভাবিত হয়, কোন আঘাতের শিকার হয়, যারা কোন একটা সময়ে খুবই মোটা থাকে বা যারা নিজেদের খুবই সুন্দর করে তুলতে চায়।

সব খাবার একই ভাবে তৈরি হয় না। এমন কিছু খাবার আছে যা থেকে আপনাকে দূরে থাকতে হবে। কিন্তু একবার নিজের লক্ষ্য সম্পূর্ণ করার পর আপনি পুনরায় সেই খাবার গুলি খেতে পারেন। কারণ আপনি আপনার



খাবারকে আপনার ‘বস’ বানাতে পারেননি। আপনি কখনই নিজের খাদ্যকে নিজের শত্রু বলে মনে করবেন না। এটিকে নিজের সাথী, নিজের অংশীদার বা মিত্র মনে করুন। কম খাওয়ার কথা মাথায় রেখে নিজেকে বা নিজের শরীরকে শাস্তি দেবেন না। আপনি যদি একটা দুটি খাবারের মধ্যেই নিজেকে সীমাবদ্ধ রাখেন তাহলে নিজের তো ক্ষতি করবেনই সেই সঙ্গে আপনার শরীরও একই রকম খাবারের প্রতি নির্ভরশীল হয়ে উঠবে।

আপনি কিভাবে খাবার প্রস্তুত করবেন সেটাই সবচেয়ে বড় কথা। আপনি পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবেন নাকি ফ্যাটজাতীয় তা নির্ভর করছে আপনার ওপর। আপনি ভাত খেয়েও ওজন কম করতে পারেন। আপনি যদি জলে ফুটিয়া বা ভাপে ভাত রান্না করেন তাহলে কোন সমস্যাই হবে না, আর আপনি যদি তা তেলে ভেজে বা মিষ্টি ভাত খেতে পছন্দ করেন, তাহলে স্পষ্টই বলছি যে আপনি এর থেকে কোন সাহায্যই পাবেন না। আলু হল মিশ্রিত কার্বোহাইড্রেটের এক সম্পূর্ণ উৎস, কিন্তু যখনই আপনি তা তেলে ভেজে নিচ্ছেন তখনই তার আর কোন গুণ থাকে না। টাকটা টম্যাটোর রস উপভোগ করতে পারলে সবচেয়ে ভালো হয়। কিন্তু আপনি যদি সেটাই প্যাকেটের খান তাহলে তার থেকে প্রাপ্ত পুষ্টির কথা ভুলে যান।

যদি আমি আপনাদের বলি যে, ‘ওজন’ কম করার সম্পর্ক কোন জিনিস থেকে ‘দূরে’ থাকা নয়, বরং তা অন্তর্ভুক্ত করা, তাহলে কি হবে! কেমন লাগবে যদি আমি বলি যে, পরিবর্তনের সাথে ওজন কম করার কোন সম্পর্ক নেই বরং ‘ভারসাম্য’ বজায় রেখে চলাটাই সবচেয়ে বড় কথা। আর একটা কথা শুনলে আপনারা হয়তো আর অবাক হয়ে যাবেন, ওজন কম করার একমাত্র পথ ডায়টিং নয়, বরং খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসে পরিবর্তন আনাটাই সবচেয়ে বড় কথা। এটা যদি খুব কঠোর, খুব কঠিন, খুব শক্ত ও জটিল বলে মনে হয় আর তার জন্য যদি আপনি নিজের বন্ধু বান্দব, পরিবারের সদস্য ও আত্মীয় স্বজনদের কাছ থেকে দূরে চলে যান, তাহলে আপনি খুবই ভুল করছেন, তাই কখনই খাদ্যকে নিজের শত্রু করে তুলবেন না।

## খাদ্য যেন আপনার বন্ধু হয়ে ওঠে

এটা শেষ লক্ষ্য পুরস্কার। আমি এটাই চাইছিলাম যে, আপনি এই পথেই কাজ করুন। আশ্চর্যজনক, পরিপক্ব, পারস্পরিক সম্মানজনক সম্বন্ধ, আপনার জীবনে খাদ্যের সাথে এমনই একটা সম্পর্ক গড়ে তোলা উচিত।

আপনি একটা মধ্যবর্তী পথে চলার চেষ্টা করুন, এমন কিছু করবেন না যাতে আপনার শরীর খাদ্যকে দোষারোপ করে আর প্রত্যুত্তরে খাদ্যও আপনার শরীরকে দোষারোপ করতে থাকে।

এই সম্পর্ক ভারসাম্য, সমানুপাত এবং প্রত্যক্ষ জ্ঞানের জন্য, এর সাথে পরিচর্যা, সহায়তা, শ্রদ্ধা এবং ধৈর্যের সম্পর্ক বিদ্যমান।

ভোজন আপনাকে জীবন প্রদান করে থাকে। এর থেকে আপনি এনার্জি পান। আপনার শরীর যত্নে রাখে এবং ক্ষত পূরণ করে। একে ভয়ের সাথে সম্মান দেবেন না, বা একে কখন নিজের প্রেমী, শত্রু বা বসের চোখে দেখবেন না। এর সাথে আপনার এমন বন্ধুত্বের সম্পর্ক থাকতে হবে যেতে প্রয়োজন হলেই আপনি তাকে ডাকতে পারেন। এটিকে আপনি এমন একজন সাথী মনে করতে পারেন, যা আপনার সুস্থ জীবন শৈলীতে ইন্ধনের কাজ করবে। দীর্ঘকালীন পথে স্থায়ী রূপে ওজন কম করার মানে হল আহারের সাথে কাজ করা, তার বিরুদ্ধে কাজ করা নয়। যা আপনার শরীরের জন্য উপকারী নয় তা ত্যাগ করে ফেলাই বুদ্ধিমানের কাজ। দীর্ঘ সময় ধরে ওজন কম করার মানে হল আপনি খাবারের স্বাদ আনন্দ করতে সক্ষম হবেন, তার থেকে বঞ্চিত হতে হবে না। কারণ ‘ফিট’ থেকে ‘ফিটনেসের’ যাত্রার আনন্দ উপভোগ করুন, এই পথ যেন আপনার ভালো লাগে এবং আপনি যেন ভালোবাসার সাথে সেই পথে এগিয়ে যেতে পারেন, এই যোগ্যতা তো আপনার মধ্যে আছে, তাতে কোন সন্দেহই নেই।

প্রশ্ন, যা কেউ কখন জিজ্ঞাসা করে না

## সেদ্ধ, সঁকা, ভাপে সেদ্ধ, ভাজা, ক্যালোরী, কাৰোহাইড্ৰেট্‌স, ডায়ট, ওজন কম কৱাৰ সম্পৰ্ক যেন শুধু ভোজনৰ সাৰ্থেই

মনে কৰুন আপনি দশ কিলো ওজন কম কৰতে চান, তাহলে আপনি কি কৰবেন? আপনি স্লিমিঞ্জ সেন্টাৰে ফোন কৰবেন, কিভাবে চলবেন সেই সম্পৰ্কে গাইড প্ৰাপ্ত কৰাৰ চেষ্টা কৰবেন। জিম/ডাক্তাৰ/আহাৰ বিশেষজ্ঞ/ফিটনেস স্টুডিয়োতে যাবেন এবং ওজন কম কৰাৰ ব্যাপাৰে আপনাৰ জন্য সুবিধা জনক কোন সমাধান খুঁজে বাৰ কৰাৰ চেষ্টা কৰবেন। কোন প্ৰসিদ্ধ জিম সেন্টাৰ বা আহাৰ বিশেষজ্ঞ সবাৰ আগে আপনাকে কিছু প্ৰশ্নৰ তালিকা হাতে ধৰিয়ে দেবে, সেই প্ৰশ্ন গুলি হল

- আপনাৰ পৰিবাৰেৰ কোন সদস্য উচ্চ ৰক্তচাপ বা মধুমেহেৰ (ডায়বেটিজ) সমস্যায় ভুগছে কি?
- আপনাকে আপনাৰ ডাক্তাৰ কখন ব্যায়াম কৰতে নিষেধ কৰেছন কি?
- আপনি গৰ্ভবতী কি?
- ব্যায়াম কৰতে গিয়ে কখন মাথা ঘূৰে গেছে কি? বা কখন শ্বাস কষ্ট বোধ কৰেছন কি?
- বৰ্তমানে আপনি কোন কোন ওষুধ সেবন কৰেন?

আপনি যখনই বিভিন্ন বাস্কে টিঙ্ক চিহ্ন দেবেন, তখন আপনাৰ নিজেৰে অনেকটা হাঙ্কা লাগবে, মনে হবে আপনি নিজেৰ ওজন কম কৰাৰ যাত্ৰা শুৰু কৰে ফেলেছন। আজ্ঞে হাঁ, সকলেই এই প্ৰশ্ন গুলি কৰে এবং কৰাও উচিত।

এক থেকে দুই মাস বাদে দেখবেন যে, আপনি নিজেৰ ওজন কম কৰাৰ জন্য যে পথ দিয়ে হাঁটতে শুৰু কৰেছিলেন, সেই পথে হাঁটা বন্ধ কৰে দিয়েছন। আপনাকে খাদ্য গ্ৰহণেৰ ব্যাপাৰে যে পৰামৰ্শ দেওয়া হয়েছিল, আপনি তাও পালন কৰেছন না, সপ্তাহে বহু কষ্টে দুবাৰ জিমে যাচ্ছেন। লক্ষ্য পূৰণেৰ ব্যাপাৰে নিজেৰ মধ্যে ইচ্ছা শক্তিৰ অভাব ঘটাৰ জন্য আপনি নিজেৰে

সমর্পণ করতে পারবেন না, যার জন্য আপনি নিজেকেই দোষারোপ করবেন। আপনার স্ত্রী/স্বামী/ পুত্র/মা/বাবা/ বন্ধু সবাই বলবে যে, আপনি বেকার পয়সা নষ্ট করছেন, হাঁটাই ছিল এর সবচেয়ে ভালো ওষুধ। সেই সাথে আপনি যেখান থেকে শুরু করেছিলেন সেখানেই পৌঁছে যান, কিন্তু আপনার পকেটটা একটু হাল্কা হয়ে যায়।

কথা গুলি কি একটু চেনা বলে মনে হচ্ছে? প্রায় ক্ষেত্রেই পরিণাম একই রকম হয় কেন? আপনার শারীরিক স্থিতি জানার জন্য এই প্রশ্ন গুলি করা গুরুত্বপূর্ণ সেটা আমি মানছি, কিন্তু তার দ্বারা কোন ভাবেই আপনার মানসিক অবস্থা সম্পর্কে কিছুই জানা যায় না। যে প্রশ্ন গুলি কেউ করেনা, সেই সম্পর্কে আপনি কি বলবেন? ভোজনের ব্যাপারে আপনি কি রকম অনুভব করেন, এই ব্যাপারে আপনার আশা, আপনি নিজেকে কেমন দেখতে পছন্দ করবেন, আপনি জানেন কি শেষ পরিণাম সম্পর্কে আপনার চিন্তাধারা নেতিবাচক হলে, আপনার এই ওজন কম করার পরিকল্পনা আপনার জন্য আরো ক্ষতিকারক হয়ে উঠতে পারে। 'স্ট্রেস ইটিং আপনার পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে বাধার সৃষ্টি করতে পারে। খাদ্য গ্রহণ যদি আপনার অভ্যাসে পরিণত হয় তাহলে আপনি দীর্ঘ কাল ধরে যত চেষ্টাই করুন না কেন সবই বিফল হয়ে যাবে, সেক্ষেত্রে কোন জিম, কোন আহার বিশেষজ্ঞ আপনাকে কোন রকম ভাবে সাহায্য করতে পারবে না।

একই কাজ বার বার করার পরেও যদি আপনি আলাদা আলাদা পরিণামের আশা করেন তাহলে সেটা পাগলামি ছাড়া আর কিছুই নয়। ওজন কম করার জন্য আপনি যত কঠিন পরিশ্রম করছেন সেই গুলি বন্ধ করে সবার আগে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে, ওজন কম করার ব্যাপারে আপনার নিয়মিত দৃষ্টি কোণ কি এক প্রকারের পাগলামো? আপনি কি একই কাজ বার বার করে আলাদা আলাদা পরিণামের আশা করছেন? আপনি কি ওজন কম করার ব্যাপারে শুধুমাত্র খাদ্যের উপরেই নির্ভরশীল? আপনি কি নিজের স্থূলতা কমানোর জন্য বারংবার খাদ্যের পরিমাণই কমিয়ে চলেছেন? যদি তাই হয় তাহলে এটাও ঠিক যে আপনি একই রকম পরিণাম লাভ করবেন, কারণ যদি আপনাকে বার বার একই প্রশ্ন করা হয় তাহলে আপনি যে একই উত্তর দেবেন তাতে কোন সন্দেহ আছে কি?

আমি যে প্রশ্ন গুলি করলাম সততার সাথে নিজেকে কথা গুলি

জিজ্ঞাসা করুন তো, কারণ আপনি যদি নিজেকে খুব ভালো করে বুঝে নিতে পারেন তাহলে দীর্ঘ সময় ধরে ওজন কমানোর যে পদ্ধতি তাতে আপনি সুফল লাভ করবেন, এর জন্য আপনাকে কোথাও যেতে হবে না, কারণ সব আপনার নিজের হাতেই আছে।

ভোজনই কি আপনাকে বাঁচিয়ে রাখে?

আমরা কে এবং আমরা সঞ্চয়ের কথা ভাবি কিনা তা নিয়ে মাথা ঘামিয়ে লাভ নেই কারণ আমাদের মধ্যে সকলেই যে মালাই কুক্ষীর ভাঁড়ে স্বর্গ দেখতে পাই তাতে কোন সন্দেহই নেই। আপনিও কি কখন কখন এমন করে থাকেন? তাহলে তা 'ইমিশনাল ইটিং'-এর মধ্যে পরবোধ আসলে 'ইমোশনাল ইটিং' আপনার ওজন কম করতে সাহায্য করে নাকি তা আপনার ওজন আরো বৃদ্ধি করে, সেটা বুঝতে পারাই সবচেয়ে বড় কথা।

1. **জীবনের সমস্যা বা খুশীর সাথে আপনার খিদের কোন সম্পর্ক আছে কি?**

(i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

2. **আপনি যখন ভাবুক হয়ে পড়েন তখন আপনার কোন বিশেষ খাবার (জাঙ্ক-ফুড, তেলেভাজা, মিষ্টি) খেতে ইচ্ছা করে কি?**

(i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

3. **ভাবুক হয়ে উঠলে আপনার খুব দ্রুত নাকি হঠাৎই খিদে পায়?**

(i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

4. **যখন আপনি খুবই চাপের মধ্যে থাকেন বা যখন কোন চাপ থাকে না, তখন খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে কোন পার্থক্য লক্ষ্য করেন কি?**

(i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

5. **আপনি চকলেট বা পেপ্টীর মতন অন্য কোন পছন্দের খাবার খান কি, আপনি কি মনে করেন যে আপনি নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করতে জানেন?**

(i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

6. **আপনি কি নিজের অজান্তেই খেতে শুরু করেন?**

- (i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম
7. পেট ভরা থাকা সত্ত্বেও সহজেই খাবার পাওয়া গেলে আপনি খেয়ে নেন কি?
- (i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম
8. আপনি কি নিজের খিদেকে খুবই গুরুত্ব দেন? আপনি খাবার না পেলে ঘাবরে যান বা খিটখিটে হয়ে যান কি? (আপনি যদি ডায়াবেটিসের রোগী হন, তাহলে এর উত্তর দেওয়ার প্রয়োজন নেই।)
- (i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম
9. আপনি কি/কতটা খান, এই ব্যাপারে আপনি দোষারোপ অনুভব করেন কি?
- (i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম
10. ভোজনের ব্যাপারে আপনি যত প্রগাঢ় ভাবে ভাবেন, তত প্রগাঢ়তার সাথে খেতে পারেন কি?
- (i) প্রায় (ii) কখন-কখন (iii) খুব কম

**অধিকাংশ (i) (7 বা অধিক)** আপনি নিজের আবেগের বশেও খেয়ে থাকেন, বিশেষ করে যখন আপনার খিদে থাকে না তখনও আপনি খেয়ে থাকেন। সাধারণত এটাই আপনার আবেগ যা ঠিক করে যে আপনি কখন ও কতটা খান।

**অধিকাংশ (ii) (6-7 বা অধিক)** মেনে নিলাম যে আপনার ভাবুক আবেগ আপনাকে খাওয়ার জন্য উসকায়, আপনি সরলতার সাথে ভোজনের প্রতি আকর্ষিত হন না। আপনি নিজের মানসিক চাপ ও খুশি ভাগ করে নেওয়ার জন্য দ্বিতীয় পদ্ধতির ব্যবহার করে থাকেন।

**অধিকাংশ (iii) (6-7 বা অধিক)** আপনার ভাবুক মনের সাথে আপনার খাদ্য গ্রহণের কোন সম্পর্ক নেই।

জীবন উত্থান-পতন লেগেই থাকে, কিন্তু ওজন বৃদ্ধি পাওয়াটা কোন আপরিহার্য বিষয় নয়। নিজের আবেগকে নিয়ন্ত্রণ করার জন্য একটা বিশেষ ব্যবস্থার প্রয়োজন, যাতে আহারের কোন ভূমিকা থাকবে না, আপনি রাগ বা আনন্দকে একটা দ্রব্য হিসাবে দেখতে পারেন, যেমন ধরণ জল হিসাবে গণ্য করতে পারেন। এটিকে যে কোন দিকে প্রবাহিত করে দেওয়া যায়। আপনি

জন্য যেটা আপনার অনুকূল বলে মনে হয় আপনি সেই অনুসারে কাজ করতে পারেন আপনি যদি সাত বা তার চেয়ে বেশি নম্বর পেয়ে থাকেন , তাহলে সেই ব্যাপারে গুরুতর চিন্তা করাটা খুবই প্রয়োজন হয়ে ওঠে, আপনাকে সবার আগে যেটা করতে হবে সেটা হল, নিজের রাগ, বেদনা বা অন্য কোন আবেগ প্রকাশ করার জন্য বিকল্প কোন পথের সন্ধান করতে হবে, আপনি যখন নিজের আবেগের প্রতিক্রিয়া বুঝতে পারবেন তখন আপনি বুঝবেন এটা আপনার শরীরের থেকে অনেক উপরে, আপনি সর্বদাই এটাই চাইতেন।

## ইমোশনাল ইটিং সম্পর্কে চারটি সূত্র

যখন আবেগ আপনাকে চেপে ধরে, যখন আপনার অনেক বেশি করে খেতে ইচ্ছা করে, তখন আপনি 'পাঁচের' সাহারা নিতে পারেন, অর্থাৎ কোন স্ন্যাক্স মুখে তোলার আগে পাঁচ মিনিট অপেক্ষা করুন। এই সময়ের সদ্ব্যবহার করার জন্য

**বাইরে চলে যান!** আপনি রান্না ঘর ছেড়ে বাইরে চলে যেতে পারেন, ফ্রেজের কাছেও থাকবেন না। এর থেকে আপনি নিজের মাথা পরিস্কার রাখতে সক্ষম হবেন।

**সম্পর্কে থাকুন!** আপনি নিজের আবেগের সম্পর্কে ভাবুন, নিজেকে প্রশ্ন করুন এটা কি হচ্ছে? আপনার রাগ হয়েছে? আপনি কি কুষ্ঠিত? আপনার মনের অবস্থার কারণ আপনি যখন সন্ধান করতে পারবেন, তখন আপনার সামনের সমস্ত রাস্তা খুলে যাবে।

**সত্যি স্বীকার করুন!** 'ইমোশনাল ইটিং' সম্পর্কে আপনি নিজেকে প্রকৃত সত্য বলুন। এটা আমরা সবাই জানি, কিন্তু বেশি খাওয়ার পরেই তা আমাদের মনে আসে। খাওয়ার পর আপনার মন ভালো হবে না বরং তা আরো খারাপ হয়ে যাবে।

**ব্যস্ত থাকুন!** নিজেকে চাপ মুক্ত করার জন্য পাঁচ মিনিট যথেষ্ট। আপনি কোন বন্ধুকে ডেকে নিতে পারেন বা তার মোকাফিলা করার জন্য প্রস্তুত হতে পারেন। মন খারাপ হয়ে থাকার জন্য যদি আপনার কিছু খেতে ইচ্ছা করে তাহলে আপনি তা না করে কাজ করতে শুরু করতে পারেন, যা আপনাকে এই অবস্থা থেকে বাইরে নিয়ে যেতে পারবে। আপনি হাঁটতে যেতে পারেন বা কোন ফিল্ম দেখতে যেতে পারেন।

## আপনি কি ওজন কমানোর জন্য প্রস্তুত?

সম্ভবত এই প্রশ্নটাই সবচেয়ে কম জিজ্ঞাসা করা হয়। আপনাকে কেউ কখন জিজ্ঞাসা করে না যে, আপনি বাস্তবে ওজন কমানোর জন্য প্রস্তুত কিনা? কিন্তু বাস্তবে এর অর্থ কি?

যখন আপনি ওজন কম করবেন বলে ঠিক করেন তখন আপনাকে অনেক প্রকারের এডজস্টমেন্ট করতে হয়। একটা নতুন জীবন শৈলীর জন্য যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান



জায়গা বানাতে হয়। এর একটা বড় পদক্ষেপ হল, ওজন কম করা সংক্রান্ত বই কেনা। কিন্তু এটা অনেকটা চুল কাটার মতন বিষয়। এটা পরিবর্তনের একটা পদক্ষেপ মাত্র। হয়তো ওজন কম করার ব্যাপারে আপনার শরীর এক কথা বলে আর আপনার মাথা আর এক কথা। আপনি এই সমস্যা প্রস্তুত করতে রাজী তো? আপনার নতুন জীবন শৈলীতে প্রথম দিকে কিছু অসুবিধা আসবে, আপনি তার মোকাবিলা করার জন্য প্রস্তুত তো? এই দিকে নজর দিন, আর ওজন কম করার যাত্রায় আপনি কত দূর পৌঁছালেন সেই দিকে তাকান।

## দীর্ঘ সময়ের উপায়

০ এর সম্মুখীনতা করুন। আপনি কি করছেন তাতে কোন রকম সমস্যার সৃষ্টি হয় না। ইমোশনাল ইটিং আপনার পরিস্থিতির মোকাবিলা করেনা, তা আপনাকে বাঁচানোর চেষ্টা মাত্র। যে পরিস্থিতির জন্য আপনি চাপের মধ্যে আছেন, তার থেকে বাঁচাটা খুবই জরুরি। আপনি নিজের বস, জীবন সাথী, বাচ্চা, বন্ধু সকলের সাথে এই ব্যাপারে আলোচনা করতে পারেন, আর এই চাপ স্বীকার করে নিয়ে তার থেকে মুক্তির পথ খোঁজার চেষ্টা করুন। এতে করে আপনার মানসিক চাপ কমবে এবং আপনিও বাবার হাত থেকে রেহাই পাবেন।

০ লেখার চেষ্টা করুন। যদি ইমোশনাল ইটিং ক্রমাগত আপনার ওজন কম করার চেষ্টায় হস্তক্ষেপ করে তাহলে একটা ডায়রি লেখার অভ্যাস আপনাকে এর থেকে মুক্তি দিতে পারে। তাতে আপনি সেই কারণ গুলি লিখে রাখতে পারেন, যা আপনাকে বেশি খাবার খাওয়ার জন্য উসকায়। তাতে করে আপনার সমস্যার কারণ সম্পর্কে আপনি জানতে পারবেন এবং পরের বার তার জন্য ঠিক মতন প্রস্তুত থাকবেন।

০ বন্ধুদের ফোন করুন। চাপ কম করার জন্য একটা ব্যবস্থা করতে পারেন। সর্বপ্রথম, তাদের তালিকা বানিয়ে ফেলুন যাদের সাথে আপনি সম্পর্ক গড়তে পারেন। কিংবা প্রয়োজনের সময় নিজের ধ্যান অন্যদিকে দেওয়ার জন্য অন্যকোন গতিবিধি বা ক্রিয়া-কলাপের দিকে আকর্ষিত হতে পারেন।

০ নিজেকে পুরস্কৃত করুন। যতবার আপনি অতিরিক্ত খাওয়ার হাত থেকে নিজেকে বাঁচাতে সক্ষম হবেন, ততবার নিজেকে পুরস্কার দিন। নিজের জন্য ছোটখাট কোন জিনিস কিনুন, কিন্তু তা যেন খাবার জিনিস না হয়, আপনি নিজের জন্য কোন পোশাক, ডি.ভি.ডি. বা বই কিনতে পারেন। আপনি ইমিশনাল ইটিংকে যত এরিয়ে চলতে পারবেন, আরোও ভালো করে তা প্রতিরোধ করার জন্য আপনি সফলতা অর্জন করতে পারবেন।

০ যখন আপনার মনে হবে যে, আপনি খুব বেশি খেতে যাচ্ছেন, তখন নিম্ন প্রদত্ত (সময় সূচীর) দিকে একবার চোখ দিন। এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে 'টিক' দিতে থাকুন, আর ইমোশনাল ইটিংকে 'টা-টা' বলার জন্য প্রস্তুত হয়ে যান।

### 1. নিম্নলিখিত বক্তব্য গুলির মধ্যে আপনি কোনটিকে

## সবচেয়ে সঠিক বলে মনে করেন?

ক. আমার আরো বেশি পরিশ্রম করা উচিত, আমি এর চেয়েও অনেক বেশি পরিশ্রম করতে পারি।

খ. এমন কোন উপায় নেই, ওজন কম করার জন্য যার ব্যবহার আমি করিনি।

গ. আমি কোন না কোন সময় ওজন ঠিক কম করে ফেলব, এতে এত তাড়াহুড়ো করার কি আছে?

## 2. আপনি মনে করেন যে, আপনার ওজন কম করাটা খুবই জরুরি। আপনার প্রথম প্রতিক্রিয়া কি হবে?

ক. জিম যাব। এফুগি!

খ. যেভাবেই হোক, আমি সামনের সপ্তাহ বা সামনের মাস থেকে ডায়টিং শুরু করব।

গ. নিজেকে ভালোবাসতে শিখব।

## 3. আপনি কত শীঘ্র ওজন কম করতে চান?

ক. ধীরে-ধীরে। আমি নিজের ওজন নিয়ন্ত্রনে আনতে চাই।

খ. যত শীঘ্র সম্ভব, আমি পরিণাম পেতে চাই।

গ. এখন আমি এই ব্যাপারে চিন্তা করিনি।

## 4. ওজন কমাবার পরিকল্পনা থেকে আপনি কি ধরনের আশা করেন?

ক. আমি দীপিকা পাদুকন বা জন আব্রাহামের মতন হতে চাই।

খ. আমি এখনই কিছু বলতে চাই না, কিন্তু জীবনের কোন না কোন সময়ে আমি অবশ্যই এটা করতে চাইব।

## 5. ব্যায়ামকে গুরুত্ব দেওয়ার জন্য, আপনি কিভাবে সময়ের পরিকল্পনা গড়ে তুলবেন?

ক. আমি জিম যাওয়ার জন্য, বন্ধুদের সাথে বাইরে যাওয়া ছেড়ে দেব।

খ. আমি জানি না আমি ব্যায়ামের জন্য কতটা সময় দিতে পারব।

গ. ব্যায়াম? ডায়টিংই যথেষ্ট নয় কি? ব্যায়ামের জন্য আমার

হাতে সময় নেই।

6. 1 থেকে 10 পর্যন্ত, 10 সবচেয়ে বেশি। এটি আপনার ওজন কম করার প্রক্রিয়ায় কতটা গুরুত্বপূর্ণ?

ক. 8 থেকে 10

খ. 5 থেকে 7

গ. 0 থেকে 3

7. আপনার এই বই কেমন লাগল?

ক. ওজন কম করার ব্যাপারে একেবারে গোড়ার কথা।

খ. এই বইতে সেই কথাগুলোই লেখা আছে যা আমি

আগে থেকে জানি।

গ. আমি কিছু পড়তে চাইছিলাম, আর সৌভাগ্য বশত এই বইটা আমার কাছে ছিল।

8. আপনার কি মনে হয়, আপনি ওজন কম করতে পারবেন?

ক. সুস্থ জীবন-শৈলী।

খ. হালকা আহার।

গ. যখন হবে, তখন হয়ে যাবে।

অধিকাংশ 'ক' (6 বা বেশি) আপনি ওজন কম করার পরিস্থিতিতে আছেন। আপনার প্রেরণার স্তর অনেকটাই উঁচু এবং সুস্থভাবে নিজের ওজন কম করার জন্য প্রস্তুত। ওজন কম করার ব্যাপারে আপনি কোন রকম সামঝোতা করতে চান না, আপনি দীর্ঘ সময়ের জন্য একটা পরিণাম লাভ করতে চান।

অধিকাংশ 'খ' (6 বা বেশি) আপনি প্রেরণা পেয়েছেন, কিন্তু শর্টকাট চাইছেন। এর পরিণাম স্বরূপ, আপনি আবেগে আশ্রিত হয়ে উঠতে পারেন। আপনি উত্তেজনা বশত শুরু তো করে দেবেন, কিন্তু আপনার আগ্রহ মাঝপথেই শেষ হয়ে যেতে পারে। আপনি শীঘ্র পরিণাম না পেলে আপনার মধ্যে একটা হতাশা জন্মাতে পারে, আর সেই কারণে আপনি নিজের লক্ষ্য পূরণ করার আগেই সব ছেড়ে দিতে পারেন।

অধিকাংশ 'গ' (6 বা বেশি) ওজন কমানোর জন্য যে প্রতিজ্ঞার প্রয়োজন আপনি হয়তো তার জন্য প্রস্তুত নন।

আপনি যদি এই পরীক্ষায় ভালো নম্বর না পান, তাহলে মনোবল হারাবেন না। আমি এমন লোক দেখেছি যারা হতাশার সাথে ওজন কমানোর

কাজ শুরু করলেও যত দিন যায় তাদের মধ্যে উৎসাহ বৃদ্ধি পায় আর যার ফলে তাদের মনোবলই ওজন কমাতে সাহায্য করে। আপনি যদি অধিকাংশ ক্ষেত্রে ‘গ’-তে ‘টিক’ দিয়ে থাকেন, তাহলে এই পরামর্শ আপনাকে নিজের প্রেরণার স্তর বৃদ্ধিতে সাহায্য করবে।

## সূচী

আপনি কেন ওজন কম করতে চাইছেন, সেই ব্যাপারে একটা তালিকা প্রস্তুত করে নিতে পারেন, আপনি কি সুস্থ এবং তরতাজা থাকার জন্য ওজন কমাতে চাইছেন? আপনার কাছে যদি ওজন কম করার আরো কারণ থাকে তাহলে আপনি এই তালিকাতে সেই গুলিও অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। এই তালিকাটি প্রতিদিন পড়ুন (সকালে দাঁত মাজার সময় বা চা পানের সময়তেও আপনি এই কাজ করতে পারেন।) এই প্রস্তুতির জন্য আপনার মাত্র পাঁচ মিনিট লাগবে, আর পড়ার জন্য খুব বেশি হলে এক মিনিট। তার থেকে কতটা প্রেরণা পাবেন তা আপনি এখন নিজেও বুঝতে পারছেন না।

## মনে মনে কল্পনা করুন

মনে মনে দৃশ্য গঠনের কল্পনা করুন। ওজন কম করার ব্যাপারে এটি খুবই শক্তিশালী এবং সিদ্ধ প্রক্রিয়া। এটা একটি মানসিক পদ্ধতি, তা আপনাকে এটা কল্পনা করতে সাহায্য করবে যে, আপনি আগেই নিজের লক্ষ্য প্রাপ্ত করে ফেলেছেন। এই টেকনিক এথলীট, কম্পানীর উচ্চ পদাধিকারী এবং সারা বিশ্বের সফল ব্যক্তির এই পদ্ধতি গ্রহণ করে থাকে। এর দ্বারা ব্যক্তিগত ও ব্যবসায়িক স্বপ্ন পূরণ করে থাকে। এই টেকনিকের পিছনে একটা বিচার কাজ করে, যা পরবর্তী কালে একটা বাস্তবিক রূপ ধারণ করে। আপনি নিজেকে আপনার কাম্য ওজনে কল্পনা করুন। আপনি যে পোশাক পরে নিজেকে দেখতে চান সেই পোশাকে নিজেকে কল্পনা করুন। ভাবুন যে আপনি কোন বিয়ের অনুষ্ঠান বা পার্টিতে যাচ্ছেন, আপনাকে সকলে কিভাবে ঘুরে ঘুরে দেখছে তা কল্পনা করুন, আর তাদের মুখ থেকে আপনার জন্য যে প্রশংসা সূচক শব্দ গুলি নির্গত হবে তাও ভেবে দেখুন। আপনি নিজেকে কতটা হাল্কা বোধ করবেন তা ভেবে দেখুন তো, আর আপনি কতটা ফুর্তীতে চলতে পারবেন

সেটাও ভাবুন। যারা আপনার ওজনের জন্য আপনাকে নিয়ে উপহাস করত তারা আপনাকে দেখে কটতা হতভম্ব হতে পারে তা ভেবে দেখুন তো? আপনার এই নতুন রূপ দেখে তাদের মুখ কতটা শুকিয়ে যাবে, তা ভাবতে পারছেন কি?

কিভাবে শুরু করবেন আমি আপনাকে সেই পথ দেখিয়ে দিয়েছি, পরে এই ব্যাপারে আরো গভীরে অধ্যয়ণ করা হবে, সেখানে আমি চাইব যে, আপনি নিজের ওজন কম করার ব্যাপারে একটা নিজেস্ব দৃষ্টিকোণ বিকশিত করুন। ওজন কমানোর জন্য আপনার উৎসাহ বৃদ্ধি করাটা খুবই জরুরি, আর তা খুবই প্রভাবপূর্ণ উপায়ে আপনাকে নিজের লক্ষিত ওজন প্রাপ্ত করতে সাহায্য করবে।

## প্রেরণা প্রাপ্ত করুন

একটা পত্রিকা নিন বা অন লাইন থেকে সেই সব ব্যক্তিদের প্রেরণা দায়ক ঘটনা গুলি একত্রিত করুন, যারা নিজেদের ওজন কম করতে সক্ষম হয়েছে। যারা এই সফলতা অর্জন করেছে তারা কোন সুপারম্যান নয়, তারা শুধুমাত্র এই কাজ করতে দৃঢ় প্রত্যয়ি। তারা যদি এমন কাজ করে দেখাতে পারে, তাহলে আপনি কেন পারবেন না?

## ধ্যান রাখুন

ওজন কম করার জন্য নিজের অবচেতন মনের সাহায্য নিন। আপনার মাথা যদি আপনার পক্ষে থাকে, তাহলে সেই কাজ আরো বেশি সুবিধা জনক হয়ে উঠবে। প্রেরণা প্রদানকারী 'ট্যেপ' বা সম্মোহন ক্রিয়া, আপনার মস্তিষ্কে সঠিক বার্তা পৌঁছে দেবে, আর আপনাকে চাপের হাত থেকে মুক্ত করতে সাহায্য করবে।

## ভোজন আপনার বস কি?

আপনার ভোজনই কি ঠিক করে দেয় যে, আপনি কে এবং আপনি কি করবেন? আপনার ওজন বৃদ্ধির অন্যতম কারণ হল, আপনার জীবনের অনেকটা অংশই নিয়ন্ত্রণ করে আপনার খাদ্য। খাদ্যের চিন্তা যদি আপনাকে সম্পূর্ণ রূপে বেঁধে ফেলে বা তা যদি প্রয়োজনের তুলনায় বেশি স্থানাধিকার করে বসে থাকে, তাহলে পরীক্ষা করে দেখতে হবে যে, খাওয়াটা আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাইনি তো?

1. আপনি কি খাওয়ার চিন্তায় মোহিত থাকেন?

হ্যাঁ

না

2. আপনি কি অত্যাধিক খাওয়ার জন্য নিজেকে অসুস্থ বলে মনে করেন?

হ্যাঁ

না

3. আপনি কি খাওয়ার সময় বা খাওয়ার পর আরো বেশি করে খাওয়ার জন্য উৎসুকতা বোধ করেন?

হ্যাঁ

না

4. আপনি কি লুকিয়ে বা একা থাকলেই খাবার খান?

হ্যাঁ

না

5. আপনার সামনে কেউ এলে আপনি খাবার লুকিয়ে ফেলেন কি?

হ্যাঁ

না

6. আপনি সামাজিকতা ভুলে নিজের পছন্দের খাবার খেতে বেশি পছন্দ করেন কি?

হ্যাঁ

না

7. আপনি কি সপ্তাহে দুই বার প্রয়োজনের বেশি খান?

হ্যাঁ

না

8. আপনি কি নিজের ঘরে বা আলমারিতে নিজের পছন্দের খাবার গুলি লুকিয়ে রাখেন?

হ্যাঁ

না

9. আপনার কি নিজের খাবারের প্রতি কোন নিয়ন্ত্রণ নেই?

হ্যাঁ

না

10. আপনি কি সামনে খাবার দেখলেই খেয়ে ফেলেন?

হ্যাঁ

না

**অধিকাংশ হ্যাঁ** উপরে যে প্রশ্ন গুলি দেওয়া হয়েছে, তার অধিকাংশ উত্তর যদি আপনি হ্যাঁতে দেন, তাহলে বুঝতে হবে যে খাওয়া আপনার প্রবৃত্তিতে পরিণত হয়েছে, আর আপনার নিজের ক্ষতি যেনেও আপনি খেয়ে ফেলেন।

**কখন হ্যাঁ, কখন না** ধরে নিলাম যে খাওয়া আপনার কাছে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, তবুও আপনি অতি সহজেই 'না' বলতে পারেন। সেক্ষেত্রে

আপনাকে নিজের খাদ্যাভ্যাসের সাথে সামান্য একটু তাল মিলিয়ে চলতে হবে।

**আপনি যদি এই পরীক্ষায় সাতের বেশি ‘হ্যাঁ’ জবাব দিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি শাস্তি অনুভব করতে পারেন। প্রয়োজনে সহজেই সাহায্য লাভ করতে পারবেন।**

এই পরীক্ষার উদ্দেশ্য হল আপনি বেশি খেতে বা কখন প্রবৃত্তির জন্য বাধ্য হয়ে বেশি খাবার খেয়ে ফেলেন কি? আপনি যদি সাতের বেশি ‘হ্যাঁ’ জবাব দিয়ে থাকেন তাহলে বুঝতে হবে যে, আপনি ক্ষতিকারক ভোজনের প্রতি প্রবৃত্ত হন, তবুও খাদ্য গ্রহণ আপনার অভ্যাস হতেও পারে বা নাও হতে পারে।

এক্ষেত্রে নিজের সাথে সততা বজায় রাখাটা খুবই জরুরি। আপনি যদি এই পরীক্ষায় খুব ভালো নম্বর পেয়ে থাকেন, তাহলে তার থেকে বোঝা যেতে পারে যে আপনি নিজের ওজন কম করতে বা তা ধরে কেন রাখতে পারছেন না। আপনি যত ডায়টিং করুন বা যত ব্যায়ামই করুন না কেন, প্রয়োজনের তুলনায় বেশি খাদ্য গ্রহণের প্রবৃত্তি আপনাকে কখনই আপনার উদ্দেশ্যে সফল হতে দেবে না।

**তা হলে এখন কি করবেন?**

নিজের উচ্চ স্কোর দেখে সচেতন হওয়াটা খুবই জরুরি। নিজের পরীক্ষা করুন, নিজের বন্ধুদের বা পরিবারের সদস্যদের সচেতন করে দিন, আর এটা জানার চেষ্টা করুন যে, আপনি নিজের খাওয়ার প্রবৃত্তিকে বদলাতে পারেন কি, যখন সততার সাথে চিন্তা করে বুঝবেন যে, এটা আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে তখন কোন প্রফেশানাল ব্যক্তির সাহায্য নিতে পারেন। আপনার ইচ্ছা শক্তির অভাবের জন্য আপনার আশেপাশের লোকেরা আপনাকে দোষী সাব্যস্ত করতে পারে, কিন্তু বাস্তবে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন। ঘাবরাবেন না, কিন্তু দয়া করে এই লক্ষণ গুলিকে উপেক্ষা করবেন না। এই সমস্যার সমাধানের জন্য আপনি হাত বাড়ালেই সাহায্য পাবেন, আপনাকে সাবধানতার সাথে সফলতাপূর্বক তা প্রয়োগ করে দেখতে হবে।

আপনি কি নিজের জন্য ওজন কমাচ্ছেন? আপনাকে কেউ ওজন কমানোর কথা বলতে পারে না। আপনার স্বামী, আপনার মা, বাচ্চা বা ডাক্তারও

তার জন্য আপনাকে জোর করতে পারে না, এটা সম্পূর্ণ রূপে আপনার ব্যক্তিগত নির্ণয়। আপনি কি করবেন তা একেবারেই আপনাকে ঠিক করতে হবে। আমার মনে হয়, ওজন কম করার বিষয়টি যদি আপনার বাস্তবিক ইচ্ছা না হয় তাহলে আপনি সফল হলেও আপনার মধ্যে একটা নিরাশা থেকেই যাবে। আপনি যদি অন্য কোন ব্যক্তির জন্য ওজন কম করার কথা ভাবেন, তাহলে আপনার ওজন কম নাও হতে পারে।

**1. আপনি যখন জানতে পারেন যে, আপনার ওজন কয়েক কিলো বৃদ্ধি পেয়েছে, তাহলে নিম্নের কোন বক্তব্যটি আপনার কাছে সবচেয়ে পরিচিত বলে মনে হয়?**

ক. আমার আজ থেকেই ব্যায়াম শুরু করে দেওয়া উচিত।

খ. সামনের মাস থেকে ডায়টিং শুরু করব।

গ. আরে কয়েক কিলোই তো বেড়েছে, দশ কিলো তো নয়, তাহলে চেষ্টামেচি করে লাভ কি?

**2. ওজন কম করা আপনার জন্য**

ক. আপনি কি ভালো দেখতে চান।

খ. আপনি কি ভালো বোধ করতে চান।

গ. আপনি কি অন্যদের প্রভাবিত বা প্রসন্ন করতে চান।

**3. অতীতে যখন জিম বা ওজন কম করার পরিকল্পনা করতেন**

ক. আপনি নিজের ইচ্ছাতেই ওজন কম করতে চেয়েছিলেন।

খ. আপনার প্রিয়জনেরা/ডাক্তার/আপনার আশেপাশে বিদ্যমান লোকদের প্রভাবেই কি আপনি ওজন কম করার কথা ভেবেছিলেন।

গ. আপনার প্রিয়জনেরা/ডাক্তার/আশেপাশের লোকেরা ওজন কম করার ব্যাপারে আপনাকে নির্ণয় নিতে বাধ্য করেছিল কি।

**4. আপনি কেন নিজের ওজন কম করতে চান?**

ক. ভালো দেখানো বা ভালো বোধ করার জন্য।

খ. সুস্থ থাকার জন্য।

গ. কারণ আমার পরিবার/স্বামী/স্ত্রী আমাকে বাধ্য করছে।

**5. আপনি এখনই জানতে পেরেছেন যে, আপনার ওজন বৃদ্ধি পাচ্ছে। আপনি কেমন বোধ করছেন?**

ক. আমি খুবই সমস্যা বোধ করছি। সবচেয়ে বড় কথা হল এর জন্য



আমার ‘মুড়’ ও ‘আত্মবিশ্বাস’ প্রভাবিত হচ্ছে।

খ. আমি একটু অশান্তির মধ্যে আছি, এর জন্য আমি একটু চিন্তিত।

গ. এর জন্য আমার কিছু যায় আসে না।

**6. কল্পনা করুন যে আপনি নিজের লক্ষিত ওজনে পৌঁছে গেছেন।**

**নিম্ন লিখিত বস্তু-য গুলির মধ্যে আপনি কোনটিকে ঠিক বলে মনে করবেন ?**

ক. আমি নিজের স্বপ্ন গুলির মধ্যে একটা স্বপ্ন পূরণ করতে পেরেছি।

খ. ঠিক আছে, আর কি ?

গ. আমার পরিবারের লোকেরা খুশি হয়ে যাবে।

**7. আপনার কাছে ‘সঠিক আকারে’ থাকার অর্থ হল**

ক. নিজেকে বা নিজের শরীরকে ভালোবাসা।

খ. গুরুত্ব আছে, তা সম্পূর্ণ রূপে আমার নিয়ন্ত্রণে আছে।

গ. আমার শরীর ঠিকই আছে। ‘গোলাকার’ও একটা আকার।

**8. আপনাকে যদি কেউ বলে, ‘আগে তোমাকে যা দেখেছিলাম**

**তার চেয়ে তোমার ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে’ তাহলে আপনার প্রতিক্রিয়া কি**

**রকম হবে ?**

ক. আপনি স্বীকার করে নেবেন এবং সরাসরি জিমের পথ ধরবেন।

খ. আপনি মেনে নেবেন আর বাড়ি গিয়ে চকলেটের মধ্যে ডুবে

নিজের শোক ভোলার চেষ্টা করবেন।

**9. আপনার কোন বন্ধু বা চেনাশোনা ব্যক্তি যদি আপনাকে কোন**

**চেনা জানা আহার বিশেষজ্ঞের কাছে যেতে বলে, বা যদি জিমের সদস্য**

**হতে বলে, যার থেকে অন্যরা আশ্চর্য জনক পরিণাম লাভ করেছে, তাহলে**

ক. আপনি তার নম্বর নিয়ে শীঘ্র তার সাথে দেখা করার সময় চাইবেন।

খ. আপনার মা/জীবন সাথী নম্বর নেবে আর আপনি নিজে পড়ে

কথা বলতে চাইবেন।

গ. আপনার মা বা জীবন সাথী তার সাথে কথা বলে সময় চাইবে

আর আপনি তাদের খুশি করার জন্য যাবেন।

**অধিকাংশ ‘ক’ ( 7 বা তার অধিক) আপনি স্বীকার করেন যে**

**আপনি ওজনের সমস্যায় ভুগছেন, আর এই ওজন কম করার জন্য আপনার**

**সঠিক পথ বেছে নেওয়াটা জরুরি, সেটাও বিশ্বাস করেন।**

**অধিকাংশ ‘খ’ (6-7) আপনি সেই সম্পর্কে সচেতন, কিন্তু ওজন**

কম করার জন্য সম্পূর্ণ রূপে নিশ্চিত ও প্রেরিত নন।

**অধিকাংশ ‘গ’ (6-7)** আপনি মানতে চান না যে আপনার ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে, আর মনে করেন যে কোন সমস্যা নেই। আপনার কাছে ওজন কম করা মানে অন্যদের খুশি করা।

আপনি যদি অন্য কোন ব্যক্তির জন্য নিজের ওজন কম করেন, আপনি তার প্রতি আকর্ষিত হোন বা যে আপনাকে ভালোবাসে, সেক্ষেত্রে আপনার ওজন কম করার মানে হল অন্যের ইচ্ছা। এই ব্যক্তির সাথে আপনার সম্পর্কই হল আপনার প্রেরণার স্রোত, সে ক্ষেত্রে আপনার ওজন আরো বৃদ্ধি পেতে পারে বা কমে যেতে পারে, কারণ আপনি নিজের জন্য ওজন কম করছেন না।

কিন্তু সবচেয়ে বড় কথা হল, শরীরটা আপনার। তাই কে আপনাকে ওজন কম করতে বলল সেটা বড় কথা নয়। কেউ না কেউ তো আপনাকে রোগা হতে বা ভালো করে সাজগোজ করতে বলবেই, কিন্তু তা নির্ভর করে আপনার বিচারের ওপর। আপনি তা গ্রহণ করতেও পারেন আবার এরিয়ে যেতেও পারেন। আপনি নিজের লক্ষ্য এবং শরীরের দিকে ধ্যান দিন, কারণ ব্যায়াম করার নির্ণয় সম্পূর্ণ আপনার।

ওজন কমাতে পারলে আপনি নিজেই সুস্থ থাকতে পারবেন। এটা আপনার সুগারের স্তরকে নিচে রাখবে এবং আপনাকে হৃদরোগের হাত থেকে বাঁচাবে। তাতে করে আপনি কোন রকম সমস্যা ছাড়াই সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারবেন। এই লাভ আপনার, এর ফলে আপনিই আনন্দ ও সফলতা লাভ করবেন।

‘আপনি কি ওজন কমানোর জন্য প্রস্তুত?’ -এই প্রেরণাত্মক পরামর্শের সদ্ব্যবহার করুন। পৃষ্ঠা 42 -এ তীব্র গতিতে ওজন কম করার কথা বলা হয়েছে। ওজন কম করার জন্য সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তত্ত্বের কথা মাথায় রাখতে পারলে, আপনি নিজের ওজন কম করতে সফল হবেন, এবং নিজের ওজন ধরেও রাখতে পারবেন।

## আপনি কি নিজের বা অন্যের

### রোগাটে সংস্করণ হতে চান ?

অন্য ভাবে বলা যায়, আপনি কি নিজেকে ভালোবাসেন ?

এটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। কত লোক যে নিজেদের ওজন কম

করে সুপার মডেল হওয়ার ইচ্ছায় আমার কাছে আসে, তা আমি আপনাদের বলে বোঝাতে পারব না। আপনি নিজেকে বা নিজের শরীরকে কতটা ভালোবাসেন এক্ষেত্রে সে কথাটা জানা খুবই জরুরি। আপনি যদি আয়নায় দেখা শরীরটা বদলাতে চান, তাহলে সবার আগে আপনাকে নিজের শরীরের আকার ও মুখাকৃতিকে আলিঙ্গন করতে হবে, যা আপনাকে অদ্বিতীয় করে তোলে। আপনি যদি তা না করতে পারেন, তাহলে কখনই অস্ত্রিম পরিণামে প্রসন্ন হতে পারবেন না।

1. আপনি কি নিজের আকারের জন্য খুব বেশি চিন্তিত আপনার বন্ধুরা/পরিবারের সদস্যরা কি ক্রমাগত আপনার সাথে কোন অভিনেতা/অভিনেত্রীর তুলনা করে?

হ্যাঁ

না

2. আপনি কি কোন বিখ্যাত ব্যক্তির মোহজালে জরিয়ে আছেন, আর আপনি কষ্ট করলে তার মতন হতে পারেন বলে বিশ্বাস করেন কি?

হ্যাঁ

না

3. সুযোগ পেলেই কি আপনি আয়নার সামনে চলে যান, নিজেকে কেমন লাগছে তা দেখার জন্য? অন্যত্র আপনার প্রতিবিম্ব কেমন দেখাচ্ছে তা দেখা অন্য ব্যাপার।

হ্যাঁ

না

4. সুন্দর হয়ে ওঠার বিজ্ঞাপন দেখলেই কি আপনি প্রভাবিত হয়ে যান, প্লাসটিক সার্জারি করানোর কথাও ভাবেন কি, নিজের ত্বকের চর্চার জন্য বিভিন্ন প্রসাধনীর ব্যবহার করতে চান কি, যাতে আপনাকে আপনার আদর্শ ব্যক্তির মতন দেখতে লাগে।

হ্যাঁ

না

5. আপনি কি নিজেকে পোশাক ও প্রসাধনীর মধ্যে লুকিয়ে রাখতে চান? (অর্থাৎ আপনি ঢিলাঢালা পোশাক পরেন, চরা মেক-আপ করেন বা ফটো তোলায় সময় বিশেষ মুদ্রার ব্যবহার করেন?)

হ্যাঁ

না

6. আপনি কি কোন বিশেষ স্থান বা বিশেষ কোন গতিবিধি এড়িয়ে চলার চেষ্টা করেন (যেমন-পার্টি, ডেটিং, রেস্টুরেন্ট, সিনেমা হল ইত্যাদি) কারণ আপনি চান না যে অন্য কেউ আপনার দোষের কথা জেনে যাক?

হ্যাঁ না

7. আপনি নিজের প্রতিবিশ্ব দেখার সময় বা ফটোগ্রাফ দেখার সময় নিজেকে অসহজ বোধ করেন কি, আর ফটো তুলতে চান না?

 হ্যাঁ না

8. আপনি যে বিখ্যাত ব্যক্তিকে নিজের আদর্শ বলে মনে করেন, বহু দিন ধরেই কি তার খাদ্য তালিকা বা ব্যায়াম সম্পর্কিত বিষয় জানার জন্য উৎসুক?

 হ্যাঁ না

9. আপনি কি আপনার প্রিয়জনেদের মুখ থেকে নিজের সৌন্দর্য সম্পর্কে প্রশংসা শোনার আশা করেন, তাদের ইতিবাচক টিপসী কি আপনার কাছে সন্দেহ জনক বলে মনে হয়?

 হ্যাঁ না

10. আপনি যত ওজনই কম করুন না কেন, আপনি কি সর্বদা অস্বস্তির মধ্যে থাকেন?

 হ্যাঁ না

**অধিকাংশ 'হ্যাঁ' ( 7 বা অধিক)** আপনি যেভাবে নিজেকে দেখতে পান, সেই রূপে খুশি হতে পারেন না, আর নিজের মধ্যে প্রয়োজনের বেশি ক্রটি দেখতে পান। এই দোষ আপনার শরীরের থেকে মস্তিষ্কের বেশি, আপনি পরিণামের থেকে বেশি আশা করে ফেলেন যার ফলে সমস্যার সৃষ্টি হয়। এর ফলে আপনি আরো বেশি খেয়ে ফেলতে পারেন, ওজন কম করার ব্যাপারে একটা অস্বস্তির সৃষ্টি হতে পারে।

**'হ্যাঁ' এবং 'না' দুইই (5 - 6)** আপনি নিজের বাহ্যিক রূপ নিয়ে চিন্তিত হতে পারেন আর কিছু তথা কথিত দোষের কারণে অশান্তিও বোধ করতে পারেন, যা অবাস্তবিক ও অস্বাস্থ্যকর হতে পারে, কিন্তু এর উপায় সন্ধান করা যেতে পারে। কৃপা করে ধ্যান দিন।

**অধিকাংশ 'না' (7 বা অধিক)** আপনাকে যেমন দেখতে আপনি তার জন্যই প্রশংসা করেন এবং আপনার আত্মবিশ্বাস খুবই দৃঢ়।

অনামিকা খুবই সুন্দর ও উচ্চাকাঙ্ক্ষী ইঞ্জিয়ার ছিল, ওর পোলিসিস্টিক আভেরিয়ন সিন্ড্রোম ( পী.সী.ও.এস.) ছিল। প্রতিদিন ও খাদ্য তালিকা মেনেই খাবার খেত, নিয়মিত ব্যায়ামও করত। ও আমার কথা মতন চলে নিজের

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

তিরিশ কিলো ওজন কম করেছিল। কিন্তু ওর ওজন যত কম হোত ও ততই অখুশী হত। কেন? কারণ ওকে দেখতে দীপিকা পাদুকণের মতন ছিল না। আমার মতন ওর মাও ওকে নিয়ে খুবই সমস্যায় ভুগত। ওর ওজন এতই কমে গেছিল যে ও নিজের পরিশ্রমের ফল লাভ করেও আনন্দ পেত না।

এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা যা আপনি শিখতে পারেন। নিজেকে ভালোবাসতে শিখুন। আমি এর ওপর বেশি জোর দিতে পারিনা, কারণ যখনই ওজন কম হতে শুরু করে, কয়েক ইঞ্চি রোগা হওয়ার পরেই, কার্যক্রম চালিয়ে যাওয়ার সম্ভবনা কম হতে শুরু করে, কারণ আপনার মাথায় যে আদর্শ ব্যক্তির ছবি বসে আছে আপনি তার সাথে নিজেকে তুলনা করতে শুরু করেন। আপনি যাকে নিজের আদর্শ বলে মনে করেন, তার ওপর যদি আপনার প্রচণ্ড পরিমানের আকর্ষণ থাকে, তাহলে আপনি যেকোন প্রশিক্ষিত ব্যক্তির সাথে এই ব্যাপারে কথা বলতে পারেন, আপনার আত্ম সম্মানের অভাব থাকার জন্যই আপনার খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস বিকৃত হয়ে উঠছে না তো?

দয়া করে মনে রাখবেন, অভিনেতা হোক বামডেল বা খেলোয়াড়, প্রকৃতির কাছ থেকে তারা যে শরীর পেয়েছে, তারা তার ওপর ভিত্তি করেই আরো ভালো কাজ করার চেষ্টা করছে। তারা নিজেদের ক্ষমতাকে সর্বশ্রেষ্ঠ করে তোলার চেষ্টা করছে। আপনার শরীর অদ্বিতীয়, তা শুধু আপনারই। আপনার রূপ ঈশ্বরের দান, তাই এর প্রতিটা কণার প্রশংসা করুন। এটি উপভোগ করার চেষ্টা করুন, এর জন্য আনন্দ করুন, নিজেকে যতটা শ্রেষ্ঠ করে তোলা যায়, ততটাই শ্রেষ্ঠ করে তোলার চেষ্টা করুন।

---

পী.সী.ও.এস. এটা একটি শারীরিক সমস্যা, যার ফলে কোন মহিলার হরমোনের স্তর, স্ত্রী বীজ জনন (ওবুলেশন) প্রভাবিত হতে পারে। এর লক্ষণ হল ব্রণ, স্থূলতা, অনিয়মিত মাসিক, খুব বেশি চুল বাড়া, এর ফলে প্রজনন ক্ষমতাও প্রভাবিত হতে পারে।

# থালার ওপর মোহিত মন



আপনার মাথা যে নির্ণয় নেয়  
তা আপনার শরীরকে প্রভাবিত করে।

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

53

আপনার মস্তিষ্ক এক অতি সুন্দর রচনা। আপনার যে কোন সিদ্ধান্তের মুখ্যালয় হল এটি। এটিই আপনাকে প্রথম ‘ডেটে’ যেতে বলে, আপনার বস কোথাও ভুল করলেও এটিই আপনাকে তার ‘হ্যাঁ’-তে ‘হ্যাঁ’ মেলাতে বলে, আপনাকে আপনার বাচ্চার জন্য খেলনা কিনতে বলে, আপনি জানেন যে এক সপ্তাহ বাদে সে এই সব ভুলেও যাবে।

কিন্তু একটা কথা মাথায় রাখবেন যে, আপনার মাথা যেমন ‘হ্যাঁ’ বলতে পারে, তেমনি তা ‘না’ও বলতে পারে।

ফুটপাতে আসা কোন বাধার হাত থেকে আপনার মস্তিষ্কই আপনাকে রক্ষা করে, আবার বাড়ি ফেরার পথে অন্ধকার রাস্তায় যেতে মানা করে এই মাথাই। এটি আপনাকে কল সেন্টারের এক্জকুটিভের সাথে কথা বলতে মানা করতে পারে, সবজি ওয়ালা আপনার কাছ থেকে বেশি পয়সা চাইলে আপনার মুখ থেকে ‘না’ বলাতে পারে। সংক্ষেপে বলা যায় আপনার মাথা না বললে আপনার শরীর কোন কাজই করতে পারে না।

এই প্রসঙ্গে বলা যায় যে, ওজন কম করার বিষয়টা তার নির্ণয়ের ওপরেই নির্ভর করে। কিছু বিষয়ে ‘না’ আর কিছু বিষয়ে ‘হ্যাঁ’ বলতে পারলেই আমাদের ওজন কমবে, তাতে কোন সন্দেহ নেই, কিন্তু তা তো আমরা অনেক আগে থেকেই জানি। ডিনার করতে বসার আগে আমরা জানি যে এই এক ঘন্টা আগেই পিৎজা খেয়েছি, সেক্ষেত্রে আমাদের খিদে না থাকলেও আমাদের মস্তিষ্ক সংকেত দিয়ে দেয় যে, আমাদের ডিনারের সময় হয়ে গেছে। আমি আপনাদের একটা কথাই বলতে চাই যে, যে মস্তিষ্ক আমাদের অস্বাস্থ্যকর নির্ণয় নেওয়ার কথা বলতে পারে, সেই স্বাস্থ্যকর নির্ণয় নেওয়ার কথাও বলতে পারে।

এই ‘হ্যাঁ’ বা ‘না’ বলার মতন মানব মস্তিষ্ক আমরা সকলেই পেয়েছি, তাহলে ঈশ্বরের আশীর্বাদে শুধুমাত্র কিছু লোকই ইচ্ছাশক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে এমন কথা কেন বলা হয়? ওজন বৃদ্ধি পাওয়ার পর আমাদের মনে কেন এমন ধারণা হয় যে, আমরা নিজেদের ওজন কম করতে পারব না।

আমি যদি বলি যে, ইচ্ছাশক্তি শেখানো যেতে পারে, দীর্ঘকাল ধরে

ওজন কম করার মুখ্য উপায় আর কিছু না, কিছু জিনিসের ক্ষেত্রে ‘না’ বলতে পারার অভ্যাস বিকশিত করা। আমি যদি বলি যে, আপনি ওজন কম করার উপায় শিখতে পারেন, তাহলে সেই কথা শুনে আপনার কেমন লাগবে? আপনি এমন জায়গায় পৌঁছাতে পারেন যেখানে সুস্থ থাকাটা আপনার জন্য খুবই সহজ হয়ে উঠবে। প্রতিদিন সকালে দাঁতে ব্রাশ করা যতটা সহজ এই বিষয়টিও ততটাই সহজ। আপনার এবং আপনার শরীরের মধ্যে একটাই শব্দ দাঁড়িয়ে আছে, তা ডায়টিং নয়, উপবাস নয়, ত্যাগ করা নয়, সেই শব্দটি হল শুধুমাত্র অভ্যাস।

আমরা কিভাবে একটা সুঅভ্যাস গঠন করি? আর সেই ক্ষেত্রে আমাদের পথে কি বাধার সৃষ্টি করে? আমি ড. অঞ্জলি ছাবড়িয়া তথা ‘মাইন্ড টেম্পলে’ একটা মনোচিকিৎসক দলের সাথে কাজ করেছি, যাতে করে আপনাকে এটা বোঝাতে পারি যে, অভ্যাস মানব মস্তিষ্কে কি আকার ধারণ করে এবং আপনি কিভাবে একটা নতুন অভ্যাস সৃষ্টি করতে পারেন। কি খাব এবং কিভাবে খাব এই বিষয়ে মানসিক দিক থেকে সিদ্ধান্ত গ্রহণের আগে আপনি এটা জানুন যে, এটা এক গুরুত্বপূর্ণ যুদ্ধক্ষেত্র, অর্থাৎ যুদ্ধে যাওয়ার জন্য আপনি কিভাবে প্রস্তুতি নেবেন তা ঠিক করবে আপনার মস্তিষ্ক।



মস্তিষ্ক



# ইচ্ছাশক্তি বোঝা

‘আমি ওজন কমাতে চাই, কিন্তু আমার  
মধ্যে ইচ্ছাশক্তির অভাব আছে।’

আপনি যদি মনে করেন যে ‘ইচ্ছাশক্তি’, কোন ‘রেড-কার্পেট’ সম্মারোহ যাতে সামান্য কিছু লোকই প্রবেশের অনুমতি পায়, তাহলে আপনি একবারেই ভুল ভাবছেন। ইচ্ছাশক্তি প্রেম, দয়া ও বিবেকের মতন। এটি সবার কাছে থাকে। যেকোন ব্যক্তি এর জন্য আমন্ত্রিত হতে পারে। আপনি নিজের মন থেকে হার স্বীকার করার আগে, নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে,

- গাড়ি চালানো শিখতে আপনার কত দিন লেগেছিল?
- আপনি কতদিনে সাইকেল চালাতে শিখেছেন?
- নতুন গ্যেজেটে পোক্ত হয়ে উঠতে কত দিন সময় লেগেছিল?

আপনি কবে প্রথম সেল ফোন কিনেছিলেন মনে করতে পারেন কি? সেই সময় এস.এম.এস. পাঠানো আপনার কাছে একটা বিরাট সমস্যা ছিল। আপনি ধীরে ধীরে টাইপ করতেন, আপনাকে এতবার ডিলিট করতে হতো যে, সেটাই আপনার পরম বন্ধু হয়ে উঠেছিল। এক-দুই সপ্তাহ বাদে তা একটু সুবিধা জনক হয়ে উঠেছিল। আজ আপনি চোখ ভরা ঘূমের মধ্যেও নির্ভুল এস.এম.এস. করতে পারেন।

অধিকাংশ লোকেদের জন্য ইচ্ছা শক্তি হল একটা কৌশল। তা আরোও প্রস্তুত করে তোলাটা খুবই জরুরি। আপনাকে ক্রমাগত অভ্যাস করে যেতে হবে। গোলাপ জাম দেখে প্রথম বার না করাটা যতটা শক্ত হবে, দ্বিতীয়বার না করাটা ততটা শক্ত হবে না। আপনি চপ দেখে যতবার ‘হ্যাঁ’ বলবেন ততবার তা দেখে ‘না’ বলাটা কষ্টকর হয়ে উঠবে। এটা একেবারেই সহজ সূত্র।

**এটা যদি এতই সহজ হয়, তাহলে কঠিন কি?**

এই প্রশ্নের উত্তর দেওয়ার আগে আমাদের এটা বুঝতে হবে যে, মানব-মস্তিষ্কে অভ্যাস কিভাবে গড়ে ওঠে। অভ্যাস প্রথমে একটা বিচার রূপেই আপনার মস্তিষ্কে উদ্ভাসিত হয়। আপনার প্রতিক্রিয়ার ফলে এই বিচার একটা শৃঙ্খলার আকার ধারণ করে, যা আপনাকে এই বিচারের প্রতি গুরুত্ব আরোপের জন্য প্রেরণা দেয় এবং আপনি বিচারকে ক্রিয়াত্মক রূপে রূপান্তরিত করার ক্ষমতা অর্জন করেন। আমাদের নার্ভ কোশ গুলি আমাদের শরীরে এই কাজ করার জন্য সাহায্য করে, যাকে ‘নিউরোস’ বলা হয়।

....এটা কিভাবে কাজ করে? আপনি যদি চকলেট খাওয়ার পর আপনার সামনে দিয়ে নিয়ে যাওয়া মিষ্টির দিকে তাকিয়ে তা খাওয়ার কথা ভাবেন তাহলে আপনার মস্তিষ্কে বিদ্যমান নিউরোস আপনার স্নায়ুর নিউরোস গুলিকে তা জানিয়ে দেয়, যার মাধ্যমে আপনার হাতে বিদ্যমান নিউরোসে সেই খবর পৌঁছে যায়, যা একটা মিষ্টি তুলে আপনার মুখে ঢুকিয়ে দেয়।

যখনই আপনি কিছু খাওয়ার কথা ভাবেন, আর যখন তা উঠিয়ে মুখে পোরেন, এইটুকু সময়ের মধ্যেই আপনার নিউরোস আপনার বিচারের ক্রিয়াতে পরিবর্তনের কাজ করে ফেলে। নিউরোসের এই শৃঙ্খলাকে ন্যূরল পৈথভে বলা হয়, দরজা খোলা থেকে কি বোর্ডে কাজ করা পর্যন্ত সমস্ত কাজই করে থাকে এই স্নায়ু কোশ গুলি।

আপনি যদি খাওয়ার পর মিষ্টি বা চকলেট খাওয়া অভ্যাস করেন তাহলে আপনার এই স্নায়ুকোশ গুলি আরো বেশি দৃঢ় হয়ে উঠবে, আর আপনি যতবার তা দেখে না করতে পারবেন আপনার স্নায়ুকোশ গুলি তত দুর্বল হয়ে পরবে। যখনই চকলেট দেখবেন তখনই তা খেলে তা একটা স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় পরিণত হয়, যা ধীরে ধীরে আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়। অন্য ভাবে বলা যায় যখন একই স্নায়ু কোশের ব্যবহার বারংবার করা হয়, তখন সেই অভ্যাস বিকশিত হয়ে ওঠে। কিছু ক্ষেত্রে, এই প্রক্রিয়ায় মাত্র দশ দিন সময় লাগে, অন্য ক্ষেত্রে এই সময় বেড়ে যেতে পারে।

সকালে জল খাবার না খেলে বা খাওয়ার পর মিষ্টি খাওয়া অভ্যাস

---

হাউ ডু আই ফর্ম এ গুড হ্যাবিট? [http://erginomics. about.com/od/ergonomicsbaics/f/form\\_good\\_habit.htm](http://erginomics.about.com/od/ergonomicsbaics/f/form_good_habit.htm), accessed on 10/1/12

করলে আপনার ওজন কুড়ি থেকে তিরিশ কিলো বৃদ্ধি পাবে। এতে করে আপনার স্নায়ু কোশ গুলি দৃঢ় হয়ে ওঠে।

এখন আপনি কল্পনা করুন যে, দুর্বল স্নায়ু পথ হল একটা সুতো, আর দৃঢ় স্নায়ু পথ হল একটা দড়ি। অতি সহজে কোনটা ছেঁড়া যেতে পারে? অন্য ভাবে বলা যায় যে, আপনার মাও হয়তো আপনাকে বলেছে যে, পুরোনো অভ্যাস এত সহজে দূর করা যায় না। এই কারণেই অনেক সময় নিজের ইচ্ছাশক্তি গঠনের কাজটা কঠিন হয়ে পড়ে।

কিন্তু আপনি ভাগ্যশালী, ভালো হোক বা মন্দ, আপনার মস্তিষ্ক সর্বদা নতুন অভ্যাস গঠনের কাজে ব্যস্ত থাকে। মাথা অভ্যাস গঠন করতে চায় কারণ যেকোন অভ্যাস একটা ‘জটিল’ প্রক্রিয়া। জটিল ব্যবহার থেকে মাথা আরো জটিল কাজের দিকে আপনার ধ্যান কেন্দ্রিত করতে সক্ষম হয়। তাই আপনার তা পছন্দ হোক বা নাই হোক, আপনি যদি কোন কাজ বেশ কয়েকবার করেন তাহলে তা আপনার ব্যক্তিগত এক অঙ্গ পরিণত হয়। আপনি কি এমন কোন জীবনের কল্পনা করতে পারেন, যেখানে আপনার ভালো অভ্যাস ত্যাগ করা খুবই কঠিন হয়ে ওঠে? আপনি দীর্ঘ সময় ধরে সুস্থ থাকার চেষ্টা করুন, আর কোন বিচার আপনার না করলেও চলবে।

## অল্লাহার মানসিকতা

অল্লাহর করুন। অল্লাহর করবেন না। অল্লাহর (ডায়টিং) শুরু, ডায়টিং বন্ধ। আপনি অনিশ্চয়তার মধ্যে থাকবেন না, বা বারংবার বলবেন না যে আপনি নিজের ওজন কম করতে পারবেন না বা খাওয়ার ব্যাপারে আপনি নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। বেশি ডায়টিং শরীরের পক্ষে ক্ষতিকারক, তাই সর্বদা ‘ভারসাম্য’ বজায় রেখেই খাবার গ্রহণ করা উচিত। আপনি একটা অনিশ্চয়তার মধ্যে আছেন, কারণ আপনি ভাবছেন যে, আপনি যে ওজন কম করছেন, তা স্থায়ীভাবেই কম করছেন।

কিন্তু তা নয়। ওজন কখনই স্থায়ী রূপে কম হয় না। আপনার ওজন যাই হোক না কেন একটা কথা মাথায় রাখবেন, আপনি একজন মহিলা, আপনার উচ্চতা 5 ফুট 2 ইঞ্চি আর আপনার ওজন 100 কিলো, এর পিছনে নিশ্চয় কোন কারণ আছে। আপনি খুব বেশি ক্যালোরী নিয়ে ফেলছেন, আপনি

**বাস্তবে আপনি আপনার স্নায়ু পথ ভাঙতে পারেন না, তাকে দুর্বল করে দিতে পারেন।**

কোনো ব্যায়াম করেন না, আর আপনি এই একশো কিলো ওজন ধরে রাখার চেষ্টা করছেন। আপনি যদি দশ কিলো ওজন কমাতে পারেন তাহলে আগে যা খেতেন সেই গুলি আর খেতে পারবেন না। আপনি ব্যায়াম করেন না, কিন্তু চান যে আপনার ওজন যাতে আর না বৃদ্ধি পায়, তার জন্য আপনাকে নিম্ন লিখিত পংক্তি অনুসরণ করতে হবে।

**আপনার শরীর যদি ‘নতুন’ হয়, তাহলে আপনি তা ধরে রাখার জন্য পুরানো উপায় গুলি মেনে চলতে পারবেন না।**

আমি কখনই বলব না যে আপনি নিজের পছন্দের খাবার গুলি ছেড়ে দিন। আমি শুধু বলতে চাইছি যে, ওজন কম করার জন্য আপনাকে কিছু বিশেষ উপায় অবলম্বন করতে হবে। আপনি কখনই হাই ক্যালোরি যুক্ত খাবার খাবেন না তা বলছি না, আপনি যে খাবার খেতে চান, নিজের বাঞ্ছিত লক্ষ্য পূরণের পর আপনি এই ভোজন ব্যবস্থার মধ্যে একটা সামঞ্জস্য বজায় রেখে চলতে পারেন। দীর্ঘ কালীন ওজন কম করার অর্থ হল - ভারসাম্য, অনুপাত এবং নিয়ন্ত্রণ। যাতে আপনি যা পছন্দ করেন তা খেতে পারেন, আপনার প্রয়োজনের কথা ভেবে আপনাকে নিজের অপছন্দের খাবার খেতে হবে না।

যখন আপনি নিজের ভোজন পদ্ধতি বদলান, তখন ভুল শুরুর সাথে যে অনিশ্চয় ও অনির্ণয়ের পথে এগিয়ে যান, যার ফলে ‘টা-টা’ বলতে হয়, আপনি কি একবারের জন্য তা করতে চান, নাকি বরাবরের জন্য? আপনি কি নিজের জীবন অন্য কোন ব্যাপারে কেন্দ্রিত করতে চান না? ওজন কম করার জন্য আপনি নিজের জীবনে পরিবর্তন এনে দেখুন। আপনি যে কোন সময়ে পুরানো অবস্থায় ফিরে যেতে পারেন।

## **ইচ্ছাশক্তির বিকাশ**

আপনি কিভাবে নিজের শরীর বদলাতে পারেন? আপনি একদিকে মাথা হেলান, তারপর অন্যদিকে হেলান। সম্পূর্ণ শক্তি দিয়ে হেলান। এই প্রক্রিয়া বারংবার করতে থাকুন।

অন্যভাবে বলা যায় আপনি শুধু ‘না’ বলতে শিখুন, আর তারপর...

প্রথম দিকে পুরানো অভ্যাস ত্যাগ করা একটু কঠিন হয়ে উঠে। ইচ্ছাশক্তি বিকসিত করা ততটাই কঠিন, যতটা একটা ছোট সাইজের জিন্স পরা। আপনি এটা ট্রাই করতে পারবেন না, আপনাকে ধীরে ধীরে এটা পরার

চেষ্টা করতে হবে। যেকোন বাধা, পুরানো অভ্যাস আর লোভকে জয় করতে পারাই হল সবচেয়ে বড় কথা। তাই আপনি কিভাবে এগিয়ে যাবেন তার পরিকল্পনা করুন এবং পথে আগত বাধা দূর করার চেষ্টা করুন।

আপনি যখন বাড়িতে থাকেন তখন জাক্স ফুড খান না, নিজের শরীরের কথা ভেবে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করেন, আপনি ভাবেনও না যে আপনার ইচ্ছাশক্তি দুর্বল নাকি মজবুত। কিন্তু যখন আপনার প্রতিবেশি আপনাকে মিষ্টি দিয়ে যায়, বা আপনার বন্ধু আপনাকে জোরদার ডিনারে আমন্ত্রণ জানায়, তখনই হয় আপনার ইচ্ছাশক্তির পরীক্ষা।

ধরণে আপনি নিজের নতুন জীবন শৈলী শুরু করার প্রথম দিনই কোন পার্টিতে গেলেন, আপনার পরিকল্পনা অটুট আর আপনি এই সন্ধ্যায় শুধুমাত্র ‘পুষ্টিকর’ খাদ্যই গ্রহণ করলেন। বাড়ি ফিরে আসার ঠিক আগের মুহূর্তে আপনার বন্ধু আপনার সামনে আইসক্রীমের ট্রে নিয়ে এসে উপস্থিত হল, আর আপনার মস্তিষ্কে শুরু হয়ে গেলো নতুন এক যুদ্ধ।

আপনার ভেতরে আপনার পুরানো যে শরীর বসে আছে, সে চিৎকার করে বলতে শুরু করে

**‘খান! একটা মাত্র টুকরো! আপনি অনেক,  
অনেক পরিশ্রম করেছেন।’**

আর সেই সঙ্গে আপনার নতুন রূপ একেবারেই শক্তিহীন হয়ে পড়ে।

(শোন, এমনটা করো না, তুমি প্রায় তোমার লক্ষ্যের কাছে পৌঁছে গেছো) প্রথম দিকে আপনার পুরানো শরীর, অভ্যাস বা জীবনশৈলী আপনাকে রবার ব্যাল্ডের মতন টানার চেষ্টা করবে, যুদ্ধে জেতার জন্য আপনাকে ধমকানোর চেষ্টা করবে কিন্তু একটু অপেক্ষা করতে পারলেই এর রাগ শান্ত হয়ে যাবে, সপ্তাহ খানিক বাদে তার গলার স্বরও ক্ষীণ হয়ে উঠবে। এই স্থিতিতে যা ঘটবে

**আপনার পুরানো শরীর** আমি একটু খানি, একটা ছোট্ট টুকরো তো খেতেই পারি।

**আপনার নতুন শরীর** ধন্যবাদ, কিন্তু এখন এর কোন প্রয়োজন নেই, সামনের বার দেখা যাবে।

মানুষের শরীর সুন্দর নয় কি?

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

## নিজের ইচ্ছাশক্তির বৃদ্ধি করুন

আপনার কি নিজের ইচ্ছা শক্তির বিকাশের জন্য সাহায্যের প্রয়োজন? সঠিক বস্তু খান, আর সামান্য পর-পর একটু একটু করে খান। এর গুরুত্ব বোঝার জন্য পাচন ক্রিয়া কিভাবে কাজ করে সেটা জানা খুবই জরুরি। আপনি যাই খান, তা ম্যাসো শেক্ হোক বা এক টুকরো আপেল, শেষে গিয়ে তা গ্লুকোজ বা শর্করায় পরিণত হয়। আপনি নিজের প্রবল ইচ্ছা বা লোভ নিয়ন্ত্রণে রাখার জন্য, নিজের সুগার লেভেল সারাদিন স্থির রাখার চেষ্টা করুন। কয়েক বার পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করে (প্রত্যেক দুই ঘন্টা অন্তর) আপনি এই কাজ করতে পারেন।

কেন করবেন?— তা আমি আপনাদের বলব, আপনি যদি দুই ঘন্টা বাদে বাদে ভারসাম্য যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করেন তাহলে আপনার শরীরে ক্রমাগত এনার্জীর সৃষ্টি হয়, যার ফলে আপনার সুগার লেভেল সাধারণ থাকে। কিন্তু আপনি যদি অনেকক্ষণ বাদে খাবার খান বা এমন কোন খাবার খান যা অতি দ্রুত গ্লুকোজে পরিবর্তিত হয়ে যায় (চিনি যুক্ত খাবার কেক বা মিষ্টি) তাহলে এই বিশেষ খাদ্য গ্রহণের পর আপনার সুগার লেভেল বৃদ্ধি পায় (যার ফলে আপনার এনার্জী কমে যায়) আপনার শরীরে ক্লান্তি আসে, যাতে করে আপনার আরো মিষ্টি খেতে ইচ্ছা করে। সেই সময় আপনি উদাসীন ও দুঃখী হয়ে যান, যার ফলে যা পান তাই খেয়ে নেন, এমনকি আপনার শরীরের জন্য ক্ষতিকারক খাদ্য গুলিও আপনি অবলীলায় খেয়ে ফেলেন, যা একটা খুবই খারাপ চক্র।

সঠিক ও ভারসাম্য যুক্ত খাবার খান, খানিকক্ষণ বাদে বাদে একটু কিছু খান। পরে এই সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করলে বুঝতে পারবেন যে, এই সাধারণ সিদ্ধান্ত ওজন কম করার ব্যাপারে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

### ‘কিন্তু এটা তো একটা মাত্র টুকরো’

ওজন কম করার জন্য আপনি চকলেট বা আইসক্রীম খেতেই পারবেন না, এমন নয়। আসলে এর ফলে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ না করার জন্য ৩৬মাসে লোভের বিরোধীতা করার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায়। একজন ম্যারাথন ধাবকের মতন আপনাকে সবার আগে নিজের মাংস পেশি গুলি মজবুত করতে হবে আর তারপর আপনি আরাম করতে পারেন। যতদিন না মাংসপেশি গুলি তৈরি হচ্ছে তার আগে আপনি বিশ্রাম করতে পারবেন না, আপনাকে নিজের প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধি করতেই হবে, যাতে করে যখন আপনার সামনে

আপনার পছন্দের খাদ্য আসবে তখন আপনি বিশ্বাস করতে পারেন যে, আপনি প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বিকসিত করে ফেলেছেন।

আপনি নিজের পর্যাপ্ত খাবার খেয়ে ফেলেছেন, এই কথা আপনার পেটকে জানতে আপনার মাথা 20 মিনিট সময় নেয়, কিন্তু এই 20 মিনিট 20 ঘন্টা বলে মনে হতে পারে। আপনি যদি নিজেকে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের শিক্ষা প্রদানের চেষ্টা করেন তাহলে এই 20 মিনিটের মধ্যে এই সম্পর্কে আপনি অন্য কোন নির্ণয় নিতে পারেন, যা চেষ্টাকে বিপর্যস্ত করতে পারে। আমি আপনার ইচ্ছাশক্তি বিকসিত করার জন্য তিনটি স্তরে পরিকল্পনা গড়ে তুলেছি। আপনি যতক্ষণ না কোন পরিকল্পনার থেকে এটা সুনিশ্চিত করতে পারছেন, আপনি 'না' বলাটা বজায় রাখতে পারবেন, আর যতক্ষণ না তা আপনার অভ্যাসে পরিণত হচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত আপনি এই তিন স্তরীয় পরিকল্পনার থেকে সাহায্য নিতে পারেন।

প্রথম স্তর নিজের ভোজন বাতাবরণ নিয়মিত করুন

আপনি যখন সবচেয়ে বেশি ব্যস্ত থাকেন, তখনই আপনার ওজন কম করার প্রক্রিয়া শুরু হয়। প্রত্যেকটা ধাপে আপনাকে নতুন কিছু শিখতে হয়, আপনি নিজের পুরানো অভ্যাস বদলানোর চেষ্টা করেন। আপনার থেকে অভিজ্ঞ ব্যক্তির সাথে প্রতিযোগিতায় নামার ক্ষমতা আপনার থাকতেও পারে আবার নাও থাকতে পারে। দ্বিতীয় দিন যোগার ক্লাসে গিয়েই আপনি 40 বার সূর্য প্রণাম করতে পারবেন কি? না তো? তাই চেতনার সহিত নিজের প্রলোভনকে প্রতিরোধ করাটা খুবই জরুরি।

আমার বহু গ্রাহক বিয়ের সময়ে বা চাকরি জীবনের ব্যস্ততম দিনে নিজের ওজন কম করার কথা ভাবে। সুস্থ থাকার এই চেষ্টা আপনি যে কোন দিন করতে পারেন। কিন্তু আপনার লোভ যদি আপনাকে খুব বেশি আকর্ষণ করে, তাহলে নিজের পরিকল্পনা মাফিক কাজ করাটা খুবই কঠিন হয়ে যাবে।

স্তর 1- ওজন কমানোর ব্যাপারে আপনি কতটা ভালো প্রদর্শণ দিতে পারেন, তার ওপরেই আপনার সফলতা নির্ভর করবে। এই পথে চলার সময় আপনি নিজের পুরানো স্নায়ু পথকে দুর্বল করে দেন, আর সেই সাথে নতুন পথ তৈরি করে তা দৃঢ় করে তোলার চেষ্টা করুন। যে অভ্যাসের জন্য আপনার 10 কিলো/20 কিলো বা 30 কিলো ওজন বৃদ্ধি পায়, এখানে সেই অভ্যাসই বাধার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। এই ধাপে আপনি নিজের স্ত্রী/স্বামী বা বন্ধুদের



প্রতি ক্ষিপ্ত হয়ে যান। আপনার জীবন আপনার কাছেই অতিষ্ঠ হয়ে ওঠে, আশেপাশের সব কিছুই তিক্ত বলে মনে হয়। আপনি কি খাবেন আর কি খাবেন না, সেই বিচার আপনাকে চিন্তা গ্রস্ত করে তোলে। বেশ কয়েকবার আপনি এই ব্যাপারে অসফল হতে পারেন, আপনার মনে হোতে পারে যে আপনার পক্ষে আর এই কাজ করা সম্ভব নয়। এই ঝড়কে আপনার শক্তির পরীক্ষা বলা যেতে পারে।

এই ঝড়ের হাত থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন। আপনি নিজেকে বলুন এই সব খারাপ। প্রস্তুত থাকুন। সাবধান থাকুন। যতক্ষণ মেঘ করে থাকবে ততক্ষণ পর্যন্ত নিজের প্রেলোভনের থেকে দূরে থাকুন। যদি চলার পথে আপনি একটু ভিজে যান তাহলে নিজেকে ক্ষমা করে দেবেন। কিন্তু নিজেকে প্রতিশ্রুতি দেবেন যে, আপনি পুনরায় আপনার নতুন জীবনে ফিরে যাবেন। সূর্য ওঠার পর আপনি বাইরে ঘুরতে যেতে পারেন। আমার বিশ্বাস সমুদ্রের পার কখন পরিস্কার থাকবে তা আপনি জানতে পারবেন।

## নিজের খাদ্যের পরিবেশকে কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করবেন?

### ব্যক্তি কোন আইসল্যান্ড নয়

আপনি স্বীকার করুন যে, এই কাজ আপনি একা করতে পারবেন না। ওজন কমানোর এই প্রক্রিয়ায় আপনি কয়েক সপ্তাহ, আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবারের সদস্য বা সহকর্মীদের আপনার সাথে রাখতে পারেন। তাদের বলুন যে, জাঙ্ক ফুড ঘরের বাইরে ফেলার কাজে তারা যেন আপনাকে সাহায্য করে। যে খাবার খেলে মোটা হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল সেই খাবার যেন অর্ডার করা না হয়, আপনাকে যেন সেই সব খাদ্য গ্রহণের জন্য বাধ্য না করে। আপনার আশেপাশে যেন পুষ্টিকর খাদ্য থাকে, সেই ব্যাপারটাও দেখা খুবই জরুরি। এমন কোন ব্যক্তি যেন আপনার আশেপাশে থাকে, যে যখন আপনি নিজের পরিকল্পনা ভাঙার চেষ্টা করবেন তখনই যেন সে আপনাকে বাধা দিতে পারে। তাদের ভরসা দিন যে, এই কাজের জন্য বেশি দিন তাদের আপনার সঙ্গে থাকতে হবে না।

### খাদ্য মনোরঞ্জনের সামগ্রী নয়

খাদ্য পরিকল্পনায় নতুনত্ব আনার সাথে সাথে প্রথম কয়েক সপ্তাহে আপনাকে নিজের সামাজিক জীবনও ব্যবস্থিত করে তুলতে হয়, আপনাকে একটা ছোট্ট কথা জানানো খুবই জরুরি। এই শুরুর মুহূর্তে আপনি জেনে

শুনে কোন খাওয়ার অনুষ্ঠানে যোগ দেবেন না। সিনেমা বা নাটক দেখতে যেতে পারেন, কিন্তু এমন কিছু করুন যাতে খাওয়ার কোন প্রসঙ্গ থাকবে না আপনি চা-কফির থেকেও দূরে থাকতে পারেন।

### **খাবার ছাড়া, নিজেকে যে কোন পুরস্কার দিন**

আপনি যখনই নিজেকে ইমোশনাল ইটিং থেকে দূরে রাখতে পারবেন বা যখন বেশি খাবারের হাত থেকে নিজেকে বাঁচাতে সক্ষম হবেন, তখন অবশ্যই নিজেকে কোন পুরস্কার দিন। আমার এক গ্রাহক সুন্দর লেখার সামগ্রী খুবই পছন্দ করত (সুন্দর পেন, স্টিকার, সুন্দর নোট বুক), আর যখনই সে বেশি খাওয়ার হাত থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পারত তখনই সে নিজেকে ছোটখাট কিছু উপহার দিত। পুরস্কার স্বরূপ আপনি প্যাডিকিওর করাতে পারেন। যখন পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে তখন পুরস্কার দেওয়া কমিয়ে দিন, ধীরে ধীরে তা একেবারেই বন্ধ করে দিন।

### **যত শীঘ্র সম্ভব, নিজের স্থানে ফিরে আসুন**

পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পরিকল্পনা যদি আপনি পালন করতে না পারেন, তাহলে নিজেকে অভাগা বলে মনে করবেন না, বা অপরাধ বোধের কারণে নিজের 'ক্ষতিপূরণের' জন্য প্রয়োজনের বেশি ব্যায়াম করবেন না, বা পরের নিজেকে ক্ষুধার্ত রাখবেন না। নিজের প্রতি দোষারোপও করবেন না। বরং নিজের স্নায়ু পথকে দোষারোপ করুন। আপনি নিজের পরিকল্পনা ভঙ্গ করার জন্য নিজেকে ক্ষমা করুন, যত শীঘ্র সম্ভব নিজের পরিকল্পনাকে বাস্তবায়িত করার চেষ্টা করুন, এমন ঘটনা ঘটতেই পারে।

### **ব্যবস্থিত থাকুন**

আপনার সকালের জল খাবার যেন পুষ্টিকর হয় (পরে এই বইতে একটা তালিকা দেওয়া হয়েছে) বাইরে যাওয়ার সময় তা নিজের কাছে রেখে দেবেন। আপনি যদি কোন অফিসে কাজ করেন, তাহলে নিজের লাঞ্চ সঙ্গে রাখুন। আপনি কি কি পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করবেন তা এক দিন আগেই ঠিক করে ফেলুন।

যখনই আপনি প্রয়োজন মনে করবেন তখনই যেন আপনার হাতে পুষ্টিকর খাদ্য থাকে, সেটা দেখবেন, কারণ এই সময় যদি আপনি না খেয়ে থাকেন তাহলে আপনার শরীর ঠিক কি খাওয়া উচিত তা বুঝতে পারবে না।

### **দৃঢ় প্রত্যয়ি হয়ে উঠুন**

সরল পরামর্শ সবচেয়ে উত্তম। আপনার প্রত্যয় যেন দৃঢ় হয়, কারণ এটাই সবচেয়ে দরকার।

## সূত্র - 2 টেস্টিং ওয়ান-টু-থ্রী

তিন সপ্তাহ কেটে গেছে। আপনি আগের থেকে অনেক ভালো বোধ করছেন। আপনার পোশাক টিলা হয়ে গেছে, আপনি আগের চেয়ে অনেক বেশি এনার্জী লাভ করেছেন, এবার আপনার প্রলোভনের জগতে প্রবেশ করা যাক, আর আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা কতখানি তা পরীক্ষা করে দেখা যাক। আপনি চিনি ছাড়া কফির অর্ডার দিয়ে কোন কেফেতে বসতে পারেন, কোন সিনেমা দেখতে যেতে পারেন বা জলখাবারে পুষ্টিকর খাদ্য ও পানীয় গ্রহণ করতে পারেন। কিছু দিন আপনার ‘না’ বলতে খুবই কষ্ট হতো, কিন্তু এখন আপনার ভেতরে প্রবল প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে উঠেছে যার ফলে এখন আপনি অতি সহজেই ‘না’ বলতে পারবেন।

## সূত্র- 3 আমি কৃতজ্ঞ

এবার আপনি বন্ধুদের সাথে ডিনারে যেতে পারেন, আপনার বন্ধুরা আপনার পাশে বসে মুচমুচে তেলভাজা খেলেও আপনি পুষ্টিকর খাদ্যই গ্রহণ করতে পারবেন। আপনি আর স্ন্যাক্সের দিকে তাকাবেন না, কারণ আপনার নজর থাকবে পুষ্টিকর খাদ্যের দিকে। আপনি যদি হেরেও যান, তাহলে তা অস্থায়ী রূপেই হবে, এই ধাপে আপনাকে নিজের পরিকল্পনা টিকিয়ে রাখার চেষ্টা করতে হবে, যেখানে আপনি পুষ্টিকর ও ক্ষতিকারক খাদ্যের মধ্যে ভারসাম্য বজায় রাখতে সক্ষম হবেন।

বহু গবেষণা করে দেখা গেছে যে, কোন অভ্যাসের পরিবর্তনা করার জন্য মানব মস্তিষ্কের 21 থেকে 28 দিন সময় লাগে। তাই আপনি এক মাসের আগেই তিন নং সূত্রে পৌঁছাতে পারবেন। পরিণাম ভিন্ন হতে পারে। কিন্তু আমার এমন বহু গ্রাহক আছে যারা সময় সীমার মতে সফলতা অর্জন করতে সক্ষম হয়েছে।

ওজন কমানো একটা অপেক্ষার খেলা। এটা এক বিরাট রহস্য। আপনাকে শুধু খেলে যেতে হবে। জোর করে কোন নতুন জীবন শৈলীতে নিজেকে ঠেলে দেবেন না। নিজেকে চাপ দেবেন না, অপেক্ষা করুন, ভেতর ভেতর নিজেকে সুস্থ, মজবুত ও আরো ভালো করে তোলার চেষ্টা করুন, আপনাকে যেন পুনরায় আগের অবস্থায় ফিরতে না হয়। যে খাবার গুলি

ছাড়া আপনি বাঁচার কথা ভাবতে পারতেন না, সেগুলির সাথে বেঁচে থাকা আপনার কাছে কষ্টকর হয়ে উঠবে। আপনার বাকি জীবনটা স্বাধীন ভাবে কাটানোর জন্য আপনি কয়েক সপ্তাহের মূল্য দিতে পারবেন না? এই ব্যাপারে ভেবে দেখুন।

‘না’ বলার পরের জীবন যখন আর তা যুদ্ধ বলে মনে হয় না

আমার মনে হয়, ওজন কম করার চেষ্টায় এত লোক যে হার স্বীকার করে তার একটাই কারণ, আর তাহল এটাকে তারা যুদ্ধ বলে মনে করে। এটা একটা নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার লড়াই। আমরা মনে করি যে, আমরা এই রকমই অনুভব করতে থাকব। আমাদের মনে হয় আমরা সব সময় সমস্যার মধ্যে, খিটখিটে ও উদাস থাকব। আমাদের মনে হয় আমরা সেই ব্যক্তিদের মতন হয়ে গেছি যারা কখন আনন্দে থাকতে জানে না, আর সেই কারণে আমরা ওজন কম করার কথাভাবিনা, কারণ আমরা ‘জীবন আনন্দে কাটাতে চাই’। মনে রাখবেন আপনার পুরানো বক্তব্য আর নতুন বক্তব্যের মধ্যে যে সংঘর্ষ তা হল ব্যবহার বদলানোর সংঘর্ষ, যা বহু বছর ধরে আমাদের শরীরের মধ্যে বসে আছে।

প্রথম দিকে এটা সহজ বলে মনে হয় না, কিন্তু যেকোন সুরঙ্গের মোহনাতেই আলো থাকে, যা চকচকে ও সুন্দর হয়।

এটা ঠিক যে, আপনার থেকে আপনার শরীর অনেক শীঘ্র পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে অভ্যস্ত হয়ে যায়। আপনি যখন কয়েক সপ্তাহ ধরে সতেজ পুষ্টিকর খাদ্য খান তখন আপনার আর আগের লোভনীয় খাবার গুলি খেতে ভালো লাগে না। আপনার স্বাদ বদলে যায়। আর সেই সময় আপনি তেলেভাজা খাবারের বদলে পুষ্টিকর স্যালাডের অর্ডার দিয়ে থাকেন, হ্যাঁ এর নামই হল মানব শরীর।

আমার কার্যক্রমানুসারে ওজন কমাতে উদ্যোগী গ্রাহকরা আমাকে জানায় যে, দীর্ঘ দিন বাদে যখন তারা ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করেছিল, অস্বস্তি হয়েছিল, তারা নিজেদের অসুস্থ বলে মনে করেছিল। আর কেন এমন হয়েছিল তা অতি সহজেই বোঝা যেতে পারে কারণ তাদের পেট খুব বেশি ভরে যাওয়ার ফলে তাদের পাচন তন্ত্রকে বাধ্য করেছিল যাতে তা অধিক এনজাইম ও পাচক রস নিঃসৃত করতে পারে, বেশ কিছু দিন বাদে ক্ষতিকারক খাদ্য গুলি শরীরে যাওয়ার ফলে তা পরিপাক হতে সময় লেগেছিল, আর

তার জন্য কষ্টও করতে হয়েছিল। যার ফেল তাদের এনার্জী কমে যায়, তারা নিজেদের ক্লান্ত বোধ করেছিল।

হাত মুঠো করুন। এবার নিজের মুঠো 50 শতাংশ খুলুন। এটাই আপনার পেটের আকার। কিন্তু আপনি কতটা খান সেই অনুসারেই আপনার পেটের আকার বদলাতে শুরু করে। এটা বড় হতে হতে ফুট বলের মতন হয়ে যেতে পারে। আপনি যদি বিবেক বানের মতন খান তাহলে আপনার পেট সাধারণ আকারেই থাকবে। সহজে বলা যায়, পেটের আকার আসলে ‘শূণ্য’ হয়, আর কোন মানব শরীরের জন্যই এর চেয়ে বেশির প্রয়োজন হয় না।

আপনি যখন ‘না’ বলা শুরু করেন, তখন পুরানো শরীরে নতুন বিকল্পের প্রয়োগ করতে আপনার অসুবিধা বলে মনে হয়, খুব বেশি ক্ষতিকারক খাদ্য গ্রহণ আপনার নির্ণয় হতে পারে না। কারণ আপনি তা করার আগে আপনার শরীরই বিদ্রোহ জানাবে।

আপনার নতুন জীবনের জন্য আপনাকে স্বাগত জানাচ্ছি।

# পূর্ব ধারণা

# ভালো অভ্যাসের পথে বাধার সৃষ্টিকারী সাত পূর্ব ধারণা

মন ও শরীরের মধ্যে একটা জিনিস বাধার সৃষ্টি করে - পূর্ব ধারণা; ওজন কমানোর সম্পর্কে একটা বিশেষ নির্ধারিত উপায়, আমাদের পুনরায় সেখানে পৌঁছে দেয়, যেখান থেকে আমরা পথ চলা শুরু করেছিলাম। আমরা যখন ওজন কম করার চেষ্টা করি, তখন আমাদের আর রোগা হওয়ার মধ্যে খানে যা বাধা হয়ে দাঁড়ায় তাহল আমাদের চিন্তাধারা। সহস্রাধিক গ্রাহকের সাথে কাজ করার পর, আমি সেই সাতটা ধারণাকে চিনতে পেরেছি, যা আপনাকে আকর্ষক করে তোলার ব্যাপারে বাধার সৃষ্টি করে।

## 1. 'রোগা হওয়ার' পূর্ব ধারণা

আমি এটিকে 'আমি রোগা হতে চাই'- এর পূর্বধারণা বলতে চাই। রবিবার ছাড়া আমি দিনে অন্তত দশবার এই কথাটা শুনে থাকি। আমার এমন বহু গ্রাহক আছে যারা এই পাঁচটা শব্দের সাহায্যেই নিজেদের রোগা হওয়ার যাত্রা শুরু করতে চায়; যা একেরারেই পূর্বের ধারণা, সেই সম্পর্কে আমি আপনাকে কিছু বলতে চাই। আমার মনে হয় রোগা হওয়ার যে ইচ্ছা মানুষের মধ্যে সঞ্চারিত হয়, তার থেকে মানুষ অতি শীঘ্রই অন্যদিকে চলে যায়, যার ফলে তা একটা হতাশা জনক পরিস্থিতির সৃষ্টি করে।

রোগা হওয়ার এই পূর্ব ধারণা আসলে কি? আমি সেই ব্যাপারে স্পষ্ট করে বলতে চাই। আমি যখন রোগা হওয়ার পূর্ব ধারণা সম্পর্কে কথা বলি তখন আমি রোগা হওয়ার সম্পর্কে একটা কথাও বলি না। এটা একটা আলাদা বিষয় এই ব্যাপারে পরে কথা বলব। আমি যখন রোগা হওয়া সম্পর্কে মানসিকতার কথা বলি, তখন মানুষ কিভাবে ওজন কমানোর চেষ্টা করে সেই ব্যাপারে আলোচনা করি।

আমি একটা উদাহরণ দিতে চাই। এক আদর্শ 28 বছর বয়সের ব্যাক্সার ছিল, যে এক কিলো ওজন কমানোর পর তিন কিলো ওজন কমানোর জন্য

সংঘর্ষ করছিল। সে একটা স্থানে পৌঁছানোর পর নিজের লক্ষ্য পূরণের চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছিল। একদিন সকালে সে আমার কাছে এসে বলে আমি আপনার কথা মতন চলছি, প্রতি দুই ঘন্টা বাদে বাদে কিছু না কিছু খাই, প্রতিদিন ব্যায়াম করি, কিন্তু এই মাসে মাত্র এক কিলো ওজন কম করতে পারেছি আমি তিন কিলো ওজন কম করতে চাই।

আদর্শর রোগা হওয়ার মানসিকতা ছিল। কতটা ওজন কম করতে হবে সেই কথাই ওর মাথায় ছিল, ও কতটা রোগা হয়ে গেছিল সেই দিকে কোন লক্ষ্য ছিল না। রোগা হওয়া সম্পর্কে মাথায় যে ধারণা একবার বসে যায়, তার সাথেই আপনি তুলনা করতে থাকেন, ধারণা আপনার কুড়ি কিলো ওজন কমানোর প্রয়োজন, আপনি পাঁচ কিলো কমিয়ে ফেলার পরে খুশি হন না, কারণ আপনার মাথায় থাকে যে আপনাকে এখন পনেরো কিলো ওজন কম করতে হবে। আমি এখনও রোগা হইনি। আপনি নিজেকে সর্বদা আপনার অস্তিম লক্ষ্যের সাথে তুলনা করতে থাকেন (যা একেবারেই কাল্পনিক), তাই আপনি বাস্তবের দিকে তাকাতে ভুলে যান। আমি আপনাকে একটাই কথা জিজ্ঞাসা করতে চাই, ‘আপনি নিজের প্রতি এতটা কঠোর কেনো হচ্ছেন?’

‘রোগা হওয়ার জন্য সবচেয়ে জরুরি বিষয় যেটা সেটা হল, আপনি আগের চেয়ে রোগা হয়েছেন। যদি আপনার রোগা হওয়াটাই একমাত্র উদ্দেশ্য হয়, তাহলে আপনি আপনার বর্তমান ওজনের সাথে আগের ওজনের তুলনা করবেন। আপনি নিজের লক্ষ্য পূরণ করতে না পারলেও আগের চেয়ে তো রোগা হয়েছেন। ধরুন আপনাকে কুড়ি কিলো ওজন কম করতে হবে, আর আপনি ছয় কিলো ওজন কমিয়েছেন, তার জন্য আপনার আনন্দ করা উচিত, আপনি রোগা হয়েছেন সেটা ভাবুন, এখন চোদ্দ কিলো ওজন কমাতে হবে সেই কথা ভাববেন না।

এর মধ্যে পার্থক্য কি তা আপনার মনে হতেই পারে রোগা হওয়ার মানসিকতা আপনাকে রোগা হওয়ার পিছনে ছোটাবে, আর এই মানসিকতা সর্বদা আপনি জিতছেন সেই বোধ আপনার মধ্যে জাগাবে। সেই অবস্থায় কি হয়, আপনাকে যদি অনেক ওজন কম করতে হয় তখন আপনি ভাবেন, আরে! মাত্র দুই কিলো ওজন কমেছে, আমাকে এখনও আঠাশ কিলো ওজন কম করতে হবে, এটা খুবই হতাশা জনক বিষয়, সেই অবস্থায় আপনি নিজের ওজন কম করার কাজ চালিয়ে যেত পারবেন কি? সম্ভবত না।



ওজন যতটুকুই কমুক না কেন তার জন্য আনন্দ করুন। আগের থেকে রোগা হয়ে যাওয়ার জন্য আনন্দ করুন। ওজন কমানোর যে চেষ্টা আপনি করে চলেছেন সেই দিকে ধ্যান দিন। আপনার হিঙ্গ তো আর আপনাকে মিথ্যে বলবেনা, আপনি রোগা হলে তাও অনেক কমে যাবে।

□ এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথার হ্বাছ মিল থাকলে বাস্তবে টিক দিন।)

বনাম

## ‘আগের চেয়ে রোগা হওয়া’ -এই ব্যাপারে পূর্ব ধারণা

‘আগের চেয়ে রোগা হওয়া’-র জন্য রোগা হওয়া আপনার লক্ষ্য নয়, আপনার লক্ষ্য হবে আগের চেয়ে রোগা হওয়া।

○ **লক্ষ্য ভাগ করে নিন** প্রথমেই নিজের লক্ষ্যকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিন। রোগা হওয়ার বদলে যদি আপনার লক্ষ্য হয় আগের চেয়ে রোগা হওয়া, তাহলে আপনি সর্বদা লক্ষ্য প্রাপ্ত করতে পারবেন। তাতে আপনি কত ওজন কম করছেন সেই দিয়ে কিছু যায় আসে না। আপনার উদ্দেশ্য যদি হয় তিরিশ কিলো ওজন কম করা তাহলে আপনি পাঁচ কিলো করে ওজন কম করুন।

○ **অনুভব করুন** আপনার ওজন যত কমের দিকে যাবে, তার জন্য আপনি তত বেশি আনন্দ করুন। একবার ওপরা বিনফ্রে নিজের ওজন 67 পাউন্ড কমিয়েছিল, সে একটা ট্রলির ওপর 67পাউন্ড রেখে সকলকে দেখিয়েছিল যে, 67পাউন্ড বলতে কতটা বোঝায়। আপনিও এমনটাই করতে পারেন। আপনি যদি এক কিলো ওজন কমাতে সক্ষম হন তাহলে কাউকে এক কিলো সবজি বা ফল দিতে পারেন, তাকে হাতে নিয়ে অনুভব করতে বলুন যে, এক কিলো বলতে কি বোঝায়। সে বেশি ক্ষণ এক কিলো ওজনের বস্ত্র হাতে নিয়ে দাঁড়াতে পারবেনা, তাকে রেখে দিতে হবে, তার মানে এই দাঁড়ায় যে, আপনি যতটা ওজন কমাতে সক্ষম হয়েছেন, তার হাত ততটা ওজন রাখতে পাচ্ছে না। আর যদি পাঁচ কিলো বা দশ কিলো কমাতে পারেন তাহলে হয় তো ততটা ভার তুলতেও পারবে না।

○ **কল্পনা করুন** আপনার কাছে এক জোরা জিন্স ছিল, আপনি যখন ছুটিতে ঘুরতে গেছিলেন তখন তা পরার চেষ্টা করেছিলেন। আপনি তা আলমারি থেকে বাইরে বার করুন, তিন কিলো ওজন কম করার আগে তা

আপনি পরতে পারতেন না, আর আজ আপনার পেট এতটাই ভেতরে চলে গেছে যে তার বোতামও বন্ধ হয়ে যাচ্ছে। আপনি যতটা ওজন কম করতে চাইছিলেন ততটা ওজন কম করতে পেরেছেন কি? না। এখন কি আপনি সেই কাজও করতে পারেন, যা আপনি আগে করতে পারতেন না? পারি, পারি।

**০ খুশী হোন** আপনি যখনই ওজন কম করতে সক্ষম হবেন, তখনই খুশি হন, কিন্তু খুশি হয়ে খেয়ে নেবেন না যেন, আপনি মাসাজ করাতে বা পেডিকিওর করাতে পারেন, শপিংও যেতে পারেন ( আপনি ছোট সাইজের একটা পোশাক কিনতে পারেন।) সিনেমায় গিয়েও উপভোগ করতে পারেন, আপনি এখন বিশেষ-বিশেষ ব্যক্তি।

আমার কিছু গ্রাহক নিজেদের নতুন লুকে এতটাই খুশি আর নিজেরা তা এতটাই অনুভব করতে পেরেছে যে, তারা নিজের লক্ষ্যই বদলে ফেলেছে, তারা আগের চেয়ে আরো বেশি ওজন কমনোর কথা ভেবেছে।

যখনই আপনার রোগা হওয়া নয় আগের থেকে রোগা হওয়ার ইচ্ছা হবে, তখনই আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনি নিজের শরীরকে ভালোবাসেন, আপনি বুঝবেন যে, আপনার শরীর উৎসাহ চায়। আপনার জীবনে একটা নতুন এনার্জী সঞ্চারিত হবে।

## 2. ‘সব কিছু বা কিছু নয়’-এর মানসিকতা

এই ঘটনা প্রায়ই শুরু হয় চকলেটের একটা টুকরো দিয়ে আর তারপর একটু চিঙ্গ আর এর শেষ হয় আইসক্রীম দিয়ে। ‘সব কিছু বা কিছু নয়’ এমন মানসিকতা এমন এক কল্পনা যা আপনার ওজন কম করার মানসিকতাকে এক মুহূর্তে ভেঙে চুরমার করে দিতে পারে। সমস্যার কথা হল এই মানসিকতা ‘পারফেক্ট’ হওয়ার ইচ্ছার ভেতর উৎপন্ন হয়, যাতে যারা ডায়টিং করে তারা দুই দিক থেকেই পূর্ণতা চায়। তারা খেতেও চায় আবার খেতে চায়ও না। ‘অসম্পূর্ণ কাজ নয়’ এই ক্ষেত্রে আপনাকে স্বাগত জানাচ্ছি।

আমরা কেন এমনটা করি? এর পিছনে অনেক কারণ আছে যে খাদ্য তালিকা দিয়ে দেওয়া হবে তা পালন করার পর ভাবা যে কাল আবার এই গুলিই খেতে হবে। দ্বিতীয়ত, আমরা সেই দিন যা খেতে চাই তাই খেয়ে নিই ... আর ভাবি যে, একটা দিনেরই তো ব্যাপার তাতে কোন অসুবিধা হয় না। কিন্তু দুর্ভাগ্যের বিষয় হল তার জন্য অসুবিধা হয়। আপনি যত ছোট যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

জিনিসই খান না কেন, তার জন্য কিছু না কিছু যায় আসে। ... আর যা আপনি খান না তাও গুরুত্ব বিস্তার করে।

কল্পনা করুন যে, আপনার কাছে ছয়টা খুব সুন্দর বোন চায়নার কাপ আছে। কাপের গায়ে খুব সুন্দর ফুল, পাখির নকশা করা, খুবই পাতলা। যখন কোন বিশেষ অতিথি আসে আপনি এই সেট তখন বার করেন। আপনি সবে তাতে চা ঢালতে চান এমন সময় আপনার স্কুলের এক বন্ধু একটা কাপ নিচে ফেলে দেয় আর তা ভেঙে যায়, আপনি খুবই ব্যথিত হন, (আপনার মনে হয় যে, আপনার প্লাস্টিকের কাপ গুলো বার করা উচিত ছিল।) আপনি কি করবেন? আপনি কি

1. আরো যে পাঁচটা কাপ আছে তাও ভেঙে ফেলবেন? আপনি তা করতে পারেন, কারণ সেট খারাপ হয়ে গেছে।

2. বাকি পাঁচটা কাপ টিকিয়ে রাখার জন্য খুব সাবধানতার সাথে তা ব্যবহার করবেন।

3. আপনি আপনার বন্ধুকে বাড়ি থেকে চলে যেতে বলবেন।

‘সবকটি বা কোনটা নয়’-এর চিন্তাধারা, ওজন কমানোর ব্যাপারে আরো পাঁচটা কাপ ভেঙে দেওয়ার মতন বিষয়, কারণ আপনার একটা কাপ ভেঙে গেছে। আপনি নিজের চেষ্টা চালিয়ে যেতে পারতেন, কিন্তু তা আর চালানোর চেষ্টা করেন না, আমি চায়ের কাপের উদাহরণ দিয়েছি, কারণ আপনার আরো 3000 ক্যালোরি যোগ করার কোন প্রয়োজন নেই, আগেই আপনি অতিরিক্ত 500 ক্যালোরি খেয়ে ফেলেছেন, এর চেয়ে বেশি খেতে আপনার আর ভালোও লাগবে না।

এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথাই হুবহু মিল থাকলে বাস্তবে টিক দিন।)

বনাম

## ‘চায়ের কাপ’ পূর্ব ধারণা

আপনি মানুষ। কোন মানুষই ক্রমাগত সুস্থ থাকতে পারেনা। আমিও থাকি না। আমার গ্রাহকেরাও থাকে না। আপনি অজান্তে চায়ের কাপ ভাঙতে পারেন। কিন্তু অবশিষ্ট কাপ গুলি আপনি জেনে শুনেই ভাঙবেন।

০ দাঁড়ান ইমোশনাল ইটিং-এর মতন আপনি বেশি খেয়ে অনুতাপ করার আগে, আপনি নিজেকে বাধা দিন। খাদ্য ও আপনার মধ্যে একটু তফাৎ

বজায় রাখুন। আপনি বাড়ি থেকে বাইরে বেরিয়ে যেতে পারেন, বন্ধুদের সাথে কথা বলতে পারেন, নিজেকে ব্যস্ত রাখার জন্য আপনি কোন না কোন চেষ্টা করতে পারেন।

০ **লিখুন** প্রথম দিকে এটা সহজ বলে মনে হবে না, কিন্তু যখন আপনি ‘সব কিছু বা কিছু নেই’ এর সিদ্ধান্ত নেবেন, তখন নিজের বিচার গুলি কোথাও লিখে রাখার চেষ্টা করুন। আপনি ‘অতিরিক্ত খাওয়ার’ জন্য কত সময় দেন, তা নোট করুন, আর কতটা সময় আপনি নিজের পরিকল্পনা অনুসারে চলতে পারেন, সেই দিকেই লক্ষ্য রাখুন। আপনি খাওয়ার প্রবৃত্তিকে যত বেশি নিয়ন্ত্রনে রাখতে পারবেন, ভবিষ্যতে তত বেশি প্রতিরোধ করতে পারবেন।

০ **আনন্দ করুন** যখনই আপনি ‘সব কিছু বা কিছু নয়’ এর নির্ণয়কে আটকাতে পারবেন, তখনই আনন্দ করুন। মাসাজ করাতে পারেন বা শপিং-এ যান, নিজের জন্য সুন্দর কোন বস্ত্র কিনুন। নিয়ন্ত্রণ করতে পারার জন্য আনন্দ করুন।

আপনার নিজেকে বোঝাতে হবে যে, এটা ‘ডায়টিং’ নয়, এটা একটা খাদ্য পরিকল্পনা, যেখানে শেষে সব কিছু খাওয়ার অনুমতি দেওয়া হবে। ‘ডায়টিং’ করার কথা মাথায় থাকলেই, সব কিছু বা কিছুই নয় এর চিন্তা মাথায় আসে। আগে ‘ডায়টিং’-এর কথা মাথা থেকে বার করতে হবে, তবেই ‘সব কিছু বা কিছু নয়’-এর ধারণার থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া সম্ভব হবে।

### 3. ‘বিলাসিতা’-র পূর্ব ধারণা

এমন অনেক লোক আছে যারা ছুটিতে ঘুরতে যাওয়ার মতন ওজন কম করার ব্যাপারটাকেও বিলাসিতা বলে মনে করে। সময় এবং অর্থ থাকলে এই বিলাসিতা গুলো করা সম্ভব বলে মনে করে। কারণ তারা মনে করে ওজনের সাথে স্বাস্থ্যের নয় ‘লুকের’ সম্পর্ক। আমার মনে হয় নিজের আকার ফিরে পাওয়ার যে সুন্দর বাসনা তাতে এই সমস্ত মানসিকতা বাধার সৃষ্টি করে। আপনি যখন এটিকে সৌন্দর্য বৃদ্ধির প্রসাধন হিসাবে দেখবেন, তখনই এটা সম্ভব। ব্যবসা, বাচ্চা, মাতা-পিতা, বন্ধু, মনোরঞ্জন বা ঘোরা ফেরার থেকে এটিকে কম নম্বর দেওয়া হয়। যেমন ওজন কম করার সাথে বিয়েতে বা পার্টিতে বা বিকিনিতে আপনাকে কেমন দেখাবে তার সাথে সম্পর্ক স্থাপন করা হয়। আপনার কাছে যদি চিৎকার করা বাব্যক্তিগত নাটক করার সময় না যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

থাকে তাহলে ওজন কম করার সময় আসবে কোথা থেকে?

□ এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথার ছ্বাছ মিল থাকলে বাস্তব টিক দিন।)

বনাম

## ‘আপাতকালীন’ পূর্ব ধারণা

বেশির ভাগ ক্ষেত্রে আমরা তৎকাল যা দেখতে পাই তার ওপরেই প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে থাকি। টায়ার দেখে আমরা হ্যান্ডেলকা ভালোবাসি, গোলগাল বাছুর দেখে মোটা মানুষের পেটের কথা মনে পড়ে, যা আমরা দেখতে পাইনা তা হল, উল্টোপাল্টা খাদ্য আমাদের পাচন তন্ত্র ও শরীরের কতটা ক্ষতি করছে সেইটা। যখন সেই ক্ষতি আমরা অবুভব করতে পারি তখন আমাদের সেই দিকে চোখ যায়। ততক্ষণে এতটাই দেরি হয়ে যায় যে, আর কিছু করা সম্ভব হয়ে ওঠে না। হ্যাঁ, আমরা চিকিৎসা করতে পারি, কিন্তু নিজেকে বাঁচানোর একটা সুবর্ণ সুযোগ আমরা হারিয়ে ফেলি।

ওজন বৃদ্ধি আর বলিউডের সিনেমায় যে দৃশ্য দেখানো হয় তার মধ্যের সম্পর্কটা কল্পনা করে দেখার চেষ্টা করুন। হিরো আর হিরোয়িন যখন নিজের প্রেমের কথা জানতে পারে তখন তারা সমুদ্রের পারে, কোন ফুলের বাগানে বা বিমান বন্দরে স্লো মোশানে একে অপরের দিকে দৌড়ে আসে, এর পর তারা একে অপরের সঙ্গে কথা বলে, সেন্সার বোর্ড তাদের যা যা করার অনুমতি দেয় সেই সব কাজ করে। এখন আপনি হিরোর স্থানে ওজন আর হিরোয়িনের স্থানে রোগের কল্পনা করুন (মধুমেহ, হৃদরোগ বা অন্য কোন অসুখ)। তারা কোন একটা বিন্দুতে মিলিত হবেই। এটা একটা অনিবার্য বিষয়। ওজন বৃদ্ধি কোন ব্যাপার নয়, কিন্তু তার সাথে সাথে স্লো মোশানে ‘রোগ’ আপনার দিকে ধেয়ে আসে।

আমার গ্রাহকদের মধ্যে যাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা আছে বা যাদের সেই সমস্যা নেই, তাদের মধ্যে শুধুমাত্র তৎকালীনতার পার্থক্য। যাদের শারীরিক সমস্যা দেখা দেয়, যাদের ডাক্তার কোন আহার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে বলে, তারা হেলতে দুলতে ডাক্তারের চেম্বার থেকে বেরানোর সময়

---

আগে থেকে বিদ্যমান দ্বিতীয় কারণ অপরিবর্তিত থাকে।

ভাবে যে এবার তো কিছু করতেই হবে, কারণ এই গুরু গভীর রিপোর্ট তাদের মধ্যেও একটা ভয়ের সঞ্চার করে।

আপনার যদি মধুমেহ বা হৃদরোগের সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে অন্য ভাবে নিজের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনাকে বাধ্য করা উচিত হবে না। আপনি নিজের থেকেই নিজের সুগার-লেভেল, ফ্যাট জাতীয় পদার্থ বা ব্যায়ামের দিকে ধ্যান দেবেন, কারণ আপনার কাছে আর কোন বিকল্প নেই। কি, আমি ঠিক বলছি তো? ওজন কমানোর ব্যাপারে গভীরতার সাথে বিচার করুন, ‘আপাত-কালীন’ স্থিতি হয়ে ওঠার আগে এর চিকিৎসা করার চেষ্টা করুন। আমি আপনাকে সচেতন করতে চাইছি না, আমি আপনাকে বোঝাতে চাইছি যে, আপনি ওজন বৃদ্ধির ব্যাপারটা যেভাবে দেখছেন তা ঠিক সেই রকম না থেকে অন্য রূপও ধারণ করতে পারে। আপনার সেই রকম কোন সমস্যা হোতে পারে আবার নাও হতে পারে, কিন্তু সর্বদা আমরা যে রকম অনুভব করি তেমনটাই হয়ে থাকে।

#### 4. ‘এমন হোতে পারে কি?’ পূর্ব ধারণা

ও এলো, হারিয়ে গেলো তারপর একেবারে অদৃশ্য হয়ে গেলো! এই সবেব কারণ হল সে নিজের শরীরকে বিশ্বাস করতে পারে না। আমার বেশ কিছু গ্রাহক অসুস্থতার থেকে সুস্থ হয়ে ওঠার পথে বেশ কিছু হয়রান হওয়ার মতন পরিণাম প্রাপ্ত করেছে, তারা প্রথম মাসেই পাঁচ কিলো ওজন কম করে ফেলেছে। তাদের সফলতার পিছনে একটাই কারণ আছে, আর তা হল পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের কাজ শুরু করেছিল এবং খানিক বাদে বাদেই তারা কিছু না কিছু খেত, তারা এর আগে এমন কাজ কখন করেনি, আর তার ইতিবাচক পরিণাম লাভ করতে সক্ষম হয়েছিল, নিজেদের ওজন কম করার মধ্যে দিয়ে। কিন্তু যখনই আপনার শরীর একটা নতুন পরিস্থিতির সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে তখনই ওজন কম হওয়ার গতি হ্রাস পায়, সহজ কথায় বলা যায় প্রথম মাসে আপনি যে সফলতা লাভ করবেন সেই সফলতা পরের মাসে পাবেন না। পাঁচ কিলো ওজন কম করার পরিবর্তে প্রতি মাসে দুই থেকে তিন কিলো ওজন কম করার চেষ্টা করুন। ধীরে ধীরে ওজন কম হওয়ার এই পরিণামকে গ্রাহকরা মেনে নিতে পারে না, যার ফলে তারা হতাশা অনুভব করে।

‘এমন হোতে পারে কি?’ সন্দেহের ফলেই মস্তিষ্কে এমন একটা

সংক্রমণ দেখা যায়। যার ফলে সঠিক জিনিসটা সঠিক সময়ে পাওয়া সত্ত্বেও আপনি বিশ্বাস করতে পারেন না যে আপনি বাঞ্ছিত পরিণাম পেতে সক্ষম। এটা একেবারেই বিশ্বাসের ব্যাপার, নিজের শরীর ও নিজেকে বিশ্বাস না করা সত্ত্বেও আপনি যখন বাঞ্ছিত পরিণাম লাভ করতে সক্ষম হন তখন নিজেই অবাক হয়ে যান। এই মানসিকতার প্রভাব খুবই গভীর, শুধুমাত্র ওজন কম করার ব্যাপারে নিজের প্রয়াস বন্ধ করার জন্য নয়, আপনাকে সহমত করার ব্যাপারে এবং অবিষ্যতে রোগা করার জন্য, আপনার কাছে কি নেই, এটা বলা খুবই জরুরি। কারণ আপনার ওজন কম করার জন্য আপনি নিজের শরীরের ক্ষমতা গভীরতার সাথে নেওয়ার বদলে, আপনি নিজের শরীরকেই প্রশ্ন করতে শুরু করেন।

এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথাই হ্যাঁ মিল থাকলে বাস্তব টিক দিন।)

বনাম

## ‘এমনটা হবে’ পূর্ব ধারণা

বিশাল যখন প্রথম আমার ক্লিনিকে এসেছিল তখন ওর ওজন ছিল 116 কিলো। তার কাছে সেই সব কিছু ছিল, যা সে চাইত। সে বিশ্বের সবচেয়ে বিখ্যাত বিজনেস স্কুল থেকে এম.বি.এর ডিগ্রী নিয়েছিল, একটা খুবই ভালো কম্পালটেন্সী ফার্মে চাকরি করত, ও অর্থশাস্ত্রে গোল্ড মেডেল পেয়েছিল, আর আনন্দ ও মজা করে জীবনটা উপভোগ করতে খুবই ভালো বাসত। তার কাছে এই সব ছিল কিন্তু ও সিঁড়ি ভাঙতে পারত না। 34 বছর বয়সেই সিঁড়িতে উঠতে গেলে মনে হাত পর্বতে উঠছে।

সে কি খাবে এর একটা তালিকা আমি তাকে বানিয়ে দিই, যাতে ভাত, আলু, ব্রেড তথা তার পছন্দের খাদ্য অন্তর্ভুক্ত ছিল। কুড়ি কিলো ওজন সে খুব সহজেই কম করে ফেলেছিল, কিন্তু তারপর এমন একটা অবস্থার সৃষ্টি হয়, যেখানে আর কোন পরিবর্তন সে লক্ষ্য করতে পাচ্ছিল না। এমন করেই চার মাস কেটে যায়। নিজের চেষ্টার ব্যাপারে তার মনে হতাশার জন্ম হয়, যার ফলে লক্ষ্য স্থির থাকা তার পক্ষে কঠিন হয়ে যাচ্ছিল। ও যখন আমার সঙ্গে দেখা করতে আসে তখন ওজন কম করার ডায়রি আর রাগ সঙ্গে করে নিয়ে এসেছিল, সে ব্যায়াম করত, পুষ্টিকর খাদ্য খেত তা সত্ত্বেও ওজন কম হচ্ছিল না, হঠাৎই তার ওজন এক কিলো কমে গেছিল। আর তারপর থেকে

নিজের লক্ষিত ওজনে পৌঁছাতে তার সময় লেগেছিল, কিন্তু সে তা লাভ করতে সক্ষম হয়েছিল। একটা ব্যাপারে সে কখন আস্তা হারায়নি, আমাদের মধ্যে অনেকেই তা হারিয়ে ফেলি, তা হল নিজের শরীরের প্রতি বিশ্বাস অটুট রাখা।

আপনি যখন শেয়ার বাজারে অর্থ নিবেশ করেন তখন এই অর্থ আপনার কাছে আসবেই নিশ্চয়তার সাথে এমন কথা বলতে পারেন না, কিন্তু আপনি নিজের শরীরে নিবেশ করলে জিতবেনই, তাতে কোন সংশয় নেই।

আপনি যদি সঠিক ভঙ্গিতে সঠিক জনিস খান তাহলে লক্ষ্যে পৌঁছাবেনই, শুধুমাত্র সময়টা নির্দিষ্ট করে বলা যায় না। আপনি এমন স্থানে পৌঁছে যেতে পারেন যেখানে আপনি নিজের মধ্যে কোন রকম তফাত দেখতে পাবেন না। তখন নিজের কাজ চালিয়ে যাওয়াটা কঠিন হয়ে ওঠে, আপনি তার স্বীকার করে নেন, আপনি যদি একই পথে চলে কোন ভালো পরিণামের আশা করেন তাহলে আপনার শরীর আপনাকে তা দেবেই, এই বিশ্বাস টুকু রাখতে পারেন।

## 5. 'আমার কাছে সময় নেই' -পূর্ব ধারণা

আপনি কি ক্রমাগত একটু সময় বাদে বাদেই খান? কম তেল যুক্ত পানীয় খান? খাবার কি বাড়ি থেকে নিয়ে যান? পূজা! একটু বোঝার চেষ্টা করুন, সারাদিন অফিস আর মিটিং -এ ব্যস্ত থাকি, আমার সন্তানের দেখাশোনা করতে হয়, শাশুরির চাহিদা পূরণ করতে হয়, আমি এই সব ব্যাপারে কিভাবে প্যান দিই বলুন তো?

যখন লোকেরা বলে যে, তার কাছে নিজের জন্য সময় নেই, তখন মনে হয় এটা বাহানা ছাড়া আর কিছুই নয়। দিনের শেষেও আপনাকে খেতে হয়। আপনি যদি বলেন যে আপনার কাছে সময় নেই, তার মানে এই দাঁড়ায় যে আপনি নিজের মধ্যে কোন রকম পরিবর্তন আনতে চান না, কিন্তু তাসত্ত্বেও আপনি নিজের ওজন কমানোর কথা ভাবেন।

দুর্ভাগ্যের বিষয় হল তা সম্ভব নয়। নতুন জীবন শৈলী আপনার কাছ থেকে দুটি জিনিস চায়, আর তা হল একটু সময় এবং একটু জায়গা। ব্যায়াম করার জন্য আর রান্না করা ও কেনাকাটা করার জন্য (যদি আপনি তা নিজে করেন) সময়ের প্রয়োজন আছে। এর জন্য আপনার মস্তিষ্কে একটু স্থান দিতে যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান



হবে। প্রথম প্রথম আপনার একটু অসুবিধা হতে পারে, কিন্তু নতুন জীবন শৈলীতে নিজেকে ঢালার পর এই অসুবিধা গুলি কেটে যাবে। আপনার শরীরের আপনার সাহায্যের প্রয়োজন। এতে নিবেশ করতে হবে, কিন্তু প্রশ্ন হল আপনি কি তা চান?

এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথাই ছাড়া মিল থাকলে বাস্তবে টিক দিন।)

বনাম

## ‘ব্যবস্থিত’ পূর্ব ধারণা

শর্বরী আর রাকেশ, ডাক্তার দম্পতি। তারা দুজন দুজনকে যত ভালোবাসে ঠিক ততটাই ভালোবাসে নিজেদের ক্লিনিককে (যার মালিক তারা) এবং নিজেদের ‘ডায়েটিকে’। তারা দুজনেই ওজন কমানোর ব্যাপারে খুবই সচেতন। তারা নিজেদের ওজন কমায় এবং তাদের গ্রাহকদের কাছে তারা আদর্শ উদাহরণ হয়ে ওঠে। যারা আমাকে বলেছিল যে, ওজন কম করার মতন সময় তাদের হাতে নেই।

তাদের ওজন কম হওয়ার সাথে সাথে তাদের এনার্জী এতই বৃদ্ধি পেয়েছিল যে, তারা আমার দেওয়া সমস্ত নির্দেশ পালন করতে রাজী ছিল। তারা জিম ঘুরে নিজেদের ক্লিনিকে যেত। তারা বুঝেছিল যে, খানিক সময় বাদে বাদে কিছু খেলে, এনার্জী বৃদ্ধি পায়, কারণ সুগারের স্তর ঠিক থাকে। এই কথা মাথায় থাকার জন্য তারা দু-ঘণ্টার বেশি কোন সার্জারি করলেও মাঝখানে একটু বিস্কুট হলেও খেয়ে নেয়। সারা দিন ক্লিনিকে কাজ করার পর ডাক্তারও ‘স্টেরিলাইজড’ হয়ে যায়, বিস্কুট ও ‘স্টেরিলাইজড’ হয়ে যায়, আর তা অপারেশান থিয়্যাটারে গিয়ে ডাক্তারদের বিস্কুট দেয়। আমি আমার ব্যস্ততম গ্রাহকদের তাদের উদাহরণ দিয়ে থাকি। একজন সার্জন যদি এমন কাজ করতে পারে, তাহলে আপনি কেন পারবেন না?

ভারতে থাকার সবচেয়ে বড় লাভ হল এখানে ওজন কমানোর জন্য খুব ভালো কাঠামো পাওয়া যায়। এই সম্পর্কে বিচার করুন। সাহায্যের জন্য আপনার যা যা চাই আপনি সেই সব পাবেন। রান্না করার জন্য আমাদের কাছে রান্নাঘর ও পরিচারিকা আছে। যদি বাড়িতে কোন মতেই রান্না করা সম্ভব না হয় তার জন্য বাইরে থেকে টিফিন বক্স ভর্তি খাবার আপনার বাড়িতেই দিয়ে যাবে। নিজের কিছু দায়িত্ব অন্যকে দিয়ে দিতে পারেন, যাতে করে

ব্যায়ামের জন্য আপনি আধ এক ঘন্টা বার করে নিতে পারবেন। আসলে আমাদের কাছে ওজন কম করার মতন কোন বাহানা নেই।

তাহলে পরিকল্পনায় আর কি অবশিষ্ট রইল? অন্যভাবে বলা যায় যে, আপনি দিনে কি খাবেন এবং কখন ও কতক্ষণ ধরে ব্যায়াম করবেন সেই ব্যাপারে বিচার করাটা খুবই জরুরি। আপনি যদি ব্যাগেই পুষ্টিকর স্ন্যাক্স রেখে দেন তাহলে বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন কি? আপনি যদি পরিকল্পনা মারফিক কাজ করেন, তাহলে আপনার আর কোন রকম বাহানা করার প্রয়োজন হবে না।

## 6. 'ঘাস আগের থেকে বেশি সবুজ' পূর্ব ধারণা

আপনি হয়তো এই কথা গুলো শুনে রেগে যেতে পারেন। যেখানে সারা দুনিয়া আপনার সামনে বসে ডিনারে পিৎজা বা বার্গার খাচ্ছে সেখানে আপনি গ্রীন-টির কাপে চুমুক দিচ্ছেন, বা মাছ ভাত খাচ্ছেন। আপনি নিজের পরিকল্পনা বজায় রাখার চেষ্টা করুন কিন্তু দুটি শব্দ বারংবার আপনার মাথায় আসতে পারে- আমিই কেন? আমিই কেন? আমিই কেন?

'ঘাস আগের থেকে বেশি সবুজ' এই কথার অর্থ হল আপনি অন্যদের প্রতি ঈর্ষালু হয়ে উঠছেন, আপনার সামনেই অন্যরা নিজেদের ইচ্ছা মতন খাবার খেয়েও ওজন বজায় রাখতে সক্ষম হচ্ছে, সেখানে আপনি তার জন্য কত পরিশ্রম করে চলেছেন। আপনাকে যে আত্মত্যাগ করতে হচ্ছে তার জন্য আপনি হতাশা বোধ করছেন, কারণ আপনি মনে করছেন যে, যত বড় আত্মত্যাগ আপনাকে করতে হচ্ছে ততবড় আত্মত্যাগ আর কাউকে করতে হয় না। এই ভাবে আপনি ওজন কমানোর চিন্তাধারা মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলেন, কারণ অন্যদের মতন আপনিও জীবনকে উপভোগ করতে চান।

আজকের দুনিয়ায় যার ওজন খুব বেশি সে জমিয়ে মজা করে চলেছে, পার্টি উপভোগ করছে আর তার সাথে ওজনও কমাচ্ছে এই কথা শুনলে বোধ হয় কেউই বিশ্বাস করতে পারবে না। কিন্তু আপনি আগে থেকেই জেনে গেছেন যে, ওজন কম করার অনুভব একেবারেই এক আলাদা অনুভব। আপনার আশেপাশে রোগা পাতলা লোকদেরই আপনি দেখতে পান, বা হয় তো এমন লোকদের সাথে আপনার ওঠা বসা যাদের ওজন কম করার কোন

---

**জুডিথ বেক, দ্যা বেক ডাইট সলিউশান, অক্সমুর হাউস, 2008**

প্রয়োজনই হয় না, যার ফলে আপনাকে লক্ষাধিক প্রলোভনের সম্মুখীনতা করতে হয়। টিভিতে দেখানো বিজ্ঞাপন বা আপনার আন্টির দেওয়া মিষ্টি আপনাকে খুবই আকর্ষিত করে। যার ফলে আপনি যে ওজন কম করেছেন তা ধরে রাখার জন্য আপনাকে সারাজীবন পুষ্টিকর খাদ্যের গভীর মধ্যে আবদ্ধ থাকতে হবে, এই কথাটা আপনি যেন আর মেনে নিতে পারেন না। এই কারণে আপনার সুস্থ জীবন যাপনের ব্যাপারেও হতাশার সৃষ্টি হয়, জীবন খুবই ছোট, কি ঠিক বললাম তো?

□ এটাই কি আপনি? (ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথার হ্যাঁ মিল থাকলে বাস্তবে টিক দিন।)

বনাম

## ‘আমার ঘাস বেশি সবুজ’

প্রায় 15000 জন গ্রাহককে পরামর্শ দেওয়ার পর আপনাকে এই কথা বলতে আমার খুবই ভালো লাগছে যে, জীবনের একটা বিশেষ অধ্যায়ের পর প্রত্যেক ব্যক্তিকেই নিজের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সতর্কতা অবলম্বন করতে হয়। আপনার ছোট বেলার বন্ধু সর্বদা ফ্রেঞ্চ ফ্রাই খাওয়া সত্ত্বেও নিজের আকার ধরে রাখতে সক্ষম হয়েছে, হয়তো 30 থেকে 40 বছরের পর এর প্রভাব শুরু হবে। কারণ আমাদের বয়স বাড়ার সাথে সাথে মেটাবলিজমের গতি ধীরে ধীরে যায়। আমাদের শরীরও বদলে যায়, এটা একেবারেই সময়ের কথা।

এছাড়া যারা নিজেদের শরীর সুস্থ রাখতে চায়, তারা কি করে সেই ব্যাপারে আপনাকে বলবে পর্যন্ত না। অনেক সময় তো তারা স্বীকার পর্যন্ত করতে চাইবে না। আর তারা এতটাই স্বাভাবিক ভাবে নিজেদের ওজন ধরে রাখতে সক্ষম হয় যে, তারা এটা বোঝেও না যে, তারা ওজন কম করার জন্য এই কাজ গুলি করে।

অন্যদের আগে আপনি যদি পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করেন বা আপনার ওজন কমানোর চেষ্টা করেন তাহলে এটা বুঝতে হবে যে আপনি তাদের আগেই রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতাও গড়ে তুলছেন। অন্যদের আগেই সুঅভ্যাস গড়ে তোলার চেষ্টা করুন। আপনি দীর্ঘ সময় ধরে নিজের আদর্শ ওজন ধরে রাখতে সক্ষম হবেন, হয়তো আপনার বন্ধুরা বা আত্মীয়রা আপনাকেই অনুসরণ করতে শুরু করবে। আপনি একটা ভালো কাজ শুরু করছেন, আর কিছুই না।

আমি আপনাদের আগেই বলেছি যতে, যখনই আপনি ওজন কম করার জন্য পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস করবেন তখনই আপনি বুঝতে পারবেন যে, জীবনে খাওয়া ছাড়াও অনেক কিছু আছে। আপনি যত বেশি সক্রিয় থাকবেন, ততবেশি নিপুণ হয়ে যাবেন, আপনি নিজের কার্যক্ষেত্রেও আরো ভালো কাজ করতে পারবেন, বেশি এনার্জী থাকার জন্য আপনি আগের চেয়ে অনেক ভালো পোশাক পরতে পারবেন, যা আপনার পক্ষে আগে পরা সম্ভব হত না, আপনি নিজেই বুঝতে পারবেন যে, অন্যদের তুলনায় আপনার ঘাস অনেক বেশি সবুজ।

## 7. 'নেতিবাচকতা'-র পূর্ব ধারণা

হে ভগবান 'ডায়টিং!' কি করব?' তার চেয়ে 'কি করব না'র তালিকা বড়। আমরা যখনই জীবন শৈলীতে পরিবর্তন ঘটাই তখনই আমাদের ভেতরে একটা আনচান শুরু হয়। 'নেতিবাচক' মানসিকতা আমাদের বলে যে, কিছু বিশেষ খাদ্যের থেকে সারা জীবনের মতন দূরে থাকতে হবে, সারা জীবনের মতন তা খাওয়া বন্ধ হয়ে গেল। কারণ 'ডায়টিং' মানেই বলিদান। আপনার মনে হয় যে আপনি কখনই আর নিজের পছন্দের খাওয়ার খেতে পারবেন না। আপনি হয়তো ভাবেন যে, আর কোন দিনই আপনি চকলেট, আইসক্রীম বা মিষ্টি মুখে তুলতে পারবেন না! আরে এই ধরণের হতাশা জনক বিচারই তো আপনার ওজন কম করার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। যদি ওজন কমানো, কম ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য গ্রহণকে আপনার এক অন্তহীন চেষ্টা বলে মনে হয়, তাহলে আপনি কেন ওজন কম না করার পরিকল্পনায় টিকে থাকবেন?

□ এটাই কি আপনি? ( ওজন কমানোর সম্পর্কে আপনি যা ভাবেন, তার সাথে এই কথার ছবাহ মিল থাকলে বাস্তব টিক দিন।)

বনাম

## 'এর অনুমতি আছে' পূর্ব ধারণা

যখন আপনি পূজা পাঠের জন্য উপবাস করেন, বাধার্মিক কারণে কোন জিনিসের থেকে দূরে থাকেন, তখন আপনি বুঝে যান যে, আপনি তা করতে পারবেন, কারণ আপনি জানেন যে ভবিষ্যতে কোন না কোন সময়ে এর শেষ হবে, আপনি নিজেকে আশ্বস্ত করে বলেন যে, আপনি যে সংযম করছেন তার শেষ আছে, আর তাই আপনাকে নিজের সিদ্ধান্ত বজায় রাখতে সাহায্য করে।

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

টিজ কেক, অধিক ক্যালোরী যুক্ত ককটেল পার্টি, চপ বা সিঙারার খুন করার কোন প্রয়োজন আপনার নেই, নিজের মনকে শক্ত করে তা জীবনের বাইরে ফেলে দেওয়ার কোন আবশ্যিকতা হবে না। মনে রাখবেন আপনার শরীর একটা অসংযমি কিশোরের মতন হতে পারে। আমাদের কি করা উচিত আর কি করা উচিত না, সেই কথা কেউ বলুক তা আমরা পছন্দ করি না। তা আমাদের আরো বাইরে চলে যাওয়ার জন্য উসকায়। কঠোরতার সাথে খাদ্য গ্রহণ করলে তা বিফলে যায়, আপনি কেন এমন কথা ভাবছেন? আসলে আপনি নিজের শরীরকে সব ব্যাপারে ‘না’ বলতে বলছেন। কোন খাদ্যই খেতে পারবে না এমন একটা অবস্থার সাথে আপনার শরীর সামঞ্জস্য বজায় করে চলতে পারবে, সেই আশা আপনার পক্ষে করা সম্ভব না। আপনি নিজের প্রবল ইচ্ছাকে জোর করে বাধা দিতে চান। যা আপনার জন্য খুবই ক্ষতিকারক হয়ে উঠতে পারে।

মূর্খ হবেন না, চালাক হওয়ার চেষ্টা করুন। চাতুর্যের সাথে নিজের শরীরের প্রকৃতিকে বদলানোর চেষ্টা করুন। আপনি নিজের লক্ষিত ওজন কম করার পর ধৈর্যের সাথে সব জিনিসের জন্য অনুমতি দিন। আপনি যদি নিজের মস্তিষ্ককে জানিয়ে দেন যে, সব ঠিক আছে তাহলে কখন নিজেকে বঞ্চিত বলে মনে করবেন না। আপনি নিজের শরীরকে এই খাদ্যের হাত থেকে বাঁচাচ্ছেন, এর চেয়ে বেশি কিছু আপনি করছেন না, যা আপনার শরীর ক্রমাগত গ্রহণ করত তার পরিবর্তে যা তার দরকার সে তাই গ্রহণ করছে, এর চেয়ে বেশি কিছু নয়।

## আপনি কত নম্বর পেলেন?

আপনি কতগুলি মানসিকতায় ‘টিক্’ দিয়েছেন? আপনি যদি একটাতেই ‘টিক্’ দিয়ে থাকেন, তাহলে সব কটির সাথে এই বিষয়টা আপনার পথে বাধা হয়ে দাঁড়িয়ে আছে। এই ব্যাপারে একটু ভেবে দেখুন।

# আপনি কতটা ওজন কমানোর স্বপ্ন দেখেন?

নিজের ওজন কমাতে ইচ্ছুক এমন লক্ষাধিক ব্যক্তি সহস্র বার নিজেকে রোগা দেখার কল্পনা করেছে। এবার আপনার পালা। এই স্থান ওজন কম করার ব্যাপারে নিজের স্বপ্নকে সার্থক করে তোলার স্থান, যেখানে আপনি নিজের স্বপ্নের ওজনের ছবি আঁকতে পারবেন। আপনি কি করবেন, আপনি কার সাথে দেখা করবেন, আপনি কোথায় যাবেন বা কি করবেন?

নিজের লক্ষিত ওজন লাভের জন্য কাল্পনিক চিত্রণ (ভিজুয়ালাইজেশান) খুবই প্রভাবশালী পদ্ধতি, আর সারা বিশ্বের লোক এই পদ্ধতির ব্যবহার করে থাকে। যখন আপনি নিজেকে কল্পনা করেন, নিজেকে এক আকর্ষণীয় নতুন শরীরে দেখেন, তখন নিজের থেকেই আপনার নেতিবাচক ধারণা গুলি বদলে যায়। ‘আমি আর কখন রোগা হতে পারব না’, ‘ওজন কম করা অসম্ভব’, ‘আমি খুব মোটা’-প্রভৃতি নেতিবাচক চিন্তা গুলি আপনার থেকেই বদলে গিয়ে আপনি ভাববেন যে, ‘আমি নিজের খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস নিয়ন্ত্রণ করতে পারব, আমার ওজন আমার নিয়ন্ত্রণে থাকবে’, আর এই মানসিকতাই আপনাকে নিজের লক্ষ্য অনুসারে কাজ করতে সাহায্য করবে, কারণ আপনি পরিণাম দেখতে পাচ্ছেন।

আগের অধ্যায়ের দৃশ্য ও ব্যায়ামের কথা মনে আছে?

আপনি নিজের লক্ষিত ওজনে নিজেকে কল্পনা করুন, আপনি নিজের পছন্দের পোশাক যেমন লেহেঙ্গা বা সুট-প্যান্ট পরেছেন, যা আপনার সর্বদা পছন্দের পোশাক বা আপনি যা পরতে চান। লোকেরা কিভাবে ঘুরে ঘুরে আপনাকে দেখছে তার কল্পনা করুন, আপনার সম্পর্কে হওয়া প্রশংসা সূচক কথা গুলিও ভুলে যাবেন না, আপনি কতটা ফুর্তীতে চলছেন তাও ভেবে দেখুন। যারা সব সময় আপনার স্থূলতা নিয়ে উপহাস করত, আপনাকে দেখার পর তাদের মুখের অবস্থা কেমন হতে পারে তাও ভাবুন, আর আপনার নতুন রূপ তাদের মুখ কতটা ছোট করবে তা ভাবতেও ভুলবেন না। ওজন কম করার ব্যাপারে নিজের স্বপ্ন বিকশিত করার জন্য আপনি এই উদাহরণের ব্যবহার করতে পারেন। কল্পনা করুন যে আপনি একদিন বিছানায় শুয়ে পাশ  
যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

ফিরতেই সামনের আয়নায় আপনার মুখের প্রতিবিশ্ব পরে, আরে বাঃ! আপনার মনে হয় যে ওজন কমানোর ব্যাপারে আপনি নিজের লক্ষ্য পূরণ করতে সক্ষম হয়েছেন।

**এবার আপনি বাস্তবে নিজের স্বপ্নের**

**ওজন লাভের পথে চলুন.....**

আপনি কি পরবেন?

---

---

---

---

আপনি কোথায় যাবেন? আপনি কোন পার্টিতে নাকি কোন বিয়ের অনুষ্ঠানে নাকি কোন সমুদ্র উপকূলে ছুটি কাটাতে যাচ্ছেন?

---

---

---

---

আপনি কার সাথে দেখা করবেন?

---

---

---

---

আপনি কি-কি করবেন?

---

---

---

আপনাকে কে বিদায় জানাবে?

---

---

---

---

আপনার বন্ধু-বান্ধবদের বা পরিবারের সদস্যদের প্রতিক্রিয়া কি হবে?  
আপনাকে দেখে সবচেয়ে বেশি অবাক কে হবে বা কার মনে সবচেয়ে বেশি  
হিংসা হবে? কে আপনাকে নিয়ে উপহাস করবে?

---

---

---

যখন সারা দুনিয়ার সামনে আপনি কিছু করে দেখিয়েছেন বলে প্রমাণ  
হবে তখন আপনার কেমন লাগবে? আপনাকে দেখে কে গর্ব করবে? কে  
আপনার প্রশংসা করবে?

---

---

---

---

আপনি যখন দৌড়াতে, নাচতে, লাফাতে পারবেন, যা আপনি করতে  
চাইতেন, তখন আপনার কেমন লাগবে?

---

---

---

---



আপনি পিছন ঘুরে তাকাবেন না। আপনার কল্পনার থেকে বাইরে এই বিশ্বে কিছু নেই। আপনি প্রতিদিন এই পৃষ্ঠায় লেখা শব্দ গুলি পড়ুন, নিজের স্বপ্ন পূরণের জন্য আপনি নিজেকে কতটা সমর্পিত করে রেখেছেন তা পড়ে দেখুন। আপনার মাথা সেই কাজ করলে আপনার শরীরও আপনার লক্ষ্য পূরণ করতে ব্যস্ত হয়ে পরবে।

## বংশানুক্রমে আপনার ওজন বৃদ্ধি

আপনি যেমন খাদ্য গ্রহণ করেন, আপনার শরীর তেমনই থাকবে তার কোন মানে নেই। আমার এমন বহু গ্রাহক আছে যারা নিয়ম মারফিক চলা সত্ত্বেও মোটা হয়ে যাচ্ছে। তার জন্য মেটাবলিক সমস্যা বা আগে থেকে বিদ্যমান বংশগত কোন কারণ বা হর্মনের সমস্যা কাজ করতে পারে, যেমন পলীসিস্টিক অভেরিয়ন সূড্রোম (পী.সী.ও.এস.)। একমাত্র ভোজনের কারণেই ওজন বৃদ্ধি পায় না, কোন গ্রাহককে এই কথা বলাটা আমার কাছে আর নতুন নয়।

যখন তারা নিজের মেডিকেল রিপোর্ট নিতে আসে তখনই তারা নিজেদের শরীরের কাছে হার স্বীকার করে নেয়। মানসিক দিক দিয়ে লড়াই করার পর যখন তারা হার স্বীকার করে নেয় যখন তাদের আর কিছু করার থাকে না বা যখন তাদের ডাক্তার তাদেরকে আহার সম্পর্কিত পরামর্শ গ্রহণের কথা বলে তখনই তারা আমার দারস্থ হয়। তারা এখানে আসে কিছু কিলো ওজন কম হবে সেই আশায়, আর ভাবে যে কিছু ওষুধ তাদের কম খেতে হতে পারে। তারা নিজেদের সমস্যা কতটা তা বুঝতে পারেনা, যার ফলে নিজেদের লক্ষ্যে পৌঁছানোর সামান্য আশা তাদের মনে থেকে যায়।

এই মত অবস্থায় আমি কি করি? আমার আগের গ্রাহকদের কাছে নেই এমন কোন খাদ্য তালিকা কি তাদের জন্য প্রস্তুত করি, এই বিষয় গুলি কে কি আমি বিশেষ রূপে দেখি? আমি কি আমার গ্রাহকদের শহরের এক কোনায় অবস্থিত কোন বিশেষ দোকান থেকে দুগ্ধাণ্য বিদেশি ওষুধ কেনার কথা বলি? নাকি আমি মনে করি যে এই গ্রাহকরা অন্য গ্রাহকদের মতন অতটা ওজন কম করতে পারবে না? এর একটাই ছোট্ট উত্তর আছে, আমি এই সব কিছু করি না। নিশ্চিত্ব বসে থাকি, কোন তাড়াছড়ো দেখাই না, অন্য গ্রাহকদের সঙ্গে যেমন আচরণ করি এদের সাথেও ঠিক তেমনই আচরণ করি। আর সেই ভাবেই তারা নিজেদের স্বপ্নে পৌঁছে যেতে সক্ষম হয়। তাদের যে চিকিৎসার প্রয়োজন সেটাকে আমি কখন এরিয়ে চলি না, তবে হ্যাঁ এমন কিছু খাদ্য পদার্থ আছে যা তাদের আমি একেবারেই গ্রহণ করতে মানা করে দিই। এক্ষেত্রে এক একটা মামলা এক এক রকম হয়ে থাকে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে, কাউর মেডিকেল

রিপোর্টে যদি হাই কোলেস্ট্রল থেকে, তাকে যদি প্রতিশোধক হিসাবে ইনসুলিন ব্যবহার করতে বলা হয়, তাহলে তার জন্য সঠিক পদক্ষেপ নিতে হয়। আমি যে ক্ষেত্রে বলি যে আমি তাদের সাথে অন্য গ্রাহকদের মতন আচরণ করি তার মানে এটাই দাঁড়ায় যে, আমি আশা করি যে তারা অন্য গ্রাহকদের মতনই ওজন কম করতে সক্ষম হবে (প্রত্যেক মাসেই যে তাদের ওজন কমবে তার কোন মানে নেই) আমি মনে করি না যে পী.সী.ও.এস.-এ পিরীত ব্যক্তি সাধারণ লোকদের তুলনায় ওজন কম করার ব্যাপারে গিছিয়ে থাকবে। আমি নিজেই হাই থায়রয়েড যুক্ত ব্যক্তিদের সুবিধা জনক পদ্ধতি প্রদানের কথা কেনো ভাবি?

আসলে আমার কাছে এমন বহু উদাহরণ আছে যেক্ষেত্রে কোন অসুস্থ ব্যক্তি একজন সুস্থ ব্যক্তির মতনই প্রদর্শন করতে সক্ষম হয়েছে। কিছু ক্ষেত্রে তো তাদের থেকেও ভালো পরিণাম পাওয়া যায়। আমি চাই তাদের বাঙ্কিত আকারেই আমি তাদের দেখি, আমি তাদের সাবধান করে দিই, দীর্ঘ সময় ধরে সুস্থ থাকার অভ্যাস করে দিই, পুরস্কার স্বরূপ তাদের একটা সুন্দর 'ওজন' প্রদান করি, আর আশ্চর্যজনক ভাবে তাদের ওষুধের মাত্রাও কমতে শুরু করে।

আমি জানি সর্বদা এই কাজ গুলো করা সুবিধা জনক নয়। আর এতে অনেক বেশি সময়ও লাগতে পারে। তাদের আগের চেয়ে একটু বেশি এবং কঠোর পরিশ্রম করতে হয়। তাদের বেশি কিছু সামঞ্জস্য বিধান করেও চলতে হয়। সমস্ত মানুষেরা যা খায় তার থেকে খুব বেশি আলাদা কিছু তাদের খেতে হয় না, তারা সফলতার সাথেই নিজেদের লক্ষ্য পূরণে সক্ষম হয়। আপনি যদি কোন অসুখের জন্য বা বংশানুক্রমিক ভাবে স্থূলতার শিকার হন, তাহলে ওজন বৃদ্ধির ব্যাপারটা আপনার হাতে থাকে না। কিন্তু ওজন কম করার বিষয়টা আপনার হাতেই আছে।

বিশ্বাস

# এখন আপনার শরীরের ওপর বিশ্বাসের সময়

বিশ্বাসের ওপর টিকে থাকা সম্পর্ক গুলিই সবচেয়ে মধুর সম্পর্ক হয়ে ওঠে। সেই সম্পর্ক বন্ধুর সাথেই হোক, কোন সহকর্মীর সাথেই হোক, বাবা-মা বা স্বামী/স্ত্রীর সাথেই হোক বা শরীরের সাথেই হোক। এই সম্পর্ক গুলি ততক্ষণ সফল হয় না যতক্ষণ না তা বিশ্বাসের সূত্রে আবদ্ধ হয়।

আমি যখন আমার গ্রাহকদের এমন কিছু খাওয়ার কথা বলি যা তাদের প্রাচীন ধারণাকে ভেঙে দেয় তখন তারা আমার ওপর বিশ্বাস করতে পারে না। যেমন ধরুন, যখন আমি কোন মধুমেহের রোগীকে ভাত বা আলু খেতে বলি তখন তারা অবিশ্বাসের সাথে নিজের ঘার নারতে থাকে। যুবতীদের যখন আমি দিনে আটবার খাওয়ার পরামর্শ দিই তখন তারা রাগ করতে থাকে। আমরা রুটি খেয়ে দিন কাটাই, রাতে কার্বহাইড্রেট জাতীয় খাদ্যের থেকে দূরে থাকি। আমরা আম ও মিষ্টির থেকে দূরে থাকি। আমরা খাবার দেখলেই ভয় পাই- বহু এমন খাবার আছে যা আমাদের ভেতরে ভয়ের উদ্বেক করে, কারণ আমরা বিশ্বাস করতে পারিনা যে আমাদের শরীর সেগুলি নিয়ে কি করবে। তাই আমরা খাওয়ার প্রতি কঠোর দৃষ্টি রাখি, আমরা বাইরে থেকেই নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করি কারণ তা ভেতরে গেলে আমাদের শরীর কি করবে তা নিয়ে আমাদের মনে প্রচুর সংশয় আছে।

এই অধ্যায়ের নাম দেওয়া হয়েছে বিশ্বাস, কারণ যেকোন ওজন কমানোর জন্য সবচেয়ে সফল পদক্ষেপ হল 'বিশ্বাস'। আমি 'পুষ্টি'-র আগে এই অধ্যায়কে রেখেছি, কারণ আপনাদের খাওয়ার পরামর্শ দেওয়ার আগে আমি চাই যে আপনারা খাওয়ার সাথে সাথে নিজেদের শরীরের প্রতিও ভরসা রাখুন। আপনি যে খাদ্য গ্রহণ করেন আপনার শরীর তা নিয়ে কি করে, আমি চাই আপনি সেই বিষয়টা বুঝুন। ভোজনের কতটা অংশ আপনি আঙুল না হেললেও ক্ষয় হয়ে যায় সেটা বোঝা বোধ হয় খুবই জরুরি। আপনি যে শুধু যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

নিজের কল্পনার অতিরিক্ত খেতে পারবেন তাই নয়, আপনি আম পর্যন্ত খেতে পারেন। যে খাদ্য গুলি সম্পর্কে আপনি ভাবেন যে, আপনার সে গুলি খাওয়া উচিত না আসলে তা আপনার শরীর চায় না।

এটা নিজের শরীরের প্রতি ভরসা করার সময়। মনে রাখবেন শরীর সুন্দর রাখার একমাত্র উপায় হল খাদ্য। আপনার শরীরের সেটা প্রয়োজন। আপনি আপনার কাজ করে যান বাকিটা আপনার শরীরের ওপর ছেড়ে দিন। আপনার বিশ্বাস বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনার ওজন কম হতে শুরু করবে। আমাকে বিশ্বাস করুন।

## অধ্যায়- 1

### নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস রাখা

#### আপনার শরীর সুন্দর, খুবই জটিল এবং তা আপনার জন্য সর্বদা সক্রিয় থাকে।

একটা ফোন কল শুধুমাত্র একটা ফোন কলই নয়, তার জন্য আপনার শরীর কি প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে আপনি যদি সেদিকে ধ্যান দেন তাহলে বিষয়টা বুঝতে পারবেন। নম্বর টেপার জন্য আপনি যখন তর্জনীর ব্যবহার করেন তখন একটা নয় বরং আপনি সাতটা মাংসপেসীকে ক্রিয়াশীল করে তোলেন। যা এই গতিবিধি নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। আপনার আঙুলে যে স্নায়ুকোশ গুলি থাকে তা আপনাকে একটা নম্বর থেকে আর একটা নম্বরে যাওয়ার জন্য আদেশ দেয়, এটা এক বিরাট প্রক্রিয়া হলেও আপনি মাত্র এক সেকেন্ড বা তার চেয়েও কম সময়ের মধ্যে সম্পূর্ণ কাজটা করে ফেলতে সক্ষম হন।

আপনি যখন হাসেন তখন আপনি শীঘ্রই 'ফিল-গুড'হরমোন, এন্ডোফির্লিনকে নিজের রক্তে পাম্প করেন, কারণ আপনার শরীর সুস্থ হওয়ার ভাবনায় ঘিরে আছে। আপনি যখন হাসেন তখন আপনার মুখের 15 টা পেশি ক্রিয়াশীল হয়ে ওঠে, যার ফলে আপনার প্রতিরোধ করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়।

আপনার শরীর এক সুন্দর, গতিশীল, শ্বাস গ্রহণকারী মেশিন, যাতে সংগীতের রচনা আছে, লয় আছে, মিলন আছে এবং মধুরতা আছে। এতে যে জটিলতা আছে তাতে একটা সাধারণ তথ্য অন্তর্ভুক্ত আছে তা হল আমরা

যে কাজ করি, আমাদের শরীর তার 24x7 কাজকে বিলক্ষণ পরিণাম প্রদান করে আমাদের প্রতিদিনের কাজের চাপে আমরা এই আশ্চর্যজনক বিষয় গুলিই ভুলে যাই, যে কিভাবে মানব শরীর নির্মাণ করা হয়েছে।

ভোজন দুর্ঘটনা বশত অনেক সময় শ্বাস নালীতে চলে যায়, আমাদের শরীর স্বাভাবিক রূপে শ্বাস গ্রহণ করে তা উগরে দেয়। আমাদের চোখে ধূলো ঢুকে গেলে চোখ দিয়ে জল নির্গত হয়ে সেই ধূলো বেরিয়ে যায় এবং আমাদের চোখ পরিষ্কার হয়ে যায়। আমাদের শরীর লক্ষাধিক 'এন্টি বডি' গঠন করে থাকে, যার ফলে রোগ আর মৃত্যুর হাত থেকে আমরা রক্ষা পাই। আমরা যখন জন্ম গ্রহণ করি তখন প্রাকৃতিক রূপে সৃষ্ট একটা অন্তর্নিহিত তন্ত্র আমাদের সাথে আসে, যা আমাদের যতটা সম্ভব রক্ষা করে থাকে।

এখন প্রশ্ন উঠতে পারে যে এর সাথে ওজন কমানোর সম্পর্ক কি? আমরা যখন ওজন কম করার চেষ্টা করি তখন আমাদের শরীর আমাদের আশানুরূপ ওজন কম করতে পারে না যার ফলে আমাদের শরীরের প্রতি বিশ্বাস হারিয়ে যাওয়াটা খুবই স্বাভাবিক। অন্য কাজ গুলির ক্ষেত্রে পরিণাম অন্য রকম হতে পারে, তখন আমাদের মনে হয় যে, আমাদের শরীর দ্রুত গতিতে কাজ করতে সক্ষম। ওজন কমানো তারই একটা অংশ আমাদের শরীরের প্রতি যে বিশ্বাস তৈরি হয় তার থেকেই আমরা আশা করি যে, তা ওজন কমানোর কাজটাও খুবই শীঘ্র সম্পন্ন করবে। তাই সব সময় মনে রাখবেন যে, আপনি যে রকম চান আপনার শরীর ঠিক সেই রকম কাজ করতে সক্ষম হয়, তাই ওজন কমানোর ব্যাপারেও আপনি ঠিক যতটা ওজন কমাতে চান, আপনার শরীর ঠিক ততটা ওজন কম করতেই আপনাকে সাহায্য করবে।

## এই সম্পর্কে বিচার করুন

যে বিকল্পটি আপনার সঠিক বলে মনে হয়, তার ওপর 'টিক' দিন।  
পরের পৃষ্ঠায় উত্তর দেওয়া হল

1. আপনার ত্বকে অবস্থিত রোম ছিদ্র গুলির মুখ গরমে বড় এবং ঠান্ডায় ছোট হয়ে গিয়ে আপনার শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করে কি?

সঠিক

ভুল

2. আপনার প্রতিরোধক প্রণালী (ইমিউন সিস্টেম) এর হাত থেকে রক্ষা করে

ব্যাকটেরিয়া

- ভাইরাস
- টক্সিন
- প্যারাসাইটস (পরজীবি জীবাণু)
- উপরের সব কটি

3. আপনার নাকের সূক্ষ্ম রোম গুলির কাজ হল

- আপনি যে শ্বাস গ্রহণ করেন, তা পরিশোধিত করা
- বায়ুর থেকে উৎপন্ন ব্যাকটেরিয়ার হাত থেকে আমাদের রক্ষা করা
- ওপের দুটিই
- এর মধ্যে কোনটিই নয়

4. আপনার টনসিল, আপনার নাক ও মুখের মাধ্যমে আগত জীবাণু গুলির থেকে উৎপন্ন সংক্রমণের হাত থেকে আপনাকে রক্ষা করে

- সঠিক
- ভুল

5. আপনার ফ্যাটের প্রয়োজন আছে। ফ্যাটের আবশ্যিকতা আছে

- আপনার মস্তিষ্ক, হৃদয় এবং লিভারের রক্ষার জন্য
- আপনার শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণের জন্য
- আপনার হারের সংযোগ স্থল গুলি যাতে আবশ্যিক তেল পায় তার জন্য
- ওপরের সব কটির জন্য

## অধ্যায় 2

### নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস করতে শিখুন ভোজন আপনার জীবন। যে আপনাকে জীবন দিচ্ছে তাকে ভয় পেলে চলবে কিভাবে?

আমাদের শরীর যত গুলি কাজ করে, তার মধ্যে অন্যতম সহজ কাজ হল, খাদ্য পরিপাক, অর্থাৎ আমরা যা কিছু খাই আমাদের শরীর সেই গুলি দহন করে ক্ষয় করে থাকে। আপনি ফোন করুন বা মাল্টিপ্লেক্সের লাইনে দাঁড়িয়ে থাকুন, আপনি বাজার করুন বা অন্য কিছু সবেতেই আপনিই জ্বলছেন... ক্রমাগত জ্বলছেন। আপনি যখন শ্বাস গ্রহণ করেন আপনি তখনও জ্বলেন,

যখন আপনি কোন বাচ্চার সাথে উপহাস করেন তখন আপনি জ্বলেন। এমনকি যখন আপনি নিজের শরীর সম্পর্কে নালিশ জানান, আপনি এর সম্পর্কে কথা বলার সময় বা চিৎকার করার সময়তেও জ্বলতে থাকেন। আপনি যদি জীবিত থাকেন এবং আপনার শ্বাস চলতে থাকলে বুঝতে হবে যে প্রতিটা মুহূর্তে আপনার ক্যালোরী জ্বলছে।

আমার কাছে এটিই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং বিশেষ ব্যাপার। খাদ্য মানেই ওজন বৃদ্ধি, ক্যালোরি বা ফ্যাট নয়। আমাদের শরীরে যে লক্ষাধিক কোশ আছে সেগুলিকে সচল রাখার একমাত্র উপায় হল খাদ্য এবং জল। এই কোশ গুলিই এক মুহূর্তও না থেমে ক্রমাগত আমাদের জন্য কাজ করে যায়। খাদ্যের মধ্যেই পুষ্টি থাকে, আমাদের শরীর এর থেকেই প্রয়োজনীয় ইন্ধন লাভ করে থাকে। আপনাকে বাঁচিয়ে রাখার জন্যই যে শুধু খাদ্যের প্রয়োজন তাই নয়, আপনাকে সুস্থ সবল রাখার জন্যও খাদ্য খুবই জরুরি। যে মুহূর্তে আপনি এই কথা গুলি বুঝে যাবেন সেই মুহূর্তেই খাদ্য সম্পর্কে আপনার দৃষ্টিভঙ্গীও বদলে যাবে, আর সেই বিষয়ে আপনি সচেতন হয়ে উঠবেন।

গত অধ্যায়ে যে উদাহরণ দেওয়া আছে, যখন আমি নম্বর ডায়াল করে ফোন করলাম তখন আমি একটা বৈদ্যতিক তরঙ্গের শৃঙ্খলাকে গতিশীল করে তুললাম। এই কাজ করার জন্য ভিটামিন এবং খনিজের প্রয়োজন হয়। তাই যদি আপনার কার্য ক্ষমতা কমতে থাকে বা আপনার প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত হওয়ার ক্ষেত্রে আপনি পিছিয়ে পেরেন তাহলে বুঝতে হবে যে আপনার শরীরে ভিটামিন ও খনিজের পরিমাণ কমে গেছে। আপনার শরীরে যে সমস্যাই হোক তা ছোটই হোক (অল্পতা, গ্যাস সৃষ্টি, মাথা ঘোরা, ক্লান্তি প্রভৃতি) বা বড় (যেমন- মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ প্রভৃতি) তা আপনার জীবন শৈলীর সাথেই সম্পর্কিত, তা নির্ভর করে আপনি কি খান বা কি খান না তার ওপর। আপনি যদি খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে সামঝোতা করেন তাহলে আপনার শরীরের সাথে সামঝোতা করতে হবে, আর একটা কথা মাথায় রাখবেন এই কাজের ব্যাপারে সামঝোতা করার মানে হল তার জন্য আপনার জীবনের প্রতিটা দিক প্রভাবিত হবে।

এই সব কথা বলার মানে হল আপনার খাদ্য দেখে ভয় পাওয়ার কোন কারণ নেই। প্রতিটা খাদ্য পদার্থের কোন না কোন বিশেষত্ব বা লাভ আছে, যদি আমরা আগে থেকেই ঠিক করে নিই যে, আমরা কার্বহাইড্রেট



যুক্ত খাদ্য বা ফ্যাট যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করব না, তার মানে এই দাঁড়ায় যে, আমরা সেগুলিকে নিজেদের শত্রু বলে মনে করছি। তাই যারা ওজন কমানোর বিষয়টাকে সংঘর্ষে পরিণত করে তাদের জন্য আমি সমস্যায় পড়ে যাই। অথচ এই লড়াই হওয়া উচিত শুধুমাত্র স্থূলতার বিরুদ্ধে

### এই সম্পর্কিত বিচার

1. আপনার শরীর 24 x7 কাজ করে, আর কাজ করার মানে হল ক্ষয় করছে।
2. আপনি যখন ঘুমান তখনও ক্যালোরী খরচ হয়। এমনকি এই ব্যাপারে মেটাবলিক গণনাও আছে, একে আর.এম.আর. অর্থাৎ রেস্টিং মেটাবলিক রেট বলা হয়।
3. শুধুমাত্র নিজের গতিবিধি সামান্য বৃদ্ধি করলে আপনার কতটা ক্যালোরী খরচ হতে পারে, তা কল্পনা করতে পারেন কি?
4. আপনি যা খান আপনি ঠিক সেই রকমই হয়ে ওঠেন, আপনার 'মুড', আপনার এনার্জী, আপনার সহ্য ক্ষমতা, আপনার প্রতিক্রিয়া প্রভৃতি সমস্ত গতিবিধি আপনি গত 45 থেকে 110 মিনিটের মধ্যে কি খেয়েছেন, তার ওপরেই নির্ভর করে।
5. আপনার মস্তিষ্ক ও শরীরের মধ্যে সম্পর্ক স্থাপনের জন্য ভিটামিন ও খনিজ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। পটাশিয়ামের অভাবকে যেমন হাইপোক্যালীমিয়া বলা হয়, এর ফলে আমাদের প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করার কাজে ধীর গতির সৃষ্টি হয়, আর তার জন্য সময়কে দায়ী করা হয়।

### অধ্যায় 3

#### নিজের শরীরের প্রতি বিশ্বাস রাখা

খাও এবং নষ্ট কর অকারণে ক্যালোরির দহন

প্রত্যেকটা শরীর অকারণে নিজের থেকে ক্যালোরি নষ্ট করার আশীর্বাদ লাভ করেছে, যাকে বলা হয় বেসল মেটাবলিক রেট (বী. এম. আর.)। আপনার বী.এম.আর.-এর অন্তর্গত আপনার শরীরকে আবশ্যিক রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া এবং তার জীবন দায়ি মেটাবলিক কাজের জন্য খাদ্যের ন্যূনতম মাত্রার প্রয়োজন হয়ে থাকে (এই কারণেই একে 'বেসল' বলা হয়)। আমি বী.এম.আর. কে খাও এবং নষ্ট কর বলে থাকি। কারণ বিশ্বাসের

সময়তেও আপনার খাদ্যের ন্যূনতম মাত্রা জ্বালিয়ে থাকে। তার জন্য শারীরিক গতিবিধির কোন প্রয়োজন হয় না। এই ক্যালোরী স্বাভাবিক রূপেই দাহ্য হয়ে থাকে। আপনি যখন খান, তখনই আপনার শরীর তা নষ্ট করতে শুরু করে।

উদাহরণ স্বরূপ, আমার গ্রাহক তেজসকে দেখুন, ওর বয়স 27 বছর, উচ্চতা 5 ফুট 11 ইঞ্চি, ওজন 70 কিলো, ও হল কম্পিউটার ইঞ্জিনিয়ার। রবিবার শোয়া ছাড়া আর কোন কাজ ও করে না। তবুও যেহেতু ও শ্বাস গ্রহণকারী জীবিত ব্যক্তি তাই ও 1740 ক্যালোরি দাহ্য করে থাকে, একজন সন্তর কিলো ওজন বিশিষ্ট ব্যক্তি সারাদিন শুয়ে শুয়ে 1700 ক্যালোরী নষ্ট করে, অথচ ওজনের ওপর তার কোন প্রভাব পড়ে না, তাই আমি একে খাদ্য নষ্ট করা বলে থাকি।

### ‘খাওয়া এবং নষ্ট করার’ জন্য আপনি কত নম্বর পাবেন ?

ওজন কম করার কাজ শুরু করার আগে আপনাকে যে কাজটা করতে হবে তা হল, আপনার বী.এম.আর. গণনা করা (তা কোন আহার বিশেষজ্ঞ করতে পারবে।) ওজন কম করার ব্যাপারে এটাই হল প্রথম পদক্ষেপ। আপনার বী.এম.আর. যত বেশি হবে আপনার শরীর তত বেশি জ্বলবে, তার মানে আপনার সারাদিনের গৃহীত খাদ্য জ্বলবে। নিম্নে যে সূত্র দেওয়া হল তার সাহায্যে আপনি বী.এম.আর.-এর গণনা করতে পারবেন (আমি এই বইতে শুধু এইটুকুই গণিতের ব্যবহার করলাম)

### নিজের বী.এম.আর.-এর গণনা করুন

#### হারিস-ব্যানাডিস্ট সমীকরণ

মহিলাদের বী.এম.আর.	পুরুষদের বী.এম.আর.
655	66
+ (9.6 x আপনার ওজন, (কিলো. তে)	+ (13.7 x আপনার ওজন, (কিলো.)
+ (1.8 x আপনার দৈর্ঘ্য, সেন্টিমিটারে )	+ (5 x আপনার দৈর্ঘ্য, সেন্টিমিটারে )
- (4.7 x আপনার বয়স, বছরে)	- (6.8 x আপনার বয়স, বছরে)
= ক্যালোরি প্রতিদিন।	= ক্যালোরি প্রতিদিন।

## বী.এম.আর.-এর ক্যাচ-ম্যাকার্ডল সূত্র

আপনার ওজন যদি খুব বেশি হয়, বা মাংস যদি বেশি থাকে, তাহলে হয়তো আদর্শ হ্যারিস ব্যানাডিক্ট সূত্র আপনার জন্য কার্যকারী নাও হতে পারে। সেই সব ক্ষেত্রে ক্যাচ - ম্যাকার্ডেলের সূত্র খুব ভালো কাজ দেয়। আপনার বী.এম.আর.-এর গণনার জন্য আগে আপনার শরীরের বর্তমান ওজন (কিলোতে) থেকে আপনার শরীরের ফ্যাট কম করে দিন। তার ফলে আপনি অতি সহজে মাংসপেশির ওজন পেয়ে যাবেন। এছাড়া আপনি বী.এম. আর. গণনার জন্য নিম্নলিখিত সমীকরণের প্রয়োগ করতে পারেন

বী.এম.আর.—  $370 + (21.6 \times \text{চর্বি বিহীন ওজন, কিলোতে})$   
পুরুষ এবং মহিলা, উভয়ের ক্ষেত্রেই এই সূত্র প্রযোজ্য।

## অধ্যায় 4

### নিজের শরীরের প্রতি বিশ্বাস রাখা আপনি যদি মনে করেন যে আপনি নিজের বী.এম.আর.-এর সাথে আটকে গেছেন তাহলে বলি, তা নয়।

আগের অধ্যায় দেখলেই বোঝা যাবে যে, আপনার ‘খাও এবং নষ্ট কর’-র নম্বর নিম্নলিখিত তথ্যের ওপর নির্ভরশীল ;

o আপনার উচ্চতা কত? আপনার উচ্চতা যত বেশি হবে আপনার বী.এম.আর.ও তত বেশি হবে।

o আপনার বয়স কত? পরিকল্পনা মাফিক খাদ্য গ্রহণের পরেও আপনার ওজন যদি বৃদ্ধি পেতে থাকে, তাহলে তার জন্য আপনার বয়স দায়ী হতে পারে। আসলে আমাদের বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে আমাদের বী.এম.আর. কমতে থাকে। কুড়ি বছর বয়সের পর প্রত্যেক দশ বছর অন্তর প্রায় দুই শতাংশ করে কমতে থাকে।

o আপনি পুরুষ নাকি মহিলা? যদি মহিলা হন তাহলে বলছি আমাকে ক্ষমা করবেন, কারণ একটা সত্যি কথা হল, পুরুষদের বী.এম.আর. মহিলাদের তুলনায় বেশি হয়, কারণ তাদের শরীরে মাংসপেশির অনুপাত অনেক বেশি হয়।

০ আপনার ওজন কত? আপনার ওজন যত বেশি হবে আপনার বী.এম.আর. তত বেশি হবে। কিন্তু এর ফলে একটু ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়, তাই এই সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করতে চাই। অতিরিক্ত ওজন আপনার শরীরের ওপর অতিরিক্ত চাপের সৃষ্টি করে। পরিণামস্বরূপ, আপনার শরীরের স্বাভাবিক কাজ গুলির জন্য আরো বেশি ক্যালোরীর প্রয়োজন হয়। আপনার ওজন যদি প্রয়োজনের থেকে কুড়ি কিলো বেশি হয় তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত ক্যালোরীর জন্য অতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

আমি জানি যে, আপনি বলতে চাইছেন, ‘আপনি কি আমাকে এটা বোঝাতে চাইছেন যে, আমাদের বী.এম.আর.-ই হল শেষ কথা, তা আগে থেকেই নির্ধারিত? বয়স, উচ্চতা বা লিঙ্গের জন্য তা কিভাবে বদলে যায়? হ্যাঁ সম্পূর্ণ ভাবে নয়। এটা ঠিক যে আপনার বী.এম.আর. কম না বেশি তা এমন তত্ত্বের ওপর নির্ভর করে যা আপনি বদলাতে পারবেন না। কিন্তু তাসত্ত্বেও আপনি নিজের মেটাবলিক দর বদলানোর জন্য দুটি কাজ করতে পারেন

## 1. মাংসপেশির গঠন

‘দিব্যি করে বলছি, আমি আমার বন্ধুদের থেকে বেশি খাইনা, কিন্তু আমাদের মধ্যে শুধুমাত্র আমি একাই আছি, যে বিকিনি পরার যোগ্য নই। এই সব ঘটনা আমার সাথেই কেনো ঘটে?

- না, প্রকৃতি আপনার বিরুদ্ধে কোন যড়যন্ত্র করেনি। আমরা যদি বংশানুক্রম বা অন্য তত্ত্ব গুলিকে এরিয়ে চলি, যা আপনার ওজন বৃদ্ধি করে, তাহলে বোঝা যায় যে, আপনার বন্ধুদের তুলনায় আপনাকে কতটা চর্বি কম করতে হবে। আমার সামনে যদি আমার দুইজন 20 বছরের গ্রাহক বসে থাকে, তাদের দুই জনের উচ্চতাই যদি 160 সেন্টিমিটার হয় এবং তাদের ওজনও যদি সমান হয় তাহলে তাদের বী.এম.আর. বেরাবে 300 ক্যালোরী। কিন্তু যদি আগের মেয়েটির শারীরিক গঠনে 30 শতাংশ ফ্যাট থাকে এবং দ্বিতীয় মেয়েটির শারীরিক গঠনে 20 শতাংশ ফ্যাট থাকে, তাহলে তার অর্থ এই দাঁড়ায় যে, দ্বিতীয় মেয়েটির মাংসপেশির পরিমাণ বেশি। মাংসপেশি অধিক হওয়ার কারণে 1300 ক্যালোরি অধিক খরচ হয়ে থাকে।

মাংসপেশি বজায় রাখাটা এক বিরাট ব্যাপার। আপনার শরীরকে আরো বেশি পরিশ্রম করতে হয়, যার ফলে বেশি ক্যালোরী খচর হয়। অধিক মাংসপেশি বজায় রাখার জন্য বেশি খাদ্য গ্রহণের প্রয়োজন পড়ে।

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

আপনার শরীরে চর্বি বজায় রাখার জন্য আপনার শরীর 'ক' ক্যালোরী ব্যবহার করে, কিন্তু মাংসপেশি বজায় রাখার জন্য শরীর '3 ক' ক্যালোরীর প্রয়োগ করে। এর অর্থ হল, আপনি যদি আরাম করেন, বা যদি কোন কাজ না করেন তাহলে আপনার শরীর মাংসপেশি গুলি সচল রাখার জন্য তিন গুন বেশি ক্যালোরী খরচ করে থাকে, এটা একটা ভালো সওদা কিনা বলুন? আপনার শরীরই এক শতাংশ ফ্যাট বৃদ্ধির জন্য মোকাবিলা করে চলেছে। তাই আপনার শরীরে ফ্যাটের পরিমাণ যত বেশি হবে আপনার শরীরে বী.এম.আর.এর পরিমাণ ততই কম হবে।

আপনি যদি নিজের বী.এম.আর. বৃদ্ধি করতে চান, তাহলে আপনাকে নিজের মাংসপেশি বৃদ্ধির সাথে সাথে ফ্যাটের পরিমাণ কম করতে হবে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনি জিমে গিয়ে সুন্দর শরীর তৈরি করে কাঁচা ডিম খেয়ে একটা ছোটখাট বাড়ি মাথায় তুলে নিতে পারবেন তাহলে বলি, শাস্ত হয়ে যান, দীর্ঘ শ্বাস নিন। আপনার এই সব কিছুর করার প্রয়োজন নেই। নিজের বী.এম.আর. বৃদ্ধি করার জন্য আপনার সপ্তাহে দুই থেকে তিন দিন হালকা ব্যায়াম করাই যথেষ্ট।

নিজের মাংসপেশির কাজ বৃদ্ধি করে, আপনি নিজের ওজন কমানোর কাজ আপনার শরীরকে 'হস্তান্তরিত' করে দেন। আগের চেয়ে আপনার শরীরে বেশি ক্যালোরী জ্বলবে, এমনকি আপনি যখন কোন কাজ না করে আরাম করবেন তখনও এই একই ঘটনা ঘটবে। এই ভাবে আপনি নিজের ওজন কমানোর ব্যাপারে 'বস' হয়ে উঠতে পারেন।

## 2. বিবেকপূর্ণ ভোজন গ্রহণ করুন

সবচেয়ে ভারি কাজ হল খাবার তুলে তা মুখে ঢোকানো। আপনি কি জানেন যে, আপনি নিজের ভোজনের প্রক্রিয়া বদলেও নিজের ওজন কম করতে পারেন। খানিকটা সময় বাদে বাদে খাদ্য গ্রহণ করে, খাদ্য গ্রহণের সময় বিবেক পূর্ণ ভাবে কাজ করলে আপনি নিজের বী.এম.আর. বৃদ্ধি করতে পারবেন, পরবর্তি পৃষ্ঠা গুলিতে আমি এর ওপর বিশেষ জোর দিয়েছি, যাতে আপনি বুঝতে পারেন যে, ভোজন কিভাবে আপনার জন্য কাজ করে থাকে।

### এই সম্পর্কে বিচার করুন

আপনার শরীরে কতটা ফ্যাট আছে?

অনলাইনের সাহায্যে নিজের শরীরের ফ্যাটের অনুপাতের গণনা করুন। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত যেকোন ওয়েবসাইটে গেলেই আপনার শরীরে ফ্যাটের মাত্রা কতটা সেই সম্পর্কিত একটা হিসাব আপনি পেয়ে যাবেন। এই তালিকা থেকে আপনি অনুমান করতে পারবেন যে আপনি কোথায় দাঁড়িয়ে আছেন।

## মহিলা

বয়স	সাধারণের থেকে কম ওজন	স্বাস্থ্যের শ্রেণী	সাধারণের থেকেবেশি ওজন	স্থূলতা
20-40 বছর	21% থেকে কম	21-33%	33-39%	39%থেকে বেশি
41-60 বছর	23% থেকে কম	23 - 35%	35- 40%	40%থেকে বেশি
61-79 বছর	24% থেকে কম	24 -36%	36-42%	42%থেকে বেশি

## পুরুষ

বয়স	সাধারণের থেকে কম ওজন	স্বাস্থ্যের শ্রেণী	সাধারণের থেকেবেশি ওজন	স্থূলতা
20-40 বছর	80% থেকে কম	8-19 %	19-25%	25%থেকে বেশি
41-60 বছর	11% থেকে কম	11-22%	22-27%	27%থেকে বেশি
61-79 বছর	13% থেকে কম	13-25%	25-30%	30%থেকে বেশি

সূত্র <http://lowcarbdiets.about.com/library/blbodyfat charts.htm>, accessed on 12/1/12

যদিও, ভালো করে দেখলে বুঝবেন যে, অনলাইন ফ্যাট ক্যালকুলেটর, শরীর মধ্যস্থ ফ্যাটের মাত্রা জানার একটা অনুমান দেয় মাত্র। সঠিক বিশ্লেষণের জন্য এটি সম্পূর্ণ ভাবে সঠিক নয়, যে কোন ক্লিনিক থেকে ডেক্সা (DEXA) পরীক্ষা করে নিন। অধিকাংশ জিমেও ফ্যাট বিশ্লেষণের মেশিন থাকে, তা ভালো হয় কিন্তু তবুও কোন ক্লিনিক থেকে ডেক্সা পরীক্ষা করে নিলে খুবই ভালো হবে।

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

## ফ্যাটের কাহিনী

সবচেয়ে দুর্ভাগ্যের বিষয় হল যে ক্যালোরী বা এনার্জি আমরা খরচ করে উঠতে পারিনা, সেই গুলিই আমাদের শরীরে ফ্যাটের আকারে সঞ্চিত হতে শুরু করে। আমাদের গৃহীত খাদ্যের যে অংশ প্রয়োগে আসেনা সেই গুলিই শরীরের মধ্যে গিয়ে ফ্যাটের রূপ ধারণ করে, তা চিনি, কার্বহাইড্রেট বা ফ্যাট যাই হোক না কেন। শরীরের সবচেয়ে অনুকূল স্থানেই সেই গুলি জমতে শুরু করে, যা ধীরে ধীরে ভান্ডারে পরিণত হয়। এই চর্বি গুলিই জমতে জমতে আপনার আকার প্রদান করতে শুরু করে। পুরুষদের ক্ষেত্রে পেটের আকারটা ‘আপেলের’ মতন হয়ে যায়, আর সাধারণত মহিলাদের ক্ষেত্রে তা নেশপাতির আকার ধারণ করে, নিতম্ব ও জঙ্ঘায় ফ্যাটের পরিমাণটা বৃদ্ধি পায় আমাদের শরীরের ভান্ডারে সঞ্চিত অব্যবহৃত 3500 ক্যালোরী এক পাউন্ড ফ্যাটে পরিণত হয়, যা আপনাকে আরোও ফুলিয়ে দেয়। কারণ ধীরে ধীরে এই ভাবে আপনার শরীরে ফ্যাট জমতে থাকে।

কিন্তু আমাদের শরীর কেন এই ভাবে ফ্যাট সঞ্চয় করে? তা কেন বেশি করে ফ্যাট নষ্ট করে দেয় না, কেন আমাদের শরীর থেকে ফ্যাট দূর করতে পারে না?

কিভাবে এবং কেন আমাদের শরীর ফ্যাট একত্রিত করে, তা নির্ভর করে মানব বিকাশ এবং খাদ্যের অভাবের সমস্যার ওপর। ঐতিহাসিক রূপে মানব জাতি যে পরিস্থিতির মোকাবিলা করেছে, তা আজ আর কোন মানুষকেই সহ্য করতে হয় না, আজকের যুগে মানুষের কাছে বস্তু ও সুবিধার কোন অভাব নেই। কিন্তু যদি একশো বছর আগের কথা বলা হয়, তখন যদি কোথাও দীর্ঘ সময় ধরে খরা বা বন্যা চলত, তখন বেশি খাওয়ার সমস্যা দেখা দিত না বরং পর্যাপ্ত খাদ্য প্রাপ্ত করা কঠিন হয়ে যেত। পরিণাম স্বরূপ মানব শরীরে একটা সৃষ্টি হয় সমস্যার আর সেই কারণেই অব্যবহৃত ক্যালোরী গুলি ফ্যাটের আকারে সঞ্চিত হতে শুরু করে যাতে অভাবের সময় শরীরে সঞ্চিত ভান্ডার থেকে শরীর পর্যাপ্ত ইন্ধন লাভ করতে পারে।

মনে করুন যে আপনার শরীর খুব ভালো আপ্যায়ক, আর ফ্যাট হল একটা অসামাজিক অতিথি। আপনার শরীর সকলের সাথেই খুব ভালো ব্যবহার করতে জানে, সকলের জন্যই সে অনুকূল, তাই সে ‘ফ্যাটের মতন অতিথিদের’ আপ্যায়নেও কোন ত্রুটি রাখে না, যে কারণে ফ্যাটের কোন অভাব ঘটে না। আপনাকেই অন্য অতিথিদের (অর্থাৎ বিভিন্ন কোশ গুলি) কথা মাথায় রেখে এই অসামাজিক ফ্যাট অতিথিদের আপনার মধ্যে থেকে তাড়িয়ে দিতে হবে। কারণ আপনাকে বাকিদেরও খেতে দিতে হবে।

ঠিক এই সময়তেই, আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ লোকেদের জন্য,

তা খাদ্যই হোক বা উপভোগ করা বা আরও বেশি কিছু জানার চেষ্টা, সব ক্ষেত্রেই আরো বেশি কিছু প্রয়োজন হয়ে পড়ে। আংশিক আকার বড় হয়ে উঠছে, কারণ আজকাল কার সংস্থা গুলি মানুষকে বোঝাতে চায় যে, তারা তাদের ‘অর্থের মূল্য বোঝে’। খাদ্য এখন মনোরঞ্জনের সামগ্রী হয়ে উঠেছে বাজারে বিভিন্ন ব্র্যান্ড আজ আপনার ধ্যান আকর্ষণের জন্য প্রতিযোগিতা চালিয়ে যাচ্ছে। আর সেই কারণেই জীবন যাপন অনেক আরাম দায়ক হয়ে উঠেছে। এমন কি আমাদের বর্তমান পরিবেশ বিকশিত হওয়া সত্ত্বেও আমাদের শরীর তার অনুকূল গতি ধরতে পারিনি। যেমন ধরুন প্রসিদ্ধ আহার বিশেষজ্ঞ, ড. ডীন অর্নিশ বলেছেন যে, ‘ওজন বৃদ্ধির সমস্যা একেবারেই আধুনিক সমস্যা।’

## ‘ফ্যাট’ ও রোগা হওয়া

সমস্ত ফ্যাটই একই প্রকার হয় না, এদের পার্থক্যটাও চিনে নেওয়া খুবই জরুরি। যেমন জরুরি জন্ম ও মৃত্যুর পার্থক্য বোঝা।

যে ফ্যাট চোখে দেখা যায় সেটা আমাদের ত্বকের নিম্নে অবস্থিত ফ্যাট। এটা নিজের থেকেই আপনার ত্বকের নিচে সঞ্চিত হতে শুরু করে। এর জন্যই সবচেয়ে বেশি ওজন বৃদ্ধি পায় আর আপনার শরীরের আকারও নির্ভর করে এরই ওপর।

আপনার অন্ত্রে যে ফ্যাট থাকে তা একদম চুপ করে থাকে, কিন্তু তা এত বড় শিকারী যে, আপনার প্রান পর্যন্ত নিয়ে নিতে পারে। এটা আপনার লিভার, কিডনী ও পেনক্রিয়াজকে বিকৃত করে দেয়। বহু গবেষণা করে জানা গেছে যে, যাদের শরীরের এই সব ভাগে ফ্যাটের পরিমাণ বেশি, তাদের মধুমেহ, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ এবং হৃদ রোগের মতন জটিল সমস্যার সম্মুখীনতা করতে হয়। এই সমস্ত স্থানের ফ্যাট কমে গেলে, হাইড্রোজেন থেকে অক্সিজেন দূর করার দর কমতে থাকে, যার ফেল শরীর একটা অক্সিজেন পরমানুর সৃষ্টি হয়, যা শরীরের কোষ গুলির জন্য খুবই ভয়ানক। জংলী পশুরা যেমন ক্ষিপ্ত হয় এই গুলিও তেমনই ক্ষিপ্ত যা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গকে আক্রমণ করে তাদের ক্ষতি করে থাকে।

আপনি যদি আপেল হন (কোমর মোটা ও পা রোগা), তাহলে বুঝতে হবে যে আপনি অন্ত্রের ফ্যাটের শিকার। আপনার শরীরের প্রতিটা অঙ্গ পেটের ওপরেই টিকে থাকে, তাই এটিকে কম করার জন্য হাঁটাচলা, ব্যায়াম করা এবং পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করা খুবই জরুরি। যদি আপনাকে দেখতে আপেলের মতন হয়, তাহলে আজ থেকেই আপেল খেতে শুরু করুন।



# অধ্যায় 5

## শরীরকে বিশ্বাস করা

### আপনি ক্ষুধার্ত থেকে রোগা হতে পারবেন না

যারা অল্প সময়ের মধ্যে রোগা হতে চান তাদের জন্য এই অধ্যায় খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেখানে মাংসপেশি আপনার বী.এম.আর. গঠন করে, সেখানে নিজেকে ক্ষুধার্ত রাখার পরিণাম এর বিপরীত হবে। তা আপনার বী.এম.আর কমিয়ে দেয়। কম সময়ে ওজন কমানোর বিষয়টা তখনই সফল হয়, যখন আপনি এর মধ্যেই সীমিত থাকেন। ক্যালোরী কমিয়ে দিলে দীর্ঘ সময় ধরে আপনার ওজন কমবে তা নয়। বাস্তবে এতে করে পরিস্থিতি আরো বিগড়ে যায়। আপনি যদি সামান্য সূপ-স্যালাড খান তাহলে তার থেকে প্রতিদিন 800 ক্যালোরী পাবেন যা আপনার শরীরকে ক্ষুধার্ত রাখে। একটা কথা মনে রাখবেন আমি যখন ক্ষুধার্ত থাকার কথা বলি, তখন আমি কিন্তু সম্পূর্ণ রূপে খাদ্য ত্যাগের কথা বলিনা। ‘ক্ষুধার্ত’ থাকার বিষয়টা ব্যক্তি নির্ভর। এমনও হতে পারে যে, আপনি পেট ভরে খাবার খাওয়ার পরেও আপনার মনে হতে পারে যে আপনি ক্ষুধার্ত আছেন। আপনার বী.এম.আর. যদি 1400 ক্যালোরী হয় আর আপনি যদি 800 ক্যালোরী গ্রহণ করেন, তার মানে আপনার শরীরে 600 ক্যালোরীর অভাব থেকেই যাচ্ছে। যা ক্ষুধার্ত থাকার শ্রেণীতে পড়ে। যাকে আমি ‘জেনরেটর মড’ বলি, অর্থাৎ ‘উৎপাদন প্রণালী’।

#### উৎপাদন প্রণালী (জেনরেটর মড)

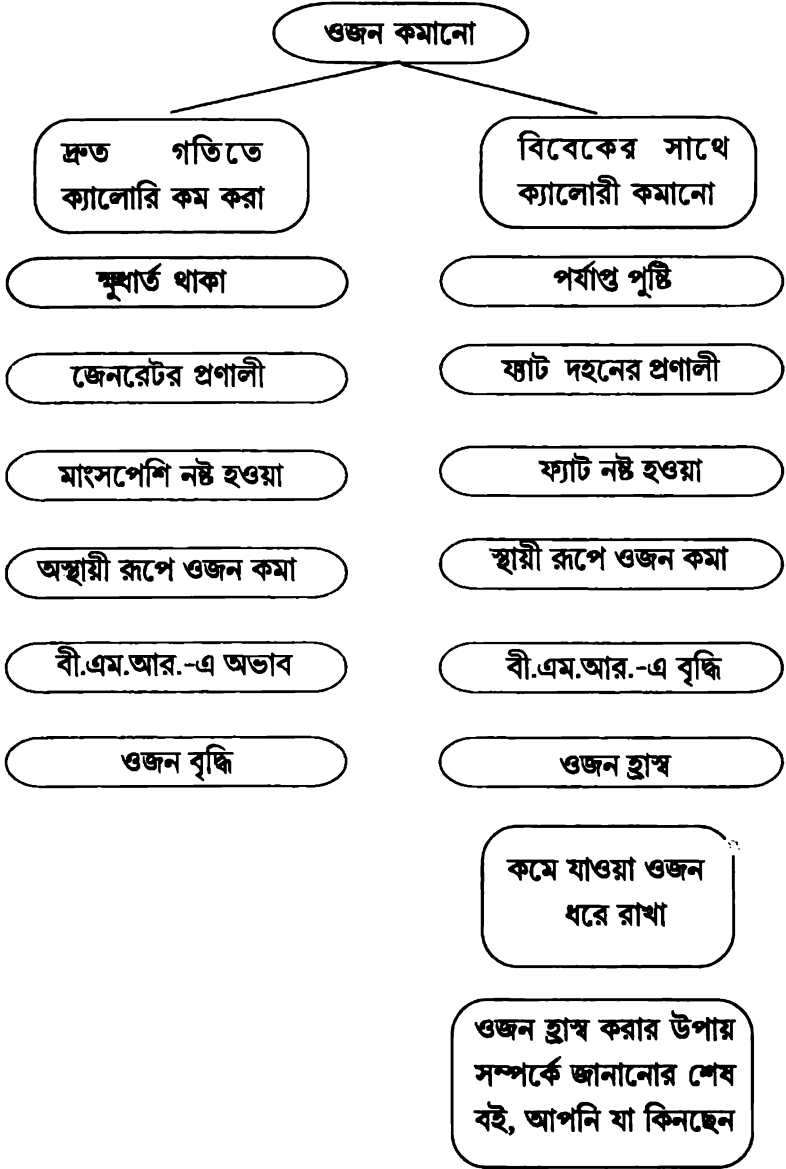
হঠাৎ যদি আপনার ঘর অন্ধকার হয়ে যায়, তাহলে আপনার সমস্ত কাজ চালিয়া যাওয়ার জন্য জেনরেটরের প্রয়োজন হবে। আপনি যদি জেনরেটরের সাহায্যে চলেন তাহলে আপনার ঘরে অবস্থিত সমস্ত বৈদ্যুতিক উপকরণ গুলির ব্যবহার আপনি করতে পারবেন না। আপনি ফ্যান চালাতে পারেন, কিন্তু এ.সী. নয়। আপনার কতটুকু প্রয়োজন সেই হিসাবেই আপনাকে সব চালাতে হবে। 800 ক্যালোরীর সাহায্যে আপনি আপনার শরীরের সাধারণ কাজ গুলি করতে পারবেন না, যেমন শ্বাস গ্রহণ, রক্তের প্রবাহ, পরিপাক ক্রিয়া প্রভৃতি। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, ধরুন যদি সব কার্য চালানোর জন্য 60 শতাংশের প্রয়োজন হয়, তাহলে এখন আপনাকে কম এনার্জীর ব্যবহার

করতে হবে। বা যদি ধরুন আপনি রক্ত প্রবাহের জন্য 40 শতাংশের ব্যবহার করেন, তাহলে তার জন্যও এতটা ব্যবহার করতে পারবেন না। তাই যখন হঠাৎ আপনি কম ক্যালোরী গ্রহণ করতে শুরু করবেন তখন আপনার ফ্যাট সম্পূর্ণ জ্বলার পরিবর্তে একটা বোঝাপড়ার স্তরে এসে যাবে, যার ফলে আপনার মেটাবলিক দর কমতে শুরু করবে। আপনার শরীর 'ফ্যাট জ্বালাতে পারবে না, কারণ ফ্যাটের দহন হল একটা উচ্চ মেটাবলিক দর, তাই যদি আপনার শরীর ফ্যাটের' ব্যবহার না করে, তাহলে তা অন্য কিছুকে জ্বালাবে- অর্থাৎ তা আপনার মাংসপেশিকে জ্বালাতে শুরু করবে।

## মাংসপেশির অভাব এত গুরুত্বপূর্ণ কেন?

এটা একটা শৃঙ্খলাবদ্ধ প্রতিক্রিয়া। আপনি ওজন কমানোর জন্য ক্ষুধার্ত থাকলে আপনার মাংসপেশি গুলি জ্বলতে শুরু করে। আপনার মাংসপেশি অক্ষম হতে শুরু করলে আপনার শরীরের ক্যালোরীর খরচ কমে যায়। আপনার শরীরে মাংসপেশি যত কম হবে ফ্যাটের পরিমাণ তত বৃদ্ধি পাবে, মাংসপেশির স্থান গুলিও ফ্যাট দখল করে নেবে। আপনার শরীরে ফ্যাটের পরিমাণ যত বৃদ্ধি পাবে, অন্যান্য কোশের ক্ষমতা তত কম হতে শুরু করবে। আপনার শরীরে ফ্যাট কোশের পরিমাণ অধিক হয়ে গেলে, যখনই আপনি খাওয়া বন্ধ করে দেবেন, তখনই আপনার ফ্যাটের ভান্ডার বৃদ্ধি পেতে শুরু করবে।

ওজন কমানোর ব্যাপারে ক্ষুধার্ত থাকার বিষয়টি  
এই চার্টের সাহায্যে বুঝুন



এই কারণেই আপনি শুরুতে ওজন কমানোর ব্যাপারে সক্ষম হলেও, পরে এই প্রক্রিয়া চালিয়ে যেতে পারেন না। আর সেই কারণে পরে গিয়ে ভুল প্রক্রিয়ায় কমানো ওজন কয়েক গুন বৃদ্ধি পেয়ে যায়। আর সেই কারণেই 'ফ্যাট' কমানো ওজন কমানোর মতনই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, আর সেই কারণেই এক গ্রাম মাংস পেশি কমে গেলেও আমরা তা স্বীকার করে নিতে পারি না আপনি যদি বর্ধিত ওজনের হাত থেকে সারা জীবনের জন্য মুক্তি পেতে চান তাহলে আপনাকে 'ফ্যাট' দূর করতে হবে। আপনি যদি মাংস পেশি কম করে ওজন কমাতে চান তাহলে মনে রাখবেন আপনার ওজন পুনরায় বৃদ্ধি পায়।

## বিচার করার মতন বিষয়

### 1. আপনি যদি ক্ষুধার্ত থেকে ওজন কমাতে চান, তাহলে শেষে আপনার শরীরে

- (ক) মাংসপেশির অভাব ঘটবে, যার জন্য ওজন বৃদ্ধি পাবে।
- (খ) ফ্যাট কমবে, মাংসপেশি বৃদ্ধি পাবে।
- (গ) ওজন কমবে, ফ্যাট কমবে
- (ঘ) ওপরের সব কটি

### 2. আপনার বিচার অনুসারে, আহার

ফ্যাটও ওজন কমানোর জন্য খুবই গুরুত্ব পূর্ণ।

উত্তর 1. (ক)

## অধ্যায় 6

### নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস রাখুন

### পাচনশক্তি ক্যালোরী কম করতে সাহায্য করে

আপনি যখন শ্বাস নেন, শোন বা হাসেন তখন আপনার ক্যালোরী খরচ হয়, তাহলে পরিপাক ক্রিয়ার ক্ষেত্রে কি তা হয় না।

আপনি মাঠে বা পার্কে দৌড়ানোর কথা ভুলে যান, পরিপাক ক্রিয়া হল এমন একটা কাজ যার জন্য ক্যালোরী কম হয়। এই ব্যাপারে একটু ভেবে দেখুন আপনি খাবার থেকে যত ক্যালোরী পান, তার মধ্যে থেকে একটা অংশ শরীর ক্যালোরী জ্বালানোর কাজে ব্যবহার করে থাকে। এটা ঠিক সেই রকম, যেমন ধরুন আপনি যখন শপিং করতে যান তখন কার্ডের মাধ্যমে

## শিশুর জন্ম দিন, সমস্যার নয়

যখন কোন মহিলা নিজেকে ক্ষুধার্ত রাখে বা বী.এম.আর. কে কম ভোজন করায়, তখন যে শুধু শরীরের ‘মাংসপেশি’ কমে যায় তাই নয়, কম খেলে বা পুষ্টিকর খাদ্য না খেলে মহিলাদের প্রজনন প্রণালীতে সবচেয়ে বেশি প্রভাব পড়ে। যখনই পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস ত্যাগ করবে তখনই মাসিক ধর্মে অনিয়মিত হতে শুরু করবে। কিন্তু কেন তা হয় ?

গর্ভধারণের সময় একজন মহিলাকে শরীরে বাচ্চা রাখার জন্য গর্ভাশয়ের তৈরি করতে হয়, যাতে গর্ভাশয়ের পর্দায় প্রত্যেক মাসে একটা করে কোশের পরত জমতে থাকে। যখন গর্ভধারণ করেনা তখন এই কোশ নিচে পরে যায়, যা প্রত্যেক মাসে রক্তস্রাবের রূপে শরীর থেকে বাইরে বেরিয়ে যায়। কিন্তু ঠিক মতন না খেলে শরীর এই পরত ঠিক মতন গঠন করতে পারে না, যখন এই পরত ঠিক মতন মোটা হয় না, তখন মাসিক ধর্ম অনিয়মিত হয়ে যায়, বা কমে যায়, আর প্রজনন প্রণালীও কম করতে শুরু করে।

ওজন কম করার জন্য ডায়টিং করার কথা ভাবলে এই সমস্যা গুলির সম্মুখীনতা করতেই হবে। এতে করে গর্ভপাত বা সময়ের আগে জন্মের সম্ভবনা বৃদ্ধি পায়। খাবার দাবারের ব্যাপারে দুশ্চিন্তা যেমন খাওয়ার পরেই তা বমি করে ফেলা, এতটাই সমস্যা জনক বিষয় যে, এই মহিলা কখন মা হতে পারবে কিনা সেই নিয়ে সন্দেহ থেকে যায়।

ভোজন শুধু শরীর জীবিত রাখার কাজ করে না, এটা শরীরের উৎপাদন ক্ষমতা বজায় রাখতেও সাহায্য করে, সন্তান উৎপাদন করার ক্ষমতা বজায় রাখতে সাহায্য করে। যদি কোন মহিলা নিজের শরীর বজায় রাখার জন্য পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ না করে, তাহলে সে আর একটা শরীরকে কিভাবে দেখাশোনা করবে? এই কারণেই পর্যাপ্ত ভোজন না করলে প্রজনন প্রণালী প্রভাবিত হয়ে থাকে। যদি মহিলারা সমস্যার পরিবর্তে বাচ্চা জন্ম দিতে চায় তাহলে না খেয়ে থাকার মতন মুখামি কখন করা উচিত না।

শপিং করলে আপনি কিছু কিছু টাকা ফেরত পান রিফান্ড হিসাবে। এখন প্রশ্ন হল, আপনি এই অদ্ভূত প্রক্রিয়াকে নিজের ওজন হ্রাসের ব্যাপারে কিভাবে ব্যবহার করবেন? আর আপনি রিফান্ডের মাত্রা কিভাবে বৃদ্ধি করতে পারবেন?

খানিক ক্ষণ বাদে বাদে খাওয়া অথবা খাদ্য পদার্থ গ্রহণ করার পিছনে এক অত্যন্ত আবশ্যিক সিদ্ধান্ত কাজ করে থাকে। খানিক ক্ষণ বাদে বাদে খেলে

আপনার শরীরে পরিপাক ক্রিয়া চলতে থাকবে, যার ফলে ক্যালোরী খরচ হতে থাকবে, আপনি যখন নিরন্তর নিজের শরীরকে ইন্ধন দিতে থাকবেন তার মানে এই দাঁড়ায় যে আপনি তাকে ক্রমাগত কাজ করার সুযোগ করে দিচ্ছেন। আর যত কাজ করবে, তত ক্যালোরী খরচ হবে। একেই পূরক আহার প্রভাব বলা হয়। তা যে শুধু বিজ্ঞের মতন ওজন কমানোর কাজে সাহায্য করে তাই না, বরং তা বী.এম.আর. বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে।

আমি একে আন্তরিক পরিশ্রম বলে থাকি, কারণ ক্রমাগত খাদ্য পরিপাকের জন্য শরীরকে কসরত করতে হয়। আপনার পরিপাক ক্রিয়া যে কতটা দ্রুত গতিতে সম্পন্ন হচ্ছে আপনি তা বুঝতে পারেন না, কিন্তু আমার কথা বিশ্বাস করুন, আপনি যদি খানিক বাদে বাদেই কিছু না কিছু খান তাহলে আপনার শরীরকে অনেক বেশি পরিশ্রম করতে হয়।

আপনি দুই প্রকার পরিপাক ক্রিয়ার মাধ্যমে ক্যালোরী কম করতে পারেন

## আমরা কতটা মাত্রায় খাই

এখন আমরা এটা দেখবনা যে আমরা কতটা খাই। আমাদের খাদ্যে সুগার বা ফ্যাট যাই থাকনা কেন তার জন্য আমাদের ওজন বৃদ্ধি পায়, কারণ আমাদের শরীর একটা সময়ে খাদ্যের একটা নির্দিষ্ট মাত্রা পরিপাক করতে সাহায্য করে থাকে - খুব বেশি হলে 300 থেকে 500 ক্যালোরী খাদ্য, তা নির্ভর করে আপনার বী.এম.আর.-এর ওপর। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে আপনি যদি দুপুরে দুটি রুটি, ডাল, দই আর তরকারি খান তাহলে আপনার শরীরের অতটুকুই ইন্ধনের প্রয়োজন। চকলেট বা চীজ কেকের কথা তো বাদেই দিন এর পর যদি আপনি ফলও খান তাহলেও তা আপনার শরীরে ফ্যাট রূপেই সঞ্চিত হবে, কারণ যেটুকু ইন্ধনের প্রয়োজন ছিল আপনার শরীর তা পেয়ে গেছে। এর এর চেয়ে বেশি খাদ্যের প্রয়োজন নেই। তাই শরীরের কথা ভেবে খাদ্যের প্রতি নিয়ন্ত্রণ রাখা খুবই জরুরি।

আমার বহু গ্রাহক আছে যারা আমার প্রস্তুত করা খাদ্য তালিকা মেনে নিয়েছে। এমন অনেকে আছে যারা দুপুরে বেশি খেয়ে ফেললে রাতে শুধু সূপ খেয়ে কাটিয়ে দেয়, কিন্তু তাতে কোন লাভ হয় না, কারণ আপনি এক সাথে অনেকটা খাবার খেয়ে নেওয়ার মানে আপনার শরীরের জন্য কাজ দেয়া নয়, তা হল ফ্যাট সঞ্চয়ের কাজ। রাতে ক্ষতিপূরণ করতে গিয়ে ক্ষুধার্ত

শোয়া মানে আপনার মাংসপেশির পরিমাণ কম করে ফেলছেন। অন্য ভাবে বলা যায় দিনের শেষে আপনার ব্যালাপ শীট দেখা হয় না, বরং তা প্রত্যেক বার খাদ্য গ্রহণের পর জমা খরচের হিসাব করে।

## আমরা কি খাই?

আপনি আপনার পরিপাক ক্রিয়ার সঙ্গে প্রতিদ্বন্দ্বিতা করে পারবেন না, আপনি ভাত খান বা রুটি, কেব্ খান বা ফ্লেঞ্চ ফ্রাই, আপনার শরীর সব গুলি খাদ্যই পাচিত করে তা শোষণ করতে সক্ষম হয়, কিন্তু পরিপাকের দর ভিন্ন ভিন্ন হয়। তাই আপনি নিজের জন্য সঠিক খাদ্যের নির্বাচন করে নিজের বী.এম. আর. বৃদ্ধি করে নিজের পাচক তন্ত্রের সাথে প্রতিদ্বন্দ্বিতায় অবতীর্ণ হতে পারেন। খাদ্য পরিপাক করতে যত কষ্ট হবে আপনার শরীরকে তত বেশি ক্যালোরী খরচ করতে হবে, এটাই হল মূল মন্ত্র। এমন খাদ্য গ্রহণ করুন যা পাচিত করতে গিয়ে আপনার শরীরকে হিমশিম হতে হয়।

বেশি ফাইবার যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করলে আপনার পাচন তন্ত্রকে প্রায় দশ গুণ বেশি কাজ করতে হয়। আপনি যদি কার্বহাইড্রেট ও ফ্যাট যুক্ত খাদ্য বেশি খান তাহলে আপনার পাচন ক্রিয়ার দরে চার শতাংশ বৃদ্ধি ঘটে। প্রোটিনের মেটাবলিক রেট তিরিশ শতাংশ বৃদ্ধি পায়, কারণ তা কম করার জন্য বেশি পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় আর এছাড়া, এই ক্যালোরী আপনার ‘ফ্যাটের’ ভান্ডারের কারণে কমে যায়।

এছাড়া, সাধারণত কার্বহাইড্রেট যেমন সুগার যুক্ত খাদ্য পদার্থকে বেশি সংঘর্ষ করতে হয় না। এই খাদ্য আপনার পরিপাক তন্ত্রে এত শীঘ্র হজম হয়ে যায় যে, তা হজমের জন্য আপনার শরীরকে বেশি পরিশ্রম করতে হয় না। বেশি ফ্যাট যুক্ত খাদ্যের ক্ষেত্রেও এই একই ঘটনা ঘটে থাকে। আপনি যে ফ্যাট গ্রহণ করেন তা আপনার শরীরে ফ্যাট রূপেই সঞ্চিত হয় (এটা নির্ভর করে আপনার বী.এম.আর. এর ওপর) কারণ আপনি যে এনার্জী সংগ্রহ করেছেন তাতে ‘ফ্যাট’ আছে। চলুন আর একটু অন্যভাবে দেখা যাক। মনে করুন দুই ব্যক্তি একই ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করেছে, যদি প্রথম ব্যক্তি বেশি ‘ফ্যাট’ যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করে থাকে, তাহলে তার শরীরে অন্য ব্যক্তির তুলনায় বেশি ‘ফ্যাট’ একত্রিত হবে। এটা বুঝতে কোন কষ্টই হয় না।

কিন্তু ফল ও সবজিতে ‘কমপ্লেক্স সুগার’ হয়, কিন্তু তা পরিপাকের

জন্য, আপনার শরীরকে প্রথমে পলি (-) (Poly-) এবং ডাই (Di-) সুগারকে মনো সুগারে পরিণত করতে হয়, যার জন্য এনাজীর প্রয়োজন হয় আর সেই সঙ্গে আপনার শরীরকে অধিক ক্যালোরী খরচ করতে হয়।

কিন্তু সেই জন্য বেশি চিন্তা করার প্রয়োজন নেই। আপনি অধিক প্রোটিন যুক্ত খাদ্যের সাথে সাথে ফ্যাট যুক্ত খাদ্য একেবারে বর্জন করতে পারেন। উচ্চ প্রোটিন যুক্ত খাদ্য যে কতটা বিপদ জনক সেই ব্যাপারে আজ সারা বিশ্ব এক মত পোষণ করছে, সেই সম্পর্কে 'এটকিন্স নিউট্রিশনাল প্রোচ' - এও সমর্থন জানানো হয়েছে। কেনো প্রোটিনের মাত্রা কম করা উচিত সেই ব্যাপারে যথেষ্ট যুক্তিও দেওয়া হয়েছে। কোন আহার পরিকল্পনায় যদি কোন খাদ্য পদার্থ সম্পর্কে অনুচিত পরামর্শ দেয়, যাতে প্রোটিন ও কাঁচা সবজি অন্তর্ভুক্ত থাকে, তাতে স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা বৃদ্ধি পেতে পারে, আর তা ধীরে ধীরে আপনার শরীরের সম্পূর্ণ প্রণালীকে প্রভাবিত করবে। আপনি যদি এটাকে ভারসাম্য হীন বলে মনে করেন, তাহলে বলব ঠিকই মনে করছেন। আপনি এই তথ্যকে কখনই এড়িয়ে চলতে পারেন না, কারণ তা আপনাকে জালে জরিয়ে ফেলবে।

## এই বিষয়ে বিচার করুন

1. নিম্নে যে খাদ্য তালিকা প্রদান করা হল তাতে সমান ক্যালোরী বিদ্যমান। আপনি বেশি ক্যালোরী খরচ করতে চাইলে কোন খাদ্য পদার্থ গ্রহণ করতে পছন্দ করবেন?

- |    |                                     |      |   |
|----|-------------------------------------|------|---|
| ক. | <input type="checkbox"/> আপেল       | নাকি | <input type="checkbox"/> এক টুকরো সৈঁকা পাউরুটি |
| খ. | <input type="checkbox"/> মুসাম্বী   | নাকি | <input type="checkbox"/> দুই থেকে তিনটে বিস্কুট |
| গ. | <input type="checkbox"/> কমলা লেবু  | নাকি | <input type="checkbox"/> ডিমের সাদা অংশ         |
| ঘ. | <input type="checkbox"/> টেংরি      | নাকি | <input type="checkbox"/> মিশ্রী                 |
| ঙ. | <input type="checkbox"/> সাবুর দানা | নাকি | <input type="checkbox"/> এক বাটি ভুসি           |

(উত্তর ক. আপেল, খ. মুসাম্বী গ. ডিমের সাদা অংশ ঘ. টেংরি  
ঙ. এক-বাটি ভুসি।)



## অধ্যায় 7

# নিজের শরীরের প্রতি বিশ্বাস রাখা

প্রতি দুই ঘন্টা অন্তর ভোজন করলে

আপনার বী.এম.আর. বৃদ্ধি পায়

১ আমি যখন আমার গ্রাহকদের দিনে দশবার খাওয়ার পরামর্শ দিয়েছিলাম, নব্বই শতাংশ গ্রাহকদের ক্ষেত্রে তখনই সর্ব শ্রেষ্ঠ পরিণাম লাভ করেছিলাম, আপনি তাদের সম্পূর্ণ দিনের খাদ্যকে দশটা ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে দিয়েছিলাম। তাই আপনি ফলই খেতে চান বা দুটি-তিনটি বিস্কুট, প্রত্যেক দুই ঘন্টা বাদে বাদে আপনি যদি তা খান তাহলে শুধু যে আপনার ওজন কমবে তাই নয়, সেই সঙ্গে আপনার রক্ত ও শুগারের স্তরও ঠিক থাকবে। আপনি যদি একই খাদ্য গ্রহণ করা সত্ত্বেও কিছু বছর ধরে ওজন হ্রাস হওয়ার কোন লক্ষণ দেখতে না পান, তাহলে আপনি দিনে 3 থেকে 4 বারে যা খান তা আট থেকে দশ বারে ভাগ করে খাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনি পরিণাম দেখে নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

প্রত্যেক দুই ঘন্টা বাদে খাদ্য গ্রহণ করলে এটা ঠিক হয়ে যায় যে, আপনার শুগারের স্তর কখন নীচে চলে যাবে না আর তা খুব বেশি পরিমাণে ইনসুলিন তৈরির কাজের থেকে আপনাকে বাঁচাবে। আমার পরামর্শ অনুসারে চলতে পারলে, সারা দিন ধরে আপনার শুগারের স্তর যে স্থির থাকবে তাতে কোন সন্দেহই নেই। তা কখনই খুব বৃদ্ধি পাবে না বা কখনই খুব নীচে চলে যাবে না, কারণ আপনার শরীর ক্রমাগত ঈন্ধন পায়, যার জন্য আপনি সন্তুষ্ট থাকতে সক্ষম হবেন।

তিন ঘন্টার অন্তরাল পর্যাপ্ত নয়, কারণ তিন ঘন্টা বাদে খেলে আপনাকে বেশি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। আমরা সকলেই জানি যে শরীর একটা সময়ে নির্দিষ্ট পরিমাণ খাদ্যই পাচিত করতে সক্ষম হয়, তার চেয়ে অতিরিক্ত খেয়ে নিলে সেটাই 'ফ্যাট' হিসাবে শরীরে জমতে শুরু করে। আপনি যদি বেশি খাদ্য গ্রহণ করে ফেলেন, তাহলে আপনার শরীরও বেশি পরিমাণে ফ্যাট জমিয়ে দেবে। আর তারপর সেটাই হবে যা আপনি চান না।

বাস্তবে আমার বেশ কিছু গ্রাহকরা এক ঘন্টা বাদে বাদে খেয়েও তারা

খুব ভালো পরিণাম লাভ করেছে। আমি তো তাদের দুপুরে পর্যন্ত একবারে না খাওয়ার পরামর্শও দিয়েছিলাম। তাই তারা দুপুর একটায় ডাল-ভাত খায় আর দুটোর সময় রুটি-তরকারি খায়। আর তারপরেও তাদের শরীর একদম ঠিক মতন কাজ করে থাকে। কিন্তু বেশির ভাগ লোকের ক্ষেত্রেই দুই ঘন্টা বাদে বাদে খাওয়াই সবচেয়ে ভালো পরিণাম প্রদান করেছে, খুব কম লোকই আছে যারা এক ঘন্টা বাদে বাদে খেয়ে থাকে।

এই কথাটা সত্য নয়, আমার এক গ্রাহক সারাদিন লস্মী আর ছোলা ছাড়া কিছু খেতনা, এমনকি অনেক সময় কুড়ি মিনিট বাদে বাদেও খেত, কিন্তু এই পরিকল্পনায় সে সফল হয়নি। কারণ তার শরীর আগের খাদ্যই হজম করার সময় পেতনা, যে কারণে ফ্যাট কম করতে পারত না। এর জন্য একটা নিশ্চিত যুক্তি সংগত সময়ের প্রয়োজন, অর্থাৎ খাদ্য গ্রহণ এবং ফ্যাট খরচের মধ্যে একটা পর্যাপ্ত সময়ের প্রয়োজন। আর আমার ‘লাকি নম্বর’ হল- দুই।

## এই বিষয়ে বিচার করুন

1. আপনি দিনে যে খাবার খান, তার সময়-সারণী প্রস্তুত করুন।

জলখাবার (সকাল .....)

দুপুরের খাওয়া (দুপুর.....)

চায়ের-সময় (সন্ধ্যা.....)

রাতের খাওয়া (রাত.....)

2. ওজন কম করা আর পরিণাম দেখা শুরু করুন। ওপরে যে খাদ্য গুলির নাম লিখেছেন, তা ভাগ করে নিয়ে দুই ঘন্টা বাদে বাদে গ্রহণ করুন।

সকাল 7 টা.....

সকাল 9 টা.....

সকাল 11টা.....

দুপুর 1 টা.....

দুপুর 3 টে.....

সন্ধ্যা 5 টা.....

সন্ধ্যা 7 টা.....

সন্ধ্যা 9 টা.....

# প্রত্যেক দুই ঘণ্টা অন্তর খাদ্য গ্রহণ সম্পর্কে বহিদা রহমানের বিচার

আমি মনে করি যে, প্রত্যেক দুই ঘণ্টা অন্তর খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস আমার জীবন বদলে দিয়েছে। এর থেকে আমি খুবই এনার্জী পেয়েছি। এর ফলে আমার বেশি খেতেও ইচ্ছা করে না, কারণ প্রত্যেক দুই ঘণ্টা বাদে বাদে আমি কিছু না কিছু খাই। এর ফলে নিজেকে সুস্থ রাখা যায় এবং সেই সাথে ওজনও কমতে থাকে।

## অধ্যায় ৪

### নিজের শরীরকে বিশ্বাস করা

#### লেপ্টিন, গ্লেলিন এবং ইনসুলিন আপনার ওজন নিয়ন্ত্রক হরমোন

লেপ্টিন, গ্লেলিন, ইনসুলিন। এই তিন হরমোন নিয়মিত রাখলে তা দিগ্-গজের মতন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনার খাদ্যাভ্যাস নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে এই গুলি আপনাকে সাহায্য করে থাকে।

লেপ্টিন হল সেই হরমোন যা আপনাকে সংকেত দেয় যে, আপনার পেট ভরে গেছে। গ্লেলিন হরমোন আপনাকে বলে দেয় যে, আপনার শরীরের খাদ্যের প্রয়োজন। লেপ্টিন এবং গ্লেলিন আপনার খিদে এবং আপনার তৃপ্তির স্তর নিয়মিত রাখার জন্য এক সাথে মিলে কাজ করে। আপনার শরীরে লেপ্টিনের স্তর কমে গেলে আপনি নিজেকে কোন অবস্থাতেই সন্তুষ্ট পাবেন না। আপনার গ্লেলিনের স্তর যখন উঁচু হয়ে যায়, তখন আপনার শরীর ভুল করে এটাই ভাবতে থাকে যে, আপনার আরো খাদ্য চাই, বিশেষ করে আপনার মি.সি. জাতীয় পদার্থ খেতে ইচ্ছা করবে। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি সাধারণের থেকে বেশি খাচ্ছেন, বা যদি আপনার আরো বিস্কুট বা কেক খেতে ইচ্ছা করে, তাহলে আপনি নিজের পরীক্ষা করান। এটা কম লেপ্টিন বা বেশি গ্লেলিনের লক্ষণ হতে পারে।

পাচক গ্রন্থির থেকে ইনসুলিন ক্ষরিত হয়, আর এটা একটা দূতের মতন কাজ করে। তা আপনার রক্ত থেকে পুষ্টিকর উপাদান সংগ্রহ করে এবং

তা জমা করার জন্য শরীরের বিভিন্ন কোশ গুলিতে পৌঁছে দেয়। তবুও যদি আপনার শরীরে ইনসুলিনের মাত্রা বৃদ্ধি পায় তাহলে তা আপনার শরীরে ফ্যাট দহনের প্রক্রিয়ার পথে বাধার সৃষ্টি করে। এতে করে আপনি খুব বেশি মিষ্টি জাতীয় পদার্থ খেলে আপনার রক্তে শর্করার স্তর বৃদ্ধি পায়। ইনসুলিনের ক্ষরণও অত্যাধিক বৃদ্ধি পায়, কারণ তা আপনার রক্ত প্রবাহ থেকে গ্লুকোজ দূর করার চেষ্টা করে, এবং তা সঞ্চিত রাখার জন্য আপনার কোষে পাঠিয়ে দেয়, এই ভাবে সে সমস্ত কিছু সঞ্চিত করে রাখে। গ্লুকোজ দূর করে দিতে পারলে আপনার শর্করার স্তর কমে যায়। তার ফলে আপনার আরো মিষ্টি খেতে ইচ্ছা করে। এটা এতটাই ত্বর চক্র যে তা ইনসুলিনের পথে বাধার সৃষ্টি করে, আর আপনার স্থূলতা বৃদ্ধি করে থাকে, যার ফলে আপনার শরীরে টাইপ - II ধরনের মধুমেহের সৃষ্টি হয়ে থাকে।

আপনি যদি ওপরের বিষয় ভালো করে পড়েন তাহলে একটা কথা খুব ভালোই বুঝতে পারবেন যে, আপনি যা খান তার জন্য আপনার হরমোন খুব বেশি প্রভাবিত হয়। একটা ছোট্ট পরিবর্তন আপনার খিদে, তৃপ্তি ও রক্ততে শর্করার স্তর নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করতে পারে, এতে করে আপনি নিজের ভোজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন আর আপনার পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস আরো বৃদ্ধি পাবে।

## এই সম্পর্কে বিচার করুন

আপনি কি জানেন কম লেপ্টিন আর বেশি থেলিনের সাথে মোকাবিলা করার সবচেয়ে ভালো উপায় কি, রাতে খুব ভালো করে ঘুমানো, থান্ডা খাদ্য গ্রহণ, নিজের মানসিক চাপ দূর করা এবং রক্তে শর্করার স্তর ভালো করে দেখাশোনা করা।

# নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস রাখুন

## ব্যায়ামের পর ভোজন করলে বেশি ক্যালোরী খরচ হয়

এই পুস্তকে যত গুলি পস্থার কথা বলা আছে, তার মধ্যে এটি সবচেয়ে ভালো পস্থা। আপনি কোন সময়ে খাদ্য গ্রহণ করছেন, তার ওপর নির্ভর করে আপনি কতটা খাদ্য পরিপাক করতে সক্ষম হবেন - ব্যায়ামের আগে নাকি ব্যায়ামের পরে। আপনি যখন ব্যায়াম করেন, ট্রেডমিল থেকে দূরে যাওয়ার পরেও আপনার শরীর ক্যালোরী খরচ করতে থাকে। বাস্তবে একবার ব্যায়াম করার পর, তিন ঘণ্টার জন্য আপনার বী.এম.আর বৃদ্ধি পায়। যার মানে হল ব্যায়ামের পর আপনি খাদ্য গ্রহণ করলে আপনার বেশি ক্যালোরী খরচ হবে। অন্য ভাবে বলা যায় যে, আপনি বেশি খাদ্য হজম করতে সক্ষম হন। তাই আপনি ব্যায়াম করে যে বেশি ওজন কমাতে সক্ষম হয়েছেন তাই নয়, আপনার ক্যালোরী খরচ হওয়ার কাজটাও জারী থাকে। একের মূল্যে দুটি লাভ হয়ে থাকে।

কিছু লোক মনে করে যে, খাদ্য গ্রহণের পর ব্যায়াম করলে বেশি ক্যালোরী খরচ হয়। কিন্তু তা ঠিক নয়। সত্যি বলতে কি, খাদ্য গ্রহণ করার পর ব্যায়াম করার মানে হল, পাচন ক্রিয়ার কাজে হস্তক্ষেপ করা, আর এতে ততটা ক্যালোরী খরচ হয় না, যতটা হয় আপনি ব্যায়াম করার পর খাদ্য গ্রহণ করলে।

কখন খালি পেটে ব্যায়াম করবেন না। আপনি সকালে যখন ঘুম থেকে ওঠেন, তখন প্রায় সাত থেকে দশ ঘণ্টা আপনার শরীর কোন রকম ইন্ধন পায় না। আপনি যদি কোন খাদ্য গ্রহণ না করেই শরীরকে কোনো কঠিন কাজের দিকে ঠেলে দেন, তাহলে আপনার শরীরে খিদে থেকে যাবে, যার ফলে সেই সময় ব্যায়াম করলে আপনার শরীরের ফ্যাটের সাথে সাথে, মাসেল গুলোও জ্বলতে শুরু করে, তাই বলছি, ব্যায়াম করার আগে অবশ্যই কিছু না কিছু খেয়ে নেবেন, আপনি একটু ফল বা পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে পারেন, যাতে আপনার শরীর ক্রিয়াশীল থাকতে পারে। ব্যায়াম করার পর আপনি

কোন রাজার মতন জমিয়ে খাবার খান, কারণ তখন আপনার বী.এম.আর. চূড়ান্ত পর্যায়ে পৌঁছে যায়।

যারা ব্যায়ামের সাথে সাথে ঘুমিয়েও নেয়, আমি শেষে তাদের সচেতন করে বলতে চাই, ব্যায়ামের পর নিজের শরীরের সদ্যবহার করার চেষ্টা করুন, আপনার শরীর ক্যালোরী খরচ করতে চাইছে, তাই আপনি যদি জেগে থাকেন তাহলে যতটা ক্যালোরী খরচ হবে আপনি ঘুমিয়ে পড়লে ততটা ক্যালোরী খরচ করতে পারবে না।

আপনি আর একবার আপনার ব্যায়ামের সময় ঠিক করে নিন  
ক্যালোরী খরচের কথা ভেবে নিজের ব্যায়ামের সময় সারণী বানান।  
নিজের ব্যায়ামের জন্য একটা নতুন সময় ঠিক করুন

1. জল খাবার খাওয়ার আগে

সকাল 6 টা      7 টা      8 টা      10 টা

দুপুরে খাওয়ার আগে

সকাল 11 টা      দুপুর 12 টা      1 টা      2 টা

২. চা-পান করার আগে

সন্ধ্যা 3 টে      4 টা      5 টা

৩. রাতে খাওয়ার আগে

রাত 7 টা      8 টা      9 টা

**পরামর্শ** নতুন সময় সারণীতে নিজেকে ঢালার জন্য নিজের খাদ্য গ্রহণের সময়টাও অনুকূল করে তুলুন।

# নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস রাখুন

## আপনার শরীর ব্যায়ামের পর শীঘ্র প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে থাকে

এটা এক বিরাট সত্য, আপনি কি খান, বা কতটা ধ্যান দিয়ে খান তাতে কিছু যায় আসে না। কিন্তু এক অতি বাস্তব কথা যা আপনি কখন এরিয়ে চলতে পারেন না, তা হল ওজন কম করার জন্য আপনাকে ক্রমাগত ক্রিয়াশীল থাকতে হয়। ব্যায়ামের পরে আপনার শরীরে যে প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তা বিলম্ব। এই কথাটি কি আপনি জানতেন

○ নিজের হৃদয়ের গতি দ্রুত করতে সক্ষম এমন কোন গতিবিধি, যেমন হাঁটা বা জগিং করার সময় আপনার মাসেল গুলি সক্রিয় হয়ে ওঠে, বিশ্রামের অবস্থায় আপনার মাসেল যতটা এনার্জীর প্রয়োগ করে, সেই সময় তার থেকে 25 গুণ বেশি এনার্জীর প্রয়োগ করে থাকে। একটা ছোট্ট ব্যায়ামের প্রক্রিয়া, যেমন 50 থেকে 100 মিটার দৌড়ের জন্য, সাধারণত 120 গুণ বেশি এনার্জীর প্রয়োজন হয়। এর জন্য খানিক বাদে বাদে ট্রেনিং নেওয়ার বিষয়টা খুবই প্রসিদ্ধ।

○ ব্যায়ামের সময় আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পায়, যে কারণে আপনার মাসেল ও কোশ গুলিতে বেশি রক্ত ছড়িয়ে পড়ে। অধিক ব্যায়ামের সময়, আপনার হৃদস্পন্দনের গতি মিনিটে 150 পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে। (সাধারণ দরের থেকে প্রায় দুই গুণ বেশি।)

○ আপনার হৃদয় প্রতি মিনিটে গড়ে পাঁচ লিটার রক্ত পাম্প করে থাকে। খুব বেশি করে ব্যায়াম করার সময় এর মাত্রা প্রতি মিনিটে 20 লিটার পর্যন্ত হয়ে যায়।

○ আপনি যখন আরাম করেন তখন আপনার মেটাবলিক দর যা থাকে, ব্যায়ামের সময় তা 4 থেকে 20 গুণ পর্যন্ত বৃদ্ধি পেয়ে থাকে। আপনি কতটা পরিশ্রম করবেন তার ওপরেই এর হার নির্ভর করে, অর্থাৎ আপনি 20 গুণ খরচ করতে পারবেন কিনা তা নির্ভর করছে আপনার ওপর।

০ ব্যায়াম কোন উচ্চ তীব্রতা যুক্ত নিয়োগ নয়। লিফটে ওঠার বদলে সিঁড়ির ব্যবহার করে বা ফোন করার সময় হাঁটতে হাঁটতে কথা বলাটাই জীবন শৈলী করে তুলতে পারেন, যার ফলে আপনি নিজের ওজন কম করতে সক্ষম হবেন। ওজন বৃদ্ধি করার মতন ওজন হ্রাস করাও একটা সঞ্চয় ক্রিয়া, তার থেকে বাইরে আসার জন্য আপনার ছোট ছোট চেষ্টাই আপনার কাজের ব্যাপারে আপনাকে সফলতা প্রদান করতে পারে এবং তার ফলে আপনি দীর্ঘ কাল ধরে একটা লাভার্জন করতে পারেন। ক্যালোরী খরচের ব্যাপারে কিভাবে তা একটু হলেও বৃদ্ধি করা যায়, সেই দিকে লক্ষ্য করুন, কারণ ‘এখন আমি ব্যায়াম করি’ এই কথা ভেবে অনেকেই খুব বেশি খেয়ে ফেলে, যার ফলে যতটা ক্যালোরী খরচ হয় তার চেয়ে বেশি ক্যালোরী তারা গ্রহণ করে ফেলে, যাতে করে কোন লাভই হয় না।

ওজন কম হওয়ার অর্থ হল, নিজের শারীরিক গতিবিধির সদ্ব্যবহার করা, আর এটা বোঝানো যেযদি আপনি কিছু করেন, যা হোক, যা আপনাকে গতিশীল রাখতে সাহায্য করে, তাহলে আপনি আগে থেকেই ক্যালোরী কম করে নেন। এমন ব্যায়াম করুন যা আপনার অনুকূল হবে, আর যার থেকে আপনি লাভবান হতে পারবেন, সপ্তাহিক গতিবিধির মধ্যে এর জন্য একটু সময় দিন।

## এই বিষয়ে বিচার করুন

অনুমান করুন যে, 70 কিলো ওজনের কোন ব্যক্তি প্রতি ঘন্টায় কতটা ক্যালোরী খরচ করে। পরিণাম দেখে আপনি অবাক হয়ে যাবেন!

### 1. বসা

71 ক্যালোরী      82 ক্যালোরী      28 ক্যালোরী

### 2. দাঁড়ানো

97 ক্যালোরী      56 ক্যালোরী      12 ক্যালোরী

### 3. দ্রুতগতিতে হাঁটা (5 কি.মি./প্রতি ঘন্টার গতিবেগ)

210 ক্যালোরী      280 ক্যালোরী      329 ক্যালোরী



4. হাঙ্কা কাজকর্ম (যেমন অফিসে কাজ করা বা খাবার বানানো।)

210 ক্যালোরী    246 ক্যালোরী    119 ক্যালোরী

5. সাইকেল চালানো (ঘণ্টায় দশ কি.মি. বেগে)

188 ক্যালোরী    246 ক্যালোরী    217 ক্যালোরী

**উত্তর**    1. 82 ক্যালোরী, 2. 97 ক্যালোরী, 3. 329 ক্যালোরী,  
4. 246 ক্যালোরী,    5. 246 ক্যালোরী (ক্যালোরী বর্ড  
ক্যালকুলেটর, [http://healthcalculators.org/calculastors/  
calories\\_asp](http://healthcalculators.org/calculastors/calories_asp), accessed on 12/2/12)

এই বইয়ের পরবর্তি অধ্যায়তে, আমি আপনাদের এমন কিছু খাদ্য নির্বাচন করতে সাহায্য করব, তা যে শুধু আপনার ওজন হ্রাস করতে সাহায্য করবে তাই নয়, বরং আপনাকে এটাও বুঝিয়ে দেবে যে, আপনি এত টুকু বঞ্চিত নন। আপনার যেন কখনই মনে না হয় যে, আপনি আত্মত্যাগ করছেন।

আমার মনে হয় যে, আপনার ওজন কত তা দিয়ে কিছু যায় আসে না, আপনি গভীর শ্বাস গ্রহণ করুন, হাসিখুশি থাকুন ও নিজের শরীরের ওপর বিশ্বাস রাখুন এটাই অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। মনে রাখবেন, আপনি জীবিত থাকলে আপনার ক্যালোরী কম হবেই, হবেই হবে...।

# নিয়োগ



তাহলে আপনি কবে শুরু করছেন

এক্ষুণি

## নিজের খাদ্য গ্রহণের অভ্যাসে পরিবর্তন আনুন

আপনি যখন জেনে গেছেন যে, খাদ্যের সাথে আপনার সম্পর্ক খুব ভালো নয়, তাহলে এই সময়ে এটা ঠিক করতে হবে যে, আপনার ভবিষ্যতের আহার কি হবে, আর আপনি যখন আপনার খাদ্য গ্রহণের পুরানো অভ্যাস ত্যাগ করতে পারবেন, তখনই তা সম্ভব হবে। এখনও পর্যন্ত আপনি একজন খাদ্য রসিক, খাদ্য যেমন আপনার মানসিক চাপ কমাতে মনোনিবেশিত করে। এটাই আপনার কাছে আপনার বস হয়ে গেছে। আর আপনার এই অন্ধবিশ্বাসের জন্যই আপনি অন্যের ওপর ভরসা করে নিজেকে ছেড়ে দেন। অস্বাস্থ্যকর খাদ্যকে নিজের প্রেমিক/প্রেমিকা বলে মনে না করে তাকে প্রতারণা বলে মনে করুন, আর তার সাথে তেমন ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

### আমাদের কথা বলাটা খুবই জরুরি

এই কথা গুলি এমন কিছু কথা, যে বিষয়ে কেউই কথা বলতে পছন্দ করে না। কিন্তু আপনি যদি সত্যিই আপনার পুরোনো অভ্যাসের হাত থেকে রেহাই পেয়ে নতুন অভ্যাস গড়ে তুলতে চান, তাহলে আপনি কি তুল করছেন, সেই ব্যাপারে আপনাকে মূল্যায়ন করে আপনার ভুলটা বুঝতে হবে। পরিস্থিতি যাই হোক না কেন, আপনি যদি তা স্বীকার না করেন তাহলে আপনি কিছুতেই সাহায্য পেতে পারেন না। নিজের খাদ্যের ব্যাপারে জরুরি হবেন না, বরং সততা বজায় রাখার চেষ্টা করুন। আর এর জন্য আপনাকে একটা নোট বানাতে হবে। বিশ্বাস করুন এটা খুবই সহজ কাজ। আপনি একটা নোট বুক নিয়ে তাতে আপনি সপ্তাহের শুরু সোমবার থেকে সপ্তাহের শেষ রবিবার পর্যন্ত কি খান তা লিখে ফেলুন। আপনি দুটো চিপস খাচ্ছেন নাকি এক চামচ বোঁদে সেটা কথা নয়, কিন্তু একটা কথাও লিখতে ভুলবেন না কখন খাচ্ছেন সেটাও নোট করে ফেলুন। বিশ্বাস করুন এটা এক ধরনের নিয়োগ, এক ধরনের পূর্জি। কারণ এর থেকে আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনি কতটা খাদ্য গ্রহণ

করছেন, আপনি ভাবতেই পারেন যে আপনি এই ব্যাপারে যথেষ্ট সচেতন। আমার এমন কিছু গ্রাহক আছে যারা মনে করে যে তারা ক্যালোরী সম্পর্কে খুবই সচেতন, আমি তাদের এমনি কিছু পরামর্শ দিয়েছিলাম। তারা স্যালাড ছাড়া কিছুই খেত না। সীজর স্যালাড আপনাকে প্রায় 900 ক্যালোরী প্রদান করে থাকে। প্রতি দিন আপনি যত ক্যালোরী গ্রহণ করেন, এটা তার অর্ধেকের থেকেও বেশি। এটা নিশ্চই বলার প্রয়োজন হবে না যে, এর ফলে আপনার শরীরে 600 শতাংশ ফ্যাট বৃদ্ধি পায়। এর থেকে পনীর ছাড়া একটা বাগার খাওয়া অনেক ভালো।

এবার আপনি নোট করুন যে, আপনার সবচেয়ে বেশি খিদে কখন পায়। ওজন কম করার ব্যাপারে এই জ্ঞান আপনাকে খুবই সাহায্য করবে। দিনের এক এক সময়ে আপনার খিদের মাত্রা এক এক রকম হয়। কখন আপনার সবচেয়ে বেশি খিদে পায়, সেই অনুসারে একটা পরিকল্পনা গড়ে ফেলুন। সন্ধ্যা পাঁচটার থেকে সাতটার মধ্যে আমার খুব খিদে পায়, আমি সেই সময় খুব খেয়ে ফেলি, আমার কিছু গ্রাহক রাতের খাওয়ার পরে জলখাবার খেয়ে থাকে। খিদের সময়টা বুঝতে পারাটা খুবই জরুরি। কারণ আপনার নতুন জীবন শৈলীর ব্যাপারে আপনি সফল হবেন নাকি বিফল, তার জন্য আপনি সেই ব্যাপারে কতটা প্রস্তুত সেই বিষয়টা অনেকটাই নির্ভর করে। কখন আপনার খুব খিদে পায় সেটা বুঝতে পারাটা খুবই জরুরি। নিম্নে দেওয়া সময় সূচীটি ভালো করে পালন করুন, কারণ খাদ্যের সাথে আপনার একটা নরম সম্পর্ক গড়ে উঠতে চলেছে, এমন এক সম্পর্ক যা আমরা একটু বাদেই পরীক্ষা করে নেব।

### কখন আপনার সবচেয়ে বেশি খিদে পায়

সকাল 8 টা

সকাল 10 টা

দুপুর 12 টা

সন্ধ্যা 5 টা

সন্ধ্যা 7 টা

রাতি 9 টা

এটি একটা রোমান স্যালাড, যাতে পনীর, লেবুর রস, অগিভ অয়েল, ডিমের রস এবং রসুন ইত্যাদি থাকে।

# এটা আপনি নন, আমি

আপনি যদি এক মত হন, তাহলে হাত তুলুন। আপনাদের মধ্যে কতজন এই বাহানায় অন্যদের সাথে সম্পর্ক শেষ করে দিয়েছেন? এটা কাউকে ছোট করার একটা উপায় হতে পারে, কিন্তু যখন অপুষ্টিকর ভোজন নিয়ে কথা হয়, তখন এটা কিছুতেই সত্যি হতে পারে না। জিন, পরিবেশ, সময় বা হর্মন এর মধ্যে আপনার যেটা পছন্দ আপনি সেটা নিয়েই কথা বলতে পারেন। কিন্তু খাদ্যের সাথে আপনার সম্পর্কের কেন্দ্রবিন্দু আপনি নিজেই, তাতে কোন সন্দেহ নেই।

আপনি ভোজনকে একটা মুক্ত চিঠি পাঠান। তার সাথে এমন ভাবে কথা বলুন, যাতে মনে হয় তা একজন ব্যক্তি। আপনি এক্ষুণি ভোজনের সাথে আপনার সম্পর্ক সারা জীবনের মতন বদলে ফেলবেন, এই কথা ভেবেই এমন পণ করুন। এই সম্পর্ক শেষ করে দেবেন না, তা শুধু বদলে ফেলুন।

প্রিয় ভোজন,

এটা আপনি নন, এটা আমি। আমি আপনাকে ভালোবাসি ঠিকই, কিন্তু আপনি একটা কথা মাথায় রাখবেন যে, আপনি আমার রক্ষক, আমার বস নন। আপনি আমার এক বন্ধু, খুব ভালো বন্ধু, যা ওজন কমানোর জন্য আমি যে পরিকল্পনা গড়েছি, তা সফল করে তোলার জন্য সঠিক সময়ে আমাকে সঠিক সাহায্য করবে।

## আপনি কি নন

(বর্তমান আপনি যে খাদ্য গুলি গ্রহণ করেন, যেগুলি ছাড়া আপনি চলতে পারেন না, সেই সম্পর্কে লেখার জন্য নিচের স্থান গুলি দেওয়া হল)

1. আমার বস

2. এমন কোনো ব্যক্তি, যে আমাকে বলবে যে, আমার কি করা উচিত আর কি করা উচিত না

3. এমন কোন ব্যক্তি, যার ওপর আমি নির্ভর করতে পারব

4.

5.

6.

আমি চাই আপনি এই রকম হোন

1. আমার শরীরকে পুষ্টি প্রদানের একটা উপায়

2. যাকে আমি প্রয়োজনে ডাকতে পারি

3. যে আমার সময়কে সম্মান করবে

4.

5.

6.

আপনার বন্ধু

(আপনার বন্ধুর নাম)

আমি আপনার জন্য শুরু করে দিয়েছি, কিন্তু এটা একটা উদাহরণ  
খাড়া কিছুই না। আপনি নিজের ইচ্ছা মতন যেমন চান তেমন লিখতে পারেন।

## আসুন, বন্ধু হওয়া যাক

জীবনে সব ধরনের বন্ধু পাবেন বোকা, খুব বেশি হাত খোলা,  
এমন বন্ধু যাকে প্রয়োজনে রাত তিনটের সময়তেও ফোন করতে পারেন,  
এমন বন্ধু যে কখন আপনাকে নেশা করতে দেখেনি বা কখন আপনাকে  
মানসিক চাপের মধ্যে দেখেনি। যেকোন রূপে, যেভাবে খুশী আপনি খাবার  
ভেরি করতে পারেন। কিছুর সাথে আপনার শুধু পরিচয় থাকে, কিছুর সাথে  
থাকে বন্ধুত্ব, আর কিছুর সাথে থাকে গভীর বন্ধুত্ব। কিন্তু এতে সবচেয়ে মজার  
কথা হল আপনি সমস্ত খাদ্যের সাথে বন্ধুত্ব স্থাপন করতে পারেন। যেভাবে  
আপনি নিজের সামাজিক জীবনকে ব্যবস্থিত করে থাকেন। সেই ভাবে আপনি  
নিজের আহারকেও ব্যবস্থিত করতে পারেন।

## আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু

যেগুলি আপনি প্রতিদিন খেতে পারেন  
ভাত, রুটি, পাউরুটি, উপমা, দালিয়া,  
কর্নফ্লেক্স, পপকর্ন, নুডলস, চিঁড়ে।

নিজের খাদ্যের সাথে যুক্তি গ্রহণ করতেই হয়।



স্প্যাগেটা, ছাল যুক্ত গমের থেকে তৈরি পাস্তা, সবজি, আলু,  
মটন, চিকেন, ফাইবার যুক্ত মাছ, ডাল - মুগ, ছোলা  
রাজমা, **আঙুর**, আম, কলা, **পনীর**  
সরহীন দুধ, দই, **ডিমের সাদা অংশ**,  
পোস্তো, মিষ্টি আলু, সুজী, বাজরা, জোয়ার  
রাগী, বিস্কুট, মোমো।

## ভালো বন্ধু

যেগুলি আপনি সপ্তাহে এক থেকে দুইবার গ্রহণ করতে পারেন **ছানার**  
**মিষ্টি, চকলেট, মফিন, ভাজাভুজি, পিংজা, চিংড়ি** মাছ, কেক, আইসক্রীক,  
সিঙারা, ইডলি-বড়া, জিলিপি।

## শুধুমাত্র সামান্য পরিচয়

এমন খাদ্য পদার্থ যেগুলি আপনি মাসে একবার খেতে পারেন।  
শুয়রের চর্বি বা মাংস, গরুর মাংস, খাসির মাংস, তৈলাক্ত মাছ,  
ফলের রস, বোতলে প্রাপ্ত পানীয়, এছাড়া আপনি যে গুলি খেতে  
চান।

এবার আপনি সেই তালিকা দেখুন, যা আপনি লিখেছেন, এবার  
এই ব্যাপারে কথা বলাটা খুবই দরকার, যা লিখেছেন তা দেখে আপনিই ঠিক  
করুন যে, আপনার ভুল কোথায়। আপনি কি আপনার পরিচিত খাদ্য পদার্থের  
সাথে বেশি ঘনিষ্ঠ? আপনি কি আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধুদের দিকেই  
তাকিয়ে দেখেন না? নাকি ভালো বন্ধুদের বেশি গুরুত্ব প্রদান করে থাকেন?  
যদিও বন্ধুদের নামের মধ্যে তেমন বেশি পার্থক্য নেই, তাই আপনি কি ভুল  
করছেন, সটা বুঝতে আপনার খুবই সুবিধা হবে। আপনি যখন ওজন কমাতে  
চান তখন আপনি নিজের সবচেয়ে ভালো এবং ভালো বন্ধুদের প্রতি বেশি

---

এটা একটা সাধারণ তালিকা, বিস্তৃতরূপে রাখা নয়। আসলে খাদ্য গ্রহণের  
ব্যাপারে আপনি কতটা মুক্ত এর সাহায্যে সেটাই বোঝানোর চেষ্টা করা হয়েছে।

ভরসা করতে পারেন। কেবল তারাই পারবে আপনার সবচেয়ে ভালো সমীক্ষা করতে। তাই ওজন কম করার সময়, পরিচিত ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি না করাই শ্রেয়। আপনি যখন কোন সংকটে পড়েন তখন আপনি কার প্রতি বিশ্বাস রাখবেন? আপনার ভালো বন্ধুদের ওপর নাকি সামান্য পরিচিত ব্যক্তিদের ওপর? সেই ব্যাপারে বিচার করে দেখুন। আর চিন্তা করবেন না, এই নিয়ে চিন্তা করবেন না, ওজন কমানোর জন্য আপনি আপনার সামান্য পরিচিত ব্যক্তিদের কিভাবে নিজের কাছে বন্ধু করে নেবেন তা আমি আপনাদের জানিয়ে দেব।

# আপনার লক্ষ্যের জন্য

## গুরুত্বপূর্ণ কথা লক্ষ্য নির্ধারণ

আমার গ্রাহক কে, বা সে কি করে সেটা জানার কোন দরকার আমার নেই, কিন্তু যারা পরামর্শ নেওয়ার জন্য আমার কাছে আসে তাদের প্রত্যেকের মুখেই আমি কত গুলি সাধারণ কথা শুনতে পাই, সেগুলি হল -

- আমি 56 কিলো ওজন করতে চাই
- আমি কেলেজের সময়কার 24 সাইজের জিম্ব পুনরায় পরতে চাই।
- আমার নম্বর শূন্য, সাইজ শূণ্য।
- আমি ঠিক করেছি যে, আমি প্রতি মাসে পাঁচ কিলো করে ওজন কমাব।

এই কথা গুলির মধ্যে থেকে যেটা সাধারণ তা হল, প্রত্যেকেই একটা ‘নম্বর’ নিয়ে আসে। দুটি, তিনটি বা চারটি নয়, মাত্র একটাই নম্বর। খুব কম লোকের মুখেই আমি শুনেছি যে, তারা 55থেকে 60 কিলোর মধ্যে ওজন রাখতে চায়। এটা এদিক ওদিকের কথা নয়, এটা হল একটা লক্ষ্য। অন্য কোন জিনিসের মানে হল অসফলতা।

আপনি নিজের ওপর যে চাপ দিচ্ছেন, সেই সম্পর্কে একবারও বিচার করে দেখেছেন কি? আপনি অফিসের কাজ সামলান, পরিবারের বিভিন্ন দায়িত্ব আছে আপনার ওপর, দৈনন্দিন জীবনের বিভিন্ন গতিবিধির সাথে সাথে ‘ওজন কমানোর’ জন্য আপনি অতিরিক্ত চাপ নিয়ে ফেলছেন। আপনি হয়তো কেলেজের কোন অনুষ্ঠানে যেতে চান তাই বছরের পর বছর ধরে বর্ধিত ওজন আপনি কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই কমিয়ে ফেলতে চান, যাতে আপনি কালো স্লিম পোশাক পরিধান করে সকলের দৃষ্টি আকর্ষণ করতে পারেন। আমার কথার অর্থ হল, আমার অনেক 81 কিলো ওজনের গ্রাহক চায় ছয় মাসের মধ্যে 30 কিলো ওজন কমিয়ে 51 কিলো করতে।

আর এখন পর্যন্ত সে সেই রকম কোন কাজ শুরু পর্যন্ত করেনি।

আপনি জানেন কি, এর মধ্যে সবচেয়ে খারাপ জিনিস কোনটা? আপনি নিজে এই লক্ষ্য স্থির করেন, আর আপনি এই ভাবে নিজের জীবনকে চাপের মধ্যে ফেলে দেন। যাতে করে আপনি নিশ্চিত রূপে নিজেকে একটা অসফলতার দিকে পাঠিয়ে দেন। নিজেকে সংযত ও শাস্ত রাখুন। ধীরে ধীরে ক্রমানুসারে নিজের ওজন হ্রাসের চেষ্টা করুন। এমন গতিতে চলুন, যাতে আপনি সহজ ভাবে সেই পথ দিয়ে চলতে পারেন। শীঘ্র নিজের লক্ষ্য পৌঁছাতে চাইবেন না, আপনার লক্ষ্য যখনই বেশি হয়ে যাবে, তখনই আপনি নিজের কাঁধে একটা বোঝা অনুভব করবেন, আর সেই কারণে আপনার ইঞ্চি টেপও আপনাকে বাই-বাই করে চলে যাবে।

## আপনি এক জায়গায় স্থির হয়ে আছেন, নাকি নিজের লক্ষ্য প্রাপ্ত করতে পেরেছেন?

এক নজরে ওজন কমানো আর কিছু নয়, ‘এ’ বিন্দু থেকে (বর্তমান ওজন) ‘বি’ বিন্দুতে (আপনার লক্ষিত ওজন) পৌঁছানো। কিন্তু আমাদের মধ্যে অনেকেই এই ‘এ’ ও ‘বি’ বিন্দুর মধ্যে খানে নিজের পথ হারিয়ে ফেলে। আমরা প্রথমে যতটা চেষ্টা করি ধীরে ধীরে তার গতি ধীর হয়ে যায়, তারপর চেষ্টা ছেড়ে দিই, যার ফলে যেখান থেকে শুরু করি, আবার সেখানেই পৌঁছে যাই। আমরা ‘এ’ থেকে পথ চলা শুরু করেছিলাম, আবার ‘এ’তেই পৌঁছে যাই।

এমনটা কেন হয়? এমন তো নয়, যে যখন আমরা লক্ষ্য নির্ধারণ করি তারপর আমরা পরিকল্পনা মারফিক লক্ষ্যের দিকে এগাই না। আপনার কাছে ওজন কমানোর মানে কি? নিজের ওজন মাপা আর একটা লক্ষিত নাম্বর নির্ধারণ করা? নিজের গন্তব্য জেনে নিলেই কি সব হয়ে যায়? নাকি আরো কিছু বিষয় নিয়ে বিচার করতে হয়? যেমন ধরুন আপনি কত পর্যন্ত কিভাবে পৌঁছাবেন? আপনি নিজের নতুন জীবন শৈলীর জন্য কিভাবে রাস্তা নির্বাচন করবেন?

আসলে ওজন কমানোর জন্য নিজের জীবন ও মাথায় একটা জায়গা করে নিতে হবে, আর তখনই আপনি পুষ্টিকর খাদ্য ছাড়া আর কিছু গ্রহণ করবেন না। ওজন কমানোর ব্যাপারে আপনাকে যতটা বাস্তব হতে হবে ঠিক ততটাই চ্যালেঞ্জ নিজের মনে আনতে হবে। আপনি যদি 35 বছরের মহিলা হলে তাহলে খান, ওজন কমান

হন, আপনার দুই সন্তান থাকলে (সমস্ত দায়িত্ব সামলানো), দিনে অফিসে দশ ঘন্টা কাজ করার পর আপনি যদি মাসে পাঁচ থেকে ছয় কিলো ওজন কমাতে চান তাহলে যে আপনি শুধু নিজের জীবনের ঝুঁকি নিচ্ছেন তাই নয়, আপনি সেই সাথে নিজেকে একটা হতাশার মধ্যেও ঠেলে দিচ্ছেন। আপনি এই কাজটা নিজের কাছে সহজ করে তোলার চেষ্টা করুন, কিভাবে নিজের কাজ আরো ভালো করা যায় সেই কথা ভাবুন! ওজন কম করার যাত্রা সফলতার সাথে শেষ করার জন্য আপনাকে সঠিক পন্থায় তা শুরু করতে হবে।

পরবর্তী পৃষ্ঠায় এই সম্পর্কে বিস্তৃত আলোচনা করা হল, আপনার বর্তমান ওজন 'এ' থেকে আপনার লক্ষিত ওজন 'বি' প্রাপ্ত করার জন্য এমন কিছু কথা বলা আছে, যে আপনি নিজেই এই ব্যাপারে দক্ষ হয়ে উঠতে পারবেন। প্রত্যেক অনুচ্ছেদের নিচে যে বাস্তব দেওয়া হল, সেই স্থান পূরণ করার মানেই হল আপনি নিজের জীবন শৈলীতে ওজন কম করার লক্ষ্য প্রাপ্ত করতে পারবেন। আমি আপনার হাতে এমন কিছু হাতিয়ার তুলে দেব যে, যার সাহায্যে আপনি নিজের প্রয়োজন অনুসারে সঠিক পন্থায় নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারবেন। আপনি খুব ভালো করে দেখে নিয়ে, এক-এক করে বাস্তব 'টিক' দিন, আর নিজের ওজন কমানোর কাছাকাছি পৌঁছানোর চেষ্টা করুন।

## সবার আগে লাইন মাফিক চলুন

### 1. এখন আপনার ওজন কত?

সকালে সবার আগে নিজের ওজন করুন। আপনি যদি নিজের নিত্য কর্ম সম্পাদন করে, হাঙ্কা বস্ত্রে নিজের ওজন করেন, তাহলে খুবই ভালো হয়। সারা দিনের মধ্যে এই সময়তেই আপনি সবচেয়ে হাঙ্কা থাকেন, তাই সঠিক ওজনটা অনুমান করা সম্ভব হয়।

যদি তা সম্ভব না হয়, তাহলে আপনি যখন ওজন করতে পারবেন করিয়ে নেবেন। আপনি কোন সময়ে নিজের ওজন করাচ্ছেন সেটা গুরুত্বপূর্ণ নয়, কিন্তু যেটা জরুরি সেটা হল, আপনি সপ্তাহে যেকোন একটা দিন, একই মেশিনের ওপর (কারণ এক এক মেশিনে এক এক রকম ওজন দেখায়) প্রায় একই পোশাক পরিধান করে (উদাহরণ স্বরূপ, আপনি এক সপ্তাহে সালোয়ার পরিধান করে আর পরের সপ্তাহে জিন্স পরে ওজন করালে, আধা কিলোর পার্থক্য দেখতে পাবেন।) ওজন করান এবং প্রগতির দিকে ধ্যান দিন।

বর্তমান ওজন.....কিলো

বাক্সে টিক দিন, আপনি ওজন কখন করিয়েছেন?

**2. এমন কোন পোশাক ঠিক করুন, যা আপনার প্রগতি পরীক্ষা করার ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করবে।**

আপনি নিজের খাদ্যের প্রতি কতটা ধ্যান দিয়েছেন বা আপনি কতটা ব্যায়াম করেন বা প্রত্যেক সপ্তাহে আপনি কোন মেশিনে ওজন করান, তা আপনার আকারের ওপর কোন ভাবেই প্রভাব বিস্তার করতে পারে না। নিজের ওয়ার্ডব থেকে যে কোন একটা পোশাক বার করুন, যা আপনি নিজের ওজন কমানোর ব্যাপারে প্রগতির নির্ধারক হিসাবে ব্যবহার করতে পারেন। একটা জিন্স বা একটা কুর্তি বা যা হোক। ধরুন আপনার জামা কাপড় দিনে দিনে টিলা হয়ে যাচ্ছে বা বহু বছর ধরে যে পোশাক আর হয়না বলে তুলে রেখেছিলেন যদি তা পরতে পারেন তার মানে হল আপনি রোগা হচ্ছেন। তাতে আপনার ওজন যাই বলুক না কেন।

এই লক্ষ্য পূরণের পর বাক্সে 'টিক' দিন

**3. আপনি নিজেকে কোথায় দেখতে চান?**

নিজের লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় সর্বদা ভাববেন যে, আপনি লাখের মধ্যে একজন। আপনার ওজন অদ্বিতীয় এবং এমন একটা কোন মানদণ্ড নেই যা সবার অনুরূপ। এমন কোন লক্ষ্য থাকে যা নিয়ে কাজ করা যায়, সেটা খুবই বড় বিষয় কিন্তু কোন একটা নির্দিষ্ট আকার বা নির্দিষ্ট নম্বর ধরে চলার কোন মানে হয় না।

আমি কোন আদর্শ ওজনের প্রতি বিশ্বাস রাখতে পারি না, এক-এক উচ্চতার জন্য ওজন এক এক রকম হয়ে থাকে, আমার মনে হয় আপনার আদর্শ ওজন সেটাই যা আপনার মাসিক আসে। ছয় ফুটের দুইজন মানুষ যাদের ওজন 75 কিলো, তাদের আলাদা আলাদা দেখতে লাগবে। কাঠামো অনুসারে একজনকে মোটা এবং একজনকে রোগা লাগতে পারে। একটা প্রভাবশালী লক্ষ্য নির্ধারণের জন্য গুরুত্বপূর্ণ হল, ওজনের একটা সীমা অর্থাৎ বাহ্যিক ও আন্তরিক ওজনের সীমা। অন্যভাবে বলা যায়, নিজেকে হেলানো-দুলানোর জন্য নিজেকেই একটু সময় দিন। এল.আই.সী.-তে মানুষের উচ্চতা অনুসারে ওজনের চার্ট তৈরি করা হয়েছে, যা ভারতীয় শরীরের জন্য একটা ওজনের সীমা নির্ধারণ করে দিয়েছে। এটা একটা সংকেত, আপনি চাইলে এটা ওপর নিচে করতে পারেন, দয়া করে মনে রাখবেন যে পৃথিবীতে এমন

কোন ব্যক্তি নেই, যার ওজন ও উচ্চতা এই চার্ট অনুসারেই হবে। এটা কখনই আপনাকে বলবে না যে আপনি একটা বিশেষ নম্বরে নেই, তার মানে আপনি সম্পূর্ণ নন।

**এই উচ্চতা এবং ওজন সীমার দিকে একবার চোখ বলান এবং একটা ওজন সীমা নির্ধারণ করে নিন**

উচ্চতা	পুরুষদের ওজন	মহিলাদের ওজন
(মিটার এবং ফুট/ইঞ্চিতে)	(কিলো/পাউন্ডে)	(কিলো/পাউন্ডে)
1.52 (5'0")		50.8 - 54.4/112-120
1.54 (5'1")		51.7 - 55.3/114-122
1.57 (5'2")	56.3 - 60.3/124-133	53.1 - 56.7/117-125
1.60 (5'3")	57.6 - 61.7/127-136	54.4 - 58.1/120-128
1.63 (5'4")	58.9 - 63.5/130 -140	56.3 - 59.9/124 -132
1.65 (5'5")	60.8 - 65.3/134-144	57.6 - 61.2/127-135
1.68 (5'6")	62.2 - 66.7/137-147	58.9 - 63.5/170-140
1.70 (5'7")	64.0 - 68.5/141-151	60.8 - 65.3/134-144
1.73 (5'8")	65.8 - 70.8/145-156	62.2 - 66.7/137-147
1.75 (5'9")	67.6 - 72.6/149-160	64.0-68.05/141-151
1.78 (5'10")	69.9 - 74.4/153-164	65.8 - 70.3/145-155
1.80 (5'11")	71.2 - 76.2/157-168	67.1 - 71.7/148-158
1.83 (6'0")	73.0 - 78.7/161-173	68.5 - 73.9/151-163
1.85 (6'1")	75.3 - 80.7/166-178	
1.88 (6'2")	77.6 - 83.5/171-184	
1.99 (6'3")	79.8 - 85.7/176-189	

(এই চার্ট ভারতীয় জীবন বিমা নিগম দ্বারা সংকলিত করা হয়েছে, এটিকে

একটা মানক ওজন -সারণী রূপে সম্পূর্ণ ভারতে স্বীকার করা হয়েছে, 'ভারতীয় পুরুষ এবং মহিলাদের জন্য উচ্চতা ও ওজনের চার্ট' [http://www.mohanraohospital.com/height\\_weightchart.html](http://www.mohanraohospital.com/height_weightchart.html), accessed on 31/03/2012)

## টিপ্পনী

**30 বছর পর্যন্ত** মানক স্তর থেকে 10 শতাংশ বেশি স্বীকৃতি দেওয়া হয়।

**30 থেকে 35 বছরের মধ্যে** মানক স্তর আদর্শ ওজন।

**35 বছরের বেশি** মানক স্তর থেকে দশ শতাংশ কম স্বীকৃতি দেওয়া হয়।

**ওজন সীমা.....কিলো**

এই লক্ষ্য সম্পূর্ণ হওয়ার পর বক্সে 'টিক' দিন।

আপনি যখন কোন বিশেষ নম্বরের বদলে পুরো একটা শ্রেণী বেছে নেন, তখন কি হয়? আপনি শীঘ্র নিজের ওপর থেকে চাপ কমিয়ে ফেলতে পারেন। আপনি এটা স্বীকার করেন যে, আপনার ওজন যতক্ষণ রেঞ্জের মধ্যে আছে ততক্ষণ তা আপনার মনের মতন পরিণাম প্রদান করছে। কোন পরিস্থিতিতেই একটা বিশেষ নম্বরে টিকে থাকে খুবই কঠিন বিষয়। মানুষের শরীর এমন ভাবেই তৈরি হয়েছে যে, সপ্তাহের প্রতি দিন একই ওজন থাকা সম্ভব না। আপনার ওজন একদিনেই এক থেকে দুই কোলো বাড়তে বা কমতে পারে। একেই বলে মানব শরীরের বিজ্ঞান। তাই আপনার মাথায় যে ওজন গেঁথে বসে আছে তার সাথে লেগে থাকার কোন মানে হয় না।

আপনি যখন নিজের জন্য ওজন কম করবেন বলে ঠিক করেন, তখন মনে রাখবেন যে, এটাই আপনার জীবনের শেষ সত্য এমন নয়, আরে ওজন কমানোর বিষয়টা তো অর্থের মতন তা যখন খুশি কমিয়ে ফেলা যায়। আপনি যদি নিজের লক্ষিত ওজন প্রাপ্ত করার পরেও মনে করেন যে, আপনার আরো খানিকটা ওজন কমানো উচিত, তাহলে জানবেন আপনি যখন খুশি তা করতে পারবেন। আপনার ওজন দেখে যদি আপনার মনে হয় যে, ঠিক আছে, আপনি সব দিকে সুস্থ আছেন, আপনি যথেষ্ট সক্রিয় তাহলে জানবেন আপনার ওজন কমানোর কোন প্রয়োজন নেই। আপনি ইচ্ছা করলেই আপনার ওজন কমাতে পারেন শুধু এই কথাটাই মনে রাখবেন।

## 4. ওজন কমানো পর্বতারোহীদের পাহাড়ে চরার মতন

আপনি যদি 30 কিলো ওজন কমাতে চান, তাহলে তিরিশ কিলো



ওজন কমানোটা আপনার লক্ষ্য হওয়া উচিত না। আপনি এক কিলো ওজন কমানোর কথা ভাবতে বা কল্পনা করতে পারেন কি, এক কিলো ওজন কমে গেলে আপনার মনে হবে যে, হে ভগবান এখনও 29 কিলো ওজন কমাতে হবে। কোন ব্যক্তির ওজন কমানোর চেষ্টা ছেড়ে দেওয়ার এটাও একটা কারণ হতে পারে। আপনি নিজের সম্পূর্ণ লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরেই, সেই ব্যাপারে ভুলে যান। আপনার লক্ষ্য ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিয়ে সেই দিকে ধ্যান দিন। ওজন কমানোর লক্ষ্য গুলিকে ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে নিলে আপনার সফলতা প্রাপ্তির সম্ভবনা বহু গুণ বৃদ্ধি পায়।

তিন-তিন মাস পর আপনি ছোট ছোট লক্ষ্য তৈরি করুন। নিজের লক্ষ্য পূরণের জন্য তিনমাস যথেষ্ট। আপনি যখনই নিজের ছোট ছোট লক্ষ্য পূরণ করতে শুরু করবেন, আপনার প্রেরণার স্তর বাস্তবে বৃদ্ধি পেতে শুরু করবে। গবেষণার থেকে জানা গেছে যে, গুরুত্বপূর্ণ কোন কাজ করার জন্য আমাদের নিজেদের ভেতরে একটা বিশেষ বোধ জাগ্রত করতে হবে, যাকে বলা আত্মবল। সফলতা প্রাপ্তির জন্য যে ক্ষমতা বা বিশ্বাসের প্রয়োজন আমার মধ্যে তা আছে, এই মনবল আপনাকে সফল করে তুলতে সাহায্য করবে। আপনার লক্ষ্য যদি ছোট হয়, তাহলে তা আপনার আত্মবল বৃদ্ধি করতে সাহায্য করবে। তাতে করে আপনি যতটা ওজন কামাবেন বলে ঠিক করেছেন, সেই ওজন কমানোর ব্যাপারে তা সম্পূর্ণ রূপেই আপনাকে সাহায্য করবে।

আপনাকে এক মাসে দুই থেকে চার কিলোর বেশি ওজন কমানোর পরামর্শ দেওয়া হয় না, তাই আপনি তিন মাসে ছয় থেকে নয় কিলো ওজন কমানোর লক্ষ্য নির্ধারণ করুন।

## এটি গণনা করে দেখুন

- নিজের লক্ষ্য অনুসারে, আপনি যত কিলো ওজন কমাতে চান.....
- 2 থেকে 3 কিলো প্রতি মাসে X 3 মাসে = 6 থেকে 9 কিলো
- ওজন কমানোর জন্য নির্দিষ্ট সময়.....মাস
- লক্ষ্য পূরণ হওয়ার পর বক্সে 'টিক' দিন

# নিজের জীবনে ওজন কমানোর স্থান বজায় রাখুন

নিজের জীবনের যে কোন লক্ষ্য প্রাপ্তির জন্য বা তা ব্যবস্থিত করার জন্য আপনাকে একটা পরিকল্পনা মাফিক চলতেই হয়, এটা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি ওজন কমানোর জন্যও আপনি কি খাবেন ও কতটা পরিমাণ খাবেন সেটা জানাও ঠিক ততটাই গুরুত্বপূর্ণ। এর জন্য আপনাকে পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের সাথে সাথে ব্যায়ামও করতে হবে। আপনার জীবনকে আরো সুপস্থায় চালানোর জন্য আপনাকে পুনরায় পরিকল্পনা গড়তে হতে পারে। যাতে করে আপনার নতুন জীবন শৈলীর সাথে আপনি একটা সামঞ্জস্য বিধান করে চলতে পারেন। এই পরিবর্তন যে একটা বিরাট পরিবর্তন তা নয়, তবুও আপনাকে চারটি গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপারে নজর দিতেই হবে - পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ, ব্যায়াম, ওজন কমানো ছাড়া আপনার অন্য লক্ষ্য, নিজের মানসিক চাপ দূর করার চেষ্টা (অর্থাৎ 'নিজের জন্য' সময়ের পরিকল্পনা করুন)।

নিজের পুষ্টির পরিকল্পনা বানান

ওজন কমানোর জন্য ভোজন হল সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়, আপনি কি পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করছেন, সবার আগে সেটা জানার চেষ্টা করুন, আপনি যত আগে যাবেন তত বাস্তব গুলিতে 'টিক' দিতে থাকুন।

## এই প্রশ্ন গুলি নিজেকে করুন

1. আপনি কি পুষ্টিকর, সতেজ সামগ্রী, ফল ও সব্জী খাচ্ছেন?
2. আপনার কাছে কি খুব ভালো ননস্টিক কুকওয়ার আছে?
3. আপনি কি নিজের জন্য খাবার বানাতে পারেন নাকি অন্য কোন ব্যক্তি আপনার জন্য কম তেল যুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য প্রস্তুত করে? কম তেলে কিভাবে খাবার বানানো যায় আপনি কি সেই বিধি জানেন?
4. পরের দিন কি রান্না করবেন তা ঠিক করার জন্য আপনার কাছে আজ পাঁচ মিনিট সময় আছে কি?

5. আপনি একদিনে অতি সহজে কত গ্লাস জল পান করতে পারেন?

4

6

8

10

12

## আপনি যদি রান্না ঘরে নাই যান, তাহলে আপনি কি করবেন ?

আপনি যদি হোস্টেলে থাকেন বা একা থাকেন, আর যদি খাবার না বানান, তাহলেও আপনি পর্যাপ্ত পরিমাণে নিজের ওজন কমাতে সক্ষম হবেন। কিন্তু হোস্টেল বা ক্যান্টিনের খাবারে ফ্যাট খুব বেশি থাকে, তাতে তেলের পরিমাণ খুব বেশি থাকে। আপনি যদি সেই ধরনের খাবার খেতে অভ্যস্ত হয়ে যান তাহলে আপনি কখনই অতি সহজে নিজের ওজন কমাতে পারবেন না। আমার কিছু গ্রাহক এই ব্যাপারে এক অদ্ভুত সমাধানের পথ খুঁজে নিয়েছে, তারা যে পথে হাঁটছে, সেই পথ হল

### টিফিন সার্ভিস

আমার কিছু গ্রাহক দুপুর ও রাতের খাওয়ার জন্য টিফিন সার্ভিসের ব্যবস্থা করে নিয়েছে, তাদের নির্দেশ অনুসারে কম তেল যুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যই তাদের পরিবেশন করা হয়।

### নিজের বন্ধু/সঙ্গীর সাথে খাবার ভাগ করা

ওজন কমানোর আর একটা পথ হল নিজের বন্ধুর সাথে খাবার ভাগ করে নেওয়া। আমি আপনাদের অদিতি এবং অলির উদাহরণ দিচ্ছি, যারা আমার কাছে আসে। এই দুই মেয়েই একই রকম খাবার খায়, অর্থাৎ তারা দুজনেই একই সময় একই খাদ্য গ্রহণ করে থাকে। অলির মা নিজের মেয়ের জন্য খাবার বানাতে অদিতির জন্যও আর একটা টিফিন বক্সে করে খাবার দিয়ে যায়।

### লাঞ্চ পার্টনার

ব্যস্ত জীবন যাপনকারী চাকুরি জীবী লোকেদের জন্য এটা আর একটা সমাধানের পথ। আপনি এবং আপনার বন্ধু বারংবার একটু একটু করে লাঞ্চ করতে পারেন। আপনারা একই জাতীয় খাদ্য নির্বাচন করে নিয়ে, পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের বিষয়টি সুনিশ্চিত করতে পারেন। এটা অতি সাধারণ কিন্তু যুক্তিযুক্ত উপায়!

সমস্ত খাদ্যই রান্না করার প্রয়োজন হয় না।

আপনি ভেলপুরি খান বা দইতে ডোবানো বিভিন্ন সবজি, স্যালাড বা স্যানডুইচ, এই ধরনের পুষ্টিকর খাদ্য গুলিকে কখনই রান্না করার প্রয়োজন পরে না। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এই গুলি অতি সহজে বানিয়ে নেওয়া যায়, এই গুলি বানানোও খুব সহজ, দুই থেকে চার মিনিটের বেশি সময়ও লাগে না, আর আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এই গুলি সহজেই বানাতে পারবেন। এছাড়া কর্নফেলক্স চাট, কর্নফলক্স বা উইট ফেলক্স আপনি দুধ, দই বা ঘোলের সাথে খেতে পারেন, ছোট ছোট ফলের টুকরো বা চিঁড়েও খেতে পারেন।

ব্যায়ামের পরিকল্পনা গড়ুন

গত কয়েক বছর ধরে আপনি যদি ব্যায়াম না করে থাকেন তাহলে হঠাৎ করে সপ্তাহে ছয়দিন জিমে যাওয়া হয়তো আপনার পক্ষে সম্ভব হবে না। এই ব্যাপারে উচ্চাকাঙ্ক্ষা করবেন না, সেই ব্যায়াম করুন যা আপনার পক্ষে করাটা সুবিধাজনক বলে মনে হয়। এটা নিশ্চই বলার প্রয়োজন নেই যে, আপনি যত ব্যায়াম করবেন আপনার ওজনের ওপর তত বেশি প্রভাব পড়বে। আপনি এগানোর সাথে সাথে নিম্নে যে বক্স ও খালি স্থান আছে তা ভর্তি করতে থাকুন

10. আপনার বাড়ির আশেপাশে কোন জিন বা ওয়াকিং ট্রাক বা ব্যায়াম করার কোন স্থান আছে, যেখানে আপনি প্রতিদিন একঘন্টা করে ব্যায়াম করতে পারেন?

11. আপনি সপ্তাহে কতদিন ব্যায়াম করতে পারবেন?

দিন/প্রতি সপ্তাহ

আপনি যদি সময় করে ক্রমাগত এক ঘন্টা ব্যায়াম করতে না পারেন তাহলে সময় ছোট ছোট ভাগে ভাগ করে এক ঘন্টা ব্যায়াম করুন। আপনি দশ মিনিট করে ছয় বার বা তিরিশ মিনিট করে দুইবার সময় বানিয়ে নিয়ে ব্যায়াম করতে পারেন, যা আপনার কাছে সুবিধা জনক বলে মনে হয় বা আপনার সময়ানুসারে সম্ভব হয়। নিজের ব্যায়ামের সময় সারণী আপনি নিজে গড়ে নিন।

12. আপনার জন্য কোন সময়টা অনুকূল?.....টা, সকাল/সন্ধ্যা

112 ন. পৃষ্ঠায় ব্যায়ামের জন্য যে সময় সারণি নির্ধারিত করে দেওয়া হয়েছে আপনি তা দেখে নিতে পারেন। এখানে এই সময় লিখে নিতে পারেন।  
ব্যায়ামের জন্য নতুন পরিকল্পনা গড়ার জন্য আপনি কিভাবে সামঞ্জস্য রক্ষা করবেন?

- o আপনার বাচ্চাকে অন্য কেউ স্কুলে নিয়ে যেতে পারবে কি?
- o আপনি সকালে এক ঘন্টা আগে উঠতে পারবেন কি?
- o আপনি যে সময় ব্যায়ামের জন্য এক ঘন্টা বাড়ির বাইরে থাকবেন, সেই সময়ে অন্য কেউ আপনার বাড়িতে থেকে আপনার ঘর সম্পর্কিত দায়িত্ব গুলি পালন করতে পারবে কি?
- o আপনি নিজের কিছু কাজ শনি বা রবিবার করতে পারবেন কি? যাতে সপ্তাহের কাজ গুলি আপনি এই দিন গুলিতে সেরে ফেলতে পারেন।

14. আপনি কিভাবে নিজের গতিবিধি বৃদ্ধি করতে পারেন?

আপনি যদি নিজের ওজন খুব শীঘ্র কমাতে চান তাহলে আপনার গতিবিধি বৃদ্ধি করতে হবে আপনি কি খানিকটা রাস্তা হেঁটে যেতে পারবেন? আপনি কি সিঁড়ির ব্যবহার করতে পারবেন? আপনি নিজের বন্ধুকে ই-মেল করার বদলে হেঁটে তার সাথে দেখাও তো করতে যেতে পারেন? আপনি বাড়ির কিছু কাজ নিজে করতে পারেন না? বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে ঠিক করতে পারেন যে, আপনি কিভাবে আরো বেশি ক্যালোরী খরচ করতে পারেন?

**নিজের 'ওজনহীন লক্ষ্য' নির্ধারণ করুন**

**নিজের জীবনের স্তরে পরিবর্তন আনুন**

এখানে সিন্ড্রোম এক্স নামক একটা অসুখ দেখতে পাওয়া যায়, বেশি ব্যায়াম করলে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রভাবিত হওয়ার ফলে এই সমস্যার সৃষ্টি হয়। আমি এমন বহু সমস্যা গ্রস্থ ব্যক্তি দেখেছি যারা শুধু ডায়বিটিজেই ভুগছেন, সেই সাথে হৃদরোগ ও লিভারের সমস্যাতেও ভুগছে। শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ প্রভাবিত হলেও তার পিছনে একটাই কারণ কাজ করে।

আপনার শরীরের আদর্শ ওজন কি হতে পারে আপনাকে তার সন্ধান করতে হবে। আপনি কিরকম অনুভব করতে চান সেই দিকে ধ্যান দিন। ওজন

কমানো ছাড়াও, এই সম্পর্কিত আপনি আরো কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, যাতে করে ওজন না কমলেও আপনার উৎসাহ যেন কম না হয়ে যায়, কারণ আপনার কাছে আরো এমন অনেক কাজ আছে যা করতে গিয়ে আপনি অনেক বেশি উত্তেজনা ও আনন্দ অনুভব করে থাকেন। ওজন কমানো ছাড়া আপনি আর যে লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারেন তার জন্য নিম্নে দেওয়া বক্সে 'টিক' দিন, আর আপনি অন্য কোন লক্ষ্য নির্ধারণ করার কথা ভাবলে নিম্নে দেওয়া খালি স্থানের প্রয়োগ করতে পারেন।

15. আমি আরো বেশি এনার্জী চাই।

16. আমি চাই আমার পোশাক যেন খুব ভালো ফিট হয়।

17. আমি যেন কম অসুস্থ হই, আমাকে যেন যতটা সম্ভব কম ওষুধ খেতে হয়।

18. আমি আমার বাচ্চাদের সাথে আর বেশি করে খেলতে চাই/ জীবনের গতিবিধি আরো বৃদ্ধি করতে চাই সিঁড়ি দিয়ে ওঠার সময় আমার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসে যেন কোন রকম কষ্ট না হয়।

19. আমি আমার আত্মবিশ্বাস আরো বাড়িয়ে তুলতে চাই।

20. আমি নিজের ইচ্ছাকে আরো বেশি নিয়ন্ত্রণ করতে চাই।

21. আমি খুব ভালো করে ঘুমাতে চাই।

22. আমি নিজের খিটখিট স্বভাব কম করতে চাই।

এই গুলি কিছু উদাহরণ ছাড়া আর কিছুই না। এই বিষয় গুলি ভালো করে পড়ে নিয়ে নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন যে, এই গুলির সাহায্যে আপনি নিজের জীবনের স্তরে পরিবর্তন আনতে পারবেন কি? যদি হ্যাঁ, তাহলে কিভাবে? নিজের ওজন কমানো ছাড়াও আপনি আরো কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, এবং নিম্নে দেওয়া খালি বক্সে সেই গুলি লিখে ফেলুন।

ওজন কমানো ছাড়া অন্য লক্ষ্য

## ওজন কমানোর ফলে প্রাপ্ত অন্য খুশী

৪২ বছর বয়স্ক মি. চৌধুরী যখন আমার সাথে দেখা করতে এসেছিল তখন তার কথা শুনে বোঝা যাচ্ছিল যে, সে ওজন কমানোর বিষয় নিয়ে এত চিন্তিত নয়, তাকে সুন্দর দেখাক বা তার পোশাক 'ফিট' হোক সেই নিয়ে কোন উৎসুকতা তার মধ্যে ছিল না। তার উদ্দেশ্যে ছিল খুবই স্পষ্ট এবং সাধারণ

‘পুজা আমি নিজের ওজন নিয়ে ভাবি না! আমি কি, সেই নিয়েও আমি চিন্তা করি না। আমাকে কেমন দেখানো উচিত, আমার কেমন হওয়া উচিত সেই নিয়ে আমি কোন রকম চিন্তা করি না! আমি এই নিয়ে বেশি মাথা ঘামাই না।

একটা লাঠির দিকে ইশারা করে সে বলে, ‘আমার সমস্ত চিন্তার কারণ হল এটা, আমার মনে হয় এর সাহায্য নিয়ে চলা উচিত না।’

মি. চৌধুরীকে তার সমস্ত গতিবিধির জন্য এই লাঠির ওপর নির্ভর করতে হত, সে ডিনারে যাওয়ার সময় বা কোন বার্ষিকে পার্টিতে বা পার্কেও এই লাঠিই ছিল তার সঙ্গী। সে ওটা ছাড়া কোথাও যেতে পারত না, আর সেটাই ছিল তার ঘৃণার কারণ। সে রক্তচাপ, হৃদরোগ এবং মধুমেহের সমস্যায় ভুগছিল, তার ওজনও যথেষ্ট বেশি ছিল, কিন্তু সেই সব নিয়ে তার কোন চিন্তা ছিল না, সে শুধু নিজের আত্মসম্মান নিয়েই চিন্তিত ছিল।

এই লাঠির হাত থেকে রেহাই পাওয়ার জন্য সে যে কতটা মোরিয়া হয়ে উঠেছিল, তা আমার কাছে একটা উদাহরণ হয়ে আছে। সে আমার কথা মতন চলে নিজের ২৫ কিলো ওজন কম করেছিল, তার বয়সে এসে এমন একটা কাজ সত্যি ভাবা যায় না। তার শরীরও অনেক ভালো হয়ে যায়, ওষুধের মাত্রা প্রায় অর্ধেক হয়ে গেছিল। প্রায় আট মাস বাদে সে নিজের সুস্থ থাকার প্রমাণ দিয়ে লাঠি ছাড়তে সক্ষম হয়েছিল।

ওজন কম করা মানে শুধু সুন্দর দেখানো নয়। একজন ৪২ বছরের বৃদ্ধ নিজের এই প্রবল চেষ্টার খেরগা পেয়েছিল কোথা থেকে? সে শুধুমাত্র নিজের জীবনের স্তরে পরিবর্তন এনে তা শোখরাতে চেয়েছিল। এর জন্যই সে নিজের লক্ষ্যে স্থিত থাকতে সক্ষম হয়েছিল। যারা শুধু মাত্র একটা সংখ্যা প্রাপ্ত করার জন্য ওজন কমাতে চায় আমি তাদের মি. চৌধুরীর উদাহরণ দিয়ে থাকি। তাই আমি আমার গ্রাহকদের বলি যে, লক্ষিত ওজন প্রাপ্ত করার জন্য তার সাথে আরো কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করুক, তারা যেন নিজেদের চেষ্টার একটা নতুন অর্থ খুঁজে পায়। যাতে করে তারা নিজেদের ওজন কম করার সাথে সাথে অন্য খুশী গুলিও প্রাপ্ত করতে পারে।

## ‘নিজের’ জন্য সময়ের পরিকল্পনা বানান

সুস্থ হওয়ার ইচ্ছায় আপনি যদি মানসিক দিক দিয়ে চাপের মধ্যে পড়ে যান, তাহলে আপনার যে কোন ভালো ইচ্ছা শেষ হয়ে যেতে পারে। আমরা যখন ব্যস্ত থাকি তখন কি খাচ্ছি সেই দিকে খেয়াল পর্যন্ত করতে পারি না। খাওয়ার সময়ের দিকে লক্ষ্য থাকে না, খাদ্য হয়ে ওঠে চাপের হাত থেকে মুক্তি পাওয়ার অন্যতম উপায়। আপনি যদি ওজন কমানোর ব্যাপারে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ হন তাহলে ভোজনকে কখনই মুখ্য অতিথি হিসাবে আমন্ত্রণ করবেন না। সেই কারণে আপনি নিজের শরীর ও মাথাকে বিশ্রাম দিন, ছোট ছোট গতিবিধির সাহায্যে তাদের ব্যস্ত রাখুন, তার জন্য আপনি স্প্যা কেন্দ্রে গিয়ে মাসাজ করাতে পারেন বা ধ্যান করতে পারেন। মানসিক চাপ দূর করে পুনরায় যুবক হয়ে ওঠার চেষ্টা করুন। হয়তো আপনি দিনে এর পিছনে 15 থেকে 20 মিনিট সময় দিতে পারবেন, কিন্তু তার জন্য আপনি সারাদিন সতেজতা বোধ করবেন।

23. আমি মানসিক চাপের থেকে মুক্তি চাই।

24. মানসিক চাপ দূর করার জন্য ব্যাতিত করা সময়.....মিনিট/  
প্রতিদিন

25. নিজের প্রগতির দিকে লক্ষ্য রাখুন। তিন মাস বাদে নিজের ওজন কতটা কম হল তা দেখুন, নিজের লক্ষ্য সম্পর্কে পুনরায় সমীক্ষা করে, নিম্নলিখিত প্রশ্ন গুলির উত্তর দিন

- আপনি কি 6 থেকে 9 কিলো ওজন কম করতে পেরেছেন?
- এই সময়ে আপনি কতটা ওজন কমাতে পেরেছেন?
- এই প্রক্রিয়ায় আপনি ভরপুর আনন্দ উপভোগ করেছেন?
- আপনি কিছু অনুভব করতে পেরেছেন কি?
- আপনি কতবার ব্যায়াম করেছেন?.....বার/প্রতি সপ্তাহ
- আপনি কতবার বাইরে খেতে গেছেন?.....বার/প্রতি সপ্তাহ
- আপনি আহাৰ পরিকল্পনাকে কতটা পালন করেছেন?

10 থেকে 30 শতাংশ

30 থেকে 50 শতাংশ

50 থেকে 70 শতাংশ

70 থেকে 100 শতাংশ



হয়তো আপনি 6 থেকে 9 কিলোর বদলে মাত্র 4 কিলো ওজন কম করতে পেরেছেন, কিন্তু তার জন্য আনন্দ করুন। গবেষণা থেকে জানা গেছে যে, আপনি যদি পাঁচ শতাংশ ওজন কমাতে পারেন, তাহলে আপনার ওষুধ গ্রহণের মাত্রাও কমে যাবে (বিশেষ করে যারা মধুমেহ বা উচ্চ রক্তচাপে ভুগছে।) প্রতি কিলো গুরুত্বপূর্ণ, পরের তিন মাসে আপনাকে এই ওজন কম কমাতে হবে।

26. নিজেকে বিশেষ বলে মনে করুন। □

শেষে এই বাক্সে ‘টিক্’ দিতে ভুলবেন না, যা আপনাকে মনে করাবে যে, আপনি কত ওজন কমালেন বা আপনি কতটা চাপের মধ্যে আছেন সেটা বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ নয়, আপনি একজন মানুষ বিলক্ষণ সুন্দর সেটাই সবচেয়ে বড় কথা। আপনি অন্যদের কাছ থেকে যতটা ভালোবাসা পেতে চান, নিজের শরীরকে ততটাই ভালোবাসুন যতটা আপনি অন্যদের থেকে পেতে চান।

পুষ্টি



এই শাশুড়ির বয়স 45 হলেও, সে ছিল সক্রিয়, আমি এমন খুব কম দেখেছি। লেগিস ও টপ পরিধানকারী রিতা রায় ছিল আমার এক নতুন গ্রাহক। আমরা দুই জনে মিলে পথ চলা শুরু করে খুবই খুশীতে ছিলাম।

‘আমি প্রায় সমস্ত আহার বিশেষজ্ঞের সাথে কথা বলে নিরাশ হয়ে গেছি, আমি জানি আপনি খুব ভালো, কিন্তু আমি অর্পনার কাছ থেকে কিছুই আশা করি না।

কী অসাধারণ শুরু!

রিতা এই ব্যাপারে অপরিচিত ছিল না। সে যতটা ওজন কম করতে চেয়েছিল প্রায় পুরোটাই কম করে ফেলেছিল, শেষ ছয় কিলো ওজন বাকি ছিল। তার মেটাবলিজম ছিল ধীর গতি সম্পন্ন, সেই তথ্য জানা সত্ত্বেও সে অনেক ওজন কম করতে সক্ষম হয়েছিল, শেষ কয়েক কিলো ওজন কম করার ব্যাপারে সে খুবই কষ্ট বোধ করছিল তাতে আশ্চর্য হওয়ার কিছু নেই।

‘আমি জানি আপনি আমার কোন উপকার করতে পারবেন না’, সে আমার টেবিলের ওপর ব্যাগ রেখে, চিয়ারে হেলান দিয়ে বসতে বসতে নিজের কথা গুলি বলে যাচ্ছিল, ‘আমি এখানে শুধু এটাই প্রমাণ করতে এসেছি যে, আপনিও কিছু করতে পারবেন না’

কথাটা শুনে আমার খুব খারাপ লেগেছিল। একজন এত সুন্দরী এবং সক্রিয় মহিলা শুধুমাত্র ছয় কিলো ওজন কমানোর জন্য এতটা সমস্যা লেগে করছিল যে তা আমি আগে কখন দেখিনি, অথচ এর আগে সে কত বড় প. .গাম লাভ করেছে। তার রক্ত পরীক্ষা করে আমি তাকে খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে একটা পরামর্শ দিই, তাকে একমাস বাদে দেখা করতে বলি।

সে পুনরায় আসে, কিন্তু তার ওজন এক গ্রামও কমেনি। সে বলে, ‘পূজা আপনি বুঝতে পারছেন না।’ সে প্রায় কেঁদে ফেলেছিল, ‘আমি আমার মোবাইল ফোনে এলার্ম দিয়ে রেখেছি, আমার কাজের মেয়েটাকে বলে দিয়েছি, যাতে ও প্রতি দুই ঘন্টা অন্তর আমাকে খাওয়ার কথা মনে করিয়ে দেয়, আমি ঠিক দুই ঘন্টা বাদেই খাই, এক মিনিটও এদিক ওদিক করি না। আমি নিজের

সবজি ও তেলের দিকেও কঠোর নজর দিয়ে থাকি। খাওয়ার মাত্রাও নিয়ন্ত্রণে রেখেছি। আমি একটা বাটির সেট কিনে নিয়েছি, আর এই বাটির মাপ ছাড়া কিছু খাইনা। আমি সমস্ত খাবার ওজন করে খাই যাতে আমার বিশ্বাস হয়ে যে, আমি একশো গ্রাম ফল বা সবজির বেশি খাচ্ছি না।’

আমি অবাক হয়ে ওর দিকে দেখছিলাম, আসলে যখন আমার মনে হয় যে আমার গ্রাহক সারা সপ্তাহ ধরে কষ্ট না করে ফুর্তী করেছে তখনই আমি তার দিকে এই ভাবে তাকিয়ে থাকি, কিন্তু রিতা আমার সব কথা শুনেছিল, তা সত্ত্বেও ওর ওজন কমছিল না।

সে নিজের কথা বলে যাচ্ছিল, ‘আমি সকালে উঠে সবার আগে নিজের ওজন করতাম, তারপর স্নানে যেতাম, স্নানের আগে পরে, খাওয়ার আগে পরে, ব্যায়ামের আগে পরে ওজন করতাম কিন্তু একটুও পার্থক্য দেখতে পাইনি। কোন অবস্থাতেই আমার ওজন এক ফোঁটাও কম হয়নি। এই ওজনের জন্য এত চাপের মধ্যে আছি যে, আমি ঠিক মতন ঘুমাতেও পারছি না। এত করেও কিছু হচ্ছে না, আমি এর চেয়ে বেশি কি করতে পারি?’

সে আফসোস করতে করতে আমার দিকে তাকায়, আমি দেখি তার চোখ জলে ভরা।

‘আমি আপনাকে আগেই বলেছিলাম যে, আমার ওজন আর কমবে না।’ সে যেভাবে দৃঢ়তার সাথে আমার প্রতিটা কথার পালন করেছিল তা শুনে আমি সত্যিই প্রভাবিত হয়েছিলাম, সে অক্ষরে অক্ষরে আমার কথার পালন করেছিল। কিন্তু যখন সে বলেছিল যে, সে দিনে সাতবার ওজন করত তখন আমি বুঝেছিলাম যে, ও নিজেকে সুন্দর দেখানোর জন্য বা সুস্থ থাকার জন্য ওজন কম করতে চাইছে না, ও আসলে ওজন কম করার বিষয়টিকে নিয়ে পাগল হয়ে উঠেছিল। সে নিজের বয়স নিয়ে গর্ব করত, কিন্তু ওজন কমানোর ব্যাপার নিয়ে তাকে একটা পাগলামি চেপে ধরেছিল। তার কাছে ওজন আর ক্যালোরী ছিল একই জিনিস। তার কাছে ওজন কমানোটা কোন লক্ষ্য ছিল না, সে নিজেই লক্ষ্য হয়ে উঠেছিল। তাই যখনই সে কিছু খেত তখন তা ভালো বা সুস্বাদু খাদ্য রূপে দেখত না, বরং সেটাকে একটা ক্যালোরী রূপে দেখত, আর ভাবত যে জিমে গিয়ে এই ক্যালোরীর হাত থেকে তাকে রেহাই পেতে হবে।

আমি জানতাম যে, চেশ্বরের বাইরে আমার গ্রাহকরা ভিন্ন করে

বসে আছে, তাসত্ত্বেও আমি তার সাথে প্রায় 25 মিনিট ধরে কথা বলি। আসলে আমি জানতে চাইছিলাম যে, একজন মানুষ কেনো দিনে সাত বার ওজন করে। আমি তাকে বলি যে, সে যা খাচ্ছে তাই খাবে, কিন্তু আনন্দ করে খাবে, খাওয়ার সময় ক্যালোরীর কথা ভাববে না, আমি তাকে এটা বোঝাতে চেয়েছিলাম যে, শরীরকে সঠিক ঈন্ধন দেওয়ার জন্য সময় মতন শরীরকে খাদ্য দেওয়াটা তার দায়িত্ব, হাসি মুখে কোন রকম চিন্তা না করে তাকে সেই দায়িত্ব পালনের কথা বলেছিলাম। আমি তাকে বাইরে গিয়ে আনন্দে থাকতে বলি, আর কোন মূল্যেই ওজন কম করতে নিষেধ করি।

দুই সপ্তাহ বাদে এই খাদ্য পরিকল্পনার থেকে, সে অসাধারণ পরিণাম লাভ করেছিল, সে ওজন কমানোর মেশিনের বন্ধন থেকে নিজেকে মুক্ত করে এই এনার্জী অন্য পথে খরচ করতে শুরু করে। এখন সে আর নিজের কাজের লোকেদের পাগল করে না। আর যার জন্য মাসের পর মাস মাথা খারাপ করছিল, পনেরো দিনের মধ্যেই সেই পরিণাম পেয়ে যায়, সে দুই কিলো ওজন কমাতে সক্ষম হয়। একই খাদ্য পরিকল্পনা- শুধু দৃষ্টি ভঙ্গীর পরিবর্তন, ফলাফল দুই রকম।

শেষপর্যন্ত, সে নিজের ছয় কিলো ওজন কম করতে সক্ষম হয়, কিন্তু তারপরেও নিজের প্রগতি সম্পর্কে জানানোর জন্য সে আমার ক্লিনিকে আসে আর ওয়েটিং রুমে বসে আমার অন্য গ্রাহকদের সাথে নিজের ওজন কম করার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে কথাবার্তা বলে। এখন সে পরামর্শ প্রদানকারী ‘আন্টি’ হয়ে গেছে, আমার ওয়েটিং রুমে বসে তাকে পরামর্শ দিতে শুনে, আমার একটু হাসি পায়, এখন তার মুখে শুনতে পাই, ‘চিন্তা করার কিছু নেই। এর জন্য পাগল হওয়ার কোন প্রয়োজন নেই। যেমন চলছে চলতে দিন, আপনার ওজন নিশ্চই কমবে।’

এটা ছেড়ে দিন। এটা ছেড়ে দিন। এটা ছেড়ে দিন।

### **শুধু একে যেত দিন**

কম খাবার খাওয়াটা যতটা বিপদ জনক ওজন কম করার জন্য পাগল হয়ে ওঠাটাও ঠিক ততটাই বিপদ জনক। নিজের শরীরকে ভালোবাসুন, তার প্রশংসা করুন। ছোট ছোট বিষয় নিয়ে মাথা খারাপ করবেন না, ক্যালোরী নিয়ে ভেবে পাগলামি করা বন্ধ করুন। আপনি নিজেই তার পরিণাম দেখতে পাবেন। কেউ খুব শীঘ্র পরিণাম লাভ করে আবার কাউর ক্ষেত্রে পরিণাম

পেতে একটু সময় লাগে। কিন্তু ওজন কম করার জন্য পুষ্টিকর খাদ্য যে কতটা অপরিহার্য তা ভুললে চলবে না। এই কথা মনে রাখতে হবে।

## ‘ফ্যাট’ ভারসাম্য

আমার কিছু গ্রাহক ওজন কমানোর ব্যাপারে, শেষ দেখেই ছাড়ে, তারা এটা বুঝতে পেরেছিল যে, শেষ ধাপে এসে ওজন কম করাটা খুবই কঠিন কাজ, যার কয়েক মাস ধরে এমন কি কয়েক বছর ধরে খরচ করা ও চেষ্টা করার পরেও বাঞ্ছিত পরিণাম পায় না, তাদের কাছে এই বিষয়টা খুবই হতাশা জনক।

আমি সবার আগে তাদের যে কথা বলি, সেটা হল, আপনারা শাভ থাকুন এবং নিজের শরীরকে ভারসা করুন, নিশ্চই আপনাদের ওজন কমবে (আর আমি সর্বদা এই ব্যাপারে সঠিক বলে প্রমাণীত হয়েছি।) দ্বিতীয়ত, আমি তাদের বলি যে, এই অদ্ভুত কাজটাকে ব্যাঞ্ছ রাখা পয়সার সাথে ভুলনা করতে, কাউর কাছে যত পয়সা থাকবে, সে তত বেশি পয়সা বার করতে পারবে, ঠিক তেমনি ফ্যাটের মাত্রা যত বেশি হবে, ফ্যাট একাউন্ট থেকে তত বেশি ফ্যাট বাইরে বার করতে পারবে। আপনার ওজন 15 থেকে 21 কিলো বেশি হলে, আপনি প্রতিমাসে 3 থেকে 5 কিলো ওজন কম করতে পারবেন। কিন্তু আপনার ওজন তিন কিলো বেশি থাকলে, তা ধীরে ধীরেই কমবে। আপনি ব্যায়াম করলে বা খাদ্যের ব্যাপারে সম্পূর্ণ নজর দিলেও তা নীচ কমানো সম্ভব হবে না।

আপনার যত কম ওজন কমাতে হবে, আপনি তত কম ওজন কমাতে পারবেন, কারণ বেশি ওজন কমানোর মতন ওজন আপনার কাছে নেই। শেষে গিয়ে ওজন কমাতে সময় লাগলে হতাশ হবেন না। এর অর্থ হল, আপনি নিজের লক্ষ্যের কাছাকাছি পৌঁছে গেছেন।

## খাদ্যের জঙ্গল

রিতা এত আহার ও ফিটনেস বিশেষজ্ঞের কাছে গেছিল যে, সে মজা করে বলত যে, তার কাছে এত মশলা একত্রিত হয়ে গেছে যে, ইচ্ছা করলে সে একটা টিভি শো সঞ্চালিত করতে পারে। নবীনতম অনুমান অনুসারে, 2014 সালের মধ্যে বিশ্বের বাজারে ওজন কমানো 726 বিলিয়ন আমেরিকান ডলার হওয়ার সম্ভবনা আছে।

গ্লোবাল মার্কেট ফর ওয়েট লস ওয়র্থ ইউ.এস. ডলার 586.3 বিলিয়াম ব্যয় 2014’  
[http://www.marketsandmarkets.com/PressRelease/global-market-for-weight-loss-worth-\\$726-billions-by-2014.asp](http://www.marketsandmarkets.com/PressRelease/global-market-for-weight-loss-worth-$726-billions-by-2014.asp).accessed on 28/1/12

আপনি যেখানেই যান না কেনো, সব কিছু বিক্রি করার মতন প্রচুর মানুষ পেয়ে যাবেন-ডায়েট ক্রীম থেকে শুরু করে সেলুলাইট ক্রীম পর্যন্ত। সেন্ফ হেলথ পুস্তক থেকে শুরু করে ব্যাখা ও উপদেশ প্রদানকারী পুস্তক পর্যন্ত বাজারে যত দ্রুত গতিতে কোনো উপাদান আসে, তার চেয়েও দ্রুত গতিতে কোনো নবীনতম ও জনপ্রিয় উপাদান বিক্রি হয়ে যায়। সারা ভারত বর্ষের মহিলারাই আজ ওজন কম করা নিয়ে ব্যস্ত। বিজ্ঞাপন অনুসারে কোনো উপাদান যে ওজন কমাতে পারে না তা নয়, তারা তাদের প্রতিশ্রুতি অনুসারে কাজ করে হয়তো, কিন্তু যদি শুধু সেটাই আপনার একমাত্র লক্ষ্য হয় তাহলে অবশ্যই নিজেকে কয়েকটা প্রশ্ন করুন ‘সাইজ জিরো’ করে কোন লাভ, যার অর্থ হল আপনি বাচ্চার জন্ম দিতে পারবেন না? আপনি বিকিনি পরার যোগ্যতা লাভের পর যখন ডিপ্রেসান আপনাকে ঘিরে ধরবে, তখন আপনার কত ভালো লাগবে? সেই সঙ্গে প্রোস্টেট ক্যান্সার, পুষ্টিহীনতা, ভঙ্গুর হার, হৃদরোগ এমনকি মৃত্যুর সম্ভবনা পর্যন্ত দেখা দিতে পারে, এমন রোগা হওয়ার কোনো দরকার আছে কি?

ডায়েট জঙ্গল হল অন্য জঙ্গলের মতন, যেখানে শিকারীর অভাব নেই, তারা সর্বদাই যত শীঘ্র সম্ভব পয়সা রোজগার করতে চায়। আমি এমন শতাধিক গ্রাহকের চিকিৎসা করেছি যারা এমন খাদ্য খেত যা কোনো শরীর সহ্য করতে পারবেনা। নিজের গবেষণা আর গ্রাহকদের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে আমি আমার গ্রাহকদের এমন খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ দিই যাতে তাদের কোনো সমস্যা তো হয়ই না, সেই সঙ্গে তারা ওজন কম করতেও সক্ষম হয়। আপনি যদি নিম্নলিখিত ‘পশুদের’ দেখতে পান, তাহলে সচেতন হয়ে যান

## উটের আহার

আমি উটের আহার বলতে সেই আহারকে বোঝাই, যাতে পেয় পদার্থের মাত্রা খুব বেশি। সেই আহারে আপনার কাছে একটাই পথ থাকে - জল, জল, জল, আর জল। আমার এক গ্রাহক যখন আমার কাছে এসেছিল তখন সে খুব বেশি তরল পান করার সমস্যায় ভুগছিল। সে সারা দিনে একটু ভাত খেত আর চার লিটার জল পান করত। এই ব্যাপারে প্রতিদিন আপনার নিজেকে একটা প্রশ্ন করা উচিত, এই ভাবে আপনি কতটা ওজন কম করতে পারছেন সেটা বড় কথা নয়, বরং জিজ্ঞাসা করুন ফ্রিজের দিকে যাওয়া এবং বাথরুমে দৌড়ানোর মধ্যে, আপনার কাছে আর কোন কাজ করার মতন সময়

আছে কি?

আপনি যখন খুব বেশি মাত্রায় জল পান করেন, তখন আপনার শরীরে পুষ্টির অভাব ঘটতে থাকে। আসলে এক্ষেত্রে জল খেয়েই আপনার পেট ভরে যায়। আপনি যখন খিদে অনুভব করেন তখন আপনার পেটে গুরুগুর আওয়াজ হয়, যা আপনাকে খাওয়ার সংকেত দেয়। আপনি বারংবার জল পান করে নিজের খিদেটা চেপে দেন। তাই আপনার মনে হয় আপনার পেট ভরা আছে, আর সেই কারণে আপনি বেশি কিছু খানও না আর আপনার শরীর ধীরে ধীরে স্টার্ভেশান মডে চলে যায়, আপনি যখন খিদেকে এই ভাবে চাপতে থাকেন তখন শরীরের মধ্যে একটা অল্পকালীন দুষ্প্রভাবের সৃষ্টি হয়। সেগুলি হল মাথা ঘোরা, হাঁপিয়ে যাওয়া, মাথা ধরা, মতিভ্রম, নিম্নরক্তচাপ, ক্লান্ত অনুভব করা প্রভৃতি।

আপনি যদি খাবার না খেয়ে শুধু জল খান, তাহলে আপনার শরীরে কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট, ভিটামিন এবং খনিজের অভাব দেখা যায়। সমস্ত পেয় আহারই অল্পাহারের মধ্যে পড়ে, যার ফলে চুল পড়া, দুর্বল নখ, দুর্বল দাঁত, দুর্বল পাচন তন্ত্র, সমস্যা জর্জরিত অন্ত্র, দীর্ঘকালীন মাংসপেশির পতন প্রভৃতি রোগ দেখা যায়।

শুধু তাই নয়, প্রতিদিন চার লিটার করে জল খেয়ে আমার গ্রাহকের অবস্থা খারাপ হয়ে গেছিল। তার ওজন এতটাই কমে গেছিল এবং মেটাবলিজম এতটাই নিচে নেমে গেছিল যে, বয়স আর উচ্চতা অনুসারে ওজন প্রাপ্ত করতে তার বহুদিন সময় লেগে গেছিল। এই রকম অবস্থায় এমন কোন জিসিস নেই যা পুনরায় ওজন বৃদ্ধি আটকাতে পারে। আপনি যখনই পানীয় পদার্থ বন্ধ করে খেতে শুরু করবেন তখনই আপনার ওজন দ্রুত গতিতে বৃদ্ধি পেতে থাকে।

## উট দেখতে কেমন লাগে

এই উদাহরণে সমস্ত ‘বিষহরণ আহার’, ‘অরেঞ্জ জুস ডায়েট’ বা ‘মাস্টার ক্লীনজ’ অন্তর্ভুক্ত থাকে। আপনি যদি খাদ্যের ব্যাপারে ভারসাম্য বজায় না রেখে পানীয় পদার্থের দিকে ঝোঁকেন, তাহলে এখনও সময় আছে, নিজেকে পুকুরের থেকে দূরে সরিয়ে রাখুন।



# উষ্ণগরম জলে লেবু

## সময় নষ্ট

‘উষ্ণ গরম জলে লেবু’, খাদ্য গ্রহণের দুবিধায় সবচেয়ে বড় ভুল। সবচেয়ে আশ্চর্যজনক বিষয় হল, বহু লোক মনে করে যে এটা খুবই স্বাস্থ্যকর জিনিস। অনেকে মনে করে যে, সকাল বেলা খালি পেটে উষ্ণ গরম জলের সাথে লেবুর রস পান করলে ওজন ও ফ্যাট কমতে শুরু করে কিম্বা তা সত্যি নয়। ফ্যাট দহনের কোন ক্ষমতা লেবুর মধ্যে আছে কিনা তার প্রমাণ এখনও পাওয়া যায়নি। বাস্তবে গরমে জলের সাথে লেবুর রস খেলে হার থেকে ক্যালশিয়াম বেরিয়ে যায়, যার ফলে হার ভঙ্গুরতার সমস্যা দেখা যায়। কোনো বিশেষ গবেষণাই আজ পর্যন্ত এর সমর্থন করেনি, আমি ব্যক্তিগত ভাবে দেখেছি যে, আমার যে সমস্ত গ্রাহকরা উষ্ণ গরম জলে লেবুর রস মিশিয়ে পান করে তাদের মধ্যে ক্যালশিয়ামের অভাব লক্ষ্য করা যায়, তাদের রক্তে সমস্যা দেখা যায়। কিম্বা এর মানে এই নয় যে, আপনি তাজা লেবু সোডা বা লেবুজল পান করতে পারবেন না, না। ঘরের তাপমাত্রার সমান গরম জল আর লেবুর সাথে ঠান্ডা জলের প্রভাব আর উষ্ণ গরম জলের সাথে লেবুর প্রভাব সমান হয় না। তার কারণ হল, গরম তাপমাত্রায় মিশ্রণ সেলুলার ওস্মোল্যারিটিতে পরিবর্তনের কারণ হয়ে দাঁড়ায়। ওস্মোল্যারিটি সেই দিকে ইশারা করে যাতে ক্যালশিয়াম এবং আয়রণ গতিমান থাকে। উষ্ণ গরম জলের সাথে লেবুর রস পান করলে ক্যালশিয়াম ও আয়রণ হার থেকে রক্তে চলে আসে, যার ফলে হার দুর্বল হয়ে যায় এবং অস্টিয়োপোরোসিস রোগের সম্ভবনা প্রখর হয়। সাধারণ উষ্ণতায় জলের সাথে লেবুর রস পান করলে এই প্রকার কোনো সমস্যাই হয় না।

## বাঁদরের আহার

বাঁদর আহার এক স্থান থেকে অন্য স্থানের দিকে লাফিয়ে যায়, কুল থেকে শুরু করে আপেলের রস পর্যন্ত সবই পড়ে। যেগুলি চমকপ্রদ বা নতুন, বাঁদর তার কিছুটা অংশ নিয়ে নেয় আর বাকি ছেড়ে দেয়, আর যা কিছু সুবিধা জনক বলে মনে হয় তাই বজায় রাখে। বাঁদর আহার আপনাকে একটা বিশেষ এবং নতুন ভোজন পদ্ধতি সম্পর্কে জানাতে সাহায্য করবে আর তার ফলে আপনার কি লাভ হতে পারে সেই দিকে বিশেষ জোর দেবে। কোন একটা খাদ্য পদার্থের প্রতি অত্যাধিক ভরসা করার মানে, কোন ভালো জিনিস থেকে আরো ভালো কিছু দাবি করা।

মুসান্বী বাঁদর আহারের এক শাস্ত্রীয় উদাহরণ। এমন খাদ্য, যা কখন আপনার স্টাইল থেকে বাইরে যায়নি। এই খাদ্য গ্রহণের পিছনে যে বিচার কাজ করে তাহল, মুসান্বীতে এনজাইম থাকে, যা 'ফ্যাট' দহনে সাহায্য করে। তা সত্ত্বেও এত বছর বাদেও প্রচুর গবেষণা করার পরেও এর সত্যতা প্রমাণ করা সম্ভব হয়নি, মুসান্বীতে ক্যালোরীর পরিমাণ খুবই কম, তা দীর্ঘকাল ধরে পান করা সম্ভব হয় না।

যদিও মুসান্বীতে ভিটামিন সি, ফাইবার ও রোগ প্রতিরোধ জনিত ঘটক থাকে, কিন্তু তা সত্ত্বেও এর সাহায্যে ফ্যাট বা ওজন হ্রাস পাওয়ার কোনো সমাধান খুঁজে পাওয়া যায় না।

1930 সালের পর থেকে এই ধারণা অনেক বদলাতে শুরু করেছে, তা যে শুধু অদ্ভুত হয়ে উঠেছে তাই নয় তা বিপদ জনকও হয়ে উঠেছে। ওজন কমানোর জন্য মানুষ কাপাস তুলোর দলা পর্যন্ত গেলে, আমার কাছে এমন উদাহরণও আছে, তা আপনার পেটের খালি স্থান ভরে দেয় আর সেই কারণে আপনার খিদের অনুভব হয় না। এর পিছনে যে বিচার কাজ করে তা হলে, যে হেতু কাপাস একটা গাছ, তাই আমাদের পাচন তন্ত্র তুলা পর্যন্ত হজম করতে সক্ষম হবে। তুলোর দলা! আপনিও কি এমনই ভাবনা চিন্তা করেন?

আপনি কি কখন এইচ.সী.জী. আহারের কথা শুনেছেন? এইচ.সী.জী. অর্থাৎ হুমন কোরিয়োমিক গোন্যাডোট্রোপিন - বন্ধ্যাত্বের নির্ধারিত চিকিৎসা। যারা ওজন কমাতে চায় তাদের এস.সী.জী.-এর ইনজেকশান দেওয়া হয় আর সেই সাথে 500 ক্যালোরী আহার দেওয়া হয়। বন্ধ্যাত্বের স্থিতিতে সাহায্যের জন্য শরীরে এই ইজেকশান দেওয়া হয়, যা মানুষকে বোকা বানায় এই বলে যে সে গর্ভবতী, প্রত্যুত্তরে শরীরে ফ্যাট দহনে সাহায্য করে, ঠিক সেই ভাবে যে ভাবে গর্ভাবস্থায় হয়ে থাকে। যারা এই আহারে বিশ্বাস করে তারা জোরের সাথে বলে যে, মহিলারা কোনো রকম খিদে অনুভব না করে একদিন এক পাউন্ড ওজন কমাতে পারবে। আপনি যদি এর দুশ্চিন্তার দিকে নজর না দেন তাহলে এটাকে খুবই ভালো পন্থা বলে মনে হবে। এই ধরণের জিনিসের কথা পড়ার পর একজন আহার বিশেষজ্ঞ হিসাবে আমার শুধু রাগই হয়। মানুষেরা নিজেদের শরীর নিয়ে কিভাবে এমন খেলা করে?

আজ পর্যন্ত মানুষ রোগা হওয়ার জন্য যত ঝুঁকি নিয়েছে, তার মধ্যে সবচেয়ে ভয়ঙ্কর হল টেপওয়ান। এক্ষেত্রে মানুষ টেপওয়ান গিলে ফেলে

(টেপওয়াম হল একটা জীবিত, শ্বাস গ্রহণকারী পরজীবী।) তা একবার পেটে ঢুকে যাওয়ার পর মানুষের গৃহীত খাদ্য গুলি খেতে শুরু করে, এতে ব্যক্তি নিজের ইচ্ছা মতন খাদ্য গ্রহণ করেও রোগা থাকতে পারে, কতটা ঘৃণিত বিষয় ভাবতে পারছেন? আর যখন এই টেপওয়াম পেটের বদলে শরীরের অন্যত্র চলে যাবে তখন কি হবে, যেমন যদি মাথায় চলে যায়? লোকের আমার কাছে এসে প্রায়ই বলে, ওজন কমানোর জন্য তারা মরে যাচ্ছে, সত্যিই এই বিষয় নিয়ে এত বাড়াবাড়ি করলে মানুষ সত্যিই মারা যেতে পারে।

## এক বাঁদরের ওপর যাত্রা করা

উপরে যে উদাহরণ দেওয়া হয়েছে, রোগা হওয়ার জন্য তার থেকে বেশি ঝুঁকি বোধ হয় আর কিছুতে নেই। আপনি যখন বাঁদরের আহার গ্রহণ করেন, তখন আপনি অন্য সমস্ত খাদ্য ছেড়ে একটা বিশেষ খাদ্যকে মূল্য প্রদান করেন। কোনো খাদ্যেরই অন্য খাদ্যের ওপর প্রভাব বিস্তার করা উচিত না, কারণ তা নির্ভর করে আপনার শরীর কি চাইছে তার ওপর। আপনি যদি ক্রমাগত সুস্থ উপায়ে ওজন কমাতে চান তাহলে ম্যাক্রোন্যুট্রেন্টস (প্রোটিন, কার্বহাইড্রেট, ফ্যাটস) তথা মাইক্রোন্যুট্রেন্টস (ভিটামিন এবং মিনারেলস) গ্রহণ করাটা খুবই জরুরি।

## একটা বাঁদরের শোকা

বাঁদরের খাদ্য চেনার সবচেয়ে ভালো উপায় হল, কোন একটা বিশেষ খাদ্যের প্রতিই বেশি জোর দেওয়া হচ্ছে কিনা তা দেখা। উদাহরণ স্বরূপ, মুসাস্বী এবং আপেলের রস দিয়ে তৈরি ফলের জুশ। এর অর্থ হল একটা বিশেষ খাদ্যের প্রতি অত্যাধিক ভরসা। বলিউডের বহু অভিনেতা-অভিনেত্রী দের নিয়ে তৈরি ‘গোলমাল-3’ এবং ‘ফির - হেরাফেরি’ থেকে ওজন কমানোর ব্যাপারে সৃষ্ট পরিকল্পনাটি বোঝা যেতে পারে। আপনার কোন একজন বিশেষ হিরোর প্রতি বেশি ধ্যান প্রদান করা উচিত না।

## গরুর আহার

এরপর আপনি যখন কোন সবুজ ঘাসে ঢাকা মাঠে যাবেন বা ট্রাফিক সিগনালে দাঁড়িয়ে থাকবেন, তখন গরু কিভাবে খাদ্য গ্রহণ করে সেদিকে ধ্যান দিন। গরু ঘন্টার পর ঘন্টা ধরে একই চারা চেবাতে থাকে, কোন বিভিন্নতা নেই, শুধু একই প্রকারের খাদ্য গ্রহণ। গরুর আহার বাঁদরের আহারের মতনই।

পার্থক্য শুধু এটাই যে, গরু কোন বিশেষ খাদ্যই গ্রহণ করে তা নয়। অন্য ভাবে বলা যায় যে, শুধু এটাই আপনাকে সমস্ত রকমের খাদ্য গ্রহণের অনুমতি দিয়ে থাকে।

অনেকে শুধু সূপ খাওয়ার কথা ভেবে থাকে, তারা ভাবে যে যতটা সম্ভব কম ক্যালোরী গ্রহণ করা উচিত, সপ্তাহের সাত দিনই শুধু সূপ আর সূপ, সপ্তাহের শুরুতে বা শেষে কোন পরিবর্তন নেই, পুরো সপ্তাহ জুরে খুব বেশি হলে হাজার ক্যালোরীর বেশি কিছুতেই তারা গ্রহণ করতে চায় না। আপনি এই ধরনের খাদ্যকে যে রূপেই দেখুন না কেন, আমি কিছুতেই এই ধরনের বিষয় গুলিকে অনুমোদন করতে পারি না।

এই ধরনের খাদ্য দেখার জন্য আপনাকে খুব বেশি দূরে দেখার কোন প্রয়োজন নেই, গরু তো আপনার বাড়ির পাশেও থাকে। আমার এক গ্রাহক কনিকা আই, নিজের খাদ্য তালিকায় খুব শীঘ্র পরিবর্তন আনতে চাইছি, আমি তার সাথে কথা বলেই এই বিষয়টা বুঝতে পেরেছিলাম, আমাদের মধ্যে এই ধরনের কথাবার্তা হয়েছিল

আপনি জলখাবারে কি খান?

- সেক্স অঙ্কুরিত ডাল এবং চা।

লাঞ্চে?

- মুগ ডালের টিক্কির সাথে মুগ ডালের রুটি।

এর সাথে ডালও খান কি

- হ্যাঁ, মুগ ডাল।

সন্ধ্যা চায়ের সাথে কি খান?

- সেক্স অঙ্কুরিত মুগ ডাল।

আর ডিনারে?

- লাঞ্চে মতনই, মুগ ডালের টিক্কির সাথে মুগ ডালের রুটি। কিন্তু একটু মুখ বদলানোর জন্য মিষ্টি খাই।

‘ধন্যবাদ!’ আমি নিজেকেই বলেছিলাম, অন্তত নিজের পণ কখনও তো ভাঙে। আচ্ছা কি মিষ্টি খান?

- মুগ ডালের হালুয়া।

হে ভগবান!

কোন আয়ুর্বেদিক চিকিৎসক তাকে এই ধরনের খাদ্য গ্রহণের পরামর্শ

দিয়েছিল কে জানে? কে তাকে বলেছিল ওজন কমানোর একমাত্র উপায় হল মুগ ডাল তাই বা কে জানে? সে এই সমস্ত খাবার বানাতো গরুর ঘিতে, কারণ তাকে কেউ বলেছিল যে, গরুর ঘিতে ফ্যাট থাকে না। এই অভাগি মেয়েটিকে ফল, শাক সবজি বা অন্য কিছু খেতে দেওয়া হত না। ও মুগ ডাল ছাড়া কিছুই চিনত না, আর এই খাবার গ্রহণ করতে করতে ও যে ক্লান্ত হয়ে পড়েছিল তাও না। ওকে দেখে আমার বেশ হাসিখুশি এবং এনার্জী বহুল বলেই মনে হয়েছিল (সাধারণত প্রথমবার কোন গ্রাহক যখন আমার কাছে আসে তখন এই দুটি জিনিসে অভাব লক্ষ্য করে থাকি।) তার শুধুমাত্র একটু গিঁটে ব্যথার সমস্যা ছিল।

ও যখনই আমাকে গিঁটে ব্যথার সমস্যার কথা বলেছিল আমি তখনই ওকে সীরাম ইউরিক এসিড টেস্টের পরামর্শ দিই। রিপোর্টে দেখি যে, ওর ইউরিক এসিডের মাত্রা খুবই বৃদ্ধি পেয়েছিল। তার বয়স অনুসারে মহিলাদের সীরাম ইউরিক এসিডের স্তর 5.5 এর ওপর হওয়া উচিত নয়, সেখানে ওর স্তর ছিল 8।

আপনি যদি পিউরিনে ভরপুর খাদ্য গ্রহণ করেন, যেমন- বেশি ডাল, পাঁঠার মাংস এবং এলকোহল তাহলে আপনার শরীরে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বৃদ্ধিতো পাবেই, আর শরীর থেকে ইউরিক এসিড নির্গত হওয়ার কোন রাস্তা নেই। সেক্ষেত্রে কি হয়? তা ধীরে ধীরে আপনার শরীরের সমস্ত গাঁট গুলিতে গিয়ে জমায়েত হতে শুরু করে, যার ফলে আপনি ব্যথা ও বেদনা অনুভব করেন। খুব বেশি প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণের ফলে আপনার গাঁটের রোগও হতে পারে। খুব বেশি প্রোটিন গ্রহণ করার ফলে আপনি কিডনির সমস্যায়, অস্টিয়োপোরোসিস, ক্যালসার এবং স্থূলতার সমস্যায় ভুগতে পারেন।

এই হাই-প্রোটিন গরুর খাদ্যের একটা উদাহরণ মাত্র। হতে পারে যে আপনি হয়তো কাঁচা সবজি বা ফল ভক্ষণ করে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনার শরীরকে অন্য রকম সমস্যা ভোগ করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, আমি আপনাদের সাথে যে বিষয়ে পরামর্শ করতে চাই, সেটা হল, সুস্থ থাকার জন্য বিভিন্ন রকম খাদ্য গ্রহণ করাটা খুবই জরুরি, খুব বেশি প্রতিবন্ধকতা না থাকলে কখনই একই জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত না। আপনার খাদ্যে বিকল্প থাকাটা খুবই জরুরি। ওজন কমানোর জন্য একটা কথা আপনাকে মাথায় রাখতেই হবে, আর তাহল আপনাকে নিজের খাদ্য

পরিকল্পনা গড়ে তুলতে হবে, আর নিজের ভোজনের বিকল্প রাখতে ভুলবেন না।

## শরীরের কথা শোনা

আপনি যদি জলখাবার, দুপুরের খাবার ও রাতে একই রকম খাদ্য গ্রহণ করেন, তাহলে বুঝবেন যে, আপনি গুরুতে পরিণত হয়েছেন। এমনকি যদি খাদ্য গ্রহণের পর আপনার মনে হয় যে, আপনার পেট পুরো ভরে গেছে, তবুও মনে রাখবেন যে, আপনার শরীর জরুরি পুষ্টি পাচ্ছেনা, তার অভাব দেখা দিচ্ছে আপনার শরীরে।

## উটপাখী আহার

আমরা যখন ওজন কম করার লক্ষ্য গড়ে তুলি, তখন এই আহার আমাদের মাথা বালির ভেতরে ঢুকিয়ে দেয়, যা আমাদের শরীরের জন্য একদমই ভালো না। তা ওজন কমানোর বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত হয়। উটপাখীর আহারে আপনার ওজন যে কম হবে তাতে কোনো দ্বিমত নেই। কিন্তু তাতে সময় অনেক বেশি লাগে এবং তা আপনার শরীরকেও খুবই প্রভাবিত করবে।

আমি ওপরে যে আহার গুলি সম্পর্কে কথা বলেছি, তার সাথে আপনার সাধারণ কল্যাণের কোনো সম্পর্ক নেই, আর সেই গুলিকেও উটপাখী আহার বলা যেতে পারে। উটপাখী আহারের সবচেয়ে ভালো উদাহরণ হল এটকিন্স আহার, কারণ তা পুষ্টিকর বলে মনে হয় এবং তা খুব ভালো করে বোঝাও যায়। এটা যখন প্রথম এসেছিল, তখন কার্বহাইড্রেট রহিত বলে পরিচিত হওয়ায় সমস্ত খাদ্যের ক্ষেত্রে সুপারস্টারে পরিণত হয়েছিল। এই আহারে আপনাকে পনির, খাসির মাংস, আইসক্রীম, আর যা ইচ্ছা তাই খাওয়ার অনুমতি প্রদান করা হয়েছিল। এটা কি অদ্ভুত না!

কিন্তু তারপর থেকে এটকিন্স আহারের খুবই বদনাম হয়ে গেছে। আপনি ওজন কমিয়ে নেবেন, কিন্তু তার সাথে সাথে আপনি অনেক কিছুর থেকে বঞ্চিত হবেন। এটকিন্স আহার গ্রহণকারীরা শুন ক্যান্সার, হৃদরোগ, প্রোস্টেট ক্যান্সার এবং কিডনীর সমস্যায় পিড়িত হয়। তার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ মস্তিষ্ক ও হৃদয়ে রক্তের গতিবেগ হ্রাস পায়, এই কারণে যৌন ক্ষমতাও কমে যেতে পারে।

ডীন আর্নিশ, ঈট মোর, ওয়েট লেস, ক্লি, 2001

আপনি দুই মাস এটকিন্স আহার প্রয়োগ করে দেখুন, আমি আপনাকে এই আহারের প্রভাব দেখিয়ে দেব। আপনার ব্লাড রিপোর্ট (আগের এবং পরের) আলাদা আলাদা ব্যক্তিদের দেখাতে পারেন। আপনার ট্রাইগ্লিসেরাইড, এস.জী.পী.টি. স্তর, ইউরিক এসিডের স্তর, এল.ডী.এল. কোলেস্ট্রল (ক্ষতিকারক কোলেস্ট্রল)-এর স্তর খুব বৃদ্ধি পাবে, কারণ এর কেন্দ্র হাই ফ্যাট এবং হাই প্রোটিন হয়ে থাকে। বাস্তবে একটিন্স আহারে অসীমিত প্রোটিন ও অসীমিত ফ্যাট থাকে।

### বালির থেকে মাথা বার করুন

উটপাখীর আহার চেনার সবচেয়ে ভালো উপায় হল, এটি গুরুত্বপূর্ণ আহার সমূহকে এরিয়ে চলার চেষ্টা করে, ম্যাক্রোন্যুট্রিএন্টস যেমন কার্বহাইড্রেট এবং ফ্যাটস বা মাইক্রোন্যুট্রিএন্টস যেমন ভিটামিন এবং মিনারেল। আপনি যদি চান যে আপনার পরিকল্পনা অনুসারে আপনার ওজন কম হোক, তাহলে আপনাকে বালির ভেতর থেকে নিজের মাথা বার করতে হবে।

### চীতা আহার

মনোরঞ্জিত মূল্যের কারণেই এই আহার আমার সবচেয়ে পছন্দের। পশুদের মধ্যে চীতাই সবচেয়ে দ্রুতগতিতে দৌড়াতে পারে, ঘন্টায় সত্তর কি.মি. গতিতে দৌড়ায়। চীতা আহার সেই সমস্ত লোকের জন্য, যারা খুব তাড়াহুড়োর মধ্যে জীবন কাটায়, বা যারা বলে যে তাদের হাতে সময় নেই। এক্ষেত্রে আপনি তিরিশ দিনে নিজের জীবনের সবচেয়ে ভালো আকার পেতে পারেন, বলা হয়, তিরিশ দিনে আপনার কলেজের জিন্স আপনার ফিট হয়ে যাবে। এই প্রতিশ্রুতির পর জাদুর কাঠি এসে চারটে কথা বলে যায় নয়তো পয়সা ফেরত।

একটা চীতা নিম্নলিখিত পায়ের ছাপ ছেড়ে দেয়

○ 20 দিনে 5 কিলো। নতুবা পয়সা ফেরত।

○ 3 মাসের চেয়ে কম সময়ে 16 কিলো ওজন/ 30 ইঞ্চি কমান।

তা না হলে আপনার পয়সা ফেরত।

---

এস.জী.পী.টি. (সীরম থুট্যামিক পাইক্রুবিক ট্রান্সামাইনেজ) একটা এনজাইম যা লিভার ও হৃদকোশে অবস্থান করে। যখন লিভার ও হৃদয় ক্ষতিগ্রস্ত হয়, তখন এস.জী.পী.টি. রক্তে জারী করা হয়।

o আপনার বিয়ের জন্য 72 ঘন্টায় 3 কিলো ওজন কমান। তা না হলে আপনার পয়সা ফেরত।

o 2 মাসে 8 কিলো ওজন কমান। আপনার বাড়ি থেকে বাইরে বেরানোর কোনো প্রয়োজন নেই, ফোনেই ওজন কমান, তা না হলে আপনার পয়সা ফেরত।

আমার এক গ্রাহক দুই সপ্তাহের জন্য ‘স্পা’ নিতে চেয়েছিল, সেখানে সে নিজের পাচনতন্ত্রকে পরিস্কার করার জন্য বমনের সাহায্যে নিজের খাদ্য বাইরে-বার করে ফেলতে চেয়েছিল। তারা তার শরীর থেকে ‘বাজে খাদ্য’ গুলি বাইরে বার করে ফেলতে চেয়েছিল, কারণ তাদের মতে এই খাদ্য গুলি ছিল বিষাক্ত। তারা জলের সাহায্যে মলাশয় ধুয়ে বিষ নি কবেগত। কারণ কিছু খাদ্য স্পষ্ট রূপে আপনার শত্রু তাতে কোন সন্দেহ নেই। তারা নিজেদের প্রতিশ্রুতি অনুসারে দুই সপ্তাহের মধ্যে পাঁচ কিলো ওজন কম করতে সক্ষম হয়েছিল। হুড়রে! বমি করতে করতে শরীরের অবস্থা যদি খারাপ হয়ে যায়, তাতে কি আছে?

দুর্ভাগ্য বশত ওজন কমানোর জন্য কোন শর্টকাট হয় না। আর এই সম্পর্কে আমি আলাদা করে আপনাদের কিছু বলতে চাই। আপনার শরীরের ওজন যদি খুব দ্রুত গতিতে কমে শুরু করে (যেমন ধরুন সপ্তাহে এক কিলোর বেশি) তাহলে বুঝবেন যে, পুনরায় এই ওজন আপনি ফিরে পাবেন।

### স্নোথ আহার

চীতা যেখানে খুবই দ্রুত গতিতে দৌড়ায়, সেখানে স্নোথ হাঁটতে গিয়ে ভয় পায়, অর্থাৎ ধীরে ধীরে যায়। কিছু ক্ষেত্রে ছয় ফুটের স্নোথ পশুদের মধ্যে সবচেয়ে ধীর গতি সম্পন্ন হয়ে থাকে। সাধারণত কেল্লীয় এবং দক্ষিণী আমেরিকার জঙ্গলে এই পশু দেখতে পাওয়া যায়। ওজন কমানোর সবচেয়ে ধীর গতি সম্পন্ন উপায় হল, স্নোথ আহার।

এটি যেমন একেবারে আলাদা ধরণের পশু তেমনি এই ওজন কমানোর প্রক্রিয়াও একেবারে আলাদা, এতে খুব বেশি পেয় পদার্থ शामिल করা হয় না। এর জন্য আপনার কিছু করার প্রয়োজন হয় না, আপনার হয়ে মেশিন কাজ করবে। ইলেকট্রিক মসল স্টিম্যুলেশন বা ই.এম.এস. একটা বাইব্রেটিঙ্গ মেশিন, যা ধীরে ধীরে আপনার ঈ.এম.আর.কে উত্তেজিত করে, ওজন কম করার জন্য আপনি মাটিতে শুয়ে পড়ুন, নিজের কম্পন ক্রীয়ার



দ্বারা ই.এম.এস. মেশিন আপনার মাসেলের গতিবিধি বৃদ্ধি করে, যা হয়ে থাকে ব্যায়াম করার সময়। এতে যে শুধু আপনার ওজন কমে তাই নয়, তার সাথে আপনার বী.এম.আর.ও বৃদ্ধি পায়।

ঐ.এম.এস. গ্রহণকারী শতাধিক লোকের চিকিৎসা আমি করেছি, অনেক ক্ষেত্রেই যতদিনে তারা ওজন কমিয়েছিল, ততদিনেই আবার তা বৃদ্ধি পেয়ে গেছিল, এই মেশিনের সমস্যা হল, আপনার খাদ্যে বা ব্যায়ামে কোন রকম পরিবর্তন করা সম্ভব হয় না। তাই যখনই আপনি এই মেশিনের ব্যবহার বন্ধ করে দেন, তখন তার লাভও কমতে শুরু করে, আপনার বী.এম.আর.নীচে চলে যায়, আর যার ফলে যে ওজন কমেছিল তা পুনরায় ফিরে আসে। কারণ ঐ.এম.আস. এর প্রভাব অক্ষুন্ন রাখার জন্য আপনাকে ব্যায়ামও চালিয়ে যেতে হয়।

আপনি যখন ওজন কমানোর চেষ্টা করেন এবং পুষ্টির খাদ্যের সাথে সাথে প্রতিদিন ব্যায়াম করেন; তখন আপনি মন থেকে ওজন কমাতে চান, তাই জীবন শৈলীতে দ্রুত গতিতে পরিবর্তন আনেন। কিন্তু আপনি যদি তার সাথে প্রতিদিন সন্ধ্যায় একটা করে সিঙারা ও কেব খান তাহলে আপনি মেশিন নিয়ে যতই মাটিতে শুয়ে পড়ুন, আপনার ওজনের ব্যাপারে কোন পরিবর্তনই আপনি লক্ষ্য করতে পারবেন না। আপনার জীবন শৈলীতেও কোন পরিবর্তন আসবে না। যারা এই মেশিনের প্রয়োগ করে থাকে, তারা কখনই ওজন কমানোর জন্য ব্যায়াম করতে পারে না, কারণ মেশিনের ওরপ শোয়া আর হাঁটার জন্য বাইরে যাওয়ার মধ্যে বহু ফারাক আছে। আপনি যদি ওজন কমানোর জন্য জীবন শৈলীতে পরিবর্তন না আনেন তাহলে ওজন কমানোর ব্যাপারে আপনি যত পরিকল্পনাই করুন না কেন, তা আমার দেওয়া পরামর্শ হলেও, আপনার জীবনে তা কখনই স্থায়ী রূপে কাজ করবে না।

এই ভাবে দেখুন, ব্যাতিত করা সময় একই প্রকারের - এক ঘণ্টা। ষাট মিনিট নিচে শুয়ে, মেশিনকে নিজের মাসেলের ওপর কাজ করতে দেওয়ার পরিবর্তে, এই ষাট মিনিটের সঠিক সদ্যবহার করার জন্য আপনি ব্যায়াম করতে পারেন। যা অতিরিক্ত ওজন কম করার এক প্রমাণিক উপায়। চিকিৎসা শাস্ত্রও এর সমর্থন করে থাকে, আপনি যদি বাস্তবে দীর্ঘকালের জন্য ওজন কম করতে চান, তাহলে নিজের শরীরকে চ্যালেঞ্জ জানাতেই হবে, আপনাকে ব্যায়াম করে যেতে হবে, ব্যায়াম যেন হেঁটে আপনার কাছে না আসে।

## এবার আপনি দেখুন, আপনি দেখবেন না

‘কোনো খাদ্য নয় কোনো ব্যায়াম নয়। মাসাজের দ্বারা ওজন কমান।’ এটা আসলে কি, তা ভেবে কখন অবাক হয়েছেন কি? এর মধ্যে একটা ছোট্ট ‘জাদু’ লুকিয়ে থাকে।

আমার এক প্রাহক ছয় মাসের একটা কার্যক্রম তৈরি করেছিল। যাতে তাকে পানীয় দ্রব্য (যেমন- চা, কফি, দুধ ইত্যাদি) কম গ্রহণ করতে বলা হয়েছিল। তারপর বিদেশ থেকে ‘বিশেষ ক্রীম’ এনে মাসাজ করা হয়েছিল, প্রতিবার মাসাজের পর, একটা চমৎকার ঘটনা দেখা যেত, কয়েক মিনিটের মধ্যেই কয়েক ইঞ্চি ফ্যাট কম হয়ে যেত।

কথাটা শুনে এত ভালো লাগছে যে, সত্যি বলে মনেই হচ্ছে না। দুর্ভাগ্য বশত তাই হয়। এতে তৎকাল রূপে ‘ফ্যাট কম হচ্ছে বলে মনে হয়, আসলে এতে নিজলীকরণের প্রয়োগ করা হয়। মালিশের জন্য প্রয়োগ করা ক্রীম আপনার শরীর থেকে জল শুষে নেয়, স্বাভাবিক ভাবেই এবার মালিশের পর আপনাকে কয়েক ইঞ্চি রোগা বলে মনে হয়। এছাড়া, আপনি যদি জল কম পান করেন, যেমনটা আমার প্রাহক করেছিল, তাহলে স্বাভাবিক ভাবেই আপনার ওজন কমে যাবে।

দ্বিতীয়ত, যদি পরিণাম প্রাপ্ত করার জন্য ওজন কমানো নিজলীকরণের ওপর নির্ভর করে, তাহলে যখনই আপনি পানীয় দ্রব্য গ্রহণ করতে শুরু করবেন, তখন থেকে আপনার ওজনও ফিরে আসতে শুরু করবে। আপনার স্বকের কোশ গুলিতে পুনরায় জল আসতে শুরু করবে, আর যেভাবে চমৎকার উপায়ে আপনার ওজন কমেছিল, ঠিক সেই ভাবেই পুনরায় আপনার ওজন বৃদ্ধি পেতে থাকবে।

**তাহলে, যদি জঙ্গল আহার বলে দেয় যে কিভাবে রোগা হওয়া সম্ভব না, তাহলে রোগা-পাতলা মানুষদের কি রকম অনুভব করা উচিত?**

2009 সালে ব্রিটেনের সুপার মডেল ক্যাট মস বলেছিলেন, ‘রোগা হওয়ার চাইতে ভালো কিছু হতেই পারে না।’ তখন তাঁর এনোরেক্সিয়া, বুলিমিয়া এবং অন্য খাদ্যের বিকার গুলিকে বৃদ্ধি করার জন্য ব্যাপক রূপে তাঁর নিন্দা করা হয়েছিল। যদিও বিবাদের থেকে রাগ এই বিষয়ে ছিল যে তাঁর ফলে যুবতীদের ওপরে কি প্রভাব পড়তে পারে, আমি তাঁর টিপ্পনীর দ্বিভায়ে ভাগে ধ্যান কেন্দ্রিত করতে চাই। রোগাদের কেমন অনুভব করা উচিত?

রোগীদের সর্বদা ভালো বোধ করা উচিত, আর আহার জঙ্গলে কোন 'পশুও' এমন বোধ করতে পারে না। ওজন পরিকল্পনা সম্পর্কে আপনার ভাবতে হবে যে, আপনার কাঁধের থেকে একটা বড় বোঝা নেমে গেছে। আপনাকে তৎপর হতে হবে, আনন্দে থাকতে হবে, আপনাকে অনুভব করতে হবে যে, আপনি ঠিক রাস্তায় হাঁটছেন। আমি যখন আমার গ্রাহকদের প্রসঙ্গে দেখি, তাদের মুখে হাসি দেখি, তখন বুঝতে পারি যে, আমি ঠিক রাস্তায় হাঁটছি।

পরবর্তী পৃষ্ঠায় আমি আপনাদের আমার অস্ত্রাগারের সবচেয়ে ধারালো অস্ত্রটার সদ্যবহার করতে শেখাব, আর কিভাবে আপনি নিজের ওজন কম করবেন, সেই পথও দেখাব। আমার বেশ কিছু গ্রাহক আমার দেখানো পথে চলে উচ্চ রক্তচাপ, থায়রয়েড, ডায়বিটিজ সমস্যা অনেক কম করতে পেরেছে এবং তার জন্য তাদের ওষুধের পরিমাণও অনেক কমে গেছে, এ কথা শুনে ভাববেন না যা আমি কোন জাদুগর। এর কারণ হল আমাদের খাদ্যের শক্তি। স্থূলতার কথা ভুলে যান, সঠিক ভোজন, সঠিক অনুপাতে নিতে পারলে আপনি হৃদরোগ, মধুমেহ, উচ্চ রক্তচাপ, অবসাদ এবং ক্যান্সারের সাথে মোকাবিলা করতে পারবেন। রসুন, টমেটো, ব্রোকলী, সোয়া, গ্রীনটী, ডার্ক চকলেট প্রভৃতিতে ক্যান্সার বিরোধী উপাদান অবস্থিত, ওজন কম করার জন্যে এই গুলি খুবই উপাদেয়। অন্য ভাবে বলা যায়, শুধু ওষুধে নয়, আপনি নিজের খালাতেই পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণ করতে পারেন।

আপনার সমস্যার বহু সমাধান আপনি নিজের খালাতেই খুঁজে পাবেন, তা মানসিক হোক বা শারীরিক। আপনার খালায় যে শুধুমাত্র আপনার শরীরের ইন্ধনই থাকে তাই নয়, বরং তাতে সেই সমস্ত উপাদান থাকে, যা আপনার শরীর ও জীবনের জন্য অপরিহার্য। কারণ ভোজন কেবল ইন্ধন নয়, তা একটা শক্তিও।

## সক্রিয় চরণ

আমার কার্যক্রমের দুটি ধাপ সক্রিয় এবং ধৈর্য্যবান। যখন আপনার শরীর ওজন কম করে তখন তা সক্রিয় হয়ে ওঠে, আপনি যে খাদ্য গ্রহণ করেন বা ব্যায়াম করেন তা বিশেষ রূপে ওজন কম করার জন্যই হয়ে থাকে। দীর্ঘকাল ধরে এই পথে চলাতেই আপনার ধৈর্যের পরীক্ষা, যাতে এটা ঠিক হয়ে যায় যে, আপনার ওজন সারা জীবন ধরে আপনার নিয়ন্ত্রনেই থাকবে।

কিন্তু, আপনি কি খাবেন আর কি খাবেন না, আমি এত শীঘ্র এই ব্যাপারে কোন পরামর্শ দেব না। ‘ফিনিশ লাইনের’ দিকে দৌড়ানোর জন্য প্রস্তুত হওয়ার আগে আমি কিছু তথ্যের সাহায্যে আপনাদের তৈরি করে নিতে চাই। দৌড় শুরু করার জন্য আপনার লক্ষ্য স্থির রাখুন। এটা আপনাকে বলে দেবে যে, ওজন কমানোর পরিকল্পনায় আপনার কি দেখাতে হবে, যাতে এটা বোঝা যায় যে, আপনি সঠিক পন্থায় এই কাজ করছেন। প্রস্তুত থাকুন, এটি আপনাকে সেই গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টিকর উপাদান সম্পর্কে শিক্ষা প্রদান করবে, যা ছাড়া আপনার শরীর টিকে থাকতে পারে না। খাওয়া শুরু করুন, আপনি এরই অপেক্ষা করছিলেন খাদ্য এবং পুষ্টি সম্পর্কিত মার্গ দর্শন। আপনি কত বেশি খেতে পারবেন সেটা জেনে বোধ হয় আপনি খুবই অবাক হয়ে যাবেন, আর কত জিনিস খেয়ে আপনি কত ফ্যাট কমাতে পারবেন, তা জানতে পেরে বোধ হয় আপনি আরো বেশি অবাক হয়ে যাবেন।

তাহলে আর অপেক্ষা কিসের? যাত্রা শুরু করুন।

## সান্তা ক্লুজ আপনার ওজন কমাবে

আপনি কি খাবেন সেই ব্যাপারে পরামর্শ দেওয়ার আগে, আমি আপনাদের একটু বলতে চাই যে, আপনি নিজের ওজন কমানোর প্রক্রিয়ার থেকে কতটা আশা করতে পারেন। আপনি নিজের ওজন কমানোর প্রক্রিয়াকে সান্তা ক্লুজের মতন মনে করুন। তার থেকে কিছু পাওয়ার আশা করুন। মনে করুন তো আপনি নিজের স্কুলে বা বাড়িতে কতটা ব্যাকুলতার সাথে সান্তা ক্লুজের জন্য অপেক্ষা করতেন। (বহু বছর বাদে আপনি জানতে পেরেছেন যে, এই সান্তা ক্লুজ আসলে আপনার বন্ধু বা বাবা ছিল, কিন্তু এটা অন্য ঘটনা), আপনি সান্তা ক্লুজের কাছ থেকে উপহার পাওয়ার আশা করতেন-বার্বী ডলস, একটা চকমকে নতুন সাইকেল ইত্যাদি। সেই রকম আপনার নিজের খাদ্যের কাছ থেকেও কিছু আশা করা উচিত।

ওজন কমানোর ক্ষেত্রে, সান্তা ক্লুজের থেকে ঘুরি চাওয়ার সমান বা একটা পেনসিল বা একটা কল কাটার। এটা তো আপনাকে যে কেউ দিতে পারে। এর জন্য আপনার সান্তার প্রয়োজন নেই। কিন্তু যদি আপনি নিজের ওজন নিয়ন্ত্রণ করতে চান, আপনি যদি নিজের খাদ্য গ্রহণের প্রক্রিয়ায় পরিবর্তন আনতে চান, তাহলে আপনি কি নিজের খাদ্যের কাছ থেকে আরো বেশি ভালো কিছু পাওয়ার আশা করতে পারেন না?

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

সাস্তা ক্লজের কাছ থেকে আপনার চারটি উপহার চাওয়া উচিত

### 1. প্রিয় সাস্তা স্থায়ী রূপে ওজন কম করিও

আপনি যদি এমন খাদ্য গ্রহণ করেন যা শুধু আপনার ওজন কম করার সাথে সম্পর্কিত, তাহলে তা অন্যদিক, যেমন আপনার মেটাবলিজম এবং সুস্থ থাকার দিকে তাকায় না। আপনার খাদ্য স্থায়ী রূপে আপনার ওজন কম করার গ্যারান্টি দিচ্ছে কিনা তা দেখতে হবে, আপনি যদি সাধারণ খাদ্য গ্রহণ করেন, তাহলে যেন আপনার ওজন পুনরায় বৃদ্ধি না পায়।

### 2. প্রিয় সাস্তা পাচন প্রক্রিয়ায় বৃদ্ধি (মেটাবলিজম)

একটা ভালো আহারের সাথে আপনার মেটাবলিজম শুরু করা উচিত এবং বাস্তবে তা বৃদ্ধি করা উচিত। স্থায়ী রূপে ওজন কম করার উপায় হল, প্রত্যেক দুই ঘন্টা বাদে ভোজন করা। আমার গ্রাহক যখন ঢুকতে ঢুকতে চিৎকার করে বলে, ‘আমি তিন কিলো ওজন কম করেছি,’ তখন আমি তাদের কথা শুনে প্রভাবিত হই না। আমি তাকে সবার আগে জিজ্ঞাসা করি, ‘আপনি কি প্রত্যেক দুই ঘন্টা বাদে কিছু না কিছু খান?’ কারণ আমি জানি তাছাড়া (আমার সব গ্রাহকদের সাথে, নিজে অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে) এই তিন কিলো ওজন পুনরায় ফিরে আসবে।

### 3. প্রিয় সাস্তা ‘ফ্যাট কমিয়ে দিও

আপনি যদি ‘ফ্যাট’ কমাতে না পারেন, তাহলে আপনার ‘মাসল’ কমাতে শুরু করে, আর ‘মাসল’ যত কমবে, আপনার শরীরে ‘ফ্যাটের’ পরিমাণ তত বৃদ্ধি পাবে, ফলস্বরূপ, তাতে আপনার ‘ফ্যাট’ আরো বৃদ্ধি পেয়ে যাবে। যে কোন কম ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য পরিকল্পনা, যা মূলত আপনাকে ক্ষুধার্ত রাখে, তার থেকে আপনি এটা নিশ্চিত হতে পারেন যে, আপনার শরীর দৈনন্দিন কাজের জন্য মাসেলের ব্যবহার করে, যা দীর্ঘকালীন ওজন কমানোর ব্যাপারে খুবই ক্ষতিকারক।

### 4. প্রিয় সাস্তা সম্পূর্ণ সুস্থ, এনার্জী এবং তৎপর

আপনি কেমন বোধ করছেন? এটা এমন জিনিস, যা কোন ওজন মাপার মেশিন বা রক্ত পরীক্ষা বলে দিতে পারবে না। আপনি কি সকালে উঠে স্ফূর্তী ও এনার্জীতে ভরপুর বলে নিজেকে মনে করেন? আপনি কি

---

যতদিন আপনি একটা নির্দিষ্ট পরিকল্পিত নিয়মের পালন করেন

হঠাৎই নতুন কিছু গ্রহণ করে নিজেকে সক্রিয় বলে মনে করছেন? আপনি কি নিজেকে আগের থেকে অনেক বেশি তৎপর বলে অনুভব করছেন? আপনি কি বুঝতে পারছেন যে, আপনার একাগ্রতা আগের চেয়ে অনেক ভালো হয়ে গেছে? আপনার রাগ কি আগের চেয়ে কম হয়ে গেছে বা আপনার খিটখিটে স্বভাবও কি দূর হয়েছে? আপনার এনার্জীর স্তর যেন একদিনে একই রকম থাকে, তাতে বেশি কম-বেশি হওয়াটা উচিত না। কখন নিজীব, কখন উদ্যাম হয়ে ওঠার মানে আপনার ব্লাড শুগার সুসংগত ও স্থির নয়, তা সুসংগত ও স্থির হওয়া উচিত। আপনি যত সুস্থ ও তৎপর থাকবেন, নিজের ওজন কমানোর ব্যাপারে সফলতা লাভের সম্ভাবনা তত বৃদ্ধি পাবে। আপনি যদি ওপরে দেওয়া বিষয় গুলির মতন অনুভব করেন তাহলে বুঝবেন আপনার ওজন সঠিক পন্থায় কমতে শুরু করেছে।

## তৈরি থাকুন

### ওজন কমানোর পাঁচটা আঙুল

দিল্লী দূরদর্শনে সম্প্রসারিত 'ইউনাইটেড উইল স্ট্যান্ড, ডিভাইডেড উইল ফল'-এর যে বিজ্ঞাপন দেখানো হয়, আপনি কি তা দেখেছেন। একতার মহত্ব সম্পর্কে এই সুন্দর 'শর্ট ফ্লিম'টা আপনার মনে আছে কি? এর মূল ছিল খুবই সাধারণ পাঁচটা আঙুল একাকী ভাবে কখনই ততটা শক্তিশালী নয়, যতটা কি তা বন্ধ হয়ে একটা মুষ্টি ধারণ করলে হয়ে যায়। এই সাধারণ একটা কাজ আপনাকে শক্তি প্রদান করে থাকে।

এটা একক্লাসিক উদাহরণ এবং ভারসাম্য যুক্ত পুষ্টির সিদ্ধান্ত বর্ণনা করার সবচেয়ে সহজ উপায়। আপনি ওজন কমানোর জন্য পাঁচটা আঙুল প্রোটিন, কার্বহাইড্রেট, ফ্যাটস, ভিটামিন এবং মিনারলকে তাদের কাজে লাগান, এই উপাদান গুলি যাতে একত্রিত হয়ে কাজ করে সেই দিকে দেখতে হবে। অন্যভাবে বলা যায়, দীর্ঘকালের জন্য ওজন কমাতে হলে আপনাকে নিজের হাত মুঠো করে একটা দৃঢ় মুষ্টি গড়ে তুলতে হবে। এই পাঁচ পুষ্টিকর উপাদানের সেবন করুন। প্রতিদিন। এর চেয়ে ভালো উপায় আর কিছু হতে পারে না।

---

এস.আর. মোদান্বী এবং এম.বী. রাজগোপাল ফনলামেন্টস অফ ফুড, নিউ ট্রেশান এন্ড ডাইট থেরাপী, নিউ এজ ইন্টারন্যাশানাল পব্লিশার্স, 2009

ওজন কমানোর পাঁচটি আঙুলকে পুনরায়, 3 ম্যাক্রোন্যুট্রিএন্টস (প্রোটিন, কার্বহাইড্রেট, ফ্যাটস) তথা 2 মাইক্রোন্যুট্রিএন্টস (ভিটামিন এবং মিনরল)-এ ভাগা যায়, আর এই চণ্ডে তা বিভাজিত করার কারণ হলআপনার খালার সাথে সম্পর্কিত গুরুত্বকে দর্শায়। কার্বহাইড্রেট ও ফ্যাট কম গ্রহণ করবেন ভেবে আপনি ভিটামিন ও প্রোটিনের ওপর বেশি চাপ দিয়ে ফেলবেন না। কোন একটা পুষ্টিকর উপাদান না থাকা বা কোন একটা বিশেষ উপাদানের ওপর অত্যাধিক চাপ দেওয়া, স্বাস্থ্যের সাথে বোঝাপড়া করা ছাড়া কিছুই না। এতে করে আপনি কম সময়ের জন্য লাভ পাবেন এবং আপনার ওজন পুনরায় সেখানেই পৌঁছে যাবে যেখান থেকে আপনি শুরু করেছিলেন।

পুষ্টির এই পাঁচটা উপাদান আপনাকে অসুখ বিসুখ, স্থূলতা, হৃদয়ঘাত -এর হাত থেকে রক্ষা করে। মধুমেহ? মুঠো করুন, হৃদরোগ? আপনার কাছে মুঠো আছে। স্থূলতা? মুঠোর সাথে কথা বলুন, আমাদের জীবনের সাথে যে কত রকম অসুখের নাম লেখা আছে তা কেউ জানে না, কিন্তু ঠিক ভাবে মুঠো করতে পারলে শুধু যে তা প্রতিরোধ করা যায় তাই নয়, তা গোড়া থেকে উপরে পর্যন্ত ফেলা যায়। সুতরাং এই গুলি পড়ুন, যাতে আপনি শক্তি পূর্ণ মুঠোর লাভ নিতে সক্ষম হন।

## ফ্যাটস

এই অভাগা পুষ্টির উপাদানের সাথে অপরাধীর মতন ব্যবহার করা যায়, এটি নিয়ে বহুবার পরীক্ষা করা হয়েছে, এবং তাকে অপরাধীর মতন ফাঁসিতে বুলিয়েও দেওয়া হয়েছে। ভয়ঙ্কর উকিল দ্বারা ফ্যাটকে বাঁচানোর চেষ্টা করা হলেও, তাকে সর্বদা ত্রুর শাবস্ত করে শাস্তির পাত্র করে তোলা হয়েছে। মনে রাখনের ফ্যাট মাইক্রোন্যুট্রিএন্টস নয়, তা ম্যাক্রোন্যুট্রিএন্টস, এটি তাদের মধ্যে বসে আছে, যেখানে আপনার শরীরের গুরুত্বপূর্ণ উপাদান প্রোটিন ও কার্বহাইড্রেটস বসে আছে। আপনি বা আমি এই গুরুত্বপূর্ণ ঘটকের জন্য কিছুই করতে পারব না। তাই যে কোন ফ্যাট বিহীন খাদ্য আপনার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যের ওপর কোন রকম নেতিবাচক প্রভাব ছাড়া কাজ করবে না।

আপনার গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ গুলি রক্ষা করার ব্যাপারে ফ্যাট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনার মস্তিষ্ক, হৃদয় এবং লিভারে ফ্যাটের পরত থাকে যা জল দ্বারা সংরক্ষিত থাকে। ফ্যাট গরমের কুপরিবাহি (ব্যাড কন্ডাক্টর)। এটা আপনার জন্য সুখবর, কারণ ফ্যাট আপনার ত্বকের ঠিক নিচে আরাম

প্রদান করে থাকে। এটি আপনার শরীরের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রিত করে এবং আপনাকে গরমের হাত থেকে বাঁচিয়ে আরাম প্রদান করে। আপনার শিরা উপশিরাও ফ্যাটের পরতের জন্যই সুরক্ষিত থাকে। আপনার শরীরের সংযোগ স্থল গুলিতে ফ্যাট লুব্রিকেশন করে, যাতে আপনি সহজেই চলাফেরা করতে পারেন এবং ভিটামিন এ, ডি, ই এবং কে সঞ্চয়ের কাজেও সহায়তা প্রদান করে থাকে।

আপনাদের মধ্যে যারা নিজের শরীরের ফ্যাটের অনুপাত কম করতে চান, তারা মনে রাখবেন যে ফ্যাট কমে যাওয়ার মানে একাট হাই মেটাবলিক গতিবিধি, আর সেটা আদর্শ স্তরেই হতে পারে, সেক্ষেত্রে বুঝতে হবে যে আপনার সমস্ত প্রণালী ঠিক মতন কাজ করছে। আপনার শরীরকে উপযুক্ত মাত্রায় কার্বহাইড্রেট, প্রোটিন, ভিটামিন, মিনরল এবং ফ্যাটের ইন্সন যোগান, কারণ এই গুলির প্রয়োজন, এতে করেই খুব ভালো করে ফ্যাটের স্তর কমানো সম্ভব হয় অতি সাধারণ একটা কথা হল ফ্যাট কম করার জন্য ফ্যাটের প্রয়োজন হয়।

কিন্তু যদি তা আমাদের জন্য এতই ভালো হবে, তাহলে তা আমাদের জন্য এত খারাপ কেন হবে? কিছু দুই বাচ্চার জন্য সম্পূর্ণ ক্লাস যেমন শান্তি পায়, এটাও অনেকটা সেই রকমই বিষয়।

## **ভালো ফ্যাটস একাধিকার**

### **মুফা (MUFA)**

আপনি যদি ভালো ফ্যাট ও খারাপ ফ্যাটের কারণে পাগল হয়ে যান, তাহলে এখনি নোটস্ করুন, নোটস্ (বিশেষ করে বাদাম, আখরোট, আমনল, পেস্তা), এবোকাদো, সাদা সরষের তেল, সূর্যমুখীর তেল, অলিভ অয়েল, মোনোস্যাচুরেটেড ফ্যাটী এসিডের (MUFA) খুব ভালো স্রোত। মুফা ভালো' কোলেস্ট্রল বৃদ্ধি করে, তা ওজন কমাতে সাহায্য করে; বিশেষ করে ফ্যাট কমাতে। তা আপনার শরীরের কোশ গুলিকে রক্ষা করে, আর তা সাধারণত ভিটামিন ই-তে বেশি পাওয়া যায়।

### **পুফা (PUFA)**

পলীঅনস্যাচুরেটেড ফ্যাটী এসিডস (PUFA) আপনার সম্পূর্ণ কোলেস্ট্রলকে নিচে রাখে। এই ফ্যাট শরীরের নয়, কিন্তু এটা যে প্রয়োজনীয়



ফ্যাট তাতে কোন সন্দেহই নেই, এটি আপনার শরীরের জন্য খুবই দরকারি। আপনি সি-ফুড, যেমন- সালমন, মাছের তেল, কুসুম ফুলেরতেল, সূর্যমুখীর তেল, সোয়া এনং ভাট্টায় এটি পেতে পারেন। সবজি ও মাছের তেলে জীবন দায়ক ওমেগা-3, এবং ওমেগা-6 ফ্যাটি অ্যাসিডেও পাওয়া যায়; যা আপনার মস্তিষ্কের বিকাশে এবং আপনার শরীর সুস্থ রাখতে সাহায্য করে, পূফা সমূহের একটা ভাগ।

এটা একটা পরিভাষিক শব্দ, ‘আমি জানতে পেরেছি, যা আপনাকে আপনার শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় ফ্যাটসের কথা মনে রাখতে সাহায্য করবে। একটা শব্দ হল, ‘মোনো - পলি’ (মোনো + পলি)। আপনার ওজন কমানোর জন্য এবং শরীরের লক্ষ্য প্রাপ্তির জন্য ফ্যাটসের মনোপলির প্রয়োজন হয়ে থাকে।’

### পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য

সার্ভিস সাইজ 1 ব্যাগ 7 আউন্স (198 গ্রাম)	
প্রতি সার্ভিস মাত্রা	
ক্যালোরী 972	ফ্যাট থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী 558
<b>% প্রতিদিন মূল্য</b>	
মোট ফ্যাট 64 গ্রাম	99%
স্যাচুরেটেড ফ্যাট 16 গ্রাম	80%
ট্রান্স ফ্যাট	
কোলেস্ট্রল 0 মিলিগ্রাম	0%
সোডিয়াম 1485 মিলিগ্রাম	62%
মোট কার্বোহাইড্রেটস 105 গ্রাম	35%
ডায়টেরী ফাইবার 9 গ্রাম	35%
চিনি	
প্রোটিন 15 গ্রাম	

**লেবেল গাইড** আপনি যখন কোনো খাদ্য সামগ্রী কিনতে যাবেন তখন পুষ্টির উপদানের লেবেল মুফা (MUFA) আর পূফা (PUFA) দেখে নেবেন। সারাদিনে আপনার যতটা ক্যালোরীর প্রয়োজন হয়, আপনার গৃহীত ফ্যাট যেন তার চেয়ে দশ শতাংশ কম হয় প্রায় কুড়ি গ্রাম (2000 ক্যালোরী আহারের ভিত্তিতে)।

# খারাপ ফ্যাটস

## স্যাচুরেটেড ফ্যাটস

মাংস, সম্পূর্ণ ফ্যাট যুক্ত ডেয়ারি উপাদান, ডিমের সাদা অংশে এবং কিছু উদ্ভিদজ স্রোতে, যাতে নারকেলের তেল, পম কর্নেল তেল, পাম তেল এবং কাপাস তেলে পাওয়া যায়, এই ফ্যাটই স্যাচুরেটেড ফ্যাটস, যা স্বাভাবিক ভাবে উৎপন্ন হয়। শারীরিক কাজ নির্বাহনের জন্য এবং গঠনমূলক কাজের ক্ষেত্রে এই ফ্যাটের ব্যবহার হয়ে থাকে। এই প্রয়োজন পূরণের জন্য শরীর নিজেই পর্যাপ্ত পরিমাণে স্যাচুরেটেড ফ্যাট গঠন করে থাকে।

তাই, আপনার তা বাইরে থেকে সেবন করার কোনো প্রয়োজন নেই।

এই কারণে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংগঠন সংযুক্ত রাজ্য আমেরিকার রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র (সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল) তথা খাদ্য এবং ঔষধী প্রশাসন (এফ. ডী.এ.) এর সহযোগিতায় লোকেদের বলেছে যে, উচ্চ কোলেস্ট্রল, হৃদয় রোগ এবং হার্ট এটাকের হাত থেকে বাঁচার জন্য স্যাচুরেটেড ফ্যাটের সেবন কম করতে।

## ট্রান্স ফ্যাটস

বৈজ্ঞানিকরা গবেষণা করে যে ট্রান্স ফ্যাটের সম্ভাবন পেয়েছে, তা সম্পূর্ণ রূপে মানুষের দ্বারা নির্মিত সমস্যা, তা গৃহীত তেলের 'হাইড্রোজিনিকরণ'-এর পরিণাম। ট্রান্স ফ্যাটস সৃষ্টির একমাত্র কারণ হল, যাতে খাদ্য পদার্থ শীঘ্র খারাপ না হয়ে যায়। আপনি যখন ট্রান্স ফ্যাটস গেলেন, তখন আপনার শরীরে ট্রান্স ফ্যাট এসিডের সৃষ্টি হয়, যা আপনার শরীরের জন্য খুবই ক্ষতিকারক। ব্যাবসায়িক রূপে প্যাকেট করা কোন খাদ্য পদার্থে এই জাতীয় যে ফ্যাটস পাওয়া যায় তার থেকে হৃদরোগ, অলজাইমার, ক্যান্সার, মধুমেহ, অবসাদ মহিলাদের যৌন অক্ষমতা, এবং অবশ্যই স্থূলতার মতন সমস্যার উদ্ভব হয়। এছাড়া ট্রান্স ফ্যাটে পুষ্টির উপাদান শূণ্য হয়। কিন্তু এই 'খারাপ ছেলেদের' চিনতে পেরেছেন বলে কোনো চিন্তা করবেন না। শরীরের

---

আমেরিমান ডাইটেরী গাইডলাইন্স, 2010, [http://www.cnpp.usda.gov/Publications/Dietary Guidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf](http://www.cnpp.usda.gov/Publications/Dietary_Guidelines/2010/PolicyDoc/PolicyDoc.pdf).accessed on2/2/12

ক্ষেত্রে ঝুঁকি আছে যেনেও কম্পানী গুলির কিছু করার থাকে না, তাই তারা ট্রান্স ফ্যাট কতটা পরিমাণে বিদ্যমান তা দেখাতে চায় না। আপনার নিজেসেই সেই দিকে নজর রাখতে হবে।

<b>পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য</b>	
সার্ভিঙ্গ সাইজ 1 ব্যাগ 7 আউন্স (198 গ্রাম) প্রতি সার্ভিঙ্গ মাত্রা	
ক্যালোরী 972	ফ্যাট থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী 558
<b>% প্রতিদিন মূল্য</b>	
মোট ফ্যাট 64 গ্রাম	99%
স্যাচুরেটেড ফ্যাট 16 গ্রাম	80%
ট্রান্স ফ্যাট	

**লেবল গাইড** দয়া করে ট্রান্স ফ্যাট যুক্ত সমস্ত সামগ্রীর থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন, বাস্তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে উপাদান সম্পর্কে এটাই জানানো হয় যে, তা ট্রান্স ফ্যাট থেকে মুক্ত, আপনাকে সম্পূর্ণ রূপে স্যাচুরেটেড ফ্যাটের হাত থেকে বাঁচতে হবে। কিন্তু আপনি যদি তা সেবন করেন, তা যেন প্রতিদিন 3 গ্রামের থেকে বেশি না হয়।

## প্রোটিন

যদি ফ্যাটের ওপর মামলা করে, তাকে শাস্তি স্বরূপ মৃত্যুদণ্ড শোনানো হয়, তাহলে এর বিপরীতে কিছু প্রভাবশালী উকিল প্রোটিনকে বাঁচানোর চেষ্টা করেছে, তারা নিজেদের ব্রান্ডের ছবির জন্য অনেক কিছু করেছে। প্রোটিন আপনার শরীরের জন্য খুবই দরকারি এবং প্রতিদিন আপনার তা সেবন করা উচিত। বেশির ভাগ লোক ভাবে বাচ্চাদের লম্বা হওয়ার জন্য প্রোটিনের প্রয়োজন, কিন্তু কোনো মানুষের শরীরই প্রোটিন ছাড়া কাজ করতে পারে না।

প্রোটিনের প্রধান কাজ হল কোশ তৈরি করা। শরীরের ক্ষতি প্রাপ্ত কোশ গুলিকে বাঁচানোর জন্যও এই প্রোটিনের প্রয়োজন, প্রোটিন আমাদের সারা শরীরে জীবনদায়ক পদার্থ পৌঁছে দেয়। মূল্যবান এনজাইম তৈরি করে, হরমোন এবং ন্যুরোট্রান্সমিটার সৃষ্টির কাজেও সাহায্য করে, তা পুনর্গঠনের জন্যও অপরিহার্য, সুতরাং এটি খুবই মূল্যবান। এটি মাংসপেশি গঠনেরও কাজ করে। আপনি যদি পর্যাপ্ত পরিমাণে প্রোটিন গ্রহণ না করেন, তাহলে আপনার চুল পড়ে যাবে, নখ দুর্বল হয়ে পড়বে, হার ও দাঁত দুর্বল হয়ে যাবে। এছাড়াও এর আরো কিছু কুপ্রভাব আছে। সেই গুলি হল প্রতিরোধক ক্ষমতা

হ্রাস্ব পায়, মাংসপেশির ক্ষয়, পর্যাপ্ত বিকাশের পথে বাধা, হৃদয় এবং শ্বসন প্রণালীতে দুর্বলতা, আর কিছু ক্ষেত্রে তো মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

প্রোটিন বানানোর জন্য আপনার এমীনো এসিডের প্রয়োজন, যা প্রোটিনের ব্লক তৈরি নামেও পরিচিত। অন্যভাবে বলা যায়, প্রোটিন আমাদের শরীরে, এমিনো এসিডের একে -অপরের সাথে সম্পর্কের পরিণাম রূপে সৃষ্টি হয়ে থাকে। আমাদের এমিনো অ্যাসিডের মধ্যে 22 -এর প্রয়োজন হয়, কিন্তু

আমাদের শরীর শুধুমাত্র 13 এমীনো অ্যাসীড সৃষ্টি করে থাকে। শেষ 9 যা ঈ.এ.এ নামে পরিচিত তা ডাল, বাদাম, ডিম, চিকেন, মীট এবং সোয়া থেকে পাওয়া যায়। কিন্তু কিছু খাদ্য পদার্থে নতুন প্রোটিন বানানোর জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত এমীনো প্রোটিন পাওয়া যায়। এই আহার গুলিকে সম্পূর্ণ প্রোটিন বলা হয়। পশুদের থেকে প্রাপ্ত প্রোটিন সম্পূর্ণ প্রোটিনের মধ্যে পড়ে। যারা নিরামিষাশি তারা মনে রাখবেন যে, উদ্ভিদজ প্রোটিনে নয়টা প্রয়োজনীয় প্রোটিন থাকে না। তাই ডাল প্রোটিনের সক্ষুর্ণ স্রোত নয়। এটি পূর্ণ করার সবচেয়ে ভালো উপায় হল উদ্ভিদজ প্রোটিনকে একত্রিত করে গ্রহণ করা। উদাহরণ স্বরূপ সমস্ত এমীনো এসিড প্রাপ্ত করার জন্য ডাল-ভাত একসাথে খাওয়া উচিত। উদ্ভিদজ প্রোটিন গুলি হল- দানাশস্য, ডাল, বাদাম ইত্যাদি। তাই সমস্ত এমীনো এসীড প্রাপ্ত করার জন্য নতুন প্রোটিন বানাতে হয়, যাতে করে আমাদের শরীরও সঠিক আকার লাভ করে থাকে, নিরামিষাশী ব্যক্তির প্রতিদিন প্রোটিনে ভরপুর বিভিন্ন খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। কিন্তু যদি দুটি ডাল বা দুটি

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

## পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য

সার্ভিস সাইজ 1 ব্যাগ 7 আউন্স (198 গ্রাম)  
প্রতি সার্ভিস মাত্রা

ক্যালোরী 972 ফ্যাট থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী 558

% প্রতিদিন মূল্য

মোট ফ্যাট 64 গ্রাম 99%

স্যাচুরেটেড ফ্যাট 16 গ্রাম 80%

ট্রান্স ফ্যাট

কোলেস্ট্রল 0 মিলিগ্রাম 0%

সোডিয়াম 1485 মিলিগ্রাম 62%

মোট কার্বোহাইড্রেটস 105 গ্রাম 35%

ডায়টেরী ফাইবার 9 গ্রাম 35%

চিনি

প্রোটিন 15 গ্রাম

ভিটামিন এ 9% ভিটামিনসী 112%

ক্যালসিয়াম 10% আয়রণ 21%

শস্য মিলিত করে নেওয়া হয়, তাহলে খুবই ভালো হয়, বদলে বদলে গ্রহণ করতে পারলে আরো ভালো।

প্রোটিন আপনার পাচক তন্ত্রের কঠিন কাজকে সোজা করে দেয়, কারণ প্রোটিন হজম করার জন্য আপনার শরীরের অতিরিক্ত ক্যালোরীর প্রয়োজন হয়। এছাড়া তা আপনার পেট থেকে আপনার অন্ত্র পর্যন্ত ভোজনের চাল ধীরে গতিতে করে দেয়, তাই আপনার দীর্ঘ সময় পর্যন্ত পেট ভরা ভরা বলে মনে হয়। সাধারণত তা কার্বোহাইড্রেটস বা ফ্যাটের 4 শতাংশের মোকাবিলায়, আপনার মেটাবলিক দর 30 শতাংশ পর্যন্ত বৃদ্ধি করে দেয়। এই কারণেই প্রোটিনে ভরপুর খাদ্য মানুষদের কাছে এত জনপ্রিয়। পুষ্টির এই উপাদান অত্যাধিক মাত্রায় সেবন করলে আপনার জন্য কি কি ক্ষতি হতে পারে, আমি বর্তমানে সেই নিয়ে আলোচনা করছি না, কিন্তু আমি একটা কথা বলতে চাই যে, আপনি কার্বোহাইড্রেটস ও ফ্যাটের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে অত্যাধিক পরিমাণে প্রোটিন গ্রহণ করতে পারেন না। আর পুষ্টির উপাদানের মধ্যে একটি বা দুটি যখন আপনি কম গ্রহণ করবেন তখন আপনার শরীরই তা জানিয়ে দেবে, আর তার জন্য তা বেশি সময়ও নেবে না।

## ‘ডাল না গ্রহণকারী’ মেয়ে

কোনো এক সময়ের কথা বলছি, একটা মেয়ে কিছুতেই ডাল খেত না আমি এই গল্পটা আর বলছি, কিন্তু একবার 25 বছর বয়সের একটি মেয়ে আমার চেসারে এসেছিল, তার কথা আমাকে বলতেই হবে। সম্প্রতি তার বিয়ে হয়েছিল, আর তার মধ্যে মা হওয়ার ইচ্ছা প্রবল হয়ে উঠেছিল, কিন্তু কপাল কিছুতেই তাকে সঙ্গ দিচ্ছিলনা। বাচ্চার জন্য বহু চিকিৎসা করিয়ে ফেলেছিল, প্রচুর ওষুধও খেয়েছিল, কিন্তু কিছুতেই কোন লাভ হচ্ছিল না। সে খুবই মোটা ছিল, তার শরীর খুবই ফুলে গেছিল, তার ডাক্তার তাকে বলেছিল যে, সে যদি মা হতে চায় তাহলে সবার আগে তাকে ওজন কমাতে হবে। বাচ্চা না হওয়ার জন্য যে চিকিৎসা সে করেছিল তার ফলে তার শরীর ফুলে গেছিল, আর ওজনও অত্যাধিক বৃদ্ধি পেয়েছিল।

তার খাদ্য সম্পর্কিত কথাবার্তা বলার সময় যখন আমরা সেই নিয়ে বিচার বিবেচনা করছিলাম, তখন সে সারা দিনে কি খায় শোনার পর আমি অবাক হয়ে যাই। সে ডাল খেতনা, ডাল দেখলেই তার রাগ হোত ডাল তার এতটাই অপছন্দের ছিল যে, শৈশবে দুই চারবার বাদ দিয়ে সারে জীবনে সে কখনও ডাল খায়নি। কথাটা শুনে আমি বিশ্বাস

করতে পারছিলাম না, আমি কেমন আহত বোধ করছিলাম, তার খাদের তালিকা তৈরি করতে গিয়ে আমার হাত থমকে গেছিল, কিছুতেই যেন হাত আর এগাচ্ছিল না। আমি কি করব তাই বুঝে উঠতে পারছিলাম না। আপনি ভাবতে পারেন, এটা কি এমন কথা বড় কথা হল নিরামিবাশী হওয়া সত্ত্বেও ডাল খেত না। মাংস, ডিমও খেত না, তাহলে প্রোটিনটা আসবে কোথা থেকে? আমি তার চুল সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করি, সে বলে কোন একটা সময়ে তার চুল খুব ভালো ছিল কিন্তু এখন খুব ঝরে যাচ্ছে এবং চুল বড়ও হচ্ছে না। তারপর নখের কথা জিজ্ঞাসা করি, সে বলে সে নখ কখনও বাড়ায় না, কারণ তা বড় করলেই ভেঙে যায়। এই দুশ্শাভাব তো চোখে দেখা যাচ্ছে, আমি যখন তার সীরম প্রোটিনের স্তরের বিশ্লেষণ করি তখন আমি - একটুও অবাক হইনা, কারণ তা খুবই নিম্ন ছিল। তার মুখে ব্রণও ছিল। তার গুবুলেশানের স্তর এতই কম ছিল যে ডাক্তার তার বক্ষ্যাত্তের চিকিৎসা করতে পারছিল না। তার শরীর নিজেই সামলাতে পারছিলনা, প্রজননের কাজ করবে কিভাবে? ডাক্তারের তার চিকিৎসা শুরু করার আগে তার খাদ্য সম্পর্কে প্রশ্ন করা উচিত ছিল, অসম্ভব সে কি কি খাবে তা বলে দেওয়ার দরকার ছিল। কিন্তু কেউ তাকে সেই কথা বলে নি।

আমি তাকে ডাল খাওয়ার পরামর্শ দিই। আমি তাকে প্রতিদিন তিন বাটি ডাল খেতে বলি, আর পরিণাম দেখে দুজনেই অবাক হয়ে যাই। তার এনার্জীর স্তর বৃদ্ধি পেয়েছিল, সহ্য ক্ষমতা বেড়েছিল, গত কয়েক বছরের তুলনায় নিজেই অনেক বেশি হাসিখুশী অনুভব করছিল। সে নিজেই বিশ্বাস করতে পারেছিল না যে, সে এই মেয়ে, আর বারো মাস বাদে এই 'ডাল না খাওয়া মেয়ে' একটা ছেলের জন্ম দিতে সক্ষম হয়েছিল।

এগ স্যালেন্স (Egg Cellence) -এর জন্য চেষ্টা করা

আপনি কি আমাকে কোন জিনিসে ব্রান্ড এন্ড্রাসেডার বানাতে পারেন? এটা ডিমের সাদা অংশের জন্য হবে ডিমের সাদা অংশ আমার খুব ভালো লাগে, আমি এটা খেতে খুব ভালোবাসি। আমার মাংসখি প্রাহকদের জন্য এটা আমার কার্য ভাগ, কারণ এটি প্রোটিনের সবচেয়ে ভালো উৎস, এটি ভিটামিন আর খনিজের গুণে ভরপুর, এটা এক অসাধারণ ভোজন, কারণ প্রতিটা ডিমের সাদা অংশে শুধু যে ক্যালোরী কম থাকে তাই নয় এতে চার গ্রাম প্রোটিন থাকে। অন্যভাবে বলা যায়, এটা খাওয়া যে শুধু গুরুত্বপূর্ণ তাই নয়, এর গুণও অসীম, এটিকে 100 শতাংশ প্রোটিনের উৎস বলে বিবেচনা করা যেতে পারে। এর মানে হল এর থেকে যে প্রোটিন পাওয়া যায়, তা সম্পূর্ণ রূপে শরীর আশ্বিকরণ করে নিতে পারে, প্রোটিনের কোন অংশ এত টুকু নষ্ট হতে দেয় না।

আমি আমার গ্রাহকদের ডিমের কুসুমও খেতে বলি, কিন্তু তা কাদের ক্ষেত্রে প্রয়োজ্য তা দেখতে ভুলি না। আপনার এটিকে সম্পূর্ণ রূপে বাতিল করার কোনো প্রয়োজন নেই, ডিমের কুসুম স্যাচুরেটেড ফ্যাট এবং কোলেস্ট্রলের দারণ উৎস, আপনি যদি শক্তিশালী হতে চান এবং তা বজায় রাখতে চান তাহলে হয়তো কুসুমের অংশ একটু নরম রাখার প্রয়োজন হতে পারে।

**লেবল গাইড** মূফা, পূফা, স্যাচুরেটেড এবং ট্রান্স ফ্যাটের বিপরীত, যা সমস্ত ফ্যাটের ‘অবতার’ আর যা ধ্যানের সাথে পরীক্ষা করার প্রয়োজন, সেই প্রোটিন সমস্ত পুষ্টির লেবেলে স্পষ্ট রূপে অঙ্কিত থাকে, আদর্শ ওজন অনুসারে, তার দৈনিক খরচ গণনা অনুসারে 0.8 থেকে 1গ্রাম প্রতি কিলো ওজন অনুপাতে। তাই উচ্চতা অনুসারে আপনার ওজন যদি 46 থেকে 57 কিলো হয়, তাহলে আপনার প্রতিদিন 46 থেকে 57 গ্রাম প্রোটিন গ্রহণ করা উচিত।

খাদ্যে প্রোটিনের পরিমাণ খুব ভালোও হতে পারে আবার খুব খারাপও হতে পারে। যদি 100 গ্রাম খাদ্যে 10 গ্রাম প্রোটিন থাকে (বা দশ শতাংশ) তাহলে সেটিকে প্রোটিনের ভালো স্রোত বলে ধরা যেতে পারে। কিন্তু খাদ্যে যদি পাঁচ থেকে দশ শতাংশ বা পাঁচ শতাংশের কম প্রোটিন থাকে, তাহলে সেই খাদ্যকে প্রোটিনের খারাপ উৎস বলে মনে করা যেতে পারে।

## কার্বহাইড্রেটস

আমি যখন কোন গ্রাহককে কার্বহাইড্রেটস গ্রহণ করার পরামর্শ দিই, তখন তার মনে হয় যে, আমি পাগল হয়ে গেছি।

‘আপনি কি বলছেন, আমি ভাত খেতে পারি?’

‘ব্রেড?প্রতিদিন?এটা কি ধরণের খাদ্য?’

আর তখন তাদের মনে অবিশ্বাসের পরিবর্তে ভয়ের জন্ম হয়।

‘আলু? কিন্তু আমার তো ডায়বিটিজ আছে।’

‘এত গুলো রুটি?আপনি কি সব ভেবে চিন্তে বলছেন?আমার ঠিক বলে মনে হচ্ছে না।’

ফ্যাটের মতন কার্বহাইড্রেটের নামেও লোকে ভয় পেয়ে যায়, আর তারা এই ছাড়া খাদ্য গ্রহণ করতেও রাজি। পুষ্টির এই উপাদানের নাম শুনলেই লোকে ভয় পেয়ে যায় কেন?এটা মোটেই ঠিক নয়। ব্রেডের নামে ভয় পাওয়া

যেমন ঠিক নয় তেমনি ভাতের নামেও ভয় পাওয়ার কোন মানে হয় না। আপনার নিজের মাথা থেকে এই ধারণা বোড়ে ফেলতে হবে, ব্রেড, রুটি আর ভাত যে আপনার শরীরের পক্ষে ঠিক নয় তা কখন ভাববেন না।

কার্বহাইড্রেটের মধ্যে থাকে এনার্জী, আপনার খাদ্যের একটা বড় অংশ জুড়ে থাকে কার্বহাইড্রেটস, যা ক্যালোরীতে পরিণত হয়। তা শুধু যে আপনার 'মুড' তৈরি করে তাই নয়, বরং তা ক্যালসিয়াম ও ফসফরাস শোষণের কাজে সাহায্য করে জীবন দায়ক কাজ করে থাকে। কার্বহাইড্রেটস ফ্যাটের সাধারণ পাচন প্রক্রিয়া (মেটাবলিজমের) অভিন্ন অঙ্গ।

## সাধারণ কার্বহাইড্রেটস

কার্বহাইড্রেটস সাধারণত দুই প্রকারের হয়ে থাকে সাধারণ এবং মিশ্রিত। সাধারণ কার্বহাইড্রেটস সাধারণত মিষ্টি হয়, যার কোন পৌষ্টিক মূল্য থাকে না। তা আপনার চকলেট, মিষ্টি পানীয় পদার্থ, মিষ্টি কেক প্রভৃতিতে থাকে। এই সাধারণ কার্বহাইড্রেটস ভাঙার জন্য আপনার শরীরকে বেশি পরিশ্রম করতে হয় না, তাই একে সাধারণ বলা হয়। তা আপনার শরীরকে কোন রকম পুষ্টিকর উপাদান প্রদানও করে না। আপনি এই গুলি খান, আপনার খুব মিষ্টি লাগে, কিন্তু কিছুক্ষণ বাদে আপনি এই স্বাদ ভুলেও যান। শুধু যে এনার্জী কম করে জন্য তা নয়, আপনার শরীরে ফ্যাট বৃদ্ধি পায়, সাধারণ কার্বহাইড্রেটসের ফলে আপনার খিদে পেয়ে যায়, তাই আপনি আরো বেশি করে খান, যা আপনার ওজন কমানোর চেষ্টাকে সমূলে উৎপাটিত করে দেওয়ার চেষ্টা করে।

## মিশ্রিত কার্বহাইড্রেটস

আর অন্য কার্বহাইড্রেট, খুবই ধীর গতিতে, আপনার শরীরে এনার্জী প্রদান করে থাকে। আপনার পেট ভরা বলে মনে হয়, আপনাকে সন্তুষ্ট বলে মনে হয় এবং আপনার হঠাৎ খুব বেশি খিদে পায়না, আপনার কাছে এনার্জীর একটা স্থির উৎস আছে, যা পুষ্টির একটা উৎস রূপে দ্বিগুণ হয়ে যায়। আলু, জোয়ার, রাগা আলু, কন্দমূল, ভাত, ভুট্টা, ফলিয়া, আটার তৈরি পদার্থ, সবজি এবং ফলে প্রচুর পরিমাণে মিশ্রিত কার্বহাইড্রেটস থাকে। এছাড়া এই খাদ্য গুলিতে থাকে প্রচুর ফাইবার দ্রবণীয় এবং অদ্রবণীয়। এই দুটি আপনার খাদ্যে পর্যাপ্ত পরিমাণে থাকলে আপনার মল সৃষ্টি ও তা নিগর্মনের ক্ষেত্রে



কোনো সমস্যা হবে না, তা সাধারণ ও নিয়মিত থাকবে।

আর চিন্তা করবেন না, কার্বহাইড্রেটস নিজের ঘটকে ক্লেম পরিবর্তন করে না, আপনি তা যেকোন সময়ে খেতে পারেন, তাতে কোন সমস্যা নেই। রাতে কার্বহাইড্রেটস গ্রহণ না করার বিচার একেবারেই একটা ভ্রান্ত ধারণা।

আপনি কখন তা খাচ্ছেন তা দিয়ে কিছু যায় আসেনা। রাতের বেলায় কম খাওয়াটা খুবই জরুরি। আর সন্ধ্যা বেলাতেও হান্সা কিছু খাদ্য গ্রহণ করুন। এর কারণ হল এই সময় আপনার গতিবিধি কমে যায়, এর সাথে কার্বহাইড্রেটসের কোন সম্পর্ক নেই। একটা পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে আপনি ভয় পাবেন কেন? যা আপনাকে এনার্জী প্রদান করে, আপনার মল ত্যাগের ব্যাপারটি কে আরো সহজ করে

পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য	
সার্ভিস সাইজ 1 ব্যাগ 7 আউন্স (198 গ্রাম)	
প্রতি সার্ভিস মাত্রা	
ক্যালোরী 972	ফ্যাট থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী 558
% প্রতিদিন মূল্য	
মোট ফ্যাট 64 গ্রাম	99%
স্যাচুরেটেড ফ্যাট 16 গ্রাম	80%
ট্রান্স ফ্যাট	
কোলেস্ট্রল 0 মিলিগ্রাম	0%
সোডিয়াম 1485 মিলিগ্রাম	62%
মোট কার্বোহাইড্রেটস 105 গ্রাম	35%
ডায়টেরী ফাইবার 9 গ্রাম	35%
চিনি	
প্রোটিন 15 গ্রাম	
ভিটামিন এ	9% ভিটামিনসী 112%
ক্যালসিয়াম	10% আয়রণ 21%

তোলে, আর সেই সাথে আপনার মস্তিষ্কেরও খেয়াল রাখে, তাকে ভয় পাওয়ার কোন প্রয়োজনই নেই। আলু, ব্রেড, রুটি, ভাত প্রভৃতি আমাদের খাদ্য তালিকার অন্যতম অংশ। এমনকি মধুমেহের রোগীরাও তা গ্রহণ করতে পারে। আপনাকে যে বিষয়ে সচেতন থাকতে হবে সেটা হল আপনি কি ধরণের কার্বহাইড্রেটস গ্রহণ করবেন।

## ব্রেডে কোন ভয় নেই

আমি যখনই কোন মধুমেহ রোগীর জন্য খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করি। তখন খাদ্য সম্পর্কিত পরামর্শ দেওয়ার থেকে কার্বহাইড্রেটস গ্রহণ করার বিষয়টা বোঝাতেই বেশি সময় দিয়ে থাকি, তাদের এটা বোঝাতে হয় যে, কোনটা ঠিক আর কোনটা ভ্রান্ত ধারণা।

আপনি যদি মধুমেহের রোগী হন, তাহলে আপনার রক্তে শর্করার স্তর ঠিক রাখার জন্য আপনার সতর্ক থাকাটা খুবই জরুরি। কিন্তু তার জন্য কার্বহাইড্রেটস দেখে ভয় পাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। কার্বহাইড্রেটস যুক্ত খাবারে মিষ্টির পরিমাণ খুব বেশি থাকে, তার জন্য তা গ্রহণের ব্যাপারে সতর্কতা অবলম্বন করাটা খুবই জরুরি। নিজের শরীরের শুগারের স্তর নিয়ন্ত্রণের জন্য আপনাকে পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।

আপনি কি ভাত বা পান্তা খেতে চান? তা সেক্ষেত্রে করে নিন, মার ফেলে দিন, কিন্তু এক কাপের থেকে বেশি খাবেন না (আতপ চালের ক্ষেত্রে তিরিশ গ্রাম)। আপনি ভাতের মার ফেলে দেওয়ার মানে যে ফাইবার থেকে যায়, তা খুবই ভালো, আর আপনার শরীরের জন্য তা খুবই উপযুক্ত। আপনি যদি মিষ্টি ফল খেতে ভালোবাসেন, যেমন - সবেদা, আম বা আঙ্গুর, তাহলে আপনি তা খেতে পারেন। শুধু এই টুকু খেয়াল রাখবেন, তা যেন এক দিনে পঞ্চাশ গ্রামের বেশি না হয় ( এক দিনে একশো গ্রামের বেশি কোন মতেই খাবেন না, তা দুই ঘণ্টার অন্তরে, সকালের জল খাবার হিসাবে আপনি শুধু এটাই গ্রহণ করতে পারেন। আপনি কি আলু খেতে খুব ভালোবাসেন, তাহলে সারা দিনে একশো গ্রাম আলুকে দুই ভাগে ভাগ করে নিন। আপনি পঞ্চাশ গ্রাম দুপুরে এবং পঞ্চাশ গ্রাম রাতে বা সন্ধ্যার জলখাবার গ্রহণের সময় খেতে পারেন। কিছুক্ষণ বাদে বাদে একটু কিছু খেলে আপনার শুগারের স্তর বৃদ্ধি পাবেন, বরং তা স্থির থেকে যাবে।

নিশ্চিত রূপে মিষ্টি খাদ্য যেমন - কেক, মিষ্টি ইত্যাদি খাদ্য খুবই কম মাত্রায় গ্রহণ করতে হবে, আপনি যেভাবে নিজের শুগারের স্তর নিয়ন্ত্রণ করবেন, সেই ভাবে আপনার কার্বহাইড্রেটস নিয়ন্ত্রণ করাটাও খুবই জরুরি। কিন্তু, আপনি আলু, পান্তা বা ভাত খেতে থাকুন। মধুমেহের রোগী হিসাবে, কি করবেন আর কি করবেন না, সেই তালিকা যথেষ্ট বড়, দয়া করে তার সাথে ভয়কে অন্তর্ভুক্ত করবেন না।

**লেবেল গাইড** পুষ্টি সম্পর্কিত লেবেলের ক্ষেত্রে, নিম্ন লিখিত সাধারণ কার্বহাইড্রেটসের বিষয়ে ধ্যান রাখাটা খুবই জরুরি বেশি ফল, শর্করা যুক্ত শরবত, দানা শস্যের শরবত, কর্ণ সিরাপ, সাদা চিনি, ব্রাউন সুগার, মুসাস্বীর জুস, প্যানকেক জুস, মধু, চিনির রস, শর্করা যুক্ত পানীয় ফল, জিলেটিন, গ্লুকোজ বা সাধারণ শব্দে চিনি। এই গুলি উচ্চ ক্যালোরী যুক্ত মিষ্টি খাদ্য, আর আপনি নিজের জীবনে এই খাদ্য গুলি কতটা গ্রহণ করবেন, তার নির্ণয় আপনাকেই নিতে হবে। মিশ্রিত কার্বোহাইড্রেটসের জন্য লেবেলে ‘আহার সম্পর্কিত ফাইবার’ দেখুন। আপনি একদিনে ছয় গ্রামের বেশি মিশ্রিত কার্বোহাইড্রেটস গ্রহণ করতে পারেন না।

## গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স আহার

গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্স (জি.আই.) কার্বোহাইড্রেটসের বিভাজন, আপনার ব্লাড শুগারে কতটা প্রভাব বিস্তার করে সেই ভিত্তিতে করা হয়। কোন বিশেষ খাদ্যে গ্লাইসিমিক ইন্ডেক্সের পরিমাণ যত বেশি হবে, আপনার শরীরে তত দ্রুত গতিতে বিকার সৃষ্টি হবে, আপনার ব্লাড শুগারের স্তর ততই উঁচু হয়ে যাবে। বেশি জি.আই. যুক্ত খাদ্য শুরুতে আপনার এনার্জী খুব বেশি বৃদ্ধি করে দেয়, কিন্তু পরে তা কমতে শুরু করে, যার জন্য আপনি ক্লান্তি ও শিথিলতা অনুভব করে থাকেন। উদাহরণ স্বরূপ ভাত খাওয়া, যাতে জি.আই.-এর মাত্রা থাকে 110। আপনি লাঞ্চে তা খাওয়ার পর পুনরায় কাজ করা খুবই কষ্টকর হয়ে দাঁড়ায়। এর থেকে কম জি.আই. যুক্ত খাদ্য পদার্থে ধীরে-ধীরে বিকারের সৃষ্টি হয়, আপনার শরীরে শুগার ধীর গতিতে তৈরি হয়, যার ফলে আপনার শরীরে এনার্জীর স্তর বজায় রাখতে সাহায্য করে। এর জন্য কখনই পাগলামি করা উচিত না, কিন্তু যারা নিজেদের এনার্জী ধরে রাখতে চান, বা মধুমেহের রোগীরা যাতে শুগারের স্তর ধরে রাখতে পারে, তার জন্য এটা ঠিকানা উচিত।

উচ্চ জি.আই. 70 এর থেকে বেশি

মধ্যম জি.আই. 56-59

নিম্ন জি.আই. 55 বা তার নিচে

আমেরিকান ডায়েটারী গাইডলাইন, 2010

## খাদ্য পদার্থ

## জি.আই.

কম ফ্যাট যুক্ত দই	14
শাক	15
ব্রোকলী	15
চেরী	22
রাজমা	27
কম ফ্যাট যুক্ত দুধ	33
আপেল	38
গাজর	39
আপেলের জুস	41
আঙুর	46
জোয়ারের আটা	49
গোটা দানা শস্য থেকে প্রস্তুত ব্রেড	50
জিমীকন্দ	51
কমলার জুস	52
মিষ্টি আলু	54
লাল চাল	55
কলা	55
পপকর্ন	55
আলুর চিঙ্ক	56
পনীর পিৎজা	60
আইসক্রীম	61
অনারস	66
তরমুজ	72
সাদা ব্রেড	75
ফ্রেশ ফ্রাই	75
ডনটস	76
পাতলা কুরকুরে বিস্কুট	76
কর্নফ্লেক্স	83
সেঁকা আলু	85
খেজুর	103
সাদা ভাত	110

উৎস ডেনিয়াল জী.অমেন, চেঞ্জ ইওর ব্রেন, চেঞ্জ ইওর বডি, হমেনী বুক্স 2010

## ভিটামিন এবং খনিজ

আপনি নিজের ভিটামিনের কথা ভুলবেন না। দুটি মাইক্রোন্যুট্রিএন্টস এর মধ্যে একটি, ভিটামিন আপনার শরীর কোন এনার্জী প্রদান করে না। তাই তা আপনার ওজন হ্রাসের ব্যাপারে আপনাকে কোন ভাবে সাহায্য করতে পারে না, কিন্তু তা আপনার দিকে সাহায্যের হাত প্রসারিত করে থাকে, এটি ছাড়া আপনার শরীরে মেটাবলিক প্রক্রিয়া ঘটা সম্ভব নয়। এটি চারটি পুষ্টির উপাদানের থেকে সম্পূর্ণ রূপে আলাদা, কারণ এটি আমাদের শরীরে সৃষ্টি হয় না, তা আমাদের শরীরে বাইরে থেকে আসে, খাদ্য বা ওষুধের সাহায্যে (ভিটামিন 'ডী' এবং ভিটামিন 'কে' আমাদের শরীরে তৈরি হয়।) ভিটামিনের প্রয়োজন খুব কম মাত্রায় হলেও, তার প্রয়োজন হয়ে থাকে।

### দুধ সৃষ্টির জন্য দুধ পানের প্রয়োজন হয় না

আপনি যদি সদ্য মা হয়ে থাকেন, এবং মনে করেন যে, বেশি করে দুধ পান করলে আপনার দুধের গুণাগুণ খুব ভালো হবে, তাহলে আপনার উদ্দেশ্যে বলছি যে আপনার দুধ সৃষ্টির জন্য দুধ পানের প্রয়োজন নেই। আপনি সাধারণত যে খাদ্য গুলি গ্রহণ করেন, সেই গুলিই আপনার স্তন গ্রন্থিতে কাজ করে আপনার বাচ্চাকে স্তন প্রদান করে থাকে।

দুধ বানানোর জন্য আপনার প্রোটিন, চিনি এবং জলের প্রয়োজন, তাই আপনি শাক খান বা ডিম, মাছ, মাংস খান, যাই খান না কেন তা আপনার শরীরে গিয়ে গুলে যায়। দুধ তৈরির জন্য যে জিনিসের প্রয়োজন হয়, আপনার শরীর তা বার করে নেয়। আপনি যদি দুধ সেবন করা আর দুধ তৈরির মধ্যে কোন সম্পর্ক খুঁজে পান, তাহলে প্রোটিন ও দুধ থেকে প্রাপ্ত চিনির জন্য, শুধু দুধ কখনই আপনার শরীরে দুধ তৈরি করতে পারবে না।

পুষ্টির উপাদান থেকে ভরপুর দুধ তৈরির তিনটি উপাদান পাওয়া যায়। প্রথমত, আপনাকে প্রচন্ড পরিমাণে প্রোটিন জাতীয় খাদ্য গ্রহণ করতে হবে (ডাল, অঙ্কুরিত শস্য, পনির, দুধ, মাংস এবং দই) যা আপনার দুধের পরিমাণ এবং তার গুণমান বৃদ্ধি করবে। দ্বিতীয়ত, আপনাকে পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করতে হবে। দুধ তৈরির জন্য জল একটি অপরিহার্য উপাদান, মা যখনই বাচ্চাকে দুধ পান করাতে বসে তার আগে দুই গ্লাস জল পান করে বসা উচিত, (জল যত কম থাকবে, দুধ তত কম উৎপন্ন হবে।) এছাড়া খুব ভালো মানের দুধ তৈরির জন্য মুখ্য ভোজনের মাঝে মাঝে অল্প কিছু খেতে থাকবেন, এতে করে এনার্জীর স্তর খুব ভালো থাকবে।

যদিও ভিটামিনের প্রয়োজনের ওপর খুব বেশি করে বল প্রদান করা যায় না, এর সবচেয়ে বড় বিপদ হল, মনে করা হয় যে, ভিটামিন যতখুশি গ্রহণ করা যেতে পারে, কারণ তাতে কোনো রকম ক্ষতি হয় না, এই সমস্যা আজ এক সাধারণ সমস্যা হয়ে দাঁড়িয়েছে।

আমার কিছু গ্রাহক ভিটামিনের প্রতিটা উৎসই খেয়ে থাকে, অনেকে আবার মাল্টি ভিটামিন ওষুধও নিয়ে থাকে, কারণ তারা আলাদা আলাদা ডাক্তার বা স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের কাছে যায়, যেমন ট্রাইকোলজিস্ট, ডার্মটোলজিস্ট অথবা কোন সাধারণ বিশেষজ্ঞ। অনেকে অস্বীকরণ-রোধী ভিটামিন ‘ঈ’ বা ভিটামিন ‘সি’-এর ওষুধ খায়, কর্ড লিভার অয়েলের ট্যাবলেট এবং প্রিমরোজ অয়েলের ট্যাবলেট খেয়ে থাকে, আর সব গুলি একই সময়ে স্বেবন করে থাকে। এমনকি কিছু লোক আলাদা আলাদা ব্রান্ডের মাল্টি ভিটামিন ওষুধও খেয়ে থাকে।

আপনি যদি ভিটামিন ‘এ’, ‘ডী’, ‘ঈ’ বা ‘কে’-র অভাবের জন্য চিকিৎসা করেন, তাহলে মনে রাখবেন যে, এই গুলি ফ্যাটে দ্রবণীয় ভিটামিন, আর এই গুলি আত্মিকরণের জন্য ফ্যাটের প্রয়োজন। তাই আপনি যখন খুব বেশি মাত্রায়

<b>পুষ্টি সম্পর্কিত তথ্য</b>	
সার্ভিস সাইজ 1 ব্যাগ 7 আউন্স (198 গ্রাম)	
প্রতি সার্ভিস মাত্রা	
ক্যালোরী 972	ফ্যাট থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী 558
% প্রতিদিন মূল্য	
মোট ফ্যাট 64 গ্রাম	99%
স্যাচুরেটেড ফ্যাট 16 গ্রাম	80%
ট্রান্স ফ্যাট	
কোলেস্ট্রল 0 মিলিগ্রাম	0%
সোডিয়াম 1485 মিলিগ্রাম	62%
মোট কার্বোহাইড্রেটস 105 গ্রাম	35%
ডায়টেরী ফাইবার 9 গ্রাম	35%
চিনি	
প্রোটিন 15 গ্রাম	
ভিটামিন এ	9% ভিটামিনসী 112%
ক্যালসিয়াম	10% আয়রণ 21%

স্বেবন করেন (এবং তা শুরু করার জন্য আপনাকে খুব বেশি কিছু করতে হয় না) তখন তা আপনার শরীর খুব বেশি মাত্রায় বাইরে নির্গত করতে সক্ষম হয়না, আর এটাই স্বাভাবিক। এই অতিরিক্ত ফ্যাট আপনার শরীরের ‘ফ্যাট’ কোশ গুলিতে জমতে শুরু করে, যার ফলে তা বিষাক্ত হয়ে যায়। ভিটামিন ‘বি’ আর

ভিটামিন ‘সি’-তে পূর্ব নির্ধারিত খাদ্য থাকে, কিন্তু তা জলে দ্রবণীয় ভিটামিন, আর তা অতিরিক্ত মাত্রায় আপনার শরীর থেকে নির্গত হয়ে যেতে পারে।

শারীরিক বহু ক্রিয়া নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে খনিজ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। যেমন রক্ত সৃষ্টি, মাংসপেশির সংকোচন এবং জলের ভারসাম্য বজায় রাখা প্রভৃতি। 90 শতাংশ খনিজ, যা আমাদের শরীর গঠন করে, ক্লোরিন ও ম্যাগনেশিয়াম মিলিত হয়ে তৈরি হয়। এই ম্যাইক্রোন্যুট্রিএন্টস সমূহের ‘বিগড্যাডী’ হল ক্যালশিয়াম এবং ফসফরাস (যা হার তৈরিতে সাহায্য করে), লোহা (যা হিমগ্লোবিন বানাতে সাহায্য করে) এবং সেই সঙ্গে পটাশিয়াম ও সোডিয়াম (যা রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের কাজে সাহায্য করে)।

## জল

এর কোনো লেবেলের প্রয়োজন নেই, জলই জীবন। আমাদের শরীর প্রায় 55 থেকে 78 শতাংশ জল দিয়ে তৈরি। আমাদের শরীরের দুই তৃতীয়াংশ জলে ভরা-75 শতাংশ মাংস পেশি জল দ্বারা তৈরি হয়। মস্তিষ্কের 90 শতাংশ অংশ জল দ্বারা গঠিত, এবং রক্তের 83 শতাংশ জল দ্বারা তৈরি হয়। জলের প্রয়োজন স্বস্নান ক্রিয়া, রক্ত প্রবাহ, তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণ করা, পরিপাক ক্রিয়া, মল ত্যাগ, গ্রস্থিতে স্রাব উৎপাদন- শরীরের প্রায় সব কাজেই হয়ে থাকে। লুব্রিকেশন, ইস্ফুলেশন, মাংসপেশির সুরক্ষা এবং তার পিচ্ছিলতা, অস্থি বন্ধনন এবং সংগম স্থল গুলিতেও জলই সাহায্য করে থাকে, আর তাসত্ত্বেও আমরা পর্যাপ্ত মাত্রায় তা প্রাপ্ত করতে সক্ষম হইনা।

আপনি যদি এক্সপ্রেস ট্রেনের গতিতে ওজন কমাতে চান, তাহলে আপনাকে জলের ট্যাঙ্কি ভরে রাখতে হবে। আপনাকে প্রতিদিন 8 থেকে 10 গ্লাস জল পান করতে হবে। তার সাথে আপনি চা, কফি বা অন্য কোন পানীয় অন্তর্ভুক্ত করবেন না।

## এবার আপনি নিম্নলিখিত তথ্য গুলির দিকে তাকান

○ গবেষণা থেকে জানা গেছে যে, জল আপনার ক্যালোরী দহনের দর বৃদ্ধি করে। বার্লিনের ফ্যান্স-বোলহাউস ক্লিনিকল রিসার্চ সেন্টারের রিপোর্ট অনুসারে, 17 আউন্স জল পান করার পর মেটাবলিক রেট তিরিশ শতাংশ বৃদ্ধি পায়।

○ আমাদের যকৃৎ ‘পিত্ত রস’ উৎপাদন করে থাকে, যাতে আমরা

গৃহীত ‘ফ্যাট’ হজম করতে পারি। আমরা যখন পর্যাপ্ত পরিমাণে জল গ্রহণ করি না, তখন তা পিত্তরস উৎপাদনের ক্ষেত্রে প্রভাব সৃষ্টি করে থাকে, যার ফলে আমাদের ‘ফ্যাট’ জাতীয় খাদ্য হজমের ক্ষমতাও প্রভাবিত হয়।

○ আমাদের শরীরে খিদে ও তেষ্টার অঙ্গ একে অপরের খুব কাছাকাছি অবস্থান করে। আমরা যদি পর্যাপ্ত মাত্রায় জল পান না করি, তাহলে নির্জলীকরণ খিদের সাথে সাথে একটা ভ্রান্তির মধ্যে পড়ে যায় আর আমরা তখন খেতে শুরু করি, যখন আমাদের সবচেয়ে বেশি পিপাসা পায়।

○ আপনি যখন পর্যাপ্ত মাত্রায় জল পান করেন, তখন আপনার পেট ভীরা বলে বোধ হয়। এই পোশর্ন কন্ট্রোল এবং আপনার ওজন কমানোর ব্যাপারে নতুন জীবন শৈলী খুব বেশি সুবিধাজনক হয়ে ওঠে।

○ আপনার শারীরিক গতিবিধি যত বেশি হবে, আপনি তত বেশি ধামবেন, তা পূরণের জন্য আপনার খুব বেশি করে জল পান করা উচিত।

○ অনেক সময় আপনি খুব বেশি জল পান করলে, আপনার শরীর তা ধরে রাখতে পারে না, আবার আপনি পর্যাপ্ত জল গ্রহণ না করলেও আপনাকে এই সমস্যার মধ্যে পড়তে হতে পারে।

এই ক্যালোরী রহিত পানীয়ের সবচেয়ে আশ্চর্য বিষয় হল, তা বিনামূল্যে পাওয়া যায়। নিজের কাছে একটা বোতল রাখুন আর যত খুশী জল পান করুন। আপনার ওজন এত শীঘ্র কমে যাবে যে, আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

## জল বন্ধ করে রাখা, অধিক জল নষ্ট করার জন্য, অধিক জল পান করুন

আপনি কখন অনুভব করেছেন কি, রাতারাতি আপনাকে কেমন মোটা দেখাচ্ছে? আপনার হাতের আঙুলে যে আংটি ছিল তা কেমন শক্ত হয়ে বসে গেছে বলে মনে হয় কি? বা আপনার গায়ে আলত করে চাপলেই তা ভেতর দিকে দেবে যায় কি? এমন কি আপনার জুতো পর্যন্ত আপনার পায়ে হয় না। এই গুলি শরীর ফুলে যাওয়া বা শরীরে জল জমার লক্ষণ।

এদের মধ্যে বেশির ভাগ লোকের গায়ে জল জমে যায়, কিন্তু তা



একটা সাধারণ মাপদণ্ডের মধ্যে থাকে। জল জমার লক্ষণ মহিলাদের মধ্যে বেশি দেখা যায়। কিন্তু কিডনির সমস্যা, হৃদরোগ, যকৃৎ-এ সমস্যা বা থায়রয়েডের সমস্যার জন্যও জল জমতে পারে। তাই যদি আপনার মনে হয় যে এই জল জমা কোন সাধারণ বিষয় নয় তখন শীঘ্র তা পরীক্ষা করে দেখুন।

অত্যাধিক জল জমলে কিভাবে তার হাত থেকে রেহাই পাবেন

০ বেশি জল নষ্ট করার জন্য বেশি করে জল খান। আপনার শরীরে যে জল জমেছে তার মাত্রা কম করার জন্য বেশি করে জল পান করুন, কথটা শুনে আপনার মনে খটকা লাগতে পারে, কিন্তু সেই বিষয়ে পরীক্ষা করে দেখুন আপনি যত বেশি জল পান করবেন আপনার শরীর তত বেশি জল বাইরে নিগর্ত করবে, সঞ্চিত জল বাইরে নিগর্ত করার এটাই সবচেয়ে ভালো উপায়, দশ থেকে বারো গ্লাস জল পান করলে এই চাল কাজে দেবে।

০ অত্যাধিক ওজন কম করার জন্য বুদ্ধি খাটিয়ে খাদ্য গ্রহণ করুন। কম সোডিয়াম যুক্ত খাদ্য (যেমন- নুন, আচার, পঁপড়, পনীর, মাখন ইত্যাদি) এবং অধিক পটাশিয়াম যুক্ত খাদ্য (কলা, পিচ, আলুবখরা, খরমুজা, কিশমিশ) আপনার শরীরে সঠিক ইলেক্ট্রোলাইটের ভারসাম্য বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং আপনার শরীর যাতে ফুলে না যায়, সেই দিক দিয়ে আপনাকে রক্ষা করে, যে ফল মূত্রের পরিমাণ বৃদ্ধিতে সাহায্য করে, যেমন ভিটামিন 'সি' যুক্ত কমলা লেবু, লেবু সহ অন্যান্য সবজি যেমন - শশা, লেটুস পাতা, টমেটো, বাঁধাকপি, গাজর, গোলমরিচ প্রভৃতি আপনার কোশগুলিতে যাতে ওস্মোল্যারিটির পরিমাণ সঠিক রাখার জন্য সাহায্য করে, আর শরীরে যাতে বেশি জল না জমে সেই ব্যাপারেও ধ্যান রাখে। কিছু গবেষণা থেকে জানা গেছে যে, ভিটামিন বী- 6 এর ট্যাবলেট (পাইরিডক্সিন) এবং বসন্তী গোলাপ (প্রিমরোজ) -এর তেল দিয়ে প্রস্তুত ক্যাপসুল থেকেও এই একই লাভ পাওয়া যায়।

০ অত্যাধিক ওজন কমানোর জন্য অতিরিক্ত কফিনে পূর্ণ পেয় পদার্থ, উদ্বেজনা রোধক খাদ্য খান, গর্ভ নিরোধক ট্যাবলেট গুলিও আপনার শরীরের অতিরিক্ত জল কম করতে সাহায্য করে।

০ বেশি ওজন কমানোর জন্য বেশি হাঁটাচলা করুন। বাড়ি থেকে বাইরে বেরিয়ে হাঁটাইটি করুন। ব্যায়াম করলে আশ্চর্যজনক পরিণাম লাভ করতে পারেন। সেই সাথে বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকবেন না, খুব বেশি আঁটোসাঁটো পোশাক পরবেন না, সমস্যার হাত থেকে বাঁচার জন্য পা তুলে বসার চেষ্টা করবেন।

# আহার



## মুঠীবদ্ধ করুন

ওজন কমানোর পাঁচটা আঙুল, বিবেকপূর্ণ চওে ভোজন করার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছিল, সাবধানতার সঙ্গে বিবেচনা করে পরিকল্পনা করা হয়েছিল কি কি খাওয়া উচিত, যা আপনার বী.এম.আর. অনুসারে গঠন করা হয়েছিল। আমি ম্যাক্রোন্যুট্রিএন্টস্ এবং মাইক্রোন্যুট্রিএন্টস্ এর গুণ গুলি মিলিয়ে দিয়েছিলাম, যাতে ওজন কমানোর জন্য আপনার গৃহীত খাদ্যের পুষ্টির থেকেই ভরপুর উপায় প্রস্তুত করতে পারি। এই উপায় বছ বছর ধরে আমার গ্রাহকদের একই ধরনের খাদ্য পরিকল্পনা মিলিয়ে প্রস্তুত করেছি, আর তা নিজেদের ওজন কমানোর লক্ষ্যে সফলতা লাভ করেছে। নতুন পৃষ্ঠায় যাওয়ার আগে এই পৃষ্ঠাটি ভালো করে দেখে নেবেন।

### প্রথম পদক্ষেপ/নিজের বী.এম.আর-এর গণনা

#### করুন

আমি আগেই আপনাকে বলে দিয়েছি যে, কিভাবে আপনি নিজের বী.এম.আর. এর গণনা করবেন, আপনার সুবিধার জন্য আমি পুনরায় তা তুলে ধরছি। আপনি বুঝুন যে, এখন আপনার বী.এম.আর. কত।

মহিলাদের বী.এম.আর.	পুরুষদের বী.এম.আর.
655	66
+ (9.6 x আপনার ওজন, (কিলো. তে)	+ (13.7 x আপনার ওজন,
+ (1.8 x আপনার দৈর্ঘ্য, সেন্টিমিটারে )	(কিলো.)
- (4.7 x আপনার বয়স, বছরে)	+ (5 x আপনার দৈর্ঘ্য, সেন্টিমিটারে )
= ক্যালোরী প্রতিদিন।	- (6.8 x আপনার বয়স, বছরে)
	= ক্যালোরী-প্রতিদিন।

### দ্বিতীয় পদক্ষেপ/ নিজের বী.এম.আর. থেকে 100

#### ক্যালোরী কম করুন

উদাহরণ স্বরূপ, আপনার বী.এম.আর. যদি 1580 হয়, তাহলে এমন খাদ্য পরিকল্পনা করুন, যাতে 100 ক্যালোরী কম হয়, অর্থাৎ 1400 থেকে 1600 ক্যালোরীর আহার পরিকল্পনা বেছে নিন।

**তৃতীয় পদক্ষেপ/আপনি যে রেঞ্জের মধ্যে পড়েন,  
সেই আহার পরিকল্পনাকে বেছে নিন।**

নিম্নলিখিত গুলির মধ্যে বেছে নিন

1200 – 1400 ক্যালোরী

1400 – 1600 ক্যালোরী

1600 – 1800 ক্যালোরী

1800 – 2000 ক্যালোরী

2000 – 2200 ক্যালোরী

**চতুর্থ পদক্ষেপ/ প্রতি দুই ঘন্টা অন্তর ভোজন করুন**

হ্যাঁ, এটাই নিয়ম। কিন্তু সময় নির্ধারণ করার জন্য পাগল হয়ে যাবেন না। পনেরো-কুড়ি মিনিট এদিক-ওদিক হলেও চলবে।

**পঞ্চম পদক্ষেপ / চারবার মুখ্য ভোজন চারবার  
জলখাবার (ফিল্লর)**

প্রত্যেক ক্যালোরী সীমায় মুখ্য ভোজনের রূপরেখা বানানোর সাথে সাথে আমি আপনাদের ‘ফিল্লর’ বা মুখ্য খাদ্যের মাঝে মাঝে কি কি জল খাবার খাবেন সেই সূচীও দিয়ে দিয়েছি।

**ষষ্ঠ পদক্ষেপ/ দিনে অনেকটা জল পান করুন।**

প্রতিদিন কমপক্ষে ৪ থেকে 10 গ্লাস জল পান করুন।

**সপ্তম পদক্ষেপ - ব্যায়াম**

যদিও আমি সাধারণত আপনাকে প্রতিদিন এক ঘন্টা হাঁটার পরামর্শ দেব, কিন্তু যেকোন কার্ডিয় গতিবিধি চলবে। আপনি দৌড়াতে পারেন, জগিং করতে পারেন, সাইকেল চালাতে পারেন, ঘাসের ওপর হাঁটতে পারেন, ক্রস-ট্রেনার মেশিনের ব্যবহার করতে পারেন, কিংবা ওপরে যে বিধি গুলি দেওয়া হল তা সংযুক্ত করেও প্রয়োগ করতে পারেন। কিন্তু আপনাকে প্রতিদিন 60 মিনিট পর্যন্ত করতেই হবে।

## সবজি দিয়ে কিভাবে সুস্বাদু জুস বানাবেন

আমার কার্য পরিকল্পনা অনুসারে এক গ্লাস সবজি দিয়ে প্রস্তুত জুস পান করা খুবই জরুরি, আর সেটা প্রতিদিন পান করা আরো জরুরি, যেমন প্রয়োজনীয় হল প্রতি দুই ঘন্টা অন্তর কিছু খাওয়া। ফলের জুস পান করলে আপনার গুণারের স্তর বৃদ্ধি পায়, কিন্তু সবজির জুস পান করলে আপনার শরীর গুরুত্ব পূর্ণ ভিটামিন এবং এন্টী-অক্সিডেন্ট লাভ করবে। আপনি নিজের বাড়িতে থাকা সবজি দিয়ে দুই মিনিটে এই জুস বানিয়ে নিতে পারবেন। সামান্য চেষ্টা আর বিরাট তার পুরস্কার।

○ সমস্ত সবজি গুলি ভালো করে ধুয়ে নিন। শেষে পটাশিয়াম পারম্যাঙ্গানেট দিয়ে ধোয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

○ কমপক্ষে তিনটি আলাদা আলাদা সবজি নিন (তিনটি আলাদা আলাদা রঙের হলে ভালো, যাতে আপনি প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ লাভ করতে পারেন), তা ছাড়িয়ে কেটে নিয়ে তা মিক্সিতে দিয়ে দিন (জুসারে নয়, কারণ জুসারে বেশি সবজির প্রয়োজন হয়।)

○ এতে জল মিশিয়ে নিন- জল আর সবজি একই অনুপাতে মিশিয়ে এই জুস তৈরি করতে হয়।

○ জুস ছেকে নেওয়ার পর যে মন্ত পরে থাকে তার 50 শতাংশ জুসের মধ্যে মিশিয়ে নিন।

○ এতে একটু ফ্লেভার ও মশলা দিয়ে দিন, আপনি ইচ্ছা করলে গোলমরিচের গুঁড়ো, নুন, বিটলবন, আদার রস দিতে পারেন।

○ এটা সঙ্গে সঙ্গে পান করে নিন।

## খাদ্যগ্রহণের ফাভা

ওজন কমানোর ব্যাপারে 10 মিনিটে 10 নম্বর পাওয়ার জন্য, নিজের খাদ্য পরিকল্পনা গড়ে তোলার আগে, নিম্নলিখিত 10 টি সূত্র অবশ্য লিখে নিন

1. সকালে ওঠার এক ঘন্টার মধ্যে খাওয়া।
2. প্রতিদিন অবশ্যই 8 থেকে 10 গ্লাস জল পান করবেন।
3. প্রত্যেক পরিকল্পনাতেই চারবার মুখ্য ভোজন থাকে (সকালের জলখাবার, দুপুরের খাওয়ার, সন্ধ্যার জলখাবার এবং রাতের খাওয়া।)

4. এছাড়া আপনি এর মাঝে যদি কিছু খেতে চান তাহলে তা 'পূরক আহার তালিকা' থেকে দেখে নিন, এই অধ্যায়ের শেষে তা দেওয়া

হল। দয়া করে নিজের মুখ্য ভোজনের মধ্যে কেবল একবার পূরক খাদ্য গ্রহণ করুন। আপনার খাদ্য পরিকল্পনা অনুসারে সন্ধ্যার সময় মিশ্রিত ‘পূরক খাদ্য’ গ্রহণ করুন।

5. আপনার মুখ্য খাদ্যের মধ্যেখানে আপনি পূরক খাদ্য হিসাবে সবজির জুস পান করতে পারেন (কোনো ব্যক্তির রক্ত এবং মূত্র বিশ্লেষণের বিচারে, কিছু বিশেষ সবজি বা তার মিশ্রণ গ্রহণ করতে মানা করা হয়। দয়া করে আপনার ডাক্তারের কাছ থেকে পরামর্শ নিয়ে নেবেন।)

6. ওজন কমানোর এই ধাপে আপনাকে চিনি, মধু, কৃত্রিম মিষ্টি, গুড়, বাদাম, শুকনো ফল, ভাজাভুজি, পনীর এবং মিষ্টি খাওয়ার অনুমতি দেওয়া হয় না।

7. আপনি এক কাপ ডালের বলদে দুই টুকরো চিকেন খেতে পারেন, বা দুই টুকরো মাছের পিসুও খেতে পারেন।

8. সকালে জলখাবারে যা খাবেন তাতে তেল না থাকলেই ভালো। তেল ছাড়া আপনি কোন ফ্যাট জাতীয় পদার্থও গ্রহণ করবেন না।

9. কলা ছাড়া আপনি যে কোন ফল খেতে পারেন। এক বারে 100 গ্রামের বেশি খাবার খাবেন না।

10. আলু আর মটর একদিনে 100 গ্রামের বেশি গ্রহণ করবেন না।

আপনি কি খাবেন তা আপনি বুঝে নিন

1 বাটি = 180 মিলি লিটার জল

1 টা রুটি = একটা 5.5 ইঞ্চি ব্যাস যুক্ত, হাতের তালুর মতন  
বড় পাতলা রুটি (এটা একটা অনুমান ছাড়া আর  
কিছুই নয়।)

পুষ্টি সম্পর্কিত এই পরামর্শের ক্ষেত্রে, ডায়াবেটিজ বা পী.সী.ও.এস. এর মতন রোগ বা অন্য কোনো রোগের দিকে ধ্যান দেওয়া হয়নি। এই মতন চলা শুরু করার আগে আপনি অবশ্যই একবার আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে নেবেন।

খাদ্য - পরিকল্পনা

1200 থেকে 1400 ক্যালোরী

০ এটি 1200 থেকে 1400 ক্যালোরীর আহাৰ-পৰিকল্পনাৰ অনুমান মাত্ৰ।

০ আপনাকে চাৰবাৰ মুখ্য ভোজন (জলখাবাৰ, দুপুৱেৰ খাবাৰ, সন্ধ্যাৰ জলখাবাৰ, ৰাত্ৰেৰ খাবাৰ) তথা চাৰ বাৰ পূৰক খাদ্য গ্ৰহণ কৰতে হ'বে।

০ প্ৰতিদিন দুই থেকে তিন চামচেৰ বেশি তেল খেলে চলবে না, এই খাদ্য পৰিকল্পনাকে সফল কৰে তোলোৱাৰ জন্য় এটা মানতেই হ'বে।

### সকালৰ জলখাবাৰ

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
1 বাটি উপমা/ সুজি দিয়ে প্ৰস্তুত 1/2 বাটি তৰকাৰি 1 টা ফল	1 বাটি কৰ্নফ্লেক্স 1 কাপ সৰ ছাড়া দুধ 1 টা ফল	1 গ্লাস সবজিৰ জুস 1 টা ফল 2 টি ডিমের সাদা অংশ 1 টুকৰো ব্ৰেড	1 টি পূৰ ভাৰ ৰুটি 1 বাটি দই 1 টা ফল

### দুপুৰ ও ৰাত্ৰেৰ খাবাৰ

যেকোন দুটি বিকল্প ঠিক কৰে নিন-একটা দুপুৱেৰ ও একটা ৰাত্ৰেৰ জন্য়

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4	বিকল্প- 5
2 টি ৰুটি 1 বাটি তৰকাৰি 1 বাটি ডাল	1 টি ৰুটি 1/2 বাটিভাপে সেদ্ধ কৰাভাত 1 বাটি তৰকাৰি 1/2 বাটি ডাল	ভাপে সেদ্ধ কৰ 1 বাটি ভাত 1 বাটি তৰকাৰি 1/2 বাটি ডাল	1 টা ছোটো ৰুটি 1 টুকৰো ব্ৰেড 1 বাটি তৰকাৰি 1/2 বাটি ডাল	2 টি স্লাইজব্ৰেড 1/2 বাটিসবজিৰ জুস স্যালাড 1 টা ভেজ ক্যাটলেট

সন্ধ্যাৰ জলখাবাৰ দুটি মুখ্য পদাৰ্থেৰ মিশ্ৰণ সন্ধ্যাৰ সময় গ্ৰহণ কৰুন।

## কৃত্রিম মিষ্টি প্রস্তুতকারী পদার্থের তিস্তো সত্য

এই গুলি পাউডার রূপে, বা ছোট ট্যাবলেটের আকারে পাওয়া যায়, কিন্তু শেষে যখন আপনি কৃত্রিম মিষ্টি পদার্থের দুস্ত্রভাব সম্পর্কে জানতে পারেন, তখন তা গেলার সময়, তেতো ট্যাবলেটের মতনই লাগে। এখানে চিনির বিকল্প গুলির সম্পর্কে অজানা বা কম জানা তথ্য গুলি দেওয়া হল।

এস্পারটেম (স্কল, ন্যাটাসুইট এবং গুগার ফ্রি গোল্ড রূপে প্রাপ্ত মুখ্য মিষ্টি সৃষ্টিকারী উপাদান, যা ডায়েট কেব ও ডায়েট পেপসিতে পাওয়া যায়।) যা এফ.ডী.এ. দ্বারা রেকর্ড আটবার অস্বীকার করে দিয়েছিল। তারপর 1996 সালে তা ব্যবহারের অনুমতি দেওয়া হয়। এস্পারটেম স্মৃতি শক্তি কম করে, মহিশ্রেন, তন্নের কোশে ক্ষতি, প্রজনন বিকার, মস্তিষ্কে ঘা, মতি-শ্রম, গাঁটে ব্যথা, শরীর ফুলে যাওয়া, অলজাইমস, অল্প সম্পর্কিত সমস্যা, ষাওয়ার প্রবল ইচ্ছা এবং ওজন বৃদ্ধির সমস্যা ডেকে আনে। এফ.ডী.এ.-এর তালিকায় বর্ণিত এই মিষ্টি সৃষ্টিকারী পদার্থের মধ্যে 92 টি দুস্ত্রভাব লক্ষ্য করা যায়।

সেক্সালোজ (স্পল্যাভা, গুগার ফ্রি, নেচুরা) একটা সুরক্ষিত বিকল্প হিসাবেই পরিচিত, কারণ তা চিনি দিয়েই প্রস্তুত করা হয়। অথচ এর জন্য আপনার ডায়রিয়া, গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গের সমস্যা, আনুবংশিকা, প্রজনন এবং প্রতিরক্ষা প্রণালীতে ক্ষতি দেখা দিতে পারে, তাহলে এটা কিভাবে সুরক্ষিত তা কিছুতেই বুঝতে পারছি না। এছাড়া এর জন্য কিডনী ও যকৃৎ ফুলে যেতে পারে এবং ক্রশের শরীরের ওজন হ্রাস পেতে পারে। স্যাকারিন কমলা ও তারের মিশ্রণ।

যে কোন গবেষণা থেকেই সুইটনারের নেতিবাচকতা ধরা পড়েছে, আজ এর সাথে আর একটা নতুন অসুখের নাম যুক্ত করা হয়েছে। সবচেয়ে বড় কথা হল এই নিয়ে এখনও প্রচুর বিতর্ক আছে, তাই তা নিয়ে আলোচনা না করাই শ্রেয়। আপনি যদি এর থেকে সম্পূর্ণ রূপে দূরে থাকতে না পারেন, তাহলে যতটা সম্ভব কম ষাওয়ার চেষ্টা করুন। ওজন কমানোর জন্য আরো সুবিধাজনক ও সুরক্ষিত উপায় আছে।

স্টীভিয়া (যা ভারতের ডাক্তার গুগার ব্রাড নামে বিক্রী করা হয়) এমনই একটি বিকল্প। রসায়ন ভিত্তিক সুইটনারের তুলনায় এটি সম্পূর্ণ রূপে প্রাকৃতিক। শিকড়-বাকর থেকে প্রস্তুত, ক্যালোরী রহিত, এটি গুণাগুণ সম্পন্ন এবং ওজন কমাতেও সাহায্য করে। এটি রক্তচাপ কম করে এবং ষাদ্য পরিপাকে সাহায্য করে থাকে।

রোন ফ্রীডথাম এন্ড কিম বারনুইন, স্কিনী বিচ, রনিঙ্গ প্রেস, 2005



## 1400 থেকে 1600 ক্যালোরী

- এটি 1400 থেকে 1600 ক্যালোরী যুক্ত আহার পরিকল্পনার একটা অনুমান।
- আপনাকে 4 বার মুখ্য এবং 4 বার পূরক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ছোট চামচের 2 থেকে 3 চামচের বেশি অতিরিক্ত তেল গ্রহণ করা যাবে না।

### সকালের জলখাবার

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
1 বাটি উপমা/ সুজি দিয়ে প্রস্তুত 1/2 বাটি তরকারি 1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল	1 বাটি কর্নফ্লেক্স 1 কাপ সর ছাড়া দুধ 1 টা ফল 1 ভেজস্যানডুইচ	1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল 2 টি ডিমের সাদা অংশ 2 টি স্লাইস ব্রেড	1 টি পুর ভার রুটি 1 বাটি দই 1 টা ফল

### দুপুর ও রাতের খাবার

যেকোন দুটি বিকল্প ঠিক করে নিন - 1 টা দুপুর ও 1 টা রাতের জন্য

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
3 টি রুটি 1 বাটি তরকারি 1 বা 1/2 বাটি ডাল + 1 কাপ দই	1 টি রুটি 1/2 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	1 টি রুটি 1 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল 1/2 বাটি দই	3 স্লাইজ ব্রেড 1/2 বাটি সবজির জুস 1 বাটি অন্ধুরিত স্যালাড 1 টা ভেজ ক্যাটলেট

সন্ধ্যার জলখাবার দুটি মুখ্য পদার্থের মিশ্রণ সন্ধ্যার সময় গ্রহণ করুন।

## সূর্যাস্তের পর ফল খেতে পারেন

স্বাস্থ্যকর, পুষ্টিদায়ক ফল সূর্য ডোবার পর কেনো কেউ খেতে মানা করবে? এটাকে কোনো মতেই বৈজ্ঞানিক যুক্তি সম্মত কথা বলা যায় না। দয়া করে এই পরামর্শটি এরিয়ে চলার চেষ্টা করবেন। আপনাকে শুধু একটা বিষয় খেয়াল রাখতে হবে যে, আপনি যদি রাতের বেলায় ফল খান, তাহলে মুখ্য খাদ্য গ্রহণের দুই ঘণ্টা বাদে তা খাবেন, সঙ্গে সঙ্গে নয় (কারণ তা না হলে তা আপনার শুগারের স্তর বৃদ্ধি করে দেবে, আর শরীরে ফ্যাট রূপে সঞ্চিত হবে।)

## 1600 থেকে 1800 ক্যালোরী

- এটি 1600 থেকে 1800 ক্যালোরী যুক্ত আহার পরিকল্পনার একটা অনুমান।
- আপনাকে 4 বার মুখ্য এবং 4 বার পূরক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ছোট চামচের 2 থেকে 3 চামচের বেশি অতিরিক্ত তেল গ্রহণ করা যাবে না।

### সকালের জলখাবার

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
1 বাটি উপমা/ সুজি দিয়ে প্রস্তুত 1/2 বাটি তরকারি 1 গ্লাসসবজির জুস 1 টা ফল	1 বাটি কর্নফ্লেক্স 1 কাপ সর ছাড়া দুধ 1 টা ফল 1 ভেজস্যানডুইচ	1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল 2 টি ডিমের সাদা অংশ 2 টি স্লাইস ব্রেড	1 টি পুর ভার রুটি 1 বাটি দই 1 টা ফল

### দুপুর ও রাতের খাবার

যেকোন দুটি বিকল্প ঠিক করুন 1 টা দুপুর ও 1 টা রাতের জন্য

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
4 টি রুটি 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	3 টি রুটি 1/2 বাটিভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	2 টি রুটি 1 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	3 স্লাইজব্রেড 1/2 বাটি সবজির জুশ 1 বাটি অঙ্কুরিত স্যালাড 1 ভেজ কাটলেট

## সন্ধ্যার জলখাবার

দুটি পূরক পদার্থের মিশ্রণ আপনি সন্ধ্যার সময় গ্রহণ করতে পারেন।

### এলকোহল এবং ওজন কমানোর সাথে শত্রুতা

এখানে আমি শুধু মদের কথা বলছি না, মূলতঃ সবচেয়ে বড় শত্রু হল এলকোহল, আপনি তা সেবন করে থাকেন। এর প্রতি গ্রামে ক্যালোরী থাকে 7 গ্রাম। কার্বহাইড্রেটস ও প্রোটিনে 4 ক্যালোরী থাকে ভেবেই আমাদের মাথায় হাত পড়ে যায়, এর মানে এলকোহলে ভাত, আলু, পাশ্তা বা ব্রেডের থেকেও বেশি পরিমাণে ক্যালোরী থাকে। আরে! এর চেয়ে শুধু যে ক্যালোরীর গণনা হয় তাই নয়, আমাদের শরীর বিভিন্ন রকম খাদ্যের থেকে এনার্জী সংগ্রহ করে থাকে, যেমন-কার্বহাইড্রেটস, প্রোটিন, ফ্যাট প্রভৃতি। এলকোহল আপনার শরীরে প্রবেশ করার পর এসিটেটে পরিবর্তিত হয়ে যায়। এসিটেট হল ঈন্ধনের একটা মুখ্য স্রোত, যা আমাদের শরীর সবার আগে জ্বালিয়ে দেয়। তাই আমরা গ্রন্থি যে পানীর বা পাশ্তা খেয়েছি আমাদের শরীর তা জ্বালানোর আগে মদ, বিয়ার বা ভদকা জ্বালাবে। এসিটেট ফ্যাটকে জ্বালানোর জন্য ধাক্কা দিয়ে লাইনের সবার পিছনে দাঁড় করিয়ে দেয়, আর ফ্যাটকে ঈন্ধনের উৎস হিসাবে কাজে লাগায়। এতে করে ফ্যাট কম হওয়ার প্রক্রিয়াতে বাধার সৃষ্টি হয়।

এলকোহল যে শুধু ফ্যাট কমানোর ব্যাপারেই বাধার সৃষ্টি করে তাই নয়, বরং আপনি মদ্য পান করার 24 ঘন্টা পর পর্যন্ত তা আপনার খাদ্য গ্রহণের ইচ্ছাকে উদ্বেজিত করতে থাকে। এই কারণে আপনি বাইরের খাদ্যের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করতে পারেন না, বা মাঝ রাত্তেও স্ন্যাক্স খেতে কোন রকম দ্বিধা করেন না।

যদিও কিছু গবেষণার ফল হিসাবে বলা হয়েছে যে, প্রতিদিন এক গ্লাস করে রেড ওয়াইন পান করতে পারলে তা হৃদরোগের ক্ষেত্রে বাধা দেয় এবং কোলেস্টেরল কমাতেও সাহায্য করে। জোয়ার, ডুসি, বাদাম, তাজা ফল ও সবজিও এই কাজ করে থাকে, আর এই গুলির কোন রকম দুষ্প্রভাবও থাকে না।

দেড় আউন্স মদে 115 থেকে 120 -র মধ্যে ক্যালোরী থাকে, আর 4 আউন্স ওয়াইনে 62 থেকে 160 -এর মধ্যে ক্যালোরী থাকে। মিশ্রিত মদে ক্যালোরী সর্বদাই বেশি হয়; যাতে প্রায় 280 ক্যালোরী এবং ঠান্ডা মাল্টাইদার পেয় পদার্থে 800 ক্যালোরীর বেশি থাকে। প্রতিদিন রাতে একটা বিয়ার খাওয়ার মানে সপ্তাহে অতিরিক্ত 1036 ক্যালোরী যুক্ত হয়, যার ফলে প্রতি বছর আপনার ওজন ছয় থেকে সাত কিলো

পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে। তখন তার পেটের সাথে ভাল্লুকের পেটের তুলনাটা নেহাতই সামঞ্জস্য পূর্ণ হয়ে থাকে

কিভাবে বিবেচনার সাথে পান করবেন

○ আপনার ওয়াইন সোডার সাথে মিলিয়ে নিন, এতে করে ক্যালোরী অনেক কমে যায়।

○ এলকোহল যুক্ত পানীয় গ্রহণ করার পরিবর্তে কম-ক্যালোরী যুক্ত, এলকোহল রহিত পানীয় না জল পান করুন। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, এক গ্লাস সাদা মদের বদলে এক গ্লাস জল বা এক গ্লাস লেবুর জল পান করুন।

○ যতদূর সম্ভব, কম ক্যালোরী যুক্ত মিশ্রণ পান করুন। পূর্ব-মিশ্রিত এলকোহল যুক্ত পানীয়ের থেকে দূরে থাকুন, কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে শুগার থাকে।

○ আপনি প্রতিদিন যকটা ক্যালোরী গ্রহণ করবেন বলে ঠিক করেছেন, এলকোহলের ক্যালোরীও তার সাথে সংযুক্ত করে নিন, এতে করে আপনি প্রতিদিন এক থেকে দুই গ্লাসের বেশি পান করবেন না। আপনি যদি জানেন যে, আপনাকে সপ্তাহের শেষে ড্রিঙ্ক করতে হবে, তাহলে আপনি তার জন্য আগে থেকেই ক্যালোরী কম গ্রহণ করুন, তার জন্য বাঁচিয়ে রাখুন। এতে করে আপনি পার্টীতে গেলে সাধারণ পদ্ধতিতেই কিছু খাবার খেতে পারবেন।

○ ড্রিঙ্ক নেওয়ার জন্য খাদ্য ত্যাগ করার কথা ভাববেন না। কারণ এলকোহল আপনার খিদেকে শাস্ত করতে পারবে না। এলকোহল খিদে বাড়িয়ে দেয়। বাইরে কোথাও যাওয়ার আগে আপনি পেট ভরে খাবার খেয়ে নিলে পেট ঠিক থাকবে এবং এলকোহল খুব বেশি মাত্রায় আপনার রক্তে ছড়িয়ে পড়তে পারবে না। আপনি কতটা খাবার খাবেন আর কতটা জল পান করবেন তা সম্পূর্ণ ভাবেই আপনার ওপর নির্ভর করছে।

## 1800 থেকে 2000 ক্যালোরী

- এটি 1800 থেকে 2000 ক্যালোরী যুক্ত আহার পরিকল্পনার একটা অনুমান।
- আপনাকে 4 বার মুখ্য এবং 4 বার পূরক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ছোট চামচের 2 থেকে 3 চামচের বেশি অতিরিক্ত তেল গ্রহণ করা যাবে না।

## সকালের জলখাবার

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
1 বাটি উপমা/ সুজি দিয়ে প্রস্তুত 1/2 বাটি তরকারি 1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল	1 বাটি কর্নফ্লেক্স 1 কাপ সর ছাড়া দুধ 1 টা ফল 1 ভেজস্যানডুইচ	1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল 2 টি ডিমের সাদা অংশ 2 টি স্লাইস ব্রেড	1 টি পুর ভার রুটি 1 বাটি দই 1 টা ফল

## দুপুর ও রাতের খাবার

যেকোন দুটি বিকল্প ঠিক করে নিন- 1 টি দুপুর ও 1 টি রাতের জন্য

বিকল্প - 1	বিকল্প- 2	বিকল্প - 3	বিকল্প- 4
4 টি রুটি 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	3 টি রুটি 1/2 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	2 টি রুটি 1 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি 1 বাটি ডাল	3 স্লাইজব্রেড 1/2 বাটি সবজির জুশ 1 বাটি অঙ্কুরিত স্যালাড 1 ভেজ ক্যাটলেট 1 টি রুটি

## সন্ধ্যার জলখাবার

দুটি পুরক পদার্থের মিশ্রণ আপনি সন্ধ্যার সময় গ্রহণ করতে পারেন।

## কোন রকম চিন্তা ভাবনা না করে পান করা

এটি একটি ইউ টার্ন, যে সম্পর্কে অনেকেই বুঝতে পারে না যে, সে ইউ টার্ন নিয়ে ফেলেছে। আমার বহু গ্রাহক নিজের ওজন কমানোর জন্য নিজের মতন করে বহু পরিশ্রম করেছে, কিন্তু তারা বুঝতেই পারে না যে, ড্রিন্কার সাথে সাথে তাদের ওজন পুনরায় বৃদ্ধি পেয়ে যায়। কোলা, ককটেল বা ফ্রুট লস্টী প্রভৃতি পেয় পদার্থ থেকে প্রাপ্ত ক্যালোরী অন্য সমস্ত ক্যালোরীর তুলনায় আপনার ওজন বাড়ানো বা কমানোর ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনি যদি নিজের ওজন কম করতে চান তাহলে দয়া করে মিষ্টি পদার্থের দিকে ধ্যান দেবেন। আপনি ওজন কমানোর জন্য একটা নির্দিষ্ট পন্থা অবলম্বন করা সত্ত্বেও কিভাবে নিজের ওজন বৃদ্ধি করে ফেলেন সেই বিষয়ে আলোচনা করাটা খুবই জরুরি। আপনি ফলের জুস সম্পর্কে কি ভাবেন? তা কি আপনার জন্য লাভ জনক নয়? সত্যিই নয়। মিষ্টি হীন তাজা ফলের রসও আপনার জন্য লাভ দায়ক নয়। আপনি যখন কোনো পানীয় গ্রহণ করেন তখন তা অতি শীঘ্র আপনার রক্তে মিশে যায়, আর সক্রিয় পুষ্টির উপাদান আগেই আশ্রিত হয়ে যায় ফলের জুসে যেটা সবচেয়ে সক্রিয় পুষ্টির উপাদান সেটি হল, ফলের শর্করা (ফ্রুক্টোস)। ফ্রুক্টোস অতি দ্রুত গতিতে রক্তে মিশে যায় এবং আপনার ব্লাড স্যুগারের স্তরকে বৃদ্ধি করে দেয়, যার ফলে আপনি খুবই ক্লান্তি বোধ করেন, (নিশ্চই এটা বলার প্রয়োজন নেই যে, মধুমেহের রোগীদের জন্য তা একেবারেই চলবে না।) আপনি নিজের শরীরে একসাথে বেশি মাত্রায় মিষ্টির প্রয়োগ করতে পারেন না, তা 'ফ্যাটের' রূপে আপনার শরীরে সঞ্চিত হতে শুরু করে। প্যাকেট বা ক্যানের প্রাপ্ত জুস সবচেয়ে বেশি ক্ষতিকারক। তাতে খুব বেশি করে মিষ্টি থাকে এবং তাতে পুষ্টির উপাদান থাকে একেবারে শূন্য, আর তাই একত্রিত হতে থাকে।

কিন্তু সবজির জুসের ক্ষেত্রে এমন ঘটনা ঘটে না। আমি যে পরামর্শ দিই সেই অনুসারে এক গ্লাস সবজির জুস খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার সমস্ত গ্রাহকদেরই তা পান করার পরামর্শ দিই। তার কি কোন গুরুত্ব নেই। সবজির জুসে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও খনিজ থাকে। তাই আপনি যখন সবজির জুস পান করেন তখন অতি শীঘ্র আপনার শরীরে ভিটামিন ও খনিজ আশ্রিত হয়ে যায়, আর তার ইতিবাচক প্রভাব আপনি দেখতে পাবেন আপনার হৃদকে, আর নিজের এনার্জীর স্তরেও।

ফলের জুসের বদলে ফল খান। আপনি যখন ফল খান তখন আপনার গুগারের স্তর খুব ভালো থাকে আর আপনি ফাইবারের সাথে সাথে বহু পুষ্টির উপাদান লাভ করে থাকেন। যা ফলের রসে পাওয়া সম্ভব না। পান করার আগে ভাবুন - এটি ওজন কমানোর ব্যাপারে এবং আপনাকে সুস্থ রাখার জন্য খুবই সাহায্য করবে।

## 2000 থেকে 2200 ক্যালোরী

- এটি 2000 থেকে 2200 ক্যালোরী যুক্ত আহার পরিকল্পনার একটা অনুমান।
- আপনাকে 4 বার মুখ্য এবং 4 বার পুরক খাদ্য গ্রহণ করতে হবে।
- ছোট চামচের 2 থেকে 3 চামচের বেশি অতিরিক্ত তেল গ্রহণ করা যাবে না।

### সকালের জলখাবার

বিকল্প - 1	বিকল্প - 2	বিকল্প - 3	বিকল্প - 4
2 বাটি উপমা/ সুজি দিয়ে প্রস্তুত 1 বাটি তরকারি 1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল	1 বাটি কর্নফ্লেক্স 1 কাপ সর ছাড়া দুধ 1 টা ফল 1 ভেজস্যানডুইচ	1 গ্লাস সবজির জুস 1 টা ফল 3 টি ডিমের সাদা অংশ 3 টি স্লাইস ব্রেড	1 টি পুর ভার রুটি 1 বাটি দই 1 টা ফল

### দুপুরের জলখাবার

যেকোন দুটি বেছে নিন - 1 টা দুপুর ও 1 টা রাতের জন্য

বিকল্প - 1	বিকল্প - 2	বিকল্প - 3	বিকল্প - 4
4 টি রুটি 1 বাটি তরকারি দেড় বাটি ডাল	3 টি রুটি 1/2 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি দেড় বাটি ডাল	2 টি রুটি 1 বাটি ভাপে সেদ্ধ ভাত 1 বাটি তরকারি দেড় বাটি ডাল	3 স্নইজব্রেড 1/2 বাটি সবজির জুশ 1 বাটি অঙ্কুরিত স্যালাড 1 ভেজ কাটলেট 1 কাপ দই

### সন্ধ্যার জলখাবার

দুটি পুরক পদার্থের মিশ্রণ আপনি সন্ধ্যার সময় গ্রহণ করতে পারেন।

## রিফাইন্ড খাবার বন্ধ করবেন না

মানুষের মনে এক অতি প্রচলিত ধারণা হল, রিফাইন্ড চাল, পাস্তা, আটা, ব্রেড প্রভৃতি ওজন বৃদ্ধি করে। এটা, ঠিক যে রিফাইন্ড খাদ্যে খনিজ পদার্থ থাকে না, (আহার শুদ্ধ করে তোলার জন্য তার থেকে খোসা ও ভুসি নির্গত করে দেওয়া হয়।) কিন্তু রিফাইন্ড খাদ্য ওজন বৃদ্ধি বা কমেব ব্যাপারে কোনো ভাবেই সাহায্য করে না।

মনে রাখবেন যে, শুরু করার জন্য অধিকাংশ খাদ্য পদার্থে মাইক্রোনুট্রিএন্টসের মাত্রা অপেক্ষাকৃত কম থাকে। অর্থাৎ দশটা রুটিতে যতটা খনিজ থাকে, আপেলের একটা টুকরোতে ততটাই খনিজ পদার্থ থাকে।

রিফাইন্ড খাদ্য পদার্থের জন্য সবচেয়ে বড় যে ক্ষতি হয়, তাহল এই জাতীয় খাদ্য হজম হতে অনেক সময় লাগে আর তা শুগারের স্তরকে খুব শীঘ্র বৃদ্ধি করে। এই ধরণের খাদ্য গ্রহণ করার সময় যে বিষয়টা সবচেয়ে বেশি মাথায় রাখতে হয়, তাহল কোন বিশেষ সময়ে আপনি তা কতটা গ্রহণ করছেন, সেই দিকে নজর রাখুন। তাই আমার খাদ্য পরিকল্পনা অনুসারে আমি কখনই দুটির বেশি তিনটি বস্তুর খাওয়ার পরামর্শ দিই না। সাধারণত এক থেকে দুই টুকরোর বেশি ব্রেড স্লাইস নিতেও মানা করি। আর ভাত বা পাস্তার ক্ষেত্রে একবারে আপনি এক বাটির বেশি খাবেন না। আপনি এই মাত্রা যতদিন নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবেন, ততদিন আপনার শুগারের স্তর নিয়ন্ত্রিত থাকবে, আর সারাদিন আপনার এনার্জীও বজায় থাকবে।

## কিনোবা

সেই প্রাচীন কাল থেকে সমস্ত খাদ্যাদ্ধকে 'মা' বলে সম্বোধন করা হয়। কয়েক শো বছর ধরে এই কিনোবার অস্তিত্ব লক্ষিত হয়ে চলেছে, সম্প্রতি আমাদের থালায় এই বীজ আবার দেখা যাচ্ছে। গুণ ও পুষ্টিতে ভরপুর, কিনোবা সেদ্ধ হয়ে যাওয়ার পর তা দেখতে পোস্তোর মতন লাগে। চালের পরিবর্তে এর ব্যবহার করা যায় (এর মাত্রায় কোনো পরিবর্তন হবে না।) উপমা, চিড়ে ও ডালিয়া বানাতেও এর ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এটা শুকনো করে ভেজে তা পেসাই করে আটা বানিয়ে নিতে পারেন, যার থেকে আপনি পুষ্টির রুটি পেতে পারেন। শরীরের জন্য এটি খুবই ভালো, একশো শতাংশ প্রোটীনে ভরা, যাতে সমস্ত প্রকার আবশ্যিক এমাইনো অ্যাসিড থাকে। এতে পর্যাপ্ত পরিমাণে লাইসিনও থাকে। যা অন্য কোন খাদ্যাদ্ধে থাকে না।



## পুরক আহার (ফিল্মর)

1. 2 টি বিস্কুট (মেরি/ক্র্যাকজ্যাক/গ্লুকোজ/ক্রীম ক্র্যাকস/মোনাকো)
2. 1 টি মধ্যম আকারের খাখরা (এক ধরণের ব্রেড)
3. 1 টি মধ্যম আকারের ইডলি।
4. অর্ধেক মধ্যম আকারের সাদা ডোসা
5. 17 টা আঙুর
6. 6 থেকে 8 টা স্ট্রবেরী
7. দুই থেকে তিনটি আলুবখরা
8. 18 থেকে 20 টা চেরী।
9. 4 টি মাঝারি সাইজের আনারসের টুকরো (টুকরোর ব্যাস প্রায় তিন ইঞ্চি হবে।)
10. 1 টি মধ্যম আকারের কমলা/আপেল/নাশপাতী
11. 6 থেকে 7 টি লিচু
12. 1 বাটি তরমুজ/খরমুজ/ পেঁপে
13. সর হীন এক বাটি দুধের দই
14. 1 বাটি কুরমুরা (শুকনো খোলায় চিড়ে ভাজা)
15. অর্ধেক বাটি অঙ্কুরিত স্যালাড
16. এক মোঠো ছোলা বা এক গ্লাস ঘোল
17. 2 টি সেক্স ডিমের সাদা অংশ এবং একটা বিস্কুট
18. সবজির জুস
19. অর্ধেক বাটি সবজি দিয়ে বানানো চিড়ে
20. ভেজ স্যানডুউচ
21. চিকেন ও গোলমরিচ দেওয়া ব্রেড
22. অর্ধেক বাটি উপমা তাতে গাজর ও ফলিয়া (ছোট ছোট সীমের মতন দেখতে এক ধরণের সবজি) থাকবে।
3. অর্ধেক বাটি শুকনো খোলায় ভাজা চিড়ে তেতে অল্প ছোলা
24. 2 ছোট চামচ কর্নফেল্‌ক্সের সাথে সর হীন দুধ
25. সজি দিয়ে বানানো অর্ধেক বাটি চাউমিন
26. অর্ধেক বাটি পাস্তা, রেড সস ও মাশরুম
27. অর্ধেক বাটি ম্যাকরোনির সাথে পালং শাক
28. 1 বাটি মাখন যুক্ত পপকর্ন
29. কর্নফেল্‌ক্স ভেল (2 ছোট চামচ কর্ন/উইট ফ্লেক্স + 2 ছোট চামচ কুচানো সবজি)
30. 1 ছোট বাটি হুম্বুস এবং 1 টা বিস্কুট

## ওজন হ্রাসের জন্য প্রথম পদক্ষেপ

আমাদের পাড়ায় একটা ছেলে ছিল, যখন আমি বড় হয়ে উঠছিলাম তখন আমাকে বিরক্ত করার জন্য সর্বদা আমার হাতে একটা ঘুসু মেয়ের পালিয়ে যেত। আমরা প্রায় এক ঘন্টা ধরে একে অপরের পিছনে ধাওয়া করতাম, কে কাকে মারতে পারে তা দেখার জন্য। যতক্ষণ না আমরা ক্লান্ত হয়ে পড়তাম ততক্ষণ আমরা খেলতাম। ক্লান্তিই আমাদের মধ্যে একটা বন্ধুত্ব গড়ে তুলেছিল। আমরা প্রায় সারাদিন ধরে চোর পুলিশ খেলতাম, জং ধরা চাবি, সাইকেলের চেন, হাতের সামনে যা পেতাম তাই চুরি করতাম। এই করতে করতে কখন অদ্ভুত জিনিসও পেয়ে যেতাম।

তখন আমি বুঝতে পারতাম না, কিন্তু এখন বুঝি আমি জীবনে কষ্ট করছিলাম।

ওজন কমানোর জন্য যে সমস্ত বিজ্ঞাপন আপনি দেখেন, আপনি তার কথা ভুলে যান, জিম বা কোন বিখ্যাত লোকের বিজ্ঞাপনও মাথায় রাখবেন না। ব্যায়াম করা কোনো বাড়ির কাজ করা নয়, তার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিতে হয়। আপনার ছোট বেলার কথা মনে পড়ে? আপনি দৌড়াতে, আপনি খেলতে, আপনি ঝাঁপঝাঁপি করতেন। আপনি নাচ করে আপনার বন্ধুদের প্রভাবিত করার চেষ্টা করতেন, আর ব্যাডমিন্টন, টেনিস, ফুটবল বা সমুদ্রের পারে দৌড়ে একে অপরকে হারানোই ছিল আপনার লক্ষ্য। আপনারা দল বানাতেন - ছেলে বনাম মেয়ে, দশম কক্ষ বনাম দ্বাদশ কক্ষ। আপনারা চোর পুলিশ, ছোয়াছুয়ি খেলতেন, যাতে করে সারাদিনে প্রচুর পরিমাণে এনার্জী নষ্ট হতো।

খুব বেশি করে ওজন কমানোর জন্য আপনাকে নিজের হৃদস্পন্দনের গতি বৃদ্ধি করতে হবে, প্রতিদিন এক ঘন্টা বা সপ্তাহে চার থেকে পাঁচ বার ঘাম ঝড়ানোটা খুবই জরুরি। ব্যায়ামের জন্য আপনি যতটা সময় বার করতে পারবেন, ততই ভালো, তার জন্য একদম ভয় পাবেন না। যদি তার মধ্যে এমন কিছু থেকে থাকে যাকে আপনি ঘৃণা করেন, তাহলে বুঝতে হবে যে,

তাতে এমন কিছু আপনি খুঁজে পাননি, যেটা আপনি ভালোবাসতে পারেন।

আমি মনে করি, ব্যায়ামের সম্পর্কে মন কোন ধারণা থাকা উচিত নয়, কারণ ব্যায়াম করা মানে রূপোর দামে হিরে পাওয়া। নিজের মনকে শক্ত করতে হবে, রক্ত প্রবাহের গতি বৃদ্ধির জন্য, নিজেকে সেম্বি লুক প্রদানের জন্য, হৃদরোগ, ডায়াবেটিজ, উচ্চ রক্তচাপের বিপদের থেকে নিজেকে দূরে রাখার জন্য, সুস্থ হাড়ের বিকাশের জন্য, মাংসপেশি ও নিজের শরীরের সংযোগ স্থূল গুলিকে মজবুত করে তোলার জন্য, ব্যায়াম করাটা খুবই জরুরি। এতে মনোবৈজ্ঞানিক লাভও অন্তর্ভুক্ত আছে, এতে করে আত্ম বিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে, উদ্বেজনা ও অবসাদে কম ভুগবেন। আপনি সতর্কতার সাথে কিছু খেলে, তার জন্য কখনই আপনার ক্ষতি পূরণ হতে পারে না।

আমি খেয়াল করে দেখেছি যে, আমার অধিকাংশ গ্রাহক সবচেয়ে সুবিধা জনক পদ্ধতিতেই সবচেয়ে বেশি ওজন কম করতে সক্ষম হয়েছে। আর সেই গতিও ছিল বেশ দ্রুত। সঠিক আকার প্রাপ্তির এটাই সবচেয়ে ভালো উপায়। কিন্তু ব্যায়ামের প্রচুর রূপভেদ আছে, আপনি ব্যাডমিন্টন কোর্টে খুব ভালো ব্যায়াম করতে পারেন, কেলেজে কাউর সাথে টেনিস খেলে আপনি খুব ভালো ওজন কমাতে পারেন। আপনি সাঁতার শিখতে পারেন, আপনি এরোবিক ক্লাসে যেতে পারেন। আপনি পোলো ডান্সের ক্লাসে যেতে পারেন। আপনি একাই ব্যায়াম করতে পারেন, বা নিজের সাথির সাথেও প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে পারেন। আপনার পাড়ার জিমের ক্লাসে চারদিকে লাগানো আয়নার মধ্যে আপনি নিজেকে প্রশ্ন করে উত্তর পেতেও পারেন আবার নাও পেতে পারেন। আপনি মিলিয়ে মিশিয়ে ব্যায়াম করুন, যে ব্যায়াম আপনি করছেন তাই চালিয়ে যেতে হবে এর কোনো মানে নেই। আপনি একদিন দৌড়াতে পারেন, অন্য দিন সাঁতার কাটতে পারেন। কিন্তু যাই করুন না কেন, তা যেন নিয়মিত হয়।

নিজের গতিবিধি বৃদ্ধির সাথে সাথে ওজন কমানোর একটা খুব সুন্দর যোগাযোগ আছে। একে 'নীট' (এন.ঈ.এ.টী. নন এক্সরসাইজ এন্টিভিটী থার্মোজেনেসিস) বলা হয়। আর সহজ ভাষায় বলা যায় যে, ব্যায়াম ছাড়া যে কোন ক্রিয়াকর্মক গতিবিধি (হাঁটা বা দিন কাটানো) স্থূলতা নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনার গতিবিধি যত দ্রুত হবে, আপনি তত শীঘ্র তত বেশি ওজন কমাতে পারবেন। এটা একেবারেই বিজ্ঞান সম্মত।

আপনি যদি অফিসে কাজ করেন, তাহলে ফোন করার সময় পায়চারি করুন, সিঁড়ির ব্যবহার করুন, সামান্য দূরের রাস্তা হেঁটে চলার কথা ভাবুন। নিজের সহকর্মীকে কোনো সূচনা দেওয়ার জন্য, এসিসটেন্টের সাহায্য নেওয়ার এদলে, নিজেই তার কাছে চলে যান। আপনি যদি বাড়িতে থাকেন, তাহলে গাড়ির জিনিস পত্র কেনার জন্য চাকরকে পাঠানোর বদলে নিজে যান। আপনি বোধ হয় আমার কথা বুঝতে পারছেন। ব্যায়াম করার মতন সময় যদি আপনার হাতে না থাকে, যদি হাঁটতে যাওয়ার সময় বার করতে না পারেন, তাহলে আপনি প্যাডোমিটারের ব্যবহার করতে পারেন, প্যাডোমিটার হল একটা উপকরণ, যা আপনি সারা দিনে কত পা চলছেন, তার হিসাব রাখে। আপনি যদি বেশ খানিকটা ওজন কমাতে চান, তাহলে প্রতিদিন 10 জাহার পা চলা যথেষ্ট। নিজের লক্ষ্যে পৌঁছানো কতটা সুবিধা জনক তা দেখে অবাক হয়ে যাচ্ছেন না তো?

মনে রাখবেন, আপনার শরীর চুপ করে সমস্ত রকম গতিবিধি সামলে নিতে পারে এবং তার সাথে আপনার ওজনও কম করতে শুরু করে, মনে রাখবেন একটা ছোট্ট গতিবিধির জন্যও আপনার শরীর আপনাকে পুরস্কৃত করবে।

## আমি ব্যায়াম করলে, নিজের পছন্দের সব কিছু খেতে পারব কি?

আমার বহু গ্রাহকের মনে এমন একটা ভুল ধারণা থাকে যে, যতক্ষণ তারা ব্যায়াম করবে, ততক্ষণ পর্যন্ত তারা মনের আনন্দে পছন্দ মতন খাদ্য গ্রহণ করতে পারবে। আপনি যদি এমনটা করতে পারতেন, তাহলে আমি খুশি হতাম, কিন্তু দুর্ভাগ্য বশত আপনি তা করতে পারেন না। আমি বলতে চাই যে, হয়তো এমনটা হলেও হতে পারে, আপনি যখন কোন খেলা প্রতিযোগিতার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করেন, তখন ব্যায়াম করাটা আপনার কাজে পরিণত হয়। কিন্তু বেশির ভাগ মানুষ যে ব্যায়াম করে, তার জন্য খুব বেশি কিছু গতিবিধি আমাদের জীবনে অন্তর্ভুক্ত হয় না, আমাদের চেষ্টাকে সম্মান জানানোর অপর নাম হল ব্যায়াম। কিন্তু শুধু একটা মাত্র পথে চলেই নিজের ওজন কম করার ব্যাপারে কোনো সমাধান খুঁজে পাবেন না।

বিষয়টা এই রকম। আপনি যদি 1000 ক্যালোরী যুক্ত বার্গার খান তাহলে তা হজমের জন্য আপনাকে দুই ঘন্টা জগিং করতে হবে। তা সিঙার যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

না খাওয়ার থেকে সহজ নয়। ব্যায়াম আপনার ওজন হ্রাসের গতি বৃদ্ধি করে দেয় আর আপনার শরীরও তর তাজা হয়ে ওঠে। এটা আমার কাজের একটা অভিন্ন অঙ্গ। কিন্তু তাতে করে ক্যালোরীর একটা নির্দিষ্ট মাত্রা খরচ হয়, কারণ আপনি একটা নির্দিষ্ট সময়ে ব্যায়াম করেন।

## তরতাজা থাকার জন্য সিদ্ধার্থ মাল্যার পরীক্ষণ-সূচী

○ আপনি কি ব্যায়াম করার জন্য আলাদা করে সময় বার করেছেন? শারীরিক গতিবিধির জন্য দিনে একবার এবং সপ্তাহে চার থেকে পাঁচ বার ব্যায়াম করার মতন সময় সূচী বানানোর চেষ্টা করুন। তার জন্য আপনি হাঁটতে পারেন, সাইকেল চালাতে পারেন বা ভারোস্টেশন করতে পারেন।

○ আপনি জিমে না গিয়ে বা ব্যায়ামের ক্লাস ছেড়ে দিয়ে, নিজেকে সহজ বোধ করছেন কি? অনেক লোকেরাই মনে করে যে, বাড়ির আশেপাশে কোন জিম সেন্টার না থাকলে, তারা কিছুতেই ব্যায়াম করতে পারবে না। কিন্তু তা সত্যি নয়, আপনি যেখানেই থাকুন না কেন, ব্যায়াম করতেই পারেন। আপনাকে শুধু একটাই কাজ করতে হবে, নিজেকে কোন না কোন গতিবিধির দ্বারা ব্যস্ত রাখতে হবে। সম্প্রতি আমি যখন আমেরিকায় গেছিলাম, তখন আমি নিজের হোটেলের ঘরেই ‘পিলেটস’ এক্সরসাইজ করতাম।

○ আপনি নিয়মিত ব্যায়াম করার জন্য প্রস্তুত কি? ব্যায়াম করাটাকে আনন্দ জনক কাজ বলে মনে করতে হবে, আর আপনি পরিণাম বোঝার পর যে আনন্দ পাবেনই তাতে কোন সন্দেহ নেই।

○ আপনি নিজের শারীরিক গতিবিধির স্তর বৃদ্ধি করছেন কি? কিছু না কিছু করতে থাকুন - আপনার হাতে যদি সিঁড়ি ভাঙা ও লিফ্টের বিকল্প থাকে, তাহলে আপনি সিঁড়ির পথই বেছে নিন। এয়ারপোর্টে চলন্ত সিঁড়িতে দাঁড়িয়ে না থেকে তার ওপর চলতে পারেন।

○ আপনি কি নিজের সঙ্গে একটু সময় কাটাতে চান? এর সবচেয়ে ভালো উপায় হল ব্যায়াম করা। কোন ই-মেল বা কোন মোবাইল ফোন নয়। এই সময়ে আপনি নিজের প্রতি ধ্যান দিন।

# আমার আদর্শ সাপ্তাহিক ব্যায়াম সমীকরণ

কার্ডিয়ো

। হাঙ্কা ওজনের প্রশিক্ষণ (বী.এম.আর. বৃদ্ধির জন্য)

। অতিরিক্ত হাঁটা চলা

: এক আকর্ষক, তরতাজা শরীর

এটি সারা সপ্তাহ জুড়ে ব্যায়াম করার সিফারিশ- আপনি সপ্তাহে একটা দিন নাচ শিখতে যেতে পারেন, সপ্তাহে দুই দিন হাঁটতে পারেন, সপ্তাহে দুই দিন ওজন তুলতে পারেন, আর দৈনিক ভিত্তিতে আপনি নিজের গতিবিধি বৃদ্ধি করতে পারেন। আপনাকে ধীরে ধীরে শুরু করার পরামর্শ দেওয়া হল। বিশেষ করে আপনি যদি এখন ব্যায়াম না করেন, তাহলে আপনি আপনার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করতে পারেন। কিন্তু সর্বদা শরীরের কথা শুনবেন। তাই আপনাকে বলে দেবে যে, আপনার কখন দাঁড়ানো উচিত আর কখন চলা উচিত।

তাহলে আর কিসের অপেক্ষা করছেন?

ওজন কমানোর জন্য হাঁটতে থাকুন!

# ছোট পরিবর্তন, বড় পরিণতি

এই ছোট-ছোট পরিবর্তন গুলি এনে আপনি অনেকটা ওজন কমাতে পারেন

**1. দুধের অভ্যাস বদলান** - নিজের ওজন হ্রাসের চেষ্টায় যতটা সম্ভব বেশি পরিণাম পাওয়ার চেষ্টা করুন। এর জন্য আপনি প্রতিদিন যে দুধ পান করেন, তার পরিবর্তে ফ্যাট হীন দুধ পান করুন, বা দুই শতাংশ ফ্যাট যুক্ত দুধ পান করতে পারেন (98% ফ্যাট বিহীন)। এমনকি আপনি যদি দিনে দুবার চা পান করেন তাহলে এই উপায়ের সাহায্যে বছরে 2.5 কিলো পর্যন্ত ওজন কমাতে পারবেন।

## 2. তৈলাক্ত জিনিসের থেকে দূরে থাকুন -

০ ভেলপুরীর থেকে প্যাপড়ি সরিয়ে আপনি প্রতি বছর দুই কিলো পর্যন্ত ওজন কমাতে পারেন (আপনি যদি সপ্তাহে এক থেকে দুই বার ভেল পুরী খান তবেই।)

০ তেল বা মাখন ছাড়া নিজের পপকর্ণ বানাতে বলুন আর প্রতিবার 100 ক্যালোরী কম করুন।

০ পরটা বা লুচির বদলে রুটি খেলে (অবশ্যই ঘি ছাড়া) আপনি প্রতি বছর 6.4 কিলো ওজন কমাতে পারবেন। (ধরে নিচ্ছি যে আপনি দিনে তিনটি রুটি খান, অনেকে এর চেয়ে বেশি খায়।)

০ ঘি ছাড়া রুটি খেলে আপনি স্যাচুরেটেড ফ্যাটের পরিমাণ অনেক কম করতে পারবেন, যদি আপনি খারাপ কোলেস্ট্রল নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারেন, তবেই। ঘি হীন রুটি খেলে আপনি নিজের খাদ্য থেকে প্রতিবছর 3558 মিলি গ্রাম কোলেস্ট্রল কম করতে পারবেন। এই ভাবে ব্রেড বা টোস্ট থেকে মাখন সরিয়ে প্রতি বছর 8030 মিলি গ্রাম কোলেস্ট্রল কম করতে পারবেন।

## 3. 'কোনকে' রাজসিংহাসনে বসিয়ে রাখবেন না -

আইসক্রীমের কোন চিনি এবং আটা দিয়ে প্রস্তুত করা হয়ে থাকে। কাপ আইসক্রীমের থেকে দূরে থাকে আপনি নিজেকে 100 ক্যালোরীর হাত থেকে বাঁচাতে পারেন।

4. **ড্রিক করার আগে ভাবুন** - সাদা ওয়াইনের বদলে সোডা যুক্ত সাদা ওয়াইন (এক তৃতীয়াংশ ওয়াইন, দুই তৃতীয়াংশ সোডা) আর প্রতি বছর 1 থেকে 2 কিলো ওজন কমান।

5. **খাদ্যে পরিবর্তন** - নিজের স্যালাডকে লেবু, রসুন এবং তেলের ভিনিগার তথা বালসেমিক ভিনিগার দিয়ে সাজান আর মেয়ো ও সীজার স্যালাডকে দূরে সরিয়ে দিন। এই ছোট্ট পরিবর্তনের থেকে 400 ক্যালোরী কম করতে পারেন। আপনি যদি সপ্তাহে দুইবার স্যালাড খান তাহলে বছরে চার কিলো পর্যন্ত ওজন কমাতে পারবেন।

6. **শান্তি দিয়ে ওজন কম করুন** - আপনি মিষ্টি জাতীয় পদার্থকে যত বেশি শান্তি দেবেন, আপনার কাছে খরচ করার মতন ক্যালোরী তত কমতে থাকবে।

7. **নিজের জীবনকে মধুর করে তুলুন** - চায়ে চিনি দেবেন না। আপনি যদি প্রতিদিন দুইকাপ চা পান করেন দুই চামচ চিনি সহ তাহলে আপনার পাচক গ্রন্থি থেকে প্রতিদিন 5.2 ইউনিট ইনসুলিন বেশি নির্গত হয়। চায়ে চিনি না দিলে বছরে 1898 ইনসুলিনের হাত থেকে রেহাই পাওয়া যায়। যার ফলে টাইপ-2 ডায়াবেটিজের হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এই নতুন স্বাদের সাথে তাল মেলাতে আপনার কয়েক সপ্তাহ সময় লাগবে।

8. **ফল খান, পান করবেন না** - ফলের রসে গ্লাইসেমিক ইন্ডেক্সের মাত্রা খুব বেশি থাকে, যাতে করে আপনার শুগার লেবেল বৃদ্ধি পায়, আর তা আপনার শরীরে 'ফ্যাট' আকারে সঞ্চিত হয়।

9. **'টীজের' থেকে দূরে থাকুন** - পনির ছাড়া পিৎজা খেলেও তা ততটাই সুস্বাদু লাগে, এতে করে আপনি প্রতি বছর কয়েক টন ক্যালোরীর হাতে থেকে বাঁচতে পারবেন। পনির ছাড়া দুটি স্লাইস খেলে আপনি 300 ক্যালোরী খরচের হাত থেকে বাঁচেন। আপনি যদি সপ্তাহে দুই বার পিৎজা খান তাহলে শুধুমাত্র পনির ছাড়া খেলে আপনি বছরে 2.7 কিলো ওজন কম করতে পারবেন।

10. **নিজের স্যান্ডুইচ খুলে রাখুন** - ওজন বৃদ্ধির দরজা বন্ধ করে দিন। স্যান্ডুইচ খুলে ফেলুন, শুধু ব্রেডের একটা স্লাইজ, দুটো নয়। এতে করে প্রতিবার 100 ক্যালোরী বাঁচতে পারবেন।



আপনি যদি প্রায় প্রতিদিন স্যানডুইচ খান তাহলে প্রতিবছর 2.7 কিলো ওজন কম করতে পারবেন।

**11. হলুদের থেকে মুক্তি পান -** আপনি প্রতিদিন ডিম খান, কিন্তু যদি কুসুমটা বাদ দিয়ে খেতে পারেন, তাহলে বছরে 2.9 কিলো ওজন কমাতে পারবেন।

**12. পেপ্টী বিস্কুটের থেকে সুরক্ষা প্রাপ্তি -** যতবার চা পান করবেন ততবার পেপ্টী বিস্কুট খাওয়া বন্ধ করুন, একটা ছোটো বিস্কুট আপনাকে 100 ক্যালোরী প্রদান করে থাকে। এই সাধারণ চাল থেকে আপনি বছরে 4.7 কিলো ওজন কম করতে পারেন।

**13. ওজন বৃদ্ধির কারণকে দূর করুন -** এক চামচ ফ্যাটি যুক্ত দুই প্রতিবছর আপনার ওজন এক কিলো বৃদ্ধি করে।

**14. বেকার খাদ্য কোমরের আয়তন বৃদ্ধি করে -** মন দিয়ে শুনুন। খাবার বানানোর সময় কিছু না কিছু খেতে থাকা আপনার ওজন বৃদ্ধি পেতে থাকে। থালায় পড়ে থাকা অবশিষ্ট খাবার ডাস্টবিনে ফেলে দিলে বা ফ্রিজে তুলে রাখলে প্রতিবছর 4.7 কিলো ওজন কমাতে সাহায্য করবে।

**15. মাটিতে বসে খান -** মাটিতে বসে খাবার খান। আপনি মাটিতে বসলে আপনার পেটের অবস্থা এটা বলে দেয় যে, আপনি কম খাবার খাবেন। আপনি দাঁড়িয়ে খাবার খেলে পেটে সোজা থাকে তখন পেট ভারানোর জন্য আপনাকে বেশি খাবার খেতে হয়।

# এক অস্বাস্থ্যকর ব্যক্তির ডায়রী থেকে প্রাপ্ত লিখিত তথ্য

আমি যা যা খাই সব লিখতে হবে? প্রতিটা জিনিস? প্রতিদিন?

23 বছরের নেহার পী.সী.ও.এস. ছিল (পলীসিস্টিকওভরী সিন্ড্রোম)। ওকে 20 কিলো ওজন কম করতে বলা হয়েছিল, আর ও মন থেকে ঠিক করে ফেলেছিল যে, যে কোনো মূল্যেই ওজন কমিয়ে ফেলবে। সে কম তেলের রান্না খেতে, মিষ্টি ও জাঙ্ক ফুড বর্জন করতে প্রস্তুত ছিল। সেখানে একটা জুন্স ক্লাস ছিল, সে তাও একবার পরক করে দেখতে চাইছিল। সে নিজের জীবনে সমস্ত রকম পরিবর্তন আনতে প্রস্তুত ছিল, কিন্তু কিছুতেই খাওয়ার জন্য ডায়রির ব্যবহার করতে রাজী ছিল না।

সে আমাকে কিছু প্রশ্ন করেছিল, যার উত্তর আমাকে দিতে হয়েছিল, সেই প্রশ্ন গুলি আমি আপনার সামনেও তুলে ধরতে চাই, যাতে পুষ্টি সম্পর্কিত বিষয়ের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক কোনটা আপনি তা বুঝতে পারেন। আপনি যদি এমনটা না করতে পারেন, তাহলে শত চেষ্টা করলেও ওজন কমানোর কথা চিরতরে ভুলে যেতে হবে।

**কেন? এর কারণ কি?**

ভোজন-ডায়রী; সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর রাতে শুতে যাওয়ার আগে পর্যন্ত আপনাকে খাদ্য গ্রহণ করতেই হবে। আপনার প্রতিটা জিনিস লিখে রাখাটা খুবই জরুরি, যা যা আপনি সারাদিন ধরে খান, তা একটা ফলের টুকরো হোক বা রাতের খাবার। ডায়রির কাছে আপনি জবাব দিতে বাধ্য হয়ে পড়েন, তা আপনার অন্তর্দর্শন এবং মার্গদর্শক হিসাবে কাজ করে। আপনি যত শীঘ্র ওজন কম করতে চান যদি সেই গতিতে নিজের ওজন কম করতে না পারেন, তাহলে নিজের ভোজন-ডায়রির দিকে দেখুন, অবশ্যই সেখানে উত্তর খুঁজে পাবেন।

আপনি যা যা খান, তার প্রভাব পড়ে আপনার ওজনের ওপর। একটা

অতিরিক্ত বিস্কুট থেকে শুরু করে রুটির ওপর লাগানো এক চামচ ঘি পর্যন্ত, সবকিছুই আপনার ওজন বৃদ্ধির জন্য দায়ী। এই দুটি পদার্থ আগেই আপনার 150 ক্যালোরী বৃদ্ধি করে দেয়। আপনি কি খেয়েছেন, যদি তা ডায়রিতে লিখে না রাখেন, তাহলে আপনি কি কি খাচ্ছেন, তা ভুলে যেতে পারেন আর পরে যখন আপনার ওজন কমবে না, তখন নিজেই হয়রান হয়ে যাবেন এই ভেবে যে কেন আপনার ওজন কমছে না?

যারা কোনো বিশেষ খাদ্য গ্রহণ করতে পারেনা বা যাদের কোনো বিশেষ খাদ্যে এলার্জী আছে তাদের জন্যও ভোজন ডায়রিটা খুবই জরুরি হয়ে ওঠে, আসলে তারা এটা বুঝতে পারে না যে কোন বিশেষ খাদ্যের জন্য তাদের সমস্যা হচ্ছে, আপনি যদি ডায়রিতে প্রতিটা খাদ্যের নাম লিখে রাখেন তাহলে সহজেই বুঝতে পারবেন যে, কি খাওয়ার জন্য আপনার কোষ্টকাঠিন্যের সমস্যা হচ্ছে বা কি খাওয়ার জন্য খাদ্যে অরুচি বোধ করছেন, তা চেনার ব্যাপারে আপনি সাহায্য লাভ করবেন। ডায়রিটীজের সমস্যায় যারা ভুগছে তাদের জন্যও এই ডায়রি খুবই লাভ দায়ক, যারা ইনসুলিন নিচ্ছে বা যাদের গুগারের স্তর স্থির রাখা খুবই জরুরি তাদের জন্যও এই ডায়রি রাখাটা দরকার।

**কিন্তু পূজা আমি কি কি খাচ্ছি সেটা আমার খুব ভালো মনে থাকবে, আসলে আমার স্মৃতি শক্তি খুবই ভালো।**

হ্যাঁ, নেহা আপনার স্মৃতি শক্তি ভালো হতেই পারে। কিন্তু আপনি গত মঙ্গলবার সারাদিনে কি কি খেয়েছেন বলতে পারবেন কি, বা সোমবার সকালে জলখাবার হিসাবে কি কি খেয়েছিলেন? যতদূর সম্ভব আপনি কি কি খেয়েছেন তা মনে করতে পারবেন না, কিন্তু আপনার শরীর ফুলে যাওয়া বা আপনার ক্লাস্তির কথা নিশ্চই আপনার মনে আছে, আপনার নিশ্চই এটা মনে আছে যে আপনি এই সপ্তাহে এক ফোঁটা ওজনও কম করতে পারেন নি। আপনি শুধু পরিণাম মনে রাখতে পারেন, তার কারণ নয়, আর সেটা মোটেই ঠিক নয়।

**কোনটা বেশি ঠিক?**

**আমি যদি সব কিছু লিখতে শুরু করি তাহলে আমি পাগল হয়ে যাব।**

আপনি ভোজন ডায়রিতে লেখা শুরু করলে, আপনার পরিকল্পনা

সকাল ৪ টা	১ টা আপেল
সকাল ৯ টা	৫ টা ডিমের সাদা অংশের অমলেট ও ১ টা টোস্ট
সকাল ১১ টা	১ গ্লাস সবজির জুস
দুপুর ১ টা	২ টো রুটি + ১ বাটি ডাল + ১ বাটি তরকারি
দুপুর ৩ টে	১ টা পেয়ারা
সন্ধ্যা ৫ টা	চা ও শুকনো ভেলপূরী
রাত ৭ টা	১ কাপ ফ্যাট বিহীন দই
রাত ৮ টা	১ বাটি ভাত ও ২ টি চিকেন /কারী
রাত ১০টা	১ টা আপেল

আমি কাল রাতে খাওয়ার পর পেপ্তি খাইনি। সাধারণত সব মিলিয়ে মনে হচ্ছে যে, আমি আমার খাদ্য পরিকল্পনা খুব ভালো করেই পালন করতে পারছি। আমি চায়ের সাথে কি খেয়েছিলাম মনে করতে পারছি না, কিন্তু সব কিছু ঠাকিই ছিল।

বজায় রাখতে খুবই সুবিধা হবে, আপনার ওজন কতটা কমছে বা বৃদ্ধি পাচ্ছে তা মনে রাখতে সুবিধা হবে, আর আপনি এটাও বিশ্বাস করতে পারবেন যে, আপনি সঠিক খাদ্য গ্রহণ করছেন, ব্যায়ামও করছেন, ওজন কমানোর জন্য যা যা দরকার আপনি সেই সব করছেন। ওজন কমানো খুবই জরুরি।

### আমার কাছে সময় নেই!

প্রতিদিন কেবল পাঁচ মিনিট, আপনার সেটাই দরকার। নিজের কাছে একটা ডায়রি আর পেন রাখুন এবং রাতে শোয়ার আগে সব কিছু লিখে ফেলুন। আপনি তা নিজের খাটে, গাড়িতে, পার্সে বা ব্রীফকেসে রাখতে পারেন। কাজ করতে করতে তা লিখে ফেলতে পারেন।

**আমি আলাদা করে ডায়রি নিয়ে যেতে পারব না, তা খুবই অসুবিধা জনক।**

আপনার আলাদা করে ডায়রি নিয়ে যাওয়ার কোনো প্রয়োজন নেই। আমার এমন অনেক গ্রাহক আছে যারা যে ডায়রিতে সব কিছু লিখে রাখে সেই ডায়রিতেই খাদ্যের বিবরণ নথিভুক্ত করে ফেলে। স্কুলের বাচ্চারা নিজেদের খাতায় লেখে, প্রতিদিন এক পৃষ্ঠা।

আপনি ডিজিটাল রূপেও এই হিসাব রাখতে পারেন। আই-প্যাড, ল্যাপটপ, মোবাইল ফোন ও পী.ডী.এ-এর সাহায্যে। এই তথ্য লিখে রাখার জন্য আপনি যে কোন মাধ্যমের ব্যবহার করতে পারেন। আজকাল বিভিন্ন রকম অন লাইন ডায়রি পাওয়া যায়, যাতে আপনি যখনই একটু ফাঁকা হন তখনই এই কাজ করে ফেলতে পারেন।



# রাতে ভালো করে ঘুমানোর জন্য বিদ্যা বালনের টিপ্স

○ আপনি কি সঠিক সময়ে শুতে যেতে পারবেন? প্রতিদিন একই সময়ে শুতে যাওয়ার চেষ্টা করুন। আপনার শরীর ঠিক মতন ঘুমাতে পারলে তবেই আপনি সারাদিন ঠিক মতন কাজ করতে পারবেন।

○ আপনি দুপুরে না শুয়ে থাকতে পারবেন কি? দুপুরে শুলে আপনার রাতের ঘুম প্রভাবিত হবেই। আপনি যদি পুনরায় এনার্জী একত্রিত করার জন্য দুপুরে শোন, তাহলে তা যেন 20 মিনিটের বেশি না হয়।

○ আপনি রাতে খাওয়ার পর চা বা কফি পান করা বন্ধ করে দিয়েছেন তো? কফিনের হাত থেকে বাঁচুন! যে ভাবে হোক বাঁচুন।

○ শোয়ার আগে পেট ভরে খুব ভারী খাবার খাবেন না। শোয়ার বেশ কয়েক ঘন্টা আগে ভারী খাবার খান, কারণ অনেক সময় পরিপাক ক্রিয়ার জন্যই আপনাকে জেগে থাকতে হতে পারে।

○ আপনি নিজের মানসিক চাপ দূর করার কোন পথ খুঁজে পেয়েছেন কি? আপনার মাথা যখন বেশ কিছু বিষয় নিয়ে চিন্তা করবে তখন তা আপনার ঘুমের ক্ষেত্রে বাধার সৃষ্টি করবেই।

# ওজন কমানোর পিছনে ঘুমের ভূমিকা

আপনি যতক্ষণে এই অধ্যায়ে পৌঁছাবেন ততক্ষণে নতুন শরীর প্রাপ্ত করার সমস্ত উপায়ই হয়তো আপনি জেনে যাবেন। সবার প্রথম নিজের ইচ্ছা শক্তির পরীক্ষা পেয়েছেন, খাদ্যের পরীক্ষা হয়ে গেছে, লক্ষ্য নির্ধারণ, তাও পরীক্ষা করে নিয়েছেন। তাহলে বাদ পড়ল কি? ওজন কমানোর এই পর্যায়ে কোন ভোজন-ডায়রি নিয়ন্ত্রণ করতে হবে না, কোন খাদ্য পরিকল্পনা বা কোন ব্যায়াম নয়, তবুও ওজন কমানোর জন্য তা বজায় রাখাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এই ভাগে আপনার চাই একটা বালিশ, একটা গায়ে ঢাকা দেওয়ার জন্য চাদর, আরাম করে শুয়ে পড়ুন, লাইট নিভিয়ে দিন এবং চোখ বন্ধ করে ফেলুন।

খাদ্য, জল এবং হাওয়াই আপনার শরীরের জন্য যথেষ্ট নয়। এই গুলি যাতে ঠিক মতন কাজ করে তার জন্য ঘুমানোটা খুবই জরুরি। পর্যাপ্ত ঘুম ছাড়া আপনি ডিপ্রেশানে ভুগবেন, স্বভাব খিটখিটে হয়ে যাবে, মাথার কার্য ক্ষমতা হ্রাস পাবে, স্মৃতি শক্তি কমে যাবে এবং স্থূলতার মতন রোগ আপনাকে চেপে ধরবে। বহু গবেষণা করে দেখা গেছে যে, কম ঘুমানোর সাথে স্থূলতার এক গভীর সম্পর্ক বিদ্যমান, তাসত্ত্বেও আমাদের মধ্যে অনেকেই পর্যাপ্ত ঘুম ঘুমায় না।

এবার এই সম্পর্কেই আলোচনা করব, আপনার খিদের ব্যাপারে দুটি বিশেষ কারণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। লেরিটন-হল আপনার সংতৃপ্তি হরমোন, যা আপনার শরীরকে এটা বলে দেয় যে, আপনি পর্যাপ্ত খাদ্য গ্রহণ করেছেন, আর এটাই বুঝিয়ে দেয় যে, আপনার পেট ভরে গেছে। থ্রেলিন হল সেই হরমোন যা আপনার শরীরকে বুঝিয়ে দেয় যে, আপনার শরীরের খাদ্য চাই। বেশ কিছু গবেষণার পর জানা গেছে যে, পর্যাপ্ত ঘুম না হলে, লেরিটনের স্তর কমে যায় আর থ্রেলিনের স্তর বৃদ্ধি পায়।

---

\* 'Sleep Loss May Equal weight Gain', [http://www.usatoday.com/news/health/2004-12-06-sleep\\_weight\\_gain\\_x.htm](http://www.usatoday.com/news/health/2004-12-06-sleep_weight_gain_x.htm) accessed on 10/1/12

অন্যভাবে বলা যায় যে, আপনি সম্ভ্রুষ্টি বোধ করেন না, সাধারণ অবস্থায় আপনার যতটা খিদে পাবে তার চেয়ে বেশি খিদে পায়, আপনি অনেক বেশি খাওয়ার পরেও ক্ষুধার্ত বোধ করেন।

এর উল্টো ক্ষেত্রে, আমার অনেক গ্রাহক নতুন জীবন শৈলীর সাথে তাল মেলানোর জন্য দুপুরের সামান্য সময়ের ঘুমকেও বর্জন করেছে। এক ঘন্টা জিমে থাকার জন্যে এক ঘন্টার কম ঘুম তাদের জীবনে কোনো রকম সমস্যা ডেকে আনেনি। কিন্তু আপনি যদি পর্যাপ্ত ঘুম ঘুমাতে পারেন, তাহলেই ভালো হবে, হয়তো পুরো আট ঘন্টা না ঘুমাতে পারার জন্য পরের 16 ঘন্টা ব্যবস্থিত করতে আপনার অসুবিধা হতে পারে। আপনি কি খুব বেশি দায়িত্ব নিজের কাঁধে নিয়ে ফেলেছেন? আপনার জীবন কিভাবে অতিবাহিত হচ্ছে সেই নিয়ে বিচার করুন, আর কোন দিক দিয়ে আপনি নিজের গতিবিধি কম করতে পারেন। অন্তত ঘুমের জন্য সময় বার করুন, কারণ ঘুম সম্পূর্ণ না হলে আপনি কিছুতেই ওজন কমাতে পারবেন না।





**আপনার লক্ষ্যের পথে বাধা**

## উন্মুক্ত রহস্য

আমি আপনার একটা ছোট্ট রহস্যের কথা বলতে চাই। আপনি কি তা শোনার জন্য প্রস্তুত আছেন? খুব ভালো, যারা ওজন কম করার জন্য প্রস্তুতি নিয়ে ফেলেছেন, তাদের সম্পর্কে আমি একটা চরম সত্য উন্মোচন করতে চলেছি। আমি আপনাকে এমন একটা কথা বলতে চাই, যা আজ পর্যন্ত কোন ওজন কম করার পুস্তক আপনাকে বলেনি। আর সেই রহস্য হল, হ্যাঁ, আপনি, যিনি ওজন কম করার ব্যাপারে বা জীবনের দায়িত্ব গ্রহণের ব্যাপারে বাধার অনুভব করছেন -বাস্তবে, প্রমাণিক রূপে আপনি 100 শতাংশ মানুষ।

আপনি যদি মনে করেন যে, আপনি খুব সহজে ওজন কম করতে পারবেন, তাহলে বলি যে তা কখনই সম্ভব না। আপনি যদি মনে করেন যে, এই বই পড়ার সাথে সাথে আপনার মন আপনার মাথার কথা শুনতে শুরু করবে, তাহলে বলি যে, তা কখনই সম্ভব না। আপনি নতুন জীবন শৈলী শুরু করার পর যদি নিজেকে অভিভূত ও সংবেদনশীল বলে মনে করেন, তাহলে তার কারণ হল আপনি একজন মানুষ। যে অভ্যাস গুলি কয়েক বছর ধরে আপনার ওজন বৃদ্ধি করে চলেছে, আপনি সেই অভ্যাস গুলিকে উল্টে ফেলতে চাইছেন, আপনি যা দিয়েছেন, নিজের কাছ থেকে দয়া করে তার চেয়ে বেশি কিছুর আশা করবেন না, আপনি একজন মানুষ।

আমি সম্পূর্ণ দায়িত্ব নিয়ে বলছি যে, আপনাদের মধ্যে প্রত্যেকেই যত সমাপ্তি রেখার দিকে এগাবেন, তত বেশি বাধার সম্মুখীনতা করবেন - কিছু পরিস্থিতি বা পরিবেশ আপনার লক্ষ্যের দিকে পৌঁছানোর ব্যাপারে বাধা হয়ে দাঁড়াবে। কিন্তু এখন প্রশ্ন হল, এই বাধা গুলির মধ্যে এত শক্তি আছে কি যা আপনাকে পুনরায় স্টার্ট লাইনে পৌঁছে দিতে পারে? নাকি আপনি সম্পূর্ণ ভাবে তৈরি হয়ে তার মোকাবিলা করতে প্রস্তুত থাকবেন?

নতুন জীবন শৈলী শুরু করার পর, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যের প্রতি আপনার যে আকর্ষণ, তা প্রতিরোধ করাটা খুবই কঠিন হয়ে উঠবে। আপনার

আশেপাশের পরিবেশ যদি আপনাকে উৎসাহ না দেয় তাহলে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস পরিবর্তনের ব্যাপারে আপনিও হতাশা বোধ করতে পারেন। আমি পুষ্টি তথা স্বাস্থ্য মনোচিকিৎসকদের সাহায্যে একটা তালিকা প্রস্তুত করেছি, যাতে করে আপনি সাধারণ বাধা গুলিকে খুব ভালো ভাবে চিন্তে পারবেন, আর আপনি তার জন্য তৈরি থেকে, এই পরিস্থিতির মোকাবিলা করতে পারবেন। যদি ইচ্ছাশক্তির বিকাশ করা সাইকেল চালানো শেখার মতন হয়, তাহলে আপনি এই অধ্যায়কে প্রশিক্ষণের চাকা প্রদান বলে মনে করতে পারেন, যাতে করে আপনি সফলতার সাথে নিজের জীবন যাত্রা সম্পূর্ণ করতে পারেন।

# অবকাশ

সামাজিক কার্যক্রম



এটা কেমন দেখায়



দ্বারা true\_fire78@hotmail.com

সেবায় stoppysecs@gmail.com

হ্যাঁ, শনিবার রাতে আমাদের দেখা হবে।তোমাকে আসতেই হবে। নিখিল তোমার কথা জিজ্ঞাসা করছিল। বৌদি, তোমার পছন্দের খাবার বানাচ্ছে, মটন বিরিয়ানি,আমার সামনে ডায়টিং-এর কথা বল না।

প্রেমের সাথে, আমি



আপনি কি ভাবছেন-----

আমি আন্টিকে না বলতে পারব না। যদি ওনার খারাপ লাগে?



আপনার বাধা



কাউকে আনন্দ

দেওয়ার জন্য

খাওয়া

# আমি আন্টিকে ‘না’ বলতে পারব না

- কোন বিয়ের অনুষ্ঠান হোক বা পারিবারিক অনুষ্ঠান বা শুধুমাত্র বন্ধুদের সাথে ডিনার, ভোজনের সাথে সর্বদাই সমাজিকতার সম্পর্ক বিদ্যমান। যদি কেউ আপনাকে খাওয়ার নিমন্ত্রণ করে, তাহলে আপনি তাকে না করতে পারেন না - তার সন্মানে আঘাত লাগবে নাকি? আপনার শাশুড়ি, সালী বা আন্টি যদি আপনার জন্য বিশেষ কোন পদ বানায় তাহলে আপনি কিছুতেই তাদের না বলতে পারবেন না-এর ফলে কি আপনাদের সম্পর্ক প্রভাবিত হতে পারে? আপনি আপনার মায়ের বন্ধুর মেয়ের বিয়েতে খান নি, আপনার মায়ের বন্ধুর খারাপ লাগবে না কি? এই সব সময়ে খাওয়া মানে অন্যকে খুশি করা।

আপনি যখন অন্য কাউকে খুশি করার জন্য খান, তখন আপনি খুব বেশি হতাশ হতে পারেন। আমরা যখন বলি যে, ‘যদি আমি না খাই তাহলে খারাপ লাগবে’ বা ‘আমার শাশুড়ি যখন বানিয়েছে তখন আমাকে খেতেই হবে’, তখন আমরা অন্যের দুঃখ বা খারাপ লাগা নিয়ে খুব বেশিই মাথা ঘামিয়ে ফেলি। যখন আপনি অন্যকে খুশি করার জন্য খান, তখন মনে রাখবেন যে, অন্যকে নিরাশ না করার মানে নিজে নিরাশ হওয়া। কারণ এটা সবাই করে, অন্য ব্যক্তির প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে আপনি শুধুমাত্র কল্পনা করতে পারেন।

আমি আপনাকে এটা বলতে চাইছি না যে, আপনি অন্যকে খুশি করার চেষ্টা করবেন না। আমি শুধু এটাই বলতে চাইছি যে, যখন বিষয়টা আপনার স্বাস্থ্যের সাথে জরিত তাহলে এই কাজ করার আরো অনেক প্রক্রিয়া আছে। আপনি নিজেকে অন্যের স্থানে বসিয়ে দেখুন। যদি কোন ব্যক্তি আপনাকে ক্রমাগত ‘না, ধন্যবাদ’ বলতে থাকে, তাহলে আপনার কি তার জন্য খারাপ লাগবে? আমি বিশ্বাস করি, আপনি তা করবেন না। তাহলে আপনার কেন মনে হচ্ছে যে, আপনি কাউর প্রস্তাব মেনে না নিলে, সে তার জন্য দুঃখ পাবে বা রাগ করবে? আপনার আমন্ত্রণকারী যদি আপনি না খাওয়ার জন্য পাগল হয়ে যায়, তাহলে বুঝতে হবে যে, আপনি খাচ্ছেন না বলে নয়,

অন্য কোন ব্যাপারে আপনার ওপর তার কোন অভিমান আছে।

খাওয়ার উদ্দেশ্য হল, একটু ভালো বোধ করা, নিজেকে অপরাধি বোধ করা নয়। আপনি যদি কাউর চাপে পড়ে খান তাহলে কখনই আপনি সেই খাবারের আসল মজা আন্বাদন করতে পারবেন না। বরং যখন আপনি ওজন পরীক্ষা করার মেশিনের ওপর দাঁড়াবেন তখন নিজেকে আরো বেশি করে অপরাধি বলে মনে করবেন। আপনি ওজন কম করার এত চেষ্টা করছেন, আর কাউর জন্য তা ভঙ্গ করার কোন মানে হয় কি? আর বিশেষ করে সেই ব্যক্তি যে আপনার সুস্থ থাকাটাকে প্রশংসা জানাতে পারে না, তার জন্য আপনি কেন নিজেকে অসুস্থ করে তুলবেন? আপনি যদি জৈন ধর্মাবলম্বী হতেন তাহলে কি করতেন, কাউর অনুরোধেই আপনি মাছ বা মাংস খেতেন না। তাহলে আপনি যদি ধর্মের ভিত্তিতে কাউকে না করতে পারেন, তাহলে নিজের শরীর বা সুস্থতার কথা ভেবে না করতে পারবেন না কেন?

নিজের ইচ্ছা বা লোভ প্রকট করার কোন পরামর্শই আমি আপনাকে দেব না। নিজেকে সামাজিক বলে প্রমাণ করার জন্য আপনি বহু সুযোগ পাবেন, আর সেই গুলিরই সদ্যবহার করার চেষ্টা করুন। কিন্তু যদি আপনার মনে হয় যে, আপনি 'না' বললেও কোন লাভ হবে না, তাহলে আপনি যতই নম্র হোন না কেন, এই পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করার জন্য কোন না কোন যুক্তি আপনাকে খুঁজে বার করতেই হবে, যাতে করে অন্যকে খুশি করার জন্য আপনাকে খেতে না হয়।

## প্রস্তুতি নিন

আপনি যদি নিজের খাদ্যের ব্যাপারে খুব বেশি অনুশাসিত হন, তাহলে আপনি পার্টীতে পুষ্টিকর খাদ্যের সন্ধান করবেন না। এই ধরণের অনুষ্ঠানে যাওয়ার আগে আপনি বাড়ি থেকে সুপ ও স্যালাড খেয়ে নিতে পারেন। এতে করে আপনার পেট ভরা থাকবে এবং আপনি প্রয়োজনের বেশি খাবেন না। হয়তো আপনি কিছু নাও খেতে পারেন। তবু যদি আপনার খিদে পায় তাহলে সামান্য পুষ্টিকর খাদ্য খেতে পারেন।

সেখানে যদি কোন রকম পুষ্টিকর খাদ্য পাওয়ার সুযোগ না থাকে তাহলে আপনি বাড়ি থেকেই তা নিয়ে যেতে পারেন- তা যেন শুধু আপনার জন্যই পর্যাপ্ত না হয়, আপনার বন্ধুর জন্যও যেন পর্যাপ্ত হয়। আপনি কম ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য বা স্যালাড খেতে পারেন, এই ভাবে আপনি নিজের ইচ্ছা মতন পুষ্টিকর খাদ্য খেতে পারেন, এবং আপনার আমন্ত্রণ কারীকে তার চেষ্টার জন্য প্রশংসিতও করতে পারেন। আপনার এই কাজ দেখে যে কেউ খুশি হবে।

## প্রশংসা করুন

যখন কোন ব্যক্তি আপনাকে কিছু খেতে বলে, বা তার আয়োজিত অনুষ্ঠানে খাওয়ার জন্য আপনাকে অনুরোধ জানায় তখন সে এটাই চায় যে, আপনি তার প্রশংসা করুন। সে খাবার দাবার বা আয়োজনের প্রশংসা শুনতে চায়, তার প্রস্তুতির পদ্ধতি বা খাবারে স্বাদ বা গন্ধের প্রশংসা শুনতে চায়।

আপনি তাকে এমন কিছু বলে দিতে পারেন, ‘বা! অসাধারণ। এই কাজে তো আপনার অনেক সময় লেগেছে, এর পিছনে আপনার পরিশ্রমের কথা ভেবেই আমি অবাক হয়ে যাচ্ছি।’ বা ‘এবার তো আপনি ফাটিয়ে দিয়েছেন, সময়, স্থান, টেবিল, খাবার সব কিছু অসাধারণ।’ বা ‘আপনি সত্যিই অসাধারণ আপ্যায়ক! খুব ভালো সময় অতিবাহিত করলাম।’

এছাড়া, আগে থেকেই খাবারের প্রশংসা করতে থাকুন। আপনি যত বেশি প্রশংসা করবেন, তার মনে হবে আপনি তত বেশি খেয়েছেন, আপনি না খেলেও প্রশংসা করে যাবেন। ধীরে-ধীরে খান, কিন্তু সব কটা খাদ্যের প্রশংসা করুন, ‘ইশ্মী...এই চিকেনটা সত্যিই খুবই সুস্বাদু। বলে বোঝাতে পারছি না, কি সুস্বাদু।’ বা আপনি ম্যাকারিনীটা কিভাবে বানিয়েছেন, আমাকে পদ্ধতিটা বলতেই হবে আমি আমার পরের ডিনার পার্টীতে ওটা বানাব।

## এরিয়ে যান

মিষ্টি জাতীয় পদার্থের জন্য এটা সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি। খুব বেশি ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য সামনে আসলেই বলে দিন যে, আপনার পেট খুব ভরে গেছে, তাই আপনি একটু খানি খাবেন। তাহলেই আপনি বেশি আনন্দ করতে পারবেন, সম্ভবত এই কথা শোনার পর আপনাকে পুনরায় খাওয়ার জন্য অনুরোধ করবে না, কারণ সে অন্য নিমন্ত্রিতদের নিয়েও ব্যস্ত থাকবে। কিন্তু খুব বেশি জোর করলে আপনি তাকে জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে, আপনি মিষ্টিটা বাড়ি নিয়ে যেতে পারেন কিনা। আপনি বাড়িতে গিয়ে তা খাবেন কি খাবেন না, তা তো আপনার ব্যাপার।

## জিজ্ঞাসা করুন

আপনি যা যা করতে পারেন, তার মধ্যে এটাই সবচেয়ে সুবিধা জনক পদ্ধতি। আপনি আগেই আমন্ত্রনকারীকে জানিয়ে দিন যে, আপনি ডায়েট করছেন, তাই আপনি তার বাড়িতে বেশি কিছু খেতে পারবেন না। সে যদি আপনার খুব কাছের বন্ধু হয় তাহলে আপনি নিজের জন্য কিছু হালকা খাদ্য বানানোর কথা বলতে পারেন। সে যদি আপনার ভালো বন্ধু হয়, তাহলে কখনই কিছু মনে করবে না।



# কোন বিয়ের অনুষ্ঠানে কি ভাবে না বলবেন?

এর সাথে বিয়ের কি সম্পর্ক আমার তা ঠিক জানা নেই, কিন্তু এটা ঠিক যে -আপনার বিয়ের সাথে খাদ্যের এক গভীর সম্পর্ক বিদ্যমান, কিন্তু বিয়ের জন্য আপনি নিজের জীবন শৈলী বা স্বাস্থ্যের সাথে কোন রকম বিশ্বাসঘাতকতা করতে পারেন না। খাদ্য পদার্থের বিভিন্নতা এবং সাধারণ সমৃদ্ধি মানুষকে এটা বলে দেয় যে, বেশি খাওয়া তার অধিকারের মধ্যে পড়ে।

কিন্তু আপনি মানুন বা নাই মানুন বিয়ের অনুষ্ঠানে 'না' বলাটা অনেক বেশি সুবিধা জনক। আমন্ত্রণকারী সাধারণত এত ব্যস্ত থাকে যে, কে কি খাচ্ছে সেই দিকে সে নজর দিতে পারে না। খুব বেশি হলে, আপনি খেয়েছেন কিনা সে এই টুকুই জিজ্ঞাসা করতে পারে। যে সমস্ত উপায়ের কথা বলা হয়েছে আপনি সেই গুলির সদ্ব্যবহার করতে পারেন। আপনি তার প্রশংসা করতে পারেন, সমস্ত রকম ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে সাজিয়ে গুছিয়ে বলতে পারেন, এই রকম বিভিন্ন ভাবে আপনি তাকে এরিয়ে যেতে পারেন।

কিন্তু যদি আপনাকে খেতেই হয়, তবে আপনি এমন কিছু পুষ্টিকর খাদ্য খান যা আপনার জন্য একদম সঠিক। কোন অনুষ্ঠানে বুফের কাছে গিয়ে দাঁড়াবেন না, তাতে করে কোন রকম চিন্তা ছাড়াই আপনি খাবার তুলে নেবেন। এমন কোন স্থানে থাকুন যেখানে আপনি নিজে সহজ বোধ করবেন, সকলের সাথে কথাবার্তা বলতে পারবেন এবং এই অনুষ্ঠানটি আপনার কাছেও স্মরণীয় হয়ে থাকবে। মনে রাখবেন বিয়ের বাড়ির খাবার কখন স্বাস্থ্যকর হয় না, কিন্তু আমরা শুধুমাত্র এই খাবার খেতে বাধ্য হই, এই কারণে যে আমরা এই অনুষ্ঠানে অংশ নিয়েছি তাই।

যখন কোন অনুষ্ঠানের কেন্দ্রই হল খাওয়া

আমরা যখন কোন বিয়ে, ডিনার বা পার্টিতে যাই তখন আমাদের মনে হয় যে, আমাদের খেতে হবে, কারণ আমাদের মাথায় তখন খাওয়াটাই কেন্দ্র হয়ে ওঠে। আমরা সাধারণত যখন খিদে পায় তখন তা এরিয়ে যাই, আর তখন খাই যখন আমাদের খিদে থাকে না। তার কারণ হল এই অনুষ্ঠানের কেন্দ্রই হল খাওয়া, আর তাই বাধ্য হয়ে আমরা খেয়ে নিই।

ভোজন, অনুভবের কেন্দ্র নয়, তা অনুভবের একটা অংশ মাত্র। এর

আর একটা অংশ হল লোকজন, কথাবার্তা, একটা বিশেষ পরিবেশ এবং মনোরঞ্জন। আপনি যখন ভোজনকে গুরুত্ব দেন না, তখন আপনি স্বাভাবিক রূপে কম খান। এটা বাস্তবে খুবই সহজ বিষয়।

কম খাদ্য গ্রহণ করে, নিজের আহার পরিকল্পনাকে এতটুকু ক্ষুন্ন না করে, আপনি যে কোন অনুষ্ঠানে সামাজিকতা করতেই পারেন, আপনি অন্যদের সাথে কথাবার্তা বলে নিজের সময় অতিবাহিত করার চেষ্টা করুন, এতে করে আপনি সকলের ধ্যানাকর্ষণ করতে সক্ষম হবেন। এই ক্ষেত্রে আপনি কোন পোশাক পরবেন, কাদের সাথে আপনি কথা বলবেন, তা একটু ঠিক করে নেওয়াই ভালো, কখন যাবেন এবং খাওয়ার সময়ে কিভাবে আনন্দ উপভোগ করবেন তাও ভেবে নেবেন। আপনি কিভাবে আনন্দ উপভোগ করবেন, সেই দিকে ধ্যান দিন। নিজেকে সন্তুষ্ট করার কথা ভাবুন, নিজের অনিচ্ছা সত্ত্বে এমন কিছু করে ফেলবেন না, যার জন্য আপনাকে পরে অপরাধ বোধে ভুগতে হয়।

এই ধরনের বিস্তৃত কাল্পনিক চিত্র আমাদের মাথায় একটা স্মৃতি ছেড়ে রেখে যায়। তখন আপনার মনে হয় যে, এই অনুষ্ঠান হয়ে গেছে। তাই আপনি যখন সত্যি এই অনুষ্ঠানে যোগ দেন, তখন আপনার স্মৃতি শক্তি উত্তেজিত হতে শুরু করে, আর আপনার মনে হয় যে, আপনি আগেও এখানে এসেছেন আর খুব সাধারণ ব্যবহার করতে শুরু করেন, যার ছবি আপনি নিজের মস্তিষ্কে এঁকে রেখেছিলেন। এই উপায়টিকে আপনি ছোট বলে মনে করবেন না। এই উপায় বিশ্বের সমস্ত সফল ব্যক্তিদের সফল করে তুলেছে, আপনার ক্ষেত্রেও সেই কাজই করবে।

## বাইরে গিয়ে খাওয়ার ব্যাপারে

### দীপিকা পাদুকণের টিপস্

○ আপনি কি আগে থেকেই এই ব্যাপারে পরিকল্পনা করে ফেলেছেন? যদি আপনি পড়ে জানতে পারেন যে, আপনাকে বাইরে খেতে যেতে হবে, আর তা খরচ সাপেক্ষ তাহলে আপনি বুদ্ধি খাটিয়ে দিনেই ঠিক করে নিন যে, আপনি কি কি খাবেন, যাতে করে আপনি ক্যালোরী, ফ্যাট, শুগার এবং নুন নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

○ আপনি কি বাড়িতে ভোজন করতে পারেন? আপনি যদি এমন কোন পার্টীতে যান যেখানে খাবার দিতে অনেক দেবী হবে, তাহলে আপনি বাড়ি থেকেই হ্যান্ডা কিছু খাবার খেয়ে তারপর বেরাতে পারেন।

○ আপনি কি 'না' বলতে পারবেন? বিনম্র হওয়ার চক্রে বেশি খেয়ে ফেলবেন না।

○ আপনি কি খাবার নষ্ট করার ব্যাপারে সংবেদনশীল? তাহলে থালায় ততটুকুই খাবার নিন যতটুকু আপনি খেতে পারবেন, প্রয়োজনের বেশি খাবার নেবেন না।

○ আপনি খাবার ভাগ করে নিতে পারেন না? আপনার থালায় খাদ্যের পরিমাণ যদি বেশি হয়, তাহলে আপনি নিজের সাথীর সাথে তা ভাগ করে নিয়ে খেতে পারেন।

## আমি খাদ্যের সাথে ন্যায় বিচার করতে চাই

আপনি যখন কোন অনুষ্ঠান উপলক্ষে কোন হোটেলে যান তখন দরজা খোলার সাথে সাথে আপনার মনে হয় যে, আপনি স্বর্গে এসে পড়েছেন। স্বর্গের রূপের পাত্রে খাদ্য গুলি সাজানো আছে বলে মনে হয়। আপনার মনে হতে পারে যে, প্রতিটা খাদ্যের পদ আপনার নাম ধরে ডাকছে, আর বলছে আসো, আমাকে খাও। আপনার হৃদস্পন্দন বৃদ্ধি পায়, আপনার মন নরম হয়ে যায়, আর আপনি সেখানে ভগবানের উপস্থিতি অনুভব করেন। আপনি যা অনুভব করছেন, তাহল বুফের উন্মাদনা।

‘চোখ দিয়ে খাবার খাওয়ার’ সবচেয়ে বড় উদাহরণ হল বুফে। অন্যভাবে বলা যায় লোভ। বস্তু দেখে তার গুণবত্তা জানার ইচ্ছা। কত খাবার সাজানো আছে, খাওয়ার প্রবল ইচ্ছা, আপনার মনকে বলে দেয় যে, আপনি সব কিছু খেতে পারেন, আর সেই সাথে দুই সপ্তাহ ধরে আপনি রোগা হওয়ার

# সুযোগ

বুফে



এটা দেখতে কেমন লাগে

আপনি এক গ্লাস বিয়ার সহ সবকিছু খেতে পারেন মাত্র 400 টাকায়  
(কর সহ)



আপনি কি ভাবছেন

এখানে এত কমে এত কিছু  
খাবার পাওয়া যাচ্ছে।  
আমার অবশ্যই ন্যায় বিচার  
করা উচিত।



আপনার পক্ষে বাধা

চোখ দিয়ে খাবার খাওয়া

যে চেষ্টা করছিলেন তা একেবারে শেষ হয়ে যায় অনেকে প্রথম দিকে উত্তেজিত হয়ে পড়লেও, খাদ্যের আশ্বাদন থেকে নিজেদের বঞ্চিত করতে সক্ষম হয়, আবার অনেকে খাবার নষ্ট করবে না ভেবে থালায় যা, যা থাকে সব খেয়ে ফেলে।

বুফেতে খাওয়ার সবচেয়ে সুবিধা হল, আপনি কি খাবেন আর বাস্তুবে কি খেতে চান সেই ব্যাপারে অন্তর করতে পারেন। এক থালা খাবার নেওয়ার আগে একবার টেবিল গুলি ঘুরে দেখে নিন, যে কি কি আয়োজন করা হয়েছে, কারণ একবার খাবার নিয়ে ফেলার পর আপনি আর কিছুতেই নিজেকে আটকাতে পারবেন না। আর্ট গ্যালারিতে ঘোরার মতন করেই ঘুরবেন। টেবিলে প্রদেয় সবচেয়ে সুস্বাদু দুটি থেকে তিনটি খাবার খান, বাকি গুলির সাথে ন্যায় বিচার করার কোন প্রয়োজন নেই। আপনি থালায় কি কি খাবার নিয়েছেন, তা দেখে নিজেই অবাধ হয়ে যেতে পারেন।

কোন কিছু যখন কিনতে যান, তখন কত টাকা দিয়ে কি কি কিনবেন সেই ব্যাপারে একটা ছক আপনি কষে নেন। ঠিক? এমন কি আপনি যদি দশ রকমও পোশাক পছন্দ করেন, তাহলেও আপনাকে নিজের বাজেট অনুসারেই ঠিক করে নিতে হয় যে আপনি কি কি কিনবেন। পোশাক গুলি কোথাও দৌড়ে পালাচ্ছে না, আপনি আরো রোজগার করে সেগুলি যে কোন সময়ে কিনতে পারেন। এই পরিকল্পনা কোথাও পালিয়ে যায় না।

এটা আপনার প্রয়োজনের প্রশ্ন হয়ে দাঁড়ায়। আপনি যখন গুণমানের দিকে তাকান, তখন সব দিক থেকে সম্ভূষ্ট অনুভব করার কোন প্রয়োজন আপনার নেই। বাস্তুবে প্রথম তিনটি খাবার খাওয়ার পরেই, পরবর্তি খাদ্য গুলিকে আর তত বেশি সুস্বাদু বলে মনে হয় না, আপনার সামনে যত খাবার আছে তার সব কটির স্বাদ আশ্বাদন করার কোন প্রয়োজন হয় না। আপনি পরের বার আলাদা কিছু খেয়ে দেখতে পারেন। আপনাকে এটা ভুলে যেতে হবে যে, আপনি খাদ্যের সাথে সর্বদা ন্যায় বিচারই করবেন। খাদ্যের সাথে ন্যায় বিচার করার ভাবনা মন থেকে ঝেড়ে ফেলুন।

# সুযোগ

দীর্ঘ ছুটি



আপনি যা যা ভাবছেন -----

আমি ছুটিতে আছি।  
এখন আমি একটু  
মজা করে নিই।



আপনার লক্ষ্যের পথে বাধা



আপনার সমস্যা



আপনি ছুটির আনন্দ উপভোগ  
করার জন্য, খাদ্যকে একটা বড়  
অংশ বলে ভাবতে থাকেন।

## আমি ছুটিতে আছি

ছুটির সাথে একটা ভাবনার সম্পর্ক আছে, হয় আপনার সেটার প্রয়োজন হয়, তা না হলে আপনি তা নেওয়ার যোগ্য, আর কেনই বা হবেন না। দৈনন্দিন জীবন থেকে মুক্তি লাভ, নিজের এনার্জী ফিরে পাওয়া, আর নিজের প্রিয় জনদের সাথে সময় অতিবাহিত করা আপনার প্রয়োজনের মধ্যে পড়ে। প্রতিদিন একই পথে অফিস যাওয়া, ডেডলাইন্স ও কাজের চাপ আপনার জীবনকে নিরস করে তোলে। কিন্তু ছুটি আপনাকে এটাও চিন্তা করতে বাধ্য করে যে, আপনি সুস্থ থাকার জন্য যে জীবন শৈলী গ্রহণ করেছেন, আপনার তার থেকেও একটু মুক্তি লাভ করা উচিত। আপনি যেন নিজের অল্লাহারের থেকেও ছুটি পেতে চান, আপনি যে পথ স্বীকার করে নিয়ে হাঁটতে শুরু করেছিলেন, আপনি সেই পথ ছেড়ে এমন পথে যেতে চান, যেখানে কোন নিয়ম প্রযোজ্য হয় না।

আপনি নিজের ছুটিতে, পরিকল্পনা বহির্ভূত কিছু খেতে পারবেন না তা নয়। কিন্তু উল্টো পাল্টা খেলে আপনি আরো বেশি ক্লান্তি ও দুর্বল বোধ করতে পারেন, আর তার সাথে আপনার দৈনন্দিন জীবনে যে একটা প্রভাব পড়বেই তা নতুন করে বলার বোধ হয় কোন প্রয়োজন নেই, আর সেই সাথে আপনার ছুটি নেওয়ার উদ্দেশ্যও শেষ হয়ে যাবে।

ছুটি নেওয়ার মানে এই নয় যে, আপনি খাওয়াকেই এর মুখ্য কারণ করে তুলবেন। এমন অনেক জায়গা আছে যা আপনি দেখেননি, আপনি যদি খাওয়ার কথা মাথা থেকে ঝেড়ে ফেলতে পারেন, তাহলে অন্যদিকে ধ্যান কেন্দ্রিত করতে পারবেন, আপনি খানিকটা পথ পায়ে হেঁটে ঘুরে আসতে পারেন, প্রকৃতির সাথে খানিটা সময় কাটাতে পারেন, ফ্রিম দেখতে যেতে পারেন, কোন খেলা খেলতে পারেন, পড়তে পারেন, কিছু কেনাকাটা করতে যেতে পারেন, কোন দর্শনীয় স্থানে ঘুরতে যেতে পারেন, ‘স্পা’ নিতে পারেন, নতুন কিছুর সন্ধান করতে পারেন - নিজের সম্পর্কে বা কোন স্থান সম্পর্কে।

ছুটির কথা বলার মানে হল, আরাম করা, সুস্থ থাকা এবং নিজেকে উন্মুক্ত করা। নিজের পরিপাক ক্রিয়া বা অন্য প্রণালি গুলির ওপর অত্যাধিক

চাপ দেওয়ার কোন মানেই হয় না। কিন্তু এর মানে এই নয় যে, আপনি নিজের পছন্দের খাবার খাবেন না, আসলে সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হল আপনি কিভাবে নিজের ছুটি অতিবাহিত করতে চাইছেন সেটা বোঝা। আপনি যদি এই ভেবে ছুটি নেন যে, আপনার যা ইচ্ছা আপনি তাই খাবেন, তাহলে আপনি কোন রকম চিন্তা ভাবনা না করে অনিয়ন্ত্রিত ভাবে খেতে থাকবেন, সে ক্ষেত্রে আপনার পেটে খিদে আছে কিনা, সেটাও বড় হয়ে দাঁড়ায় না। আপনার লক্ষ্য এটাই হওয়া উচিত যে, কোন মতেই যেন আপনার ওজন না বৃদ্ধি পায়। আপনার মনে যদি এটা গেঁথে যায়, তাহলে আপনি কিভাবে নিজের পরিকল্পনা বজায় রাখতে পারবেন, তা দেখে আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন।

যাওয়ার আগে কাল্পনিক দৃশ্য টেকনিকের অভ্যাস করুন। মনে করুন আপনি কোন প্লেনে, ট্রেনে বা গাড়িতে যাচ্ছেন। চলা শুরু হওয়ার সাথে সাথে আপনি কতটা উত্তেজিত হয়ে পড়েন, তা অনুভব করার চেষ্টা করুন। তা সংক্ষেপে আপনাকে পুরানো জীবন থেকে সম্পর্ক ছেদের একটা সংকেত দেয়। আপনি নিজের যাত্রা, গন্তব্য স্থলে উপনীত হওয়া, নতুন লোকদের সাথে সাক্ষাৎ প্রভৃতি সম্পর্কে কল্পনা করুন। আপনি সেখানে যা, যা দেখতে চান সেই দিকে ধ্যান দিন - দোকান, প্রাকৃতিক সৌন্দর্য, নিজের পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কাটানো সময়, আর তাতেই দেখবেন যে আপনার একঘেয়ে জীবনের হাত থেকে আপনি কতটা মুক্তি পেয়েছেন। আপনি মন থেকে হাঙ্কা, চিন্তামুক্ত ও আরামে আছেন বলে মনে করুন।

আপনি নিজের ভোজনের ও বেশি না খাওয়ার কল্পনা করুন। পুষ্টিকর ও সমৃদ্ধি প্রদানকারী খাদ্য গ্রহণের কথা ভাবুন। ভালো খাওয়া ও ভালো বোধ করাটা খুবই জরুরি। ছুটি অতিবাহিত করার আগে আপনি যতটা সম্ভব তা নিয়ে কল্পনা করুন, মানসিক ভাবে প্রতিচ্ছবি গড়ে তুলুন, একটা দৃষ্টিতে নিজের ছুটির দিন গুলি দেখুন, এর জন্য আগে থেকে প্রস্তুত থাকুন।



## ছুটি অতিবাহিত করার রণনীতি

### যাওয়ার আগে

আপনি সেখানে কি কি খেতে পারেন তা নিয়ে পরিকল্পনা করে নিন। বিকল্প হিসাবে স্বাস্থ্যকর খাদ্য গ্রহণ করুন। যে কোন দোকানেই হাঙ্কা ও ভারি খাবার পাওয়া যায়। যাওয়ার আগে সেই ব্যাপারে কাগজ পত্রে পড়ে নিন বা বন্ধুদের থেকে জেনে নিন, বা এই বইয়ের শেষে যে জায়গা গুলির পথ নির্দেশ আছে তার পালন করুন।

যদি সম্ভব হয় এমন কোন হোটেলে থাকার চেষ্টা করুন যেখানে জিম ও রেস্তুরেন্টের ব্যবস্থা আছে। যেখানে আপনার প্রয়োজন অনুসারে খাবার বানিয়ে দেবে।

যাওয়ার দুই থেকে এক সপ্তাহ আগে নিজের শারীরিক ব্যায়ামের সময় সীমা বৃদ্ধি করে দিন। এতে আপনার ওজন কমানোর গতি বৃদ্ধি পাবে, আপনি বেশি করে ক্যালোরী খরচ করতে পারবেন।

যাত্রা শুরু করার কিছু দিন আগে থেকেই হাঙ্কা খাবার খান।

মানসিক দিক থেকে প্রস্তুতি নিয়ে নিন, যেন আপনার ওজন না বাড়ে।

নিজের সাথে খাওয়া-দাওয়ার জিনিস রেখে দেবেন, যাতে আপনি রাস্তায় সময় সময়ে খেতে পারেন। শুকনো খাবার, যেমন - বিস্কুট, ব্রেড, কম ক্যালোরী যুক্ত স্ন্যাক্স, ঘরে তৈরি সৈঁকা স্ন্যাক্স, ছোলা ইত্যাদি। যত দিন ঘুরবেন ততদিন যেন আপনার কাছে একটা চেন দেওয়া ব্যাগে আপনার প্রয়োজনীয় খাদ্য গুলি থাকে। নিজের হোটেলের ঘরে বা হলিডে হোমে তাজা স্থানীয় খাদ্য গুলি রাখুন (গাজরের পায়ের, কম ক্যালোরী যুক্ত ক্র্যাকার্স এবং ছোট দইয়ের প্যাকেট প্রভৃতি)। খিদে পেলে এই গুলি খেতে পারবেন, তাতে করে আপনি বেশি খাওয়ার হাত থেকে রেহাই পাবেন।

### আপনি যখন নিজের গন্তব্যে পৌঁছে যাবেন

খাবার খাওয়ার সময় নিজের পছন্দের দিকে জোর দিন। স্যালাডের কথা জিজ্ঞাসা করে নেবেন আর পনির ছাড়া পিৎজার অর্ডার করতে ভুলবেন না।

খাওয়ার ব্যাপারে সামাজিক চাপের দিকে মাথা নত করবেন না। আপনি হলেন সেই ব্যক্তি যে নিজের জন্য খাচ্ছেন, সে কথা ভুলবেন না। আপনি মন থেকে ভালো বোধ করতে চান, বেশি খেয়ে পরে খারাপ লাগুক

তা চান না। ছুটিতে আরাম করার কথা ভাবুন, বেশি খাবর খেয়ে বা কাজ করে নিজেকে চাপের মধ্যে ফেলে দেবেন না, আপনি মন থেকে তা চান না সেটা মনে রাখবেন।

□ সারা দিনে একবার পেট ভরে খাবার খান। সকালের জলখাবার, দুপুর বা রাতের খাবার আপনার যখন খুশি তখন খেতে পারেন। আমি? সকালের জলখাবার পেট ভরে খাই যাতে ঘুরতে গিয়ে নিজের ক্যালোরী খরচ করে ফেলতে পারি।

□ এখানে সবচেয়ে বেশি দরকার হল আপনার ভোজন ডায়রির। আপনি যখনই কিছু খাবেন, খাওয়া হয়ে গেলেই তা নিজের ডায়রিতে লিখে ফেলুন। তাহলে আপনি নিজের থেকেই আত্ম নিয়ন্ত্রণের অভ্যাস শুরু করে ফেলবেন।

□ আপনি সব জায়গায়, যতটা বেশি সম্ভব হেঁটে ঘোরার চেষ্টা করুন। কিন্তু আপনি বাড়িতে থাকাকালীন যতটা হাঁটেন সেখানে গিয়ে তার চেয়ে বেশি পায়ে হাঁটলে, আপনার যেটা খুশি আপনি সেটাই খেতে পারেন। আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ লোক, কোন আহার বিশেষজ্ঞ পর্যন্ত, যতটা ক্যালোরী খরচ করে তার চেয়ে বেশি মূল্যায়ন করে, আর যতটা খায় তার ক্যালোরী কম করে দেখে। আপনি যা কিছু খাচ্ছেন, হাঁটলে তার ক্ষয় হবে।

□ অনেক জল পান করার চেষ্টা করুন। ছুটির সময় মানুষ এটিকেই সবচেয়ে বেশি অদেখা করে ফেলে। গবেষণা করে জানা গেছে যে, ছুটির সময় বা ছুটির পর মুত্রাশয়ের সাথে সম্পর্কিত সংক্রমণ হওয়াটা খুবই সাধারণ বিষয়। সাধারণত পর্যাপ্ত পরিমাণে জল না খাওয়ার জন্যই এমন ঘটনা ঘটে থাকে।

আমরা যেখানেই ছুটি কাটাতে যাই না কেন, আমরা কখনই বাজেটের বাইরে যাওয়ার কথা ভাবি না। আমরা বাচ্চাদের জন্য অপেক্ষা করি না, বা তারা কিভাবে সময় কাটাচ্ছে, সেই দিকে ধ্যান দিই না, এমনটা কখনও হয় না। আমরা এই সব ব্যাপারে কখনও নিজেদের দায়িত্ব ভুলে যাই না। প্রতি ছুটিতে আমরা যেখানেই থাকিনা কেন, এই গুলি নিজেদের নিয়ন্ত্রণেই রাখি, তাহলে যখন খাওয়ার বিষয় আসে, তখন আমরা কিভাবে বেপরোয়া হতে পারি?

# সুযোগ

কম ফ্যাট যুক্ত খাদ্য গ্রহণ



এটি দেখতে এমন লাগে

আপনি কি ভাবছেন

এটা কম ফ্যাট যুক্ত,  
আমার যতটা খুশি  
ততটা খেতে পারি।



লক্ষ্যের পথে বাধা



কম ফ্যাট যুক্ত  
খাদ্যের সাথে কম  
ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য  
খাওয়া

## প্যাকেটের গায়ে তো ‘কম ফ্যাট যুক্ত’ বলে লেখা আছে

আপনি অঙ্কে খুব ভালো হওয়া সত্ত্বেও, এর হিসাব বেশির ভাগ লোকই ভালো করে করতে পারে না। আমরা মনে মনে ভেবে নিই এটা কম ফ্যাট যুক্ত, আর সেই কারণে যত খুশি খেয়ে ফেলি, এর ফলে আপনার ওজন কম করার সবচেয়ে ভালো উপায়টিও লাইন চ্যুত হতে পারে। এর কারণ হল

□ কম ফ্যাট যুক্ত হওয়ার মানে, কম ক্যালোরী যুক্ত নয়। এই খাদ্যে ফ্যাট কম থাকতে পারে, কিন্তু হয়তো তা সুস্বাদু করে তোলার জন্য তাতে চিনির ব্যবহার করা হয়েছে। পুষ্টির লেবেল পড়ে দেখুন। তাহলেই বুঝতে পারবেন, এতে কতটা ক্যালোরী আছে, আর তা প্রথম স্থানে রাখার নিশ্চই কোন অর্থ আছে, তা খুঁজে বার করুন।

□ এতে এখনও ক্যালোরী আছে - ফ্যাটহীন খাদ্য পদার্থে ক্যালোরী কম থাকে, কিন্তু কিছুটা হলেও ক্যালোরী থেকে যায়। তাই আপনি যখন 20 ক্যালোরী যুক্ত 10 টা বিস্কুট খান তখন আপনি তত ক্যালোরী প্রাপ্ত করেন, যতটা 4X50 ক্যালোরী যুক্ত বিস্কুটে পাওয়া যায়। মনে রাখবেন এই পৃথিবীতে একমাত্র জলেই কোন ক্যালোরী থাকে না।

□ কিছু কম ফ্যাট, কম ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য পদার্থ দীর্ঘ সময় ধরে খিদে বাড়িয়ে দেয়- বিশেষ করে তা পানীয় দ্রব্য সম্পর্কে একেবারেই সত্যি, যাতে চিনির বদলে কৃত্রিম মিষ্টির প্রয়োগ করা হয়ে থাকে, যা আপনার খিদে বৃদ্ধি করে। এটি পান করার পর আপনার খিদে পায়, আর আপনি চিনি যুক্ত অস্বাস্থ্যকর খাদ্য খেয়ে ফেলেন।

□ ফ্যাট-রহিত বা কম ক্যালোরী যুক্ত পদার্থ আপনাকে সুস্থ করে না - তা আপনার শরীর বিকসিত করে তুলতে সাহায্য করে। কম ক্যালোরী যুক্ত হওয়া মানেই যে পুষ্টিকর খাদ্য তা নয়। শুধু ক্যালোরী দেখেই যে আপনি খাবেন তা নয়, বরং খাদ্যের গুণাগুণ বিচার করে খাওয়া উচিত।

এর মানে হল আপনার কম ফ্যাট যুক্ত খাদ্যকে সম্পূর্ণ রূপে অদেখা করার কোন মানে নেই (তা যদি আপনার পুষ্টি ও এনার্জী সম্পর্কিত প্রয়োজন সম্পূর্ণ করে, তাহলে ঠিক আছে) আপনি সাবধানতার সঙ্গে চলুন, আর ফ্যাট হীন চিপসের প্যাকেট খোলার আগে অবশ্যই একবার ভেবে নেবেন।

# সুযোগ

সার্বজনিক রূপে ডাইটিং  
করা



আপনি কি ভাবছেন, এটা কেমন লাগবে।



আপনি মল্লিকা সেহরাবত কে দেখেছেন? ও  
কখন কোন স্টার্টস খেত না (মুখ্য ভোজনের  
আগে খাওয়া পদার্থ)। ও কি ডায়টিং করত?  
ও কি নতুন বছরের শুরুতে 'লিটিল ব্ল্যাক ড্রেস'  
পরতে চায়? সম্ভনা খুব বেশি!



আপনি কি ভাবছেন---

আমার বন্ধু খুব সহজে  
নিজের ওজন কম করে  
ফেলেছে। আমি যে  
ব্যায়াম করছি ও যেন  
বুঝতে না পারে।



আপনার বাধা



কোন কথা ঠিক  
বলে প্রমাণ করার  
জন্য খাওয়া

## আমি কাউকে দেখাতে চাই না যে, আমি ডায়টিং-এ আছি

আপনি পুষ্টিকর খাদ্য পাচ্ছেন না বলে, হাতের সামনে যা পাবেন তাই খাবেন, এর কোন মানে নেই। এই পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করার জন্য আমি আপনাকে দুটি শব্দের সাথে পরিচয় করাতে চাই। যা ওজন কমা করার জন্য ও তা ধরে রাখার ব্যাপারে আপনার সাথে থাকা উচিত। যা আপনাকে কাউর কাছে জবাবদিহি করতে বাধ্য করবে না, এই শব্দ দুটি হল

### আমার কিছু যায় আসে না

কাউকে খুশি করার জন্য খেতে গিয়ে, আমরা যখন পুষ্টিকর খাদ্য নেওয়া বন্ধ করে দিই, কারণ ডায়টিং করার জন্য আমাদের লজ্জা করে, তখন আমরা অনেক বেশি কিছু ভেবে ফেলি, আর অন্যরা এই কথা শুনে কি ভাবে বা কি বলবে সেই নিয়েও কল্পনা করে ফেলি। আমরা অপমানের ভয়ে এতটাই ব্যাকুল হয়ে যাই যে, বেশি করে খেতে শুরু করে দিই, কারণ আমরা বন্ধুদের এটা বোঝাতে চাই যে, আমাদের শরীরের ঠিক আকার ধরে রাখার জন্য আমাদের খুব বেশি চেষ্টা করতে হয় না। আমরা এটাই বিশ্বাস করতে শুরু করি যে, অন্যরা আমাদের সম্পর্কে ভাবতে ব্যস্ত। কিন্তু এত চিন্তা করবেন না, কাউর কাছেই বোধ হয় এতটা সময় নেই।

কে কি ভাবছে, তা নিয়ে কে পরোয়া করে বলুন তো? আপনি কোন বাহানা বানাতে পারবেন না, এমন হয় কি? আপনি বলতে পারেন যে, আপনি এন্টিবায়োটিক খাচ্ছেন, যে কারণে আপনি ড্রিঙ্ক করতে পারবেন না। একবার না বলতে শুরু করার পর দেখবেন আপনি অতি সহজেই না বলতে পারছেন। এর থেকে আপনার খুব বেশি অসুবিধা হবে না, আপনার সামনে যখন স্টার্টর আসবে, তখনই মাথা নেড়ে না বলে দিন, সেটাই যথেষ্ট হবে।

যদি কেউ বেশি কিছু জানার চেষ্টা করে (সম্ভবতঃ এমন টা কেউ করবে না।) তাহলে আপনি তাকে শুধু এই টুকু বলে দিন যে, আপনি শুধু মাত্র একটু পুষ্টিকর খাবার খাবেন। যদি বাস্তবে সে খুব বেশি জানার ইচ্ছা প্রকাশ করে, তাহলে আপনি নিজের পুষ্টিকর খাদ্য গ্রহণের পরিকল্পনা তাকেও বলতে পারেন। তার সামনে নিজের প্রশংসা করে বলুন যে, আপনি এখন আগের থেকে কত বেশি সক্রিয় অনুভব করছেন। আপনার পোশাক কত 'ফিট' হয়ে গেছে তাও দেখান আর এখন আপনি সারাদিনে কত কাজ করতে পারছেন তা বলতেও ভুলবেন না। হয়তো এই কথা বলে আপনি তাদের মতন কিছু যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

মানুষের মানসিকতা বদলাতে পারবেন এবং তাদেরকে সঠিক পথে চালাতে সক্ষম হবেন।

আর সব শেষে বলি, এই কথা কখন ভাববেন না যে, কেউ ব্যায়াম করে না বা কেউ নিজের ওজন কম করার জন্য কোন পরিকল্পনা করে না। আপনার সমস্ত বন্ধুই কিছু না কিছু করে, নিজের শরীর সতেজ রাখার জন্য তারও বন্ধ পরিকর। তারা হয় তো আপনার মতন স্পষ্টবাদী নয়। কিন্তু আপনার নতুন জীবন শৈলীর জন্য আপনি কতটা বিশ্বাসপূর্ণ, চিন্তামুক্ত এবং সততার সাথে তা পালন করার চেষ্টা করছেন, তা দেখে হয় তো তাদের মনে হিংসার উদ্রেক হতেই পারে।

## বিদেশে থাওয়ার জন্য সোনম কাপুরের টিপ্স

□ আপনি কি নিজের ব্যাগে করে স্ন্যাক্স নিয়ে যেতে পারবেন? আপনি কে বা কোন হোটলে গিয়ে উঠেছেন সেটা বড় কথা নয়। আপনি সব সময় নিজের ব্যাগে ফল বা বাদাম রাখতেই পারেন।

□ আপনি কি আরো বেশি করে জল পান করতে পারবেন? আপনি যখন ছুটি কাটাতে যান বা বিদেশে ঘুরতে যান তখন খুব বেশি করে জল পান করার চেষ্টা করুন। সেখানে অনেক বেশি ঘুরতে হতে পারে, তার জন্য আপনার শরীরের পর্যাপ্ত জলের প্রয়োজন।

□ আপনি কি জানেন, আপনি যতটা চিন্তা করেন, তার চেয়ে পুষ্টির খাদ্য খুঁজে বার করা অনেক বেশি সহজ? আমি দেখেছি যে, পুষ্টির খাদ্য খুঁজে পাওয়া কোন কষ্টের বিষয় নয়, যদি আপনি ভারতীয় খাদ্য চান তাহলে আলাদা ব্যাপার, সবচেয়ে ভালো উপায় হল স্যান্ডুইচ খান বা কোন স্নেকা খাদ্যের অর্ডার করুন।

# বাড়ির বাইরে খাওয়া

যা ইচ্ছা খান,ওজন কমান

239



# আপনার নিজের জীবন শৈলী নিয়ন্ত্রণ করার কোন প্রয়োজন নেই

আমি যেহেতু ভোজন কেন্দ্রিক জীবন অতিবাহিত করতে বারণ করেছি, তার মানে এই নয় যে, আপনি কম তেল যুক্ত পুষ্টিকর খাদ্যের ভাৱে নিজেকে বন্দী করে ফেলবেন। রেস্টুরেন্টে স্বাস্থ্যকর বা পুষ্টিকর খাদ্য পাওয়া যায় না তা নয়, কিন্তু যদি আপনি ওজন কমানোর পর্বে নিজেকে অন্তর্ভুক্ত করেন, তাহলে সপ্তাহে একবারের বেশি রেস্টুরেন্টে খাবেন না। আপনি কতটা অনুপাতে খাবেন, সেই ব্যাপারে আপনি নিজের খাদ্য পরিকল্পনার সাহায্য নিতে পারেন, আর সেই নির্ধারিত মাত্রাতেই খাদ্য গ্রহণের চেষ্টা করুন।

আমি বহু কাল ধরে একটা পেশার জীবন অতিবাহিত করছি, সেই সঙ্গে আমি জীবনের বহু ছুটিও ভোগ করে ফেলেছি! সারা পৃথিবী জুড়ে যত খাদ্য পাওয়া যায় তার মধ্যে কোন গুলি স্বাস্থ্যকর আর কোন গুলি অস্বাস্থ্যকর তা বোঝার সুবিধার জন্য আমি আপনাকে কিছু 'টিপস্' দিতে চাই। আপনি নিজের ব্যাগে বা পকেটে তা রেখে দিতে পারেন, যাতে সঠিক সময়ে সঠিক বিকল্প চিনে নিতে আপনার কোন অসুবিধা না হয়।

আনন্দ করুন!

## ইটালিয়ান

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>মিনিস্ট্রোনি সূপ (সবজির সূপ) চিকেন মার্শালা সেঁকা মাছ (সালমন) চিকেন বা মাছ - সেঁকা মাছ, সেঁকা বা সেদ্ধ মাছ, সেই সঙ্গে লেমন সস রকেট লীবস বা অরুগুলা স্যালাড - যাতে বেকারির দুধ বা পনির কম থাকে, বা বিন্দু মাত্রও থাকে না। ভিনিগর ড্রেসিংয়ের অর্ডার করুন, (বিশেষ করে লেবু ও কমলা লেবু দিয়ে প্রস্তুত ভিনিগার) পাস্তা — যে কোন রকম। এটি পেনে, স্পাগেট্‌টী, টমাটো, লিঙ্গুইনী বা ম্যারীনারা সসের সাথে খেতে পারেন। শেফকে বলে দেবেন যাতে অলিভ অয়েল কম দেয় এবং পনির না দেয়। একটা কথা মাথায় রাখবেন আপনার পাস্তাতে যেন, পাস্তা এবং সজির অনুতাপ সমান হয়, আপনি যদি পছন্দ করেন তাহলে তাতে চিকান, মাছ বা টর্কী মিশিয়ে নিতে পারেন। আপনার নতুন জীবন শৈলীর জন্য মাটির তৈরি উনুনে সেঁকা পিৎজা খুবই উপকারি হবে। আপনি সেই পিৎজার ই অর্ডার করুন, এর সাথে</p>	<p>সীজর স্যালাড -আপনার যদি মনে হয় যে এটা সত্যিই ইটালিয়ান, তাহলে পুনরায় ভেবে নেবেন। এটা একটা আমেরিকান খাদ্য যাতে খুন বেশি করে ক্রীম, ভাজা রুটি ও পনির (পারমেসন) মেলানো থাকে। ফেট্‌টুসিন অল্পরেডো/ বিলোগনীস আশ্বেডো হল একটা ভারী ক্রীম বা সাদা পনিরের সস আর বিলোগনিস হল ভারী মাংস, যাতে লাল চাটনি ভরে দেওয়া হয়। লাসেগনা/রৈভিয়োলী/ ক্যানীলোনী - খুব বেশি খ্যাট যুক্ত খাদ্য পদার্থ। যার মুখ্য উপাদান হল ক্রীম এবং পনির। এগ প্লান্ট বা চিকেন পরমীজিএনা - পরমীজিএনা, পনিরের (পারমেসন) সমান হয়ে থাকে। যাতে খুব বেশি করে পনির ভরা থাকে।</p>

টমেটোর চাটনি, তাজা তুলসি ও আপনার পছন্দের সবজি, চিকেন, সী—ফুড, মাছ ও টর্বি নিতে পারেন ( দয়া করে শুয়রের মাংস, হ্যাম, পাঁঠার মাংসের থেকে দূরে থাকবেন) আর শেফকে বলে দিন, যেন আপনার পিৎজায় পনির না দেয়, আর দিলেও যেন তার পরিমাণ খুবই কম হয়।

সর বিহীন দুধের ক্যাপিচিনো ফলের শরবত যাতে কৃত্রিম ফলেভরা বা চিনির রস না থেকে তা দেখে নেবেন।

ভাজা তাজা মাছ - যাই হোক না কেন তেল বা ঘিয়ে ভাজা কোন জিনিস একদম খাবেন না।

গেলেটো

তিরামিসু - এতে খুব বেশি মিষ্টি ও সুগন্ধ যুক্ত মদ থাকে, আর এতে মুখ্য উপকরণ হিসাবে মস্কারপোন পনিরের ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

যদি কোন ভাবে আপনি বুঝতে না পারেন যে, কোন খাদ্যে কি কি উপকরণ আছে, তাহলে যে আপনার কাছে খাবার পরিবেশন করতে আসবে তাকে জিজ্ঞাসা করে নিন। আপনাকে অনুবাদ করে বোঝাতে পারলে, সেও খুব খুশি হবে।

# চাইনিজ

চৈনিক ও জাপানি খাদ্য সম্পর্কে বলতে গিয়ে, এটা বলতে সবচেয়ে মজা লাগে যে, এই খাদ্য গুলি খুবই পুষ্টিকর হয়, আর ওজন কম করার ব্যাপারে এই খাদ্য গুলি আদর্শ। সাধারণত চিকেন ও সবজি মেশানো খাদ্য গুলিতে সস মেশানোর আগে তা খুব ভালো করে ঘিতে ভাজা হয়ে থাকে। তাই শেফকে এটা বলে দিতে ভুলবেন না যে, আপনার খাদ্য যেন খুব বেশি তেল বা ঘিতে ভাজা না হয়। নিজের বুদ্ধি খাটিয়ে খাদ্য পদার্থ নির্বাচন করুন, সস নির্বাচনের ব্যাপারেও একই কথা বলব, আর একটা কথা মনে রাখবেন যে, সবই নির্ভর করে কিভাবে খাদ্য তৈরি করা হচ্ছে তার ওপর। আপনি যখনই কিছু খেতে বাইরে যাবেন তখনই শেফকে বলে দেবেন যেন, প্রয়োজনের কথা মাথায় রেখেই সমস্ত উপকরণ মেশানো হয়। আপনার বলাটাই সবচেয়ে বড় কথা।

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
চিকেন/চিংড়ি মাছ/ ভেজিটেবল সুইমই	ভাজা ভেন্টন
সী-ফুড বা ভেজিটেবল চিয়ুঙ্গ ফন	লঙ্কার তেলে ভাপে সেন্দ্র করা ডিমসম
চিংড়ি মাছ/চিকেন/ ভেজিটেবল ডিমসম।	পীকিং ডক
ভাপে তৈরি করা ব্রেড বা মাশরুম/ চিকেন বন	পোর্ক বন
টুম য়ুম সুপ	নুন ও গোলমরিচ দিয়ে ভাজা চিলি চিংড়ি
ভেন্টন সুপ	ফ্রাইড চিলি চিকেন
চিকেন/ভেজিটেবল নুডল সুপ	সীসম প্রন টোস্ট
ভাপে সেন্দ্র করা ভাত - আপনার ফ্রাইড্রাইসে যেন তেল না থাকে।	সেজবান চিকেন
সবজির সাথে হাল্কা করে	চিকেন/মাছ/ ভেজিটেবল মাঞ্চুরিয়ান
	বীবীক্যু স্পেয়র
	রিব্‌স/ চাইনীজ স্পেয়র রিব্‌স - স্পেয়র রিব্‌স সস দিয়ে বানানো

বানানো ভাত।

হাল্কা করে বানানো নুডলস

লেবুর সস দিয়ে প্রস্তুত চিংড়ি  
মাছ

সোয়া, আদা এবং পেঁয়াজ শাক  
দিয়ে প্রস্তুত মাছ

ছনন সস বা ওয়স্টর সস দিয়ে  
তৈরি চিকেন/চিংড়ি মাছ/বিদেশী  
সবজি - শেফকে বলে দেবেন যে  
চিকেন/ চিংড়িমাছ/সবজি যেন  
তেল বা ঘিতে না ভাজা হয় তা  
যেন সেদ্ধ করে দেওয়া হয়।

হয়, যাতে চিনি ও ফ্যাট প্রচুর  
পরিমাণে থাকে।

কুঙ্গ পাও চিকেন/আলু  
গোল্ডেন ফ্রাই-প্রন - যেকোন

গোল্ডেন লেখা বস্ত্র ভাজা হয়।

‘ক্রিস্পী’ পালক চিকেন

ব্ল্যাক বীন চিকেন

স্প্রিঙ্গ রোলস

বাটার গার্লিক প্রন/চিকেন/

সবজি

কোন রকম ফ্রাইড্রাইস

আমেরিকান চান্সী।

বেশির ভাগ চৈনিক রেস্টুরেন্টে বিভিন্ন রকমের সস পরিবেশন করা  
হয়। ক্লাসিকাল সোয়া সস এবং চিলী ভিনিগার খুবই পুষ্টিকর হয়ে থাকে।  
কিন্তু তেল যুক্ত খাদ্যের থেকে নিজেকে দূরে রাখুন (এই খাদ্য গুলি দেখলেই  
আপনি বুঝে যাবেন।) কারণ এই খাদ্য আপনার প্রচুর চেষ্টাকে ব্যর্থ করে  
দিতে পারে।

## জাপানী

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>সুশী - বিশেষ করে নিগিরী সুশী ( ভাত ও সীবী) যা কাঁকড়া, সালমন, ফ্যাট, য়েলোটেল, টুনা, সামগ্রিক ফেনী (স্কিভড), ডিম ভাজা, টোফু বা সবজি দিয়ে তৈরি করা হয়।</p> <p>সাশিমী - কাঁচা সালমন ( এক প্রকারের মাছ), টুনা, সামগ্রিক ফেনী বা প্রন।</p> <p>মাকী রোলস - পনির বিহীন, মিসো সুপ</p> <p>ওশিংকো - মশালাদার তরকারি ভাপে সেদ্ধ করা ঈদামেম</p> <p>টেপ্পনয়াকী ডিশ তেল ছাড় বানানো হয়, আপনি এতে চিকেন, মাছ বা সজ্জি দিয়ে অর্ডার করতে পারেন।</p> <p>সুকিয়াকী ডিশ - এটা আপনার সামনে বানানো হবে, যার ফলে আপনি তেলটা দেখে নিতে পারবেন</p> <p>ওকোনোমিয়াকী পিৎজা - ওকোনোমী = আপনার পছন্দের বস্তু এবং 'য়াকী' = বানানো বা সেদ্ধ করা</p> <p>সেঁকা সী-বাস (বা যে কোন তাজা পদার্থ) সেই সাথে সোয়া ও আদার সস।</p> <p>ওচা বা গ্রীন টী আপনি যতট পছন্দ করেন।</p> <p>সোবা নুডলস</p>	<p>টেম্পুরা - এটা আর কিছু নয়, এক ধরণের জাপানি চপ।</p> <p>'টেম্পুরা' সর্বদা আটা ও দুধে ডোবান থাকে, আর তা খুব বেশি করে তেলে ভাজা হয়।</p> <p>ড্র্যাগন রোল</p> <p>চিকেন তেরীয়াকী</p> <p>য়াকীতোরী</p> <p>ভাজা ডম্পলিঙ্গ বা গ্যোজা</p> <p>রামেন নুডলস</p> <p>ব্রেড যুক্ত চিকেন কৎসু</p> <p>সবুজ শাক দিয়ে তৈরি টেম্পুরা বা ভাজা টেম্পুরা, সেই সঙ্গে সোয়া মাখন</p> <p>ফোঈ গ্রাস টেপ্পনয়াকী</p> <p>সাকী</p>

## লেবনানী, ভূমধ্যসাগরীয় খাদ্য পদার্থ

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>বাবা ঘানোশ - যেন অতিরিক্ত অলিভ অয়েল দিয়ে প্রস্তুত করা না হয়।</p> <p>হুম্মুস</p> <p>জাতজিকী</p> <p>গ্রীক স্যালাড তাতে যেন ভেঁড়ার দুধ থেকে প্রস্তুত পনির কম মাত্রায় থাকে।</p> <p>হিরিয়াতিকী স্যালাড এটা টমেটো, শশা, জলপাই ও ভিনিগার দিয়ে বানানো হয়। যেন পনির কম থাকে তা যেন খালার এক দিকে সাজানো থাকে।</p> <p>সোভলাকী</p> <p>দোল্মাদেস</p> <p>কেফ্তেদেস - গ্রীক মীট বন্স অবশ্যই দিতে বলবেন। কেফ্তেদেস যেন ভাজা না হয় তা যেন রান্না করা হয়।</p>	<p>মুস্সাকা কারণ এতে প্রচন্ড ক্যালোরী যুক্ত গুরু মাংস ও পনির ব্যবহার করা হয়।</p> <p>পাস্তিসসিয়ো খুব বড় গ্রীক বাটি, যাতে পাস্তা, গরুর মাংস, পনির এবং বিচামেল সসের প্রয়োগ করা হয়।</p> <p>স্পানাকোপিতা - পালক পেস্ট্রী তেলে ভাজা কালোমারী</p> <p>তিরোপিতা - পনিরে ভরা ফলাফেল</p> <p>লাল ক্যাপসিকাম ফেটা</p> <p>সাগানাকি চীজ</p> <p>জাইরো প্ল্যাপর - এতে গরু ও ভেঁড়ার মাংস দেওয়া হয়। এবং এই খাদ্য খুবই তৈলাক্ত।</p> <p>বকলাবা</p> <p>বকলাবা চীজকেক।</p>

## থাই

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
টাম য়ম সুপ	থাই কোকোনট সুপ
পো এক সুপ লেমন গ্রাস	তোম খা কেই
মেশানো ক্লিয়ার সী-ফুল বা	স্প্রিঞ্জ রোলস
সবজির সুপ।	করী পফ
দোম য়েঙ্গ গুঙ্গ - গরম ও টক	ক্রাব রঙ্গুন
চিংড়ির সুপ	মনী ব্যাগস
চিকেন বা ফিশ সাতেঙ্গ - এর	প্লা মুক তাদ - ফ্রাইড কালোমারী
সাথে চিনে বাদামের সস।	প্লা লাদপ্রিক
সমর রোলস	মাসামন করী
সম তুম - কাঁচা পেঁপের স্যালাড	প্যানাঙ্গ চিকেন
শশার স্যালাড — মিষ্টি ও টক	কাও প্যাদ - থাই, ফ্রাকিরা ভাত
সস এক দিকে রাখুন।	মী ক্রাব - ক্রিঙ্গ ফ্রাইড নুডলস
থাই মশলা দিয়ে তৈরি সেকা	মশলাদার বেসিল ফ্রাইড রইস
চিকেন।	সুইট কোকোনট রাইস।
গাএঙ্গ পাহ - হাই ক্যালোরী	
যুক্ত নারকেল ও তার জল ছাড়া	
মশালাযুক্ত কম ক্যালোরী যুক্ত	
ঝোল।	
প্যাদ থাই নুডলস - কম তেল	
যুক্ত ও চিনে বাদাম বিহীন।	
প্যাড সী ইয়ু - চওড়া ও সমান	
থাই নুডলস, সেকু চিকেনের সাথে	
ভাপে সেকু করা / সোয়া সসের	
সাথে সজ্জি।	



## ম্যাঞ্জিকন

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>ব্ল্যাক বীন বা পিন্টো বীন (দ্বিতীয়বার ভাজানোর আগে) - এর সাথে অনেকটা সবজি এবং 'এবোকাডো' থাকবে খুব সামান্য পরিমাণে। এবোকাডোতে পুষ্টিকর ফ্যাট থাকে, কিন্তু ফ্যাট তে ফ্যাটই হয়। আপনি যতদিন ওজন কম করার চেষ্টা করবেন, ততদিন ফ্যাটের থেকে দূরে থাকুন ফ্যাটে ক্যালোরীর পরিমাণ থাকে খুব বেশি। সন্সার সাথে এই খাদ্য উপভোগ করুন, টক ক্রীমের সাথে নয়।</p> <p>সাল্সা গার্নিশ, ড্রেসিং, ট্যাপিস্ত ও ডপি করার জন্য প্রয়োগ করতে পারেন, এতে করে আপনি ফ্যাট ও বরশি ক্যালোরীর হাত থেকে বাঁচবেন। চীজ বা টক ক্রীমের থেকে দূরে থাকুন।</p> <p>বল তাজিতা - পনির নেবেন না</p> <p>সেউইচে টাটকা মাছ বা চিংড়ি মাছের সাথে লেবুর রস মিশিয়ে এই রান্না করা হয়, এটা খুবই পুষ্টিকর ও সুস্বাদু খাদ্য।</p> <p>কিসডিলাস - বোল ছাড়া সেকা খাবার, এতে মাংস থাকেনা পনিরের পরিমাণও খুব কম থাকে।</p> <p>পিকো দে গেলো</p> <p>গাজপাচো - এটি পুষ্টিকর, টমেটো দেওয়া ভেজিটাবিল সুপ।</p> <p>এঞ্চিলাদাস - নরম কর্ন টার্টিলা নিন, সেই সাথে চিকেন ও ভেজিটবল, ব্ল্যাক বীন এবং সামান্য ভাপে সেদ্ধ করা ভাত। পনির নেবেন না।</p>	<p>নাচোস</p> <p>ফ্লাটাজ বা টেকিরোজ - এই খাবার নরম টার্টিলা মাংসে ভরা থাকে, আর এতে প্রচুর তেল থাকে।</p> <p>চলুপাস - এটা পাতলা ছাল যুক্ত খাদ্য। মাংস ও পনিরে ভরা থাকে।</p> <p>চিমিচঙ্গাজ - খুব বেশি তেলে ভাজা পদার্থ আপনার জীবন শৈলীর জন্য প্রতিকূল, কারণ তা পুষ্টিকর নয়।</p> <p>বীফ বিরিতো</p> <p>রীফ্রাইড বীন বুরিতো</p> <p>কোরিজো</p> <p>তেকো স্যালাড</p> <p>ক্রাঞ্চী তেকো</p> <p>মারগ্রীটা</p>

## উত্তর ভারতীয়

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>তন্দুরী রুটু বা নান (মাখন ছাড়া)                      রুমালী রুটি                      ভাপে সেদ্ধ করা ভাত                      হলুদ ডাল - কোন ফোরণ ছাড়া,                      যে কোন ধাবায় বা ফাহভ স্টার                      হোটোলে আপনি এই ডাল পাবেন।                      তন্দুরী / গ্রীন্দ মাশরুম/বেবীকর্ন/                      ফুলকপি/পনির - তাতে যেন মাখন                      না দেওয়া হয়, তার জন্য অনুরোধ                      করে দেবেন।                      তন্দুরী চিকেন/মাছ/প্রণ টিক্কা                      -লেবু ছাড়া                      সবুজ স্যালাড, রায়তা                      সেকাঁ পাঁপড়                      ধনেপাতার চাটনি বা জল দিয়ে                      তৈরি কোন আচার                      মশলা দিয়ে তৈরি ঘোল</p>	<p>সাধারণ পরটা বা পুর ভরা                      পরটা/ বাটার নান/ বাটার রুটি                      পোলাও, বিরিয়ানী                      ডাল মাখনী, ডাল ফ্রাই                      সিঙারা, চপ বা বড়া                      বাটার চিকেন/পনির                      মালাই কোফতা, মেথি মটর                      মালাই                      পালং পনির                      রান                      ভাজা মশলা পাঁপড়                      তেলের আচার, মিষ্টি চাটনি                      চিকেন/ভেজিটেবল জলফ্রেজী                      / আচারী                      ফিশ কোলীবড়া বা যে কোন                      ভাজা মাছ।                      ক্রীম যুক্ত মশলা কারী                      বোঁদের রায়তা।</p>

## দক্ষিণ ভারতীয়

কি অর্ডার করবেন	কি অর্ডার করবেন না
<p>ইডলী, পনিয়ারম,ইডিয়প্যাম সাম্বার সুজির ইডলী প্লেন ডোসা, সুজির ডোসা, পনির ডোসা, লাপসী ডোসা, রাগী ডোসা (কম তেল/মাখন যুক্ত) টমেটো উত্তপম উপমা কার্ড রাইস, লেমন রাইস, ট্যামারিন রাইস সুজির ওপমা অভিয়াল - নারকেল তেল ছাড়া পোঙ্গল - ঘি ছাড়া।</p>	<p>নারকোলের চাটনি ঘিয়ে ভাজা ইডলী, কাঞ্চিপুরম ইডলী, ভাজা ইডলী, চেট্টিনাড ইডলী মেদু বড়া, দই বড়া, ডাল বড়া, সাম্বার বড়া, রসম বড়া। পুরী কোরমা/ভাজী মৈসূর মশালা পনির যুক্ত মশালা ডোসা পনির যুক্ত স্যানডুইচ উত্তপম চেট্টিনাড বিরয়ানী শীরা</p>

সকল ভদ্রলোক ও ভদ্র মহিলাদের ড্রুজে (জাহাজে) স্বাগত জানাচ্ছি। এখন আপনাদের ওজন জাহাজের নিয়ন্ত্রণে। দয়া করে আপনাদের সিট্ বেল্ট খুলে ফেলুন, কারণ আপনারা এখানে আর কোন বন্ধনের মধ্যে নেই। আপনারা যদি খারাপ আবহাওয়ার সাথে সংঘর্ষ করতে চান, তাহলে দয়া করে দেখাশোনার পুস্তিকার দিকে চোখ দিন, যাতে আপনি সারা জীবন ধরে একটা সুন্দর আকার ধরে রাখতে পারেন।

,

# আপনার স্বয়ংচালিত পায়লট

উড়ো জাহাজ যখনই আকাশে উড়তে শুরু করত, পায়লটের প্রতি মুহূর্ত যাত্রা পথের দিকেই নজর থাকত। কিন্তু দূরত্ব বৃদ্ধি পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঘন্টার পর ঘন্টা ধরে এই কাজ করা মুশকিল হয়ে উঠেছিল। স্বয়ংচালিত পাইলটের চাহিদা বৃদ্ধি পেতে থাকে, যা এক নির্দিষ্ট বিন্দুর পর উড়োজাহাজ একার থেকেই চালাতে সাহায্য করে থাকে।

নিজের শরীরের ওজন একই স্তরে ধরে রাখার মানে নিজেকে স্বয়ংচালিত পায়লটের হাতে সমর্পণ করা। ক্রুজ কন্ট্রোল! আপনাকে নিজের ওজন পরীক্ষা করে দেখতে হবে এবং নিজের জীবনের সঙ্গে এগিয়ে যেতে হবে। কিন্তু আমাদের মতন লোকেদের সাথে যে দুর্ঘটনা ঘটে তা হল, আমরা পুষ্টিকর খাদ্য খেতে শুরু করলেও, ধীরে ধীরে সেই অভ্যাসেই পৌঁছে যাই যার জন্য আমাদের ওজন বৃদ্ধি পেয়েছিল।

আমরা সকলেই এ কথা জানি, তাসত্ত্বেও আমাদের মধ্যে বেশির ভাগ লোকই ওজন কম করতে পারি না, কেন এমন হয়? আসলে এটা হল ‘অফ দ্যা ডায়েট’ নামক মানসিকতা, যা আমাদের বছরের পর বছর ধরে করা পরিশ্রম নষ্ট করে দেয় - পুনরায় শুরু করা, আবার ছেড়ে দেওয়া, আবার শুরু করা, আবার ছেড়ে দেওয়া। আপনি এমন কেনো করেন, তা ভেবে আপনি হয়রান হয়ে যান না কি? হয়তো বিষয়টা এই রকম

1. একবার ওজন কমানোর পর, আপনার হয়তো মনে হয় যে, এর আর আপনার সাহায্যের প্রয়োজন নেই।
2. আপনি জানেন না যে, আপনি কতটা খেতে পারেন?
3. আপনি ভাবেন যে, আপনি নিজের পছন্দের জিনিস খেতে পারবেন না।

**এক!** আপনার নতুন শরীর একটা নতুন গাড়ির মতন। আপনি যদি

তা ভালো অবস্থায় রাখতে চান তাহলে আপনাকে নিয়মিত ‘সার্ভিস’ করাতে হবে। আপনার এই ‘আকার’ বজায় রাখার জন্য আপনাকে পরিশ্রম করতে হবে, কারণ আপনার নতুন শরীর আপনার যত্ন চায়। আপনি যদি পুনরায় আপনার পুরান অভ্যাসে ফিরে যান, তাহলে আপনি আপনার নতুন শরীরের নয় বরং পুরান শরীরের দেখাশোনা করছেন। তাই আপনি নিজের অতিরিক্ত 15 কিলো ওজন কম করার জন্য যা করছেন, সেই অভ্যাস ত্যাগ করে ফেললে, আবার এই 15 কিলো ওজন ফির পেতে বেশি সময় লাগবে না। আপনার প্রয়োজন এখন ভিন্ন। আপনি ওজন কম করার পর আপনার গৃহীত জীবন শৈলী ত্যাগ করলে আপনার শারীরিক প্রণালী খারাপ হয়ে যায়, সেই কারণে আপনার ওজন পুনরায় বৃদ্ধি পেতে থাকে। দ্বিতীয়ত, সবচেয়ে বড় কথা হল, প্রতি কিলো ওজন বৃদ্ধির সাথে সাথে আপনি মানসিক দিক থেকে পরাজিত হতে শুরু করেন, আপনার মনে হবে যে, এত পরিশ্রম করার পরেও আপনি নিজের পছন্দের খাবার খেতে পাচ্ছেন না? তাহলে এত পরিশ্রম করার মানে কি? সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কথা হল, আপনার যতটা ওজন দরকার তা যদি সেখানেই এসে যেত তাহলে খুবই ভালো হত। আপনি হান্কা বোধ করেন, শ্বাস গ্রহণের ব্যাপারে কোন সমস্যা হয় না, আপনি আগের চেয়ে অনেক বেশি সুস্থ, আপনার এনার্জী আগের চেয়ে অনেক বৃদ্ধি পেয়েছে, শরীর আপনাকে ধন্যবাদ দিচ্ছে, আর আপনি সেই সব কিছু খেতে পারেন, যা আপনি খেতে চান। আপনাকে একটু বৃদ্ধি খাটিয়ে সব কিছু করতে হবে এবং আপনার নতুন জীবন শৈলীতে তা অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

**দুই!** আপনি নিজের সঠিক ওজন ধরে রাখার জন্য কত কিছু খেতে পারেন, তা দেখে আপনি নিজেই হয় তো অবাক হয়ে যাবেন। সক্রিয় চরণে, আপনি নিজের বী.এম.আর.-এর তুলনায় কম খাদ্য গ্রহণ করছিলেন, এখন আপনি আরো বেশি কিছু খেতে পারছেন, আর আপনি যে যে খাদ্য ছেড়ে দিয়েছিলেন, যেমন -মিষ্টি বা পনির, এখন আপনি সেই গুলিও খেতে পারছেন, আর সেই কথা বলার জন্যই আমি তিন পা চলতে বলব, যাতে আপনি যা যা ছেড়ে দিয়েছিলেন, সেই গুলি আবার নিজের জীবনে ফিরে পেতে পারেন।

**তিন!** আপনি কি কি খেতে পারেন, তা দেখলে হয়তো আপনি নিজেই অবাক হয়ে যাবেন। আপনি কি কি খাদ্য পুনরায় খেতে পারেন, তার আন্দাজ দেওয়ার জন্য আমি একটা তালিকা প্রস্তুত করছি, যাতে আপনার

কোন সমস্যা না হয়।

## সবচেয়ে ভালো বন্ধু

যা, যা খাদ্য আপনি প্রতিদিন খেতে পারেন

ভাত, রুটি, ব্রেড, উপমা, দালিয়া, কর্নফেলক্স, পপকর্ণ, নুডলস, চিড়ে, ভেলপুরী, স্পাগেট্টি, হোল-উইট পাস্তা, সবজি- আলু, কড়াইশুঁটি, চিকেন, মাছ, টার্কী, ডাল মুগ, ছোলা, রাজমা, ফল- আঙুর, আম, কলা, পনির, ফ্যাট বিহীন দুধ, দই, ডিমের সাদা অংশ, কিনোভা, পোম্মে, মিষ্টি আলু, সুজি, বাজরা, জোয়ার, রাগী, বিস্কুট, মোমো।

## ভালো বন্ধু

এই খাদ্য গুলি আপনি সপ্তাহে একবার খেতে পারেন

পনির, মিষ্টি, চকলেট, মফিন, ভাজাভুজি, পিৎজা, প্রণ, কেক, আইসক্রীম, সিঙারা, বড়া, জিলিপি।

## কম পরিচিত ব্যক্তি

এই গুলি আপনি মাসে একবার খেতে পারেন

শুয়োরের চর্বি থেকে প্রস্তুত খাদ্য (লার্ড), ব্যাকন বীফ, মটন, পর্ক, সামদ্রিক মাছ, ফলের জুশ, এয়ার টাইট পানীয়। এছাড়া যেকোন জিনিস যা যা আপনি খেতে চান।

আপনি যখন সক্রিয় চরণে, বীজ বপন করে নিজের বী.এম.আর. বৃদ্ধিতে সক্ষম হয়ে যান, তখন আপনি মানবিকতার সাথে নিজের পছন্দের খাদ্য উপভোগ করতে পারেন, আপনার ওজনের কাঁটা কি বলবে তা নিয়ে বেশি চিন্তা করবেন না। তাই সমস্ত ভদ্রলোক ও ভদ্রমহিলাদের উদ্দেশ্যে বলছি যে, আর বেশি চিন্তা না করে নিজের নতুন শরীরের জন্য স্বচালিত পায়লটকে স্বাগত জানান।

---

এটি একেবারেই একটা খসরা, বিস্তৃত রূপরেখা নয়। এর উদ্দেশ্য হল আপনি কি কি খেতে পারেন তার একটা অনুমান প্রদান করা।

## চিনি ছাড়া চা ও কফি

আমি আমার স্বাদ্য পরিকল্পনায় কোন ভাবেই এটিকে ঢোকাতে পারব না। চা বা কফিতে চিনি খাওয়া বন্ধ করুন, এটি একেবারেই একটা খারাপ অভ্যাস, যা অবিবেচকের মতন আপনার ওজন বৃদ্ধি করতে থাকে।

আপনি বলতেই পারেন যে, দিনে এক বা দুই চামচ চিনি খেলে কিই বা হতে পারে? এটা মিষ্টি খাওয়া নয়, আর এই পরিকল্পনা অনুসারে আমি তো আর পুনরায় মিষ্টি খেতে শুরু করছি না? ঠিক আছে, বিষয়টা এইভাবে দেখুন, চা বা কফি আপনার জীবনের একটা অংশ হয়ে উঠতে চলেছে, আপনি যদি দিনে গড়ে দুইকাপ চা খান, আর প্রতি কাপে যদি এক চামচ করে চিনি খান (বেশির ভাগ লোক এর চেয়ে অনেক বেশি চা পান করে থাকে।) তার মানে আপনি দিনে 10 গ্রাম চিনি খাচ্ছেন বা প্রতিদিন 32 ক্যালোরী সেবন করছেন, এর মানে হল আপনি এক বছরে 3.3 কিলো ওজন বৃদ্ধি করছেন, যার জন্য আপনাকে জিমে গিয়ে অতিরিক্ত ঘাম ঝরাতে হবে।

আপনি যদি বিকল্প হিসাবে কৃত্রিম মিষ্টির প্রয়োগ করেন, তাহলে আপনাকে অতিরিক্ত মাত্রায় রসায়ন গ্রহণ করতে হবে। আপনি যদি দিনে দুই কাপ চা পান করেন, একটা বা দুটি বড়ি/একবারে একটা স্যাশে, তাহলে 1 টা বড়ি/শ্যাসে X 2 কাপ X 365 দিন, ভবিষ্যতে আপনি কত মিষ্টি খাবেন ভাবতে পারছেন? স্ট্যাভিয়ার গাছ থেকে প্রাপ্ত মিষ্টি সম্পর্কে এখনও কোন অপবাদ নেই, মনে করা হয় যে এটি ক্ষতিকারক নয়।

আর এটা যে শুধুমাত্র ক্যালোরী পর্যন্তই সীমিত তা নয়, এর সম্পর্ক পরিমানের সাথেও, চিনি ক্যালোরী ছাড়া কিছুই দেয় না, একটা গোলাপ জামে চিনি থাকে, কিন্তু তাতে কার্বহাইড্রেটস ও প্রোটিনও থাকে, তাতে কিছু হলেও পুষ্টিকর পদার্থ থাকে। চা বা কফিতে যে চিনি সেবন করেন, তাতে কোন রকম পুষ্টিকর উপাদান থাকে না।

আপনার যদি মনে হয় যে, আপনি চিনি ছাড়াতে পারবেন না, তাহলে আপনি নিজেকে কয়েক সপ্তাহ সময় দিন। একবার যদি চা বা কফি চিনি ছাড়া পান করতে অভ্যস্ত হয়ে যান তাহলে আপনি আর চিনি দেওয়া চা বা কফি পান করতে পারবেন না।



# স্বয়ংচালিত পায়লটের নিয়মাবলী

## সর্বদা নিজের কাছে পর্যাপ্ত ঈন্ধন রাখুন

সক্রিয় এবং ধৈর্য্য বজায় রাখার চরণে পুষ্টির সম্পর্কে কোন পার্থক্য হবে না। খাদ্যের মধ্যে থেকেই আমরা পুষ্টিকর উপাদান লাভ করে থাকি, ওজন কম করার ধাপে বা নিজেকে গঠনের কাজে তা খুবই জরুরি। সক্রিয় চরণ এবং স্বয়ংচালিত পায়লট বা ধৈর্য্যবান চরণের পার্থক্য হল আপনি বী.এম.আর. এর তুলনায় কম খাদ্য গ্রহণ করেন। এতে আপনাকে নিজের ওজন সেই স্তরেই ধরে রাখতে হয়, তাই আপনাকে নিজের ক্যালোরীতে কোন রকম কম করলে চলে না। শুধুমাত্র নিজের নতুন জীবন শৈলী, অন্যভাবে বলা যায় নিজের নতুন বী.এম.আর. অনুসারে খাদ্য গ্রহণ করুন।

## নিজেকে ঈন্ধন প্রদান করুন

আপনি যদি কখন নিজের আহার বিশেষজ্ঞের কাছে আর যেতে না চান, তাহলে আপনার নিজের ওজনের ফ্রীকোয়েন্সির প্রয়োজন হবে, আপনাকে এটা ঠিক করতে হবে যে, আপনার শরীর থেকে যেন ক্রমাগত ক্যালোরী খরচ হতে থাকে এবং আপনার পরিপাক প্রণালী সর্বদা জিম করতে থাকে, এর অধিকতম লাভ পাওয়ার জন্য আপনাকে প্রতি দুই বা আড়াই ঘন্টা বাদে ভোজন করতে হবে।

## ব্যায়াম চালিয়ে যান

আপনি আপনার লক্ষিত ওজন পেয়ে গেছেন, তার জন্য ব্যায়াম করা ছেড়ে দেবেন সেটা কিন্তু কোন কথা নয়। ধৈর্য্য বজায় রাখার চরণে নিজের ওজনকে ধরে রাখার জন্য গ্রাহককে সপ্তাহে চারদিন হয় হাঁটতে হবে, আর তা না হলে ব্যায়াম করতে হবে।

## ভ্রমের হাত থেকে বাঁচুন

আনন্দ করুন! এই ধাপে আপনি কেব, পনির, বাদাম, ভাজাভুজি ইত্যাদি সমস্ত পদার্থ নিজের জীবনে ফিরে পেতে পারেন। আপনি যা ইচ্ছা তাই খেতে পারেন, কিন্তু একটা ভারসাম্য বজায় রাখাটা খুবই জরুরি। আপনি

ধীরে ধীরে নিজের পছন্দের খাদ্য গুলিকে পুনরায় নিজের জীবনে অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন। পরিকল্পিত ভাবে হাই ক্যালোরী যুক্ত খাদ্যকে নিজের জীবনে প্রবেশ করালে আপনি নিজের শরীর ও মাথাকে কাজ করার প্রশিক্ষণ দিতে পারেন। আপনার শরীরকে আপনার নতুন ওজন অনুসারে কাজ করতে হবে, অন্যভাবে বলা যায়, হাই ক্যালোরী যুক্ত খাদ্যের সাহায্যে নিজের নতুন ওজনের দেখাশোনা করুন। এই দেখাশোনা করার জন্য আপনাকে তিনটি চরণকে বুঝতে হবে।

## **প্রথম চরণ - বী.এম.আর. + শুকনো ফল বা বাদাম (20 গ্রাম বাদাম এবং শুকনো ফল)**

প্রথম আপনি নিজের নতুন বী.এম.আর. এর গণনা করুন।

দ্বিতীয় আপনি নতুন বী.এম.আর. এর জন্য খাদ্যের নমুনা সংগ্রহ করুন। যদি আপনার নতুন বী.এম.আর. 1350 ক্যালোরী হয়, তাহলে সক্রিয় খন্ডতে উদ্ধৃত 1200 থেকে 1400 ক্যালোরী যুক্ত খাদ্য গ্রহণ করুন। মনে রাখবেন আগে আপনি 100 ক্যালোরী কম গ্রহণ করছিলেন, কিন্তু তা এখন আর কম করার প্রয়োজন নেই, কারণ এখন আপনি শুধুমাত্র যে ওজন কমিয়ে ফেলেছেন যাতে তা ফিরে না আসে সেটাই দেখছেন।

তৃতীয় সর্বমোট প্রায় 20 গ্রাম বাদাম বা শুকনো ফল প্রতিদিন খান।

যখন আপনি কমপক্ষে একমাস এই ভাবে নিজের ওজনকে ধরে রাখতে পারবেন (300 গ্রাম গ্রহণ ও খরচ করে) তখন আপনি দ্বিতীয় চরণের দিকে এগাতে পারেন।

## **দ্বিতীয় চরণ বী.এম.আর. + শুকনো ফল বা বাদাম + পনির বা তৈলাক্ত পদার্থ**

দ্বিতীয় চরণে, ওপরে বর্ণিত পদার্থ ছাড়া, আপনি পনির ও তেল জাতীয় পদার্থও গ্রহণ করতে পারেন, সপ্তাহে দুইবার খেতে পারেন। এখানে কম ফ্যাট যুক্ত এক টুকরো পনির বা তৈলাক্ত পদার্থ (5 থেকে 6 টা মধ্যম আকারের বড়া/1 টা চপ) খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে, যা আপনি সপ্তাহে দুইবার খেতে পারেন। বৈকল্পিক রূপে, আপনি এক টুকরো কম ফ্যাট যুক্ত পনির বা নিজের পছন্দের কোন ভাজাভুজি সপ্তাহে একবার খেতে পারেন, এছাড়া আপনি প্রতি সপ্তাহে একটা ডিমের কুসুম খেতে পারেন।

কিন্তু এখন যেটা বোঝার বিষয় সেটা হল, আপনি তৈলাক্ত পদার্থ বা এক টুকরো পনির মুখ্য খাদ্য হিসাবে গ্রহণ করবেন না, বরং আপনি তা স্ন্যাক্স রূপেই গ্রহণ করতে পারেন। এই পদ্ধতিতে চললে আপনি তা খুব ভালো করে খরচও করতে পারবেন। আপনার মেন আছে কি, আমরা বিশ্বাস খন্ডে খরচ সম্পর্কে আলোচনা করেছিলাম - একটা সময়ে আপনার শরীর কতটা ক্যালোরী খরচ করতে পারে সেই সম্পর্কে আলোচনা করেছিলাম। আপনি যদি ভাজাভুজি বা পনির স্ন্যাক্স হিসাবে খান, তাহলে তা আপনার শরীরে খুব ভালো করে হজম হয়ে যাবে। আপনি যদি মুখ্য ভোজনের সময় এই গুলি খান তাহলে তা ফ্যাট রূপে আপনার শরীরে সঞ্চিত হবে।

আপনি যদি এই ভাবে (পুনরায় 300 গ্রাম খাবার খরচ করে) 30 দিন পর্যন্ত নিজের ওজন ধরে রাখতে পারেন, তাহলে আপনি পরবর্তি ধাপের দিকে এগাতে পারেন।

## **তৃতীয় চরণ    বী.এম.আর + শুকনো ফল বা বাদাম + পনির বা ভাজাভুজি + মিষ্টি খাদ্য পদার্থ**

দেখাশোনা করার এটাই শেষ মাস, এবং এই ধাপই আপনাকে বলে দেবে যে, আপনি কিভাবে নিজের নতুন ওজন ধরে রাখবেন! এবার আপনি নিজের খাদ্য তালিকায় মিষ্টিও ঢোকাতে পারেন (জেলি, কাস্টার্ড, চালের পায়েস, রসগোল্লা, গাজরের হালুয়া) কিন্তু সপ্তাহে দুই দিনের বেশি নয়। কিন্তু আপনি যদি চিনি ও ফ্যাট (চিজ কেক, কেক, আইসক্রীম, গোলাপজাম) দিয়ে প্রস্তুত মিষ্টি জাতীয় পদার্থ খান তাহলে সপ্তাহে একদিনের বেশি খাবেন না। কিন্তু আপনি যদি কোন ভাজাভুজি খান তাহলে খাদ্য তালিকা থেকে একটা মিষ্টি কম করতে হবে। আপনি যখন তিরিশ দিন পর্যন্ত নিজের ওজন ধরে রাখতে পারবেন, তখন বুঝবেন যে আপনার শরীর স্বয়ংচালিত পায়লটের স্থিতিতে এসে গেছে আর তা আপনার সম্পূর্ণ জীবন জুড়ে প্রভাবপূর্ণ পদ্ধতিতে নিজের ওজন সামলাতে সক্ষম হয়েছে।

## **খুব বেশি বা খুব কম তেল সেবন করবেন না**

নিজের শেষ জীবনের জন্য আপনার এই কথাটা মেনে চলা খুবই জরুরি। যদিও প্রতিদিন এক থেকে চার চামচের বেশি তেল খাওয়া উচিত না, কিন্তু এর মাত্রা এর চেয়ে কম হওয়াও উচিত না। এটা একটা সাধারণ অনুমান

আপনি নিজের ব্লাড রিপোর্ট ও লিপিড প্রোফাইল অনুসারে তার কম বেশি করতে পারেন। কিন্তু চিন্তা করবেন না, এই তেলের পরিমাণ আপনার ভাজাভুজি বা মিষ্টির সঙ্গে যুক্ত নয়। এছাড়া যদি আপনার লিপিড প্যারামিটার ঠিক থাকে তাহলে আপনার প্রতিদিনের জন্য নির্ধারিত তেলের পরিমাণের সাথে ঘি ও মাখন অন্তর্ভুক্ত করতে পারেন।

**ওজন দেখতে ভুলবেন না**

সপ্তাহে একদিন অবশ্যই ওজন করুন, একই দিনে, একই জামা কাপড় পরে, প্রায় একই সময়ে ওজন দেখতে ভুলবেন না। ওজন দেখাই সবচেয়ে ভালো উপায়, যা ঠিক করে দেবে যে, আপনি যে পথে চলছেন তা ঠিক নাকি ভুল।

**আপনার ওজন যদি বৃদ্ধি পায়, তাহলে**

**ঘাবরাবেন না**

আপনার ওজন একদিনে 500 গ্রাম বাড়তে বা কমতেই পারে, এমনকি এক কিলো পর্যন্ত বাড়তে বা কমতে পারে। এই উত্থান পতনের বহু কারণ আছে। শরীরে জল জমা, মহিলাদের মাসিকের হামলা, কোষ্টকাঠিন্য বা রাতে দেরি করে খাবার খাওয়া। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, আপনি যদি সাধারণত রাত 8 টায় খাবার খান, অথচ যদি একদিন রাত 12:30 টায় খান তাহলে পরের দিন আপনার ওজন বৃদ্ধি পেয়ে যাবে। এই উত্থান পতনের ব্যাপারে চিন্তা করবেন না। কিন্তু এক সপ্তাহের থেকে বেশি সময় ধরে যদি আপনার ওজন একই থাকে, তাহলে তাকে উত্থান পতন বলে ধরা যাবে না, তখন ধরতে হবে যে আপনার ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে।

**ভ্রমে থাকলে, যতক্ষণ না সম্পূর্ণ বিষয় স্পষ্ট হচ্ছে,**

**ততক্ষণ বেশি উঁচুতে উঠবেন না**

নিজেকে দেখাশোনা করার শুরু, কোন বিন্দুতে যদি আপনার ওজন বৃদ্ধি পেয়ে যায়, তাহলে এক পা নিচে চলে আসুন। উদাহরণ স্বরূপ, যদি প্রথম চরণেই আপনার ওজন বৃদ্ধি পেতে থাকে তাহলে আপনাকে পুনরায় ওজন কম করার চরণে চলে যেতে হবে, আর পুনরায় প্রথম চরণ শুরু করার আগে নিজের যতটুকু ওজন বৃদ্ধি পেয়েছে তা কমিয়ে ফেলুন। ঠিক তেমনি যদি আপনি তৃতীয় চরণে গিয়ে ওজন বৃদ্ধি পেতে দেখেন তাহলে আপনি

যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

তৃতীয় থেকে দ্বিতীয়তে নেমে আসুন, এই সুন্দর নিয়ম মনে রাখবেন, আপনার মনে সামান্য ভ্রম থাকলেও নিচে নেমে যান। কিন্তু তার জন্য চিন্তা করবেন না, আপনার ওজন ধীরে ধীরে স্থির হয়ে যাবে।

## মিষ্টি বিহীন অভ্যাস গড়ে তুলুন

আপনার খাদ্য তালিকায় আগে থেকেই চিনির পরিমাণ খুব বেশি, মিষ্টি জাতীয় খাদ্য, ফল, চকলেট, কেক, আইসক্রীম প্রভৃতি। তাই দেখাশোনা করাব স্তরেও চা বা কফিতে মিষ্টিটা খাবেন না। এতে আপনার কোন সমস্যা হবেনা, কারণ তা আপনার অভ্যাসে পরিণত হয়ে যাবে।

বিভিন্ন সময়ে, বিভিন্ন উপায়ে নিজেকে ঈন্ধন দিন, সময় যত এগাবে, খাওয়া তত কম করুন, আপনি যদি দুপুরে তিনটি রুটি খান তাহলে রাতে একটা রুটি কম খাবেন। এটা দরকার, কারণ দিন কাটার সাথে সাথে আপনার শরীরে শিথিলতা আসতে শুরু করে, এর অর্থ হল গতিবিধি কমবে এবং আপনার ক্যালোরীও কম খরচ হবে।

# নিজেকে কথা দিন

ওজন কম করার সম্পর্ক শুধু ওজনের সাথেই নয়। আপনি শরীরকে কি নির্দেশ দিচ্ছেন, এর সাথে তার সম্পর্ক আছে, শরীর আপনাকে কি নির্দেশ দিচ্ছে তার সাথে নয়। এর সাথে স্বাধীনতার সম্পর্ক আছে, আপনি যদি কোন পাহাড়ে চরতে চান, তাহলে চরতে পারেন, আপনি যদি ম্যারাথেন দৌড়াতে চান, তাহলে তাও করতে পারেন। আপনি যদি একটা ভালো জিঙ্গ পরতে চান তাহলে তাও পরতে পারেন। ওজন কম করতে পারলে আপনি যে নিজেকে সর্বশ্রেষ্ঠ রূপে দেখেন তা নয়, আপনি তা অনুভবও করেন। তা আপনাকে বিকল্প ঠিক করতে, সর্বশ্রেষ্ঠকে আহ্বান করতে এবং নিজের জীবনের সী.ঈ.ও. (চীফ এগজিকিউটিভ অফিসার) হওয়ার যোগ্যতা প্রদান করে।

এই বইয়ের শেষে আপনার অন্তর একটা নতুন, সুন্দর এবং আকর্ষক ব্যক্তিত্বের যাত্রা শুরু করবে। কিন্তু আপনি যাওয়ার আগে, আমি চাই যে আপনি নিজেকে কিছু কথা দিন।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি নিজের শরীর ঠিক রাখার জন্য সময়কে একটা দিকে রেখে দেবেন। অর্থাৎ আপনি সময়ের থেকে শরীরকে বেশি গুরুত্ব দেবেন, কোন দিন বা কোন সপ্তাহের সময়ের আগে আপনি যে শুধু নিজেকে রাখবেন তাই নয়, আপনার পরিবার, আপনার বন্ধু, আপনার কাজ বা বাচ্চাদের আগেও আপনি নিজেকে রাখবেন।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি যত ব্যস্তই থাকুন না কেন, কখনই শরীরকে ঈঙ্গন দেওয়ার কথা ভুলবেন না। প্রতিদিন।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি নিজের সুস্থতা ও আদর্শ শরীর পাওয়ার জন্য কোন রকম সামঝোতা করবেন না। ভালোবেসে, উদারতার সাথে, ধৈর্য ধরে নিজের দেখাশোনা করুন। বিশেষ করে নিজের প্রতি ভালোবাসা থাকাটা খুবই জরুরি।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি যতবারই অসফল হয়ে যান না কেন, আপনি নিজেকে ক্ষমা করে দেবেন। লোকে যাই বলুক না কেন, আপনি সর্বদা যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান

নিজেকে ওপরে রাখবেন, আপনি নিজের যাত্রা চালিয়ে যাবেন, কারণ আপনি অন্য কাউকে নয়, নিজেকে জবাব দিহি করবেন।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি সর্বদা নিজেকে ভালোবাসবেন, আপনার যে মনটা বলে আপনি সুন্দর নন, সেই মনটাকে শাস্ত করে ফেলার চেষ্টা করুন। সেই সঙ্গে ভাবুন আপনি সেক্সি, আপনি অদ্ভুত, আপনি বিশেষ।

আপনার বর্তমান ওজন যতই হোক না কেনো, নিজেকে কথা দিন যে, আপনি ভাববেন যে, আপনি আপনার শরীরের তুলনায় অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আপনি নিজের বিশেষত্ব, নিজের গুণ, প্রতিভা, প্রকৃতি এবং কার্যকুশলতা বর্ণিত করার জন্য কোন মাপকাঠির দিকে তাকাবেন না।

নিজেকে কথা দিন যে, আপনি আনন্দের সাথে এই পথ চলবেন

আপনি আরাম করুন, আপনি হাসবেন এবং মজার সাথে এই প্রক্রিয়া সংগঠিত করবেন।

আপনি নিজের ওজন কম করার জন্য পর্যাপ্ত সময় বার করবেন।

সৃজনশীলভাবে ব্যায়ামের চেষ্টা করুন। সুস্থ থাকার জন্য এমন বন্ধুদের সাথে মিশুন যাদের আগ্রহও যেন আপনার মতন হয় এবং তারা যেন আপনার ভালো চায়। আপনি নিজের সুন্দর শরীরের মধ্যে এক অদ্ভুত কিছুর সন্ধান করুন, তাকে স্বাগত জানান, তা আপনার ঠিকানার জন্যই অপেক্ষা করছে।

নিজের অতীতকে ভুলে যান, ভবিষ্যতের আনন্দ নিন এবং নিজের বর্তমানকে আনন্দ ও উৎসাহের সাথে ভরিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করুন, কারণ জীবন যাপন করার জন্য এই জীবন খুবই ছোট।

# আপনার জন্য সুস্থিতা সেন

একজন অভিনেত্রী হিসাবে বা সৌন্দর্য ও গ্ল্যামারের জগতের সাথে জড়িয়ে থাকার জন্য এই কথা গুলি এমন কিছু কথা, আমার মনে হয় এই কথা গুলি আপনারও জানা দরকার। আপনি সিনেমা, পত্রিকা বা টেলিভিশানের পর্দায় যা দেখতে পান তা এয়ারব্রুশের পেন্ট দ্বারা চকমকে করে দেওয়া হয় বা সম্পূর্ণতা প্রদান করা হয়। এতে সম্পূর্ণতা বলে কোন জিনিসই হয় না। তার কোন অস্তিত্ব নেই, অন্যদের মতন আমাদেরও দোষ আছে। আমি এই কথা গুলি বলছি তার কারণ হল, কখনই অন্য কাউর মতন হওয়ার চেষ্টা করবেন না, তা অর্থ হীন। আপনি কাউকে দেখে প্রেরণা পেতেই পারেন, কিন্তু কখনই তার মতন হওয়ার চেষ্টা করবেন না। যে কোন মানুষের চালচলন, শরীর, তার জীবন, তার মানসিকতা, মনবৈজ্ঞানিক ক্ষমতা আপনাকে প্রেরণা দিতেই পারে, এটা অনেকটা বাড়ি ভাড়া করার মতন বিষয়, আপনি তার বাড়ি নিয়ে নিতে চান না, ঠিক তেমনি আপনি তার মতন হতে চান না। আপনার শরীরের প্রতিটা তিল, বয়সের প্রতিটা চিহ্ন, প্রতিটা রোমকূপ একমাত্র আপনার। আপনার আপনি হয়ে ওঠাটাই সবচেয়ে বড় কথা। আপনি যতটা সর্বশ্রেষ্ঠ হতে পারবেন, হওয়ার চেষ্টা করুন, আপনি অন্য কেউ হতে চাইবেন না, কারণ অন্য কেউ আপনার মতন হতে পারবে না। আপনি যদি ওজন কম করতে চান এবং যদি তা বজায় রাখতে চান তাহলে সবার আগে নিজেকে ভালোবাসুন। তবেই আপনার শরীর ঠিক হবে।

কোন অভিনেতা হোক বা ব্যাঙ্কার, গৃহিনী হোক বা অভিনেত্রি আমাদের সকলের মধ্যেই একটা বিষয় খুবই সাধারণ, আর সেটা হল মানসিক চাপ। ধরুন আপনি বাসের জন্য অপেক্ষা করছেন আর বহুক্ষণ কোন বাস আসছে না, ট্রেনের জন্য অপেক্ষা করতে করতে একটা ভিড় ট্রেন এসে আপনার সামনে দাঁড়ালো, মানসিক চাপ যার ফলে একে অপরের সাথে রাগারাগি। আমরা এমন একটা পৃথিবীতে বসবাস করছি, যেখানে প্রতিটা মুহূর্তে প্রতিটা যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান



জিনিসের জন্য আমাদের মানসিক চাপের মধ্যে থাকতে হয়।

ভালো খাওয়া কোন বিলাসিতা নয়, সেটা আপনার প্রয়োজন। এই গুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়- আর এই গুলি আমি শিখেছি পূজার কাছ থেকে। আপনি কি খাচ্ছেন তা দেখার চাইতে তা অনুভব করাটাই বড় কথা। আপনি যখন ভেতর থেকে নিজেকে জীবন্ত বলে অনুভব করেন তখন আপনি ভালো বোধ করেন এবং তা আপনার শরীরেও প্রতিবিম্বিত হয়।

কয়েক বছর আগে যখন আমার নয় কিলো ওজন বৃদ্ধি পেয়েছিল, তখন আমি বহু সমালোচনার সম্মুখীনতা করেছিলাম। প্রথম দিকে একটু অবাক হয়েছিলাম, ‘লোকেরা আমার ওজন নিয়ে এত ভাবতে পারে?’ কিন্তু এটা ঠিক যে যখন আপনার ওজন অনেক বৃদ্ধি পেয়ে যায় বা অনেক কমে যায় তখন তা আপনার কাছে একটা মানসিক যন্ত্রনা বয়ে নিয়ে আসে। পূজা আমাকে ভালো খাবার খাওয়ার অভ্যাস করিয়েছে, প্রতি দুই ঘণ্টা অন্তর কিছু খাওয়া, যার সাহায্যে আমার শরীরের প্রণালী গুলি লড়াই করতে শিখেছে, আমি এখনও এই অভ্যাস বজায় রাখার চেষ্টা করি। কিন্তু ধৈর্য্য বজায় রাখার মূল্য যে কতটা তা আপনি খুব শীঘ্রই বুঝতে পারবেন। আপনি ভারসাম্য বজায় রাখার মূল্য বুঝতে শুরু করবেন। আমি কখন উপোস করিনি বা নিজের লোভকে দমনেরও চেষ্টা করিনি, কিন্তু আমি কখন প্রয়োজনের বেশি খাইও নি। শরীরেরও নিজেস্ব মাথা থাকে, তার কথা শুনুন, তা আপনাকে বলে দেবে যে, আপনার কি করা উচিত।

আমি নিজেকে ‘ফিট’ রাখার জন্য নাচ করি। আমি কোন ফিটনেস ক্লাবে যাইনা বা কোন ট্রেনারও নেই আমার। আমি আমার বাচ্চাদের সাথে নাচ করি। আমি কোন চিন্তা ভাবনা ছাড়াই নাচ করি, আমার হাত যেখানে যেতে চায় সেখানে চলে যায়, আমার পা যেখানে যেতে চায় চলে যায়, স্বাধীনতার প্রকৃত মানে বোধ হয় এটাই। আমার আশেপাশের লোকেরা আমাকে ভালোবাসে, তারা আমার পরীক্ষা করে না, আমি নিজেকে কতটা বাঁদর বানিয়ে রাখি তাতে কিছু যায় আসে না, যেখানে কেউ আপনাকে পরীক্ষা করার নেই এমন পরিবেশে থাকা ওজন কমানোর জন্য খুবই উপযুক্ত। এতে করে আপনি নিজেকে ভালোবাসার সুযোগ পান, যাতে করে আপনি ওজন কমাতে সক্ষম হন, আর তাই আপনি কোন রকম চিন্তা ছাড়া নিজের সুন্দর স্বপ্ন আবার ফিরে পেতে পারেন।

ওজন কম করা হল একটা প্রক্রিয়া, আপনার শারীরিক গঠন এবং মেটাবলিক দরের ভিত্তিতে সব জিনিস কাজ করে। দৈর্ঘ্য এক বিরাট বিষয়। বিজ্ঞান ও মানুষ মিলে যা যা তৈরি করেছে, তা ভুলে যান, আপনি প্রকৃতির দিকে তাকান। আপনি অস্তসত্ত্বা হওয়ার নয় দিনের মধ্যে বাচ্চা পান না, এটা স্বাভাবিক নয়, প্রকৃতি আপনাকে বলে দেয় যে, এর জন্য নয় মাস অপেক্ষা করতে হবে। আপনি সমুদ্রের ধারাকে বদলাতে পারবেন? আপনি নিজের ইচ্ছা অনুসারে আবহাওয়ারও পরিবর্তন করতে পারবেন না, তেমনি আপনার শরীরকেও প্রকৃতির বিরুদ্ধে গিয়ে বদলাতে চাইবেন না, একটা কথা মনে রাখবেন, ওজন কম করার কোন শর্টকাট হয় না।

আপনি যখন অতীতের দিকে তাকান, তখন সবকিছু খুব শীঘ্র সমাধান করা সম্ভব হয়, কিন্তু একে তার থেকে শীঘ্র করা অস্বাভাবিক। যা অস্বাভাবিক তা আপনার স্বাস্থ্যের জন্যও হানিকারক, যার ফলে আপনার জীবনও ছোট হয়ে যায়। আপনার নিজের জীবন যাপন করছেন দেখে আমার খুব ভালো লাগবে। সুস্থ, হাসিখুশি থাকার জন্য বা জীবনে এগিয়ে যাওয়ার জন্য অন্য কাউর ওপর নির্ভর করবেন না, অন্য কাউর ওপর নির্ভর করলে আপনার ওপর চাপ পড়তে পারে। আপনার ত্বক বা শারীরিক প্রণালী যত গুরুত্বপূর্ণ আপনার কাছে কোন পার্টী, কোন মানষু বা কোন কার্যক্রম তত গুরুত্বপূর্ণ নয়।

ভালোবাসার সাথে; ভগবান আপনার রক্ষা করুন!

- সুস্মিত সেন

# সহযোগিতা

সবচেয়ে সফল মানসিক স্বাস্থ্য প্রফেশনল, ড. অঞ্জলি ছাউডিয়া, গত কুড়ি বছর ধরে একজন সফল পরামর্শদাতা এবং মনোচিকিৎসক হিসাবে কাজ করে চলেছেন। উনি 1985 সালে জে.জে.গ্রুপ অফ হাসপাতাল থেকে এম.বী.বী.এসের ডিগ্রী প্রাপ্ত করেছিলেন, তারপর মনোশিকিৎসায় ডিপ্লোমা করেন, 1990 সালে তিনি নায়র চ্যারিটেবল হাসপাতাল থেকে এম.ডী.-র ডিগ্রী লাভ করেন। তিনি মুম্বাইয়ের বেশ কিছু শিক্ষা সংস্থার সাথে ভিজিটিং ফ্যাকাল্টি হিসাবে যুক্ত আছেন।

ড. ছাবডিয়া সুস্থ ও স্বাভাবিক ব্যবহার করার জন্য মানুষদের শিক্ষা প্রদান করে থাকেন, সেই সাথে মানসিক দিক দিয়ে যাতে মানুষদের সচেতন করে তোলা যায় তার জন্য সারা জীবন ধরে পরিশ্রম করে চলেছেন। সৃজনশীলতা ও মানসিকতার কথা ভেবে তিনি কার্যশালার আয়োজনও করেছিলেন, ভারতের প্রায় সমস্ত বড়-বড় পত্র পত্রিকায় তাঁর লেখা প্রকাশিত হয়।

ড. ছাবডিয়া দ্বারা স্থাপিত ‘মাইন্ডটেম্পল’ একটা সফল পরামর্শ কেন্দ্র। যা মানুষদের মানসিক, সৃজনশীল ও ব্যবহার সম্পর্কিত ব্যাপারে সেবা প্রদান করে থাকে। এই কেন্দ্র ভারতের ঐতিহ্যের কথা মাথায় রেখে সমকালীন মনোরোগ ও মানসিক সমস্যার সাথে সম্পর্কিত বিষয় গুলির কথা মাথায় রেখে, ব্যক্তির যাতে সামগ্রিক রূপে সমস্যার সামাধানের পথ খুঁজে পায় সেই চেষ্টাই করে। ‘মাইন্ডটেম্পল’ খাদ্যের প্রতি অনিহা, অবসাদ, চিন্তা, আকস্মিক কোন সমস্যা, স্বাভাবিক সম্পর্কের সমস্যা, ধ্যান কেন্দ্রিত করার সম্পর্কিত সমস্যা, (এ.ডী.এইচ.কে. - অন্টেশন ডেফিসিট হাইপারএক্টিভিটি ডিসঅর্ডার), যৌন বিকার, শেখার সমস্যা, বয়সের সাথে সম্পর্কিত সমস্যা (যেমন মতিভ্রংশ পাগলের মতন ব্যবহার করা, অলজীয়ার, রজোনিবৃত্তি ইত্যাদি), মানসিক চাপ ও মাদক দ্রব্য সেবনের চিকিৎসা করে থাকে।

মানসী হাসান হলেন একজন মনোবৈজ্ঞানিক, উনি গত নয় বছর ধরে ড. ছাবরিয়ার সাথে কাজ করছেন। তিনি লোকেদের সৃজনশীল, বৌদ্ধিক, পেশাগত এবং অধ্যয়ন সম্পর্কিত বিষয়ে মানসিকতা পরীক্ষা করে থাকেন।

তিনি বয়স্কদের জন্য সী.বী.টি.-তে প্রবীণতা প্রাপ্ত করেছেন এবং তিনি বাচ্চাদেরও চিকিৎসা করে থাকেন। মানসী বর্তমানে বিভিন্ন রকম মানসিক বিষয়ের সাথে মোকাবিলা করার সাথে সাথে সিঙ্গাপুরের ইন্টারনেশনাল স্কুলেও বিশিষ্ট পরামর্শ দাতা, প্রশিক্ষণ কর্মী রূপে কাজ করেন। তিনি টেলিভিশানের অনুষ্ঠান ‘এন্টারটেনমেন্ট কে লিয়ে কুছ ভী করেগা’, ‘ইন্ডিয়ান আইডল’ তথা ‘সচ কা সামনা’-তে পরামর্শ দাতা হিসাবে কাজ করেছেন।

প্রিয়ান্কা দোষী ফর্নাডীস হলেন একজন মনোবৈজ্ঞানিক, উনি গত পাঁচ বছর ধরে ড. ছাবডিয়্যার সাথে কাজ করছেন। উনি মাইন্ডটেম্পলে প্রধানত মনোবৈজ্ঞানিক মূল্যায়নের সাথে সাথে পরামর্শ প্রদানের কাজও করে থাকেন। উনি কিশোর ও যুবকদের সঠিক ব্যবহার শেখানোর ব্যাপারে খুবই বিখ্যাত, তারা যাতে সৃজনশীল ও ব্যক্তিগত দিক থেকে বিকসিত হতে পারে, সেই ব্যাপারে তিনি তাদের বিশেষ রূপে সাহায্য প্রদান করে থাকেন। বর্তমানে তিনি কমলা রহেজ বিদ্যানিধি ইনস্টিটিউট ফর আর্কিটেকচারে পরামর্শদাতা হিসাবে কাজ করেন এবং সেই সাথে টেলিভিশানের অনুষ্ঠান ‘সচ কা সামনা’-র পরামর্শদাতা হিসাবেও কাজ করেন।

তারা মহাদেবন একজন পুষ্টির এবং স্বাস্থ্যের মনোবৈজ্ঞানিক। তিনি সঠিক ওজন বজায় রাখা এবং খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারে বিশেষ জ্ঞান প্রদান করেন। এর জন্য তিনি সৃজনশীল ব্যবহার থেরাপির সিদ্ধান্তের প্রয়োগ করেন। তাঁর মতে, ওজন কমানোর জন্য স্পষ্ট ও সহজ উপায়ের কথাটা চিন্তা করা খুবই জরুরি। তাঁর অনবদ্য দৃষ্টিভঙ্গী গ্রাহকদের প্রয়োজনীয় মনোবৈজ্ঞানিক উপকরণ এবং রণনীতি প্রদান করে। তিনি নিজের গ্রাহকদের বিভিন্ন বিষয়ে সাহায্য প্রদান করেন - যেমন, শারীরিক বা শরীর বহির্ভূত, খিদের বিভ্রন্নতা, লোভ ত্যাগের উপায়, বিবেকপূর্ণ ভঙ্গিতে খাদ্য গ্রহণের অভ্যাস, ইচ্ছাশক্তির নির্মাণ, আর শেষে দীর্ঘ সময়ের জন্য সমগ্র কল্যান পরিকল্পনা বানিয়ে থাকেন।

তারা এস.এন.ডী.সী. ইউনিভার্সিটি থেকে মনোবিজ্ঞানে মাস্টার ডিগ্রী লাভ করেছেন, তিনি আমেরিকা থেকে স্নাতক ডিগ্রী লাভ করেছিলেন, তিনি সেন ফ্রান্সিস্কো ইউনিভার্সিটি, আমেরিকা থেকে একটা প্রমাণিত শিশু স্থূলতা সম্পর্কিত পরামর্শদাতা ‘এম.আই.হাঙ্গরী’ মাইন্ডফুল ইটিং প্রোগ্রাম আমেরিকা থেকে প্রমাণিত এক বিশেষ পুষ্টি ও খাদ্য গ্রহণের ব্যাপারের প্রশিক্ষক, সেই সাথে মুম্বাইয়ের এক বিখ্যাত পুষ্টি বিশেষজ্ঞ।

# কৃতজ্ঞতা স্বীকার

কোন বইই নিরস হতে পারে না। ‘যা ইচ্ছা খান, ওজন কমান’ (ইট ডিলিট) কিছু প্রেরণা প্রদানকারী লোকজন ছাড়া লেখা সম্ভব হত না, আমি এই কাজের ব্যাপারে তাঁদের একটা বিরাট উৎস বলে মনে করি।

আমার শক্তি স্তম্ভ এবং আমার জোর, আমার স্বামী রবি এবং আমার দুই দেবশিশু অহানা এবং অমেরাকে - আমি আজ যা তা তোমাদেরই জন্য, তোমরা আমার জগতে আছো বলেই আমি নিজেকে তৈরি করতে সক্ষম হয়েছি।

আমার মা, যিনি আমাকে সাহায্য করার জন্য সর্বদা সমস্ত স্থানে উপস্থিত থাকেন, আমার মেজাজ, আমার অনুপস্থিতি এবং আমার অনিয়মিত সময়-সারণী সহ্য করার জন্য আমি তাঁকে ধন্যবাদ জানাই। আমার প্রয়োজনের সময় সর্বদাই আমার বাবা আকাশকে পাশে পেয়েছি, তার জন্য তাঁকে ধন্যবাদ, শ্রদ্ধা ও ভালোবাসা।

এই বই লেখার সময় আমার ছোট বোন একতা আমাকে প্রচুর সাহায্য করেছে। তার সমস্ত নোটস, টিপস আমার এই বইকে আরো বেশি সমৃদ্ধ করে তুলেছে, কাজের চাপে বই লেখার কাজ পিছিয়ে পরার ফলে যে অদৃশ্য লাঠির আঘাত তার কাছ থেকে পেয়েছি তার জন্য তাকে ধন্যবাদ। আমার ক্ষমতা আমাকে বোঝানোর জন্য ধন্যবাদ, ও না থাকলে আমার এই কাজ সম্পূর্ণ হত না।

আমার যে সমস্ত গ্রাহক আহার বিশেষজ্ঞ হিসাবে আমাকে নির্বাচন করেছেন, তাদেরকে অসংখ্য ধন্যবাদ, আপনারাই আমাকে সর্বশ্রেষ্ঠ হয়ে ওঠার প্রেরণা দিয়েছেন। আপনারা সব সময় হাসি মুখে থাকুন ( প্রতি দুই ঘন্টা অন্তর খেতে থাকুন।)

ডায়মন্ড পকেট বুক্সের সম্পাদকীয় দল, একটা বিচারশীল, দায়িত্ব বোধ সম্পন্ন এবং উৎসাহী দলের জন্য ধন্যবাদ। আপনাদের সাথে কাজ করে খুব ভালো লেগেছে।

পুষ্টি ও স্বাস্থ্য মনোবৈজ্ঞানিক তারা মহাদেবনকে, আপনার উৎসাহ ও সমর্থনের জন্য ধন্যবাদ!

ড. অঞ্জলি ছাবডিয়াকে, আপনার মূল্যবান সহযোগিতার জন্য। আমি আপনার কাছ থেকে অনেক কিছু শিখেছি, আপনি সত্যিই খুব ভালো। পুষ্টির টিমকে, আপনাদের প্রয়োজন সর্বদাই থাকবে, আমি আপনার কাছে ঋণী।

আমি শেষে আমার লেখিকা, গায়ত্রী পহলজানী এবং হিন্দি অনুবাদক রমেশ কুমারকে তাদের কাজের প্রবল ইচ্ছা, প্রতিজ্ঞাবদ্ধতা এবং দৃঢ়তার জন্য ধন্যবাদ জানাচ্ছি। এটা আমার থেকে বেশি আপনাদের সৃষ্টি।

সেই সমস্ত ব্যক্তিদের ধন্যবাদ! যাদের নাম আমি এই পৃষ্ঠায় লিখতে পারলাম না, আপনারা ভাববেন না যে আমি আপনার প্রতি কৃতজ্ঞ নই, এই বই লেখার সময় আমার সাথে থাকার জন্য ও আমার ব্যক্তিত্বকে ধরে রাখতে সাহায্য করার জন্য আমি আপনাদের ধন্যবাদ জানাচ্ছি!

একটি **রেমাশ** নিবেদন

বাংলাপিডিএফ

বইঘর

বইলাভাস

কাজিরহাট

Scan & Edit

Md. Shahidul Kaysar Limon

মোঃ শহীদুল কায়সার লিমোন

<https://www.facebook.com/limon1999>

খাওয়া দাওয়া সম্পর্কে আমার চিন্তা ধারা একেবারে বদলে দিয়েছেন পূজা। আমি যেখানেই যাই না কেন, আমার প্লেটে সর্বএই পূজার নির্দেশ দেখা যায়... যদি ওঁর নির্দেশ কোন সময় ভয়ের কারণ হয়ে ওঠে তাহলেও চিন্তার কিছু নেই-তা ভয়ের চাইতে অনেক বেশি প্রভাবশালী।

- করণ জৌহর

পূজার কাছ থেকে আমি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টা শিখেছি, তা হল আপনি যেমন দেখাতে চান তেমন দেখানোর জন্য খাওয়া দাওয়া কম করতেই হবে। আপনি কেমন অনুভব করেন সেটা দেখা আরো বেশি প্রয়োজন।

- সুস্মিতা সেন

সুস্থ শরীর সুস্থ মস্তিষ্ক গঠন করে, আর পূজার পরামর্শেই আমি নিজের লক্ষ্য পূরণ করতে সক্ষম হয়েছি।

- একতা কাপুর



ফিল্মী তারকাদের আহার বিশেষজ্ঞ এবং পরামর্শ দাতা ও দুই ছোট্ট দেব শিশুর সমর্পিত মা, পূজা মখীজা ভারতের কয়েকজন জনপ্রিয় আহার বিশেষজ্ঞদের মধ্যে অন্যতম, তিনি প্রায় 15,000 জন লোককে নিজের সেবা প্রদান করেছেন এবং তারা যথেষ্ট লাভান্বিতও হয়েছে। পুষ্টির শক্তিতে পূজা খুবই প্রভাবিত এবং বিস্মিত, তিনি খাদ্যের গুরুত্ব বুঝতে পেরেছেন, তাঁর মতে খাদ্য মানুষের

জীবনে এক বৈপ্লবিক পরিবর্তন এনে দিতে পারে। পূজা পুষ্টি সম্পর্কিত ক্লিনিক 'নোরিশ' থেকে পরামর্শ প্রদান এবং নিজের সেবার কাজ শুরু করেছিলেন। তাঁর নিবাস এবং কার্যক্ষেত্র হল মুম্বাই। খাদ্য ও পুষ্টি সম্পর্কিত গুরুত্বপূর্ণ বিষয় গুলি সর্ব সমক্ষে পৌঁছে দেওয়ার ব্যাপারে এটাই হল তাঁর প্রথম প্রয়াস। সাধারণ মানুষদের কল্যাণের কথা ভেবেই তিনি এই পুস্তক রচনা করেছেন।

Tk. 250/-