**ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখার সাত সতেরো**

শরীরের ওজন একেবারে কম হলে তাকে আমরা তালপাতার সেপাই বলি , তেমনি বেশ মোটা দেহধারী হলে তাকে বলি মটুরাম। চিকন মোটা কোনটাই ভাল নয়, ভাল হলো পরিমিত স্বাস্থ্য। শরীরের ওজন ঠিক রাখার জন্যে আপনার নিজেকেই সচেতন হতে হবে।ওজন কম বা বেশি হলেও সেটা কম বয়স হলে তেমন সমস্যা হয় না, সমস্যা সৃষ্টি হয় যখন বয়স চল্লিশের উপরে গেলে। শরীরের ওজন বৃদ্ধিকে ইংরেজিতে Obesity হচ্ছে শরীরের এমন একটা অবস্থা যখন অত্যধিক চর্বি জমার কারণে শরীরে বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে, ফলে আয়ু কমে যায় এবং স্বাস্থ্য সমস্যা বৃদ্ধি করে।

**শরীরের ওজন বৃদ্ধির কারণ :**

(১) বেশি পরিমাণ ক্যালরিসম্পন্ন খাদ্য গ্রহণ

(২) শারীরিক পরিশ্রমের ঘাটতি

(৩) বংশগত

(৪)মানসিক অসুস্থতা ও শারীরিক কারণ ইদানীং সহজপ্রাপ্য ও সুস্বাদু খাদ্য প্রাপ্তি, হাঁটার পরিবর্তে গাড়ির ব্যবহার এবং যান্ত্রিক কৌশল ব্যবহার যেমন- রিমোর্ট কন্ট্রোলে টিভি, কম্পিউটার, ওয়াশিং মেশিন, মিকশ্চার মেশিন। এ ছাড়া আরও কারণ দায়ী-

\* অপর্যাপ্ত ঘুম ও বিশ্রাম

\* হরমোনঘটিত কারণ ও পরিবেশ দূষণ  
\* ধূমপান কমিয়ে দিলে ওজন বাড়ে কেননা ধূমপান ক্ষুধা নষ্ট করে  
\* ওজন বৃদ্ধি করে এমন ওষুধ বেশি খাওয়া (মানসিক ব্যাধির ওষুধ)  
\* বেশি বয়সে গর্ভধারণ  
\* স্বল্পোন্নত দেশে অল্প বয়সে পুষ্টির অভাবে পরবর্তীকালে ওজন বৃদ্ধি পেতে পারে।  
(৫)অলস জীবনযাপন ও পরিশ্রম বিমুখিতা :

অলস জীবনযাপন খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে ওজন বৃদ্ধিতে। বর্তমানে পৃথিবীর ৬০ শতাংশ লোক অপর্যাপ্ত ব্যায়াম বা পরিশ্রম করে না। এ জন্য দায়ী যান্ত্রিক পরিবহন ও বাসায় পরিশ্রমবিহীন বিভিন্ন ব্যবস্থা- যেমন টেলিভিশন, কম্পিউটার, ওয়াশিং মেশিন, ফ্রিজার ইত্যাদি। শিশুদের ক্ষেত্রে হাঁটাহাঁটি বন্ধ, খেলার মাঠের অভাব এবং বেশি বেশি টিভিতে কার্টুন দেখাও এ ক্ষেত্রে ভূমিকা রাখে।

**ওজন বৃদ্ধির নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া :**

ওজন বৃদ্ধি অনেক অসুখের আশঙ্কা বৃদ্ধি করে, যেমন-

(১)উচ্চ রক্তচাপ, কোলেস্টরল বৃদ্ধি, হার্টের অসুখ ( Ischaemic heart disease, angina, Myocardial infarction, congestive heart failure), স্টোর্ক

(২)ডায়াবেটিস(টাইপ টু এবং Diabetes mellitus)

(৩)বাত ও অর্থোপেডিকস- গেঁটে বাত, নড়াচড়ার সমস্যা, অস্থিসন্ধির ক্ষয়রোগ, কোমরের ব্যথা।

(৪)ঘুমানোর সময় স্লিপ এ্যাপনিয়া। ঘুমের মধ্যে শ্বাস বন্ধ হয়ে থাকা ও শ্বাস কমে যাওয়া, হাঁপানি;

(৫)বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার

(৬)মেয়েলী সমস্যা যেমন: PCOS (Polcystic Ovarian Syndrome) মাসিকের সমস্যা, বন্ধ্যত্ব, গর্ভাবস্থায় সমস্যা, জন্মগত শারীরিক বিকলাঙ্গতা, মায়ের পেটের মধ্যে ভ্রূণের মৃত্যু ইত্যাদিভ

(৭)নিউরোলজি বা মানসিক সমস্যা: মাইগ্রেন, কার্পাল টানেল সিনড্রোম, স্মরণশক্তি কমে যাওয়া ;

(৮)বিভিন্ন ধরনের চর্মরোগ: চামড়ায় বিভিন্ন প্রকার দাগ, যেমন- কালো দাগ (Acanthosis Nigricans), লিম্ফগ্রন্থিতে প্রবাহে বাধার জন্য ফুলে যাওয়া (Lymphedema)।

(৯)বিভিন্ন ধরনের ক্যান্সার: স্তন, ওভারি, খাদ্যনালী, কোলন, পায়ুপথ, লিভার, অগ্ন্যাশয়, পিত্তথলি, পাকস্থলী, জরায়ু, জরায়ুমুখ, প্রস্টেট, কিডনি, নন-হজকিনস লিম্ফোমা, মাল্টিপল মাইলোমা।

(১০)কিডনি ও মূত্রনালী- প্রসাব ধরে রাখতে না পারা, দীর্ঘস্থায়ী কিডনি বৈকল্য, যৌন সমস্যা।

**ওজন কমানোর জন্যে স্বস্থ্যকর কিছু টিপস্:**

(১) পথ্য খাবেন যাতে থাকবে যথেষ্ট আঁশযুক্ত খাবার, খোসাসহ শস্যদানা, ফলমূল ও শাকসবজি।  
(২)তেল ও সুগার সমৃদ্ধ খাবার এড়িয়ে চলুন- কারণ এগুলো স্বাস্থ্যকর নয়, বরং কোলোস্টেরল বৃদ্ধি করে এবং শরীরে ক্যালরি বাড়িয়ে দেয়।

(৩) লবণ গ্রহণ নিয়ন্ত্রণ করুন- কেননা অতিরিক্ত লবণ শরীরের জন্য ক্ষতিকর। ওজন বৃদ্ধিতে সহায়তা করে।  
(৪) ফাস্টফুড, টিনজাত/প্যাকেটজাত খাদ্য পরিহার করুন- কেননা এতে বেশি ক্যালরি, চর্বি, চিনি, পরিষ্কার (খোসা ব্যতীত) শস্যদানা ও কৃত্রিম রসায়ন দেয়া থাকে।

(৫) কোমল পানীয় ও মদপান পরিহার করুন এবং বেশি বেশি পানি, ফলের রস ও স্যুপ গ্রহণ করুন।  
(৬)প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে সপ্তাহে কমপক্ষে পাঁচ দিন সজোরে হাঁটুন।

**হাদিস- ‘অবৈধ অর্থে বৃদ্ধিপ্রাপ্ত মাংস (শরীরে) বেহেশতে প্রবেশ করবে না, অবৈধ আয়ে বর্ধিত মাংসের জন্য দোজখই উত্তম আশ্রয়’।**

ডা. শাহজাদা সেলিম  
এমবিবিএস, এমডি (এন্ডোক্রাইনোলজি ও মেটাবলিজম)  
এমএসিই (ইউএসএ)  
হরমোন ও ডায়াবেটিস বিশেষজ্ঞ  
শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল  
(সূত্র::<http://health.thereport24.com> ;ঢাকা, সোমবার, ১৬ অক্টোবর ২০১৭, ১ কার্তিক ১৪২৪)

**দ্রুত ওজন কমাতে জি.এম ডায়েট অনুসরণ করুন।**

দ্রুত ওজন কমানোর ক্ষেত্রে খাওয়া কমানোর কোন বিকল্প নেই। ওজন কমানোর জন্যে ইন্টারনেটে নানান ধরনের ফরমূলা পাওয়া যায়। সবকিছু ঘেঁটেঘুঁটে আমার কাছে মনে হয়েছে জি.এম ডায়েট অনুসরণ করাই ভাল। কেউ যদি জিএম ডায়েট চার্ট অনুসরণ করে তাহলে স্বাভাবিক মানুষের ওজনও প্রতি ৭ দিনে ৩/৪ কেজি কমানো সম্ভব। যদিও যারা জিএম ডায়েটের প্রবক্তা তারা বলেন জিএম ডায়েট অনুসরণ করলে ৭ দিনে ৭ কেজি ওজন কমানো সম্ভব। এটা হয়ত যাদের বডি ওয়েট অনেক বেশি তাদের ক্ষেত্রে ৭ দিনে ৭ কেজি ওজন কমলেও কমতে পারে। আমি এবং আমার স্ত্রী দুজনেই প্রত্যেকে জিএম ডায়েট অনুসরণ করে নিজেরা ৭ দিনে ৪ কেজি করে ওজন ঝরাতে সক্ষম হয়েছিলাম। সমস্যা হলো এই কমানো ওজন পরে ধরে রাখা কষ্টকর হয়ে যায়; কারণ দ্রুত কমানো ওজনের জায়গাতেই শরীর আবার ফিরে যেতে চায়। এটা ধরে রাখা কষ্টকর। তবে এই পদ্ধতি মাসে একবারের বেশি অনুসরণ করা স্বাস্থ্যসম্মত নয়। তাই বন্ধুরা আসুন, জিএম ডায়েট কি এবং কিভাবে সেটা অনুসরণ করা যায়, আর আমি সেটা কিভাবে অনুসরণ করে ফল পেয়েছিলাম সে সম্পর্কে একটু জেনে নেয়া যাক।

জি. এম ডায়েট অনুসরণ করে ৭ দিনে ৭ কেজি নয় ৪ কেজি ওজন কমানো সম্ভব।   
প্রমাণিত সত্য। পরীক্ষা প্রার্থনীয়।  
.........ড. আখতারুজ্জামান

স্থূলকায় মানুষেরা কম সময়ে এবং সহজ উপায়ে তাদের শরীরের বেশী ওজন কমানোর জন্যে হন্যে হয়ে নানান ফরমূলা খুঁজে বেড়ান।হালে কল্পিত দুনিয়ার তথ্য মহাসড়কে বাংলা ও ইংরেজী ভার্সনে এ ধরনের নানান চটকদার তথ্যমালা ঘুরে বেড়াচ্ছে; পাওয়া যাচ্ছে আকর্ষণীয় সব ডায়েট প্লান।এসব আকর্ষণীয় ও চটকদার ডায়েট প্লানের মধ্যে রয়েছে,“... আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি...”;“... পাগলা ঘোড়া ডায়েট প্ল্যান । দেড় মাসেই ২০ কিলো ওজন কমান...”;“..৪ কেজি পর্যন্ত ওজন কমাতে ৩ দিনের মিলিটারি ডায়েট প্ল্যান....”;“..... পেটের মেদ কমাতে ৭ দিনের ঝটপট ডায়েট প্ল্যান...” ইত্যাদি।

সবচ বড় কথা হলো যতটা খাবার আপনি গ্রহণ করে থাকেন সেটার ক্যালোরী যদি আপনি শেষ করতে না পারেন তাহলে বাদবাকিটুকু আপনার শরীরে আপনিতেই জমা হতে থাকবে। যেমন: আমার বর্তমান ওজন ৬৬ কেজি(১৪৫.৫ পাউণ্ড)/২x২৪=১৭৪৬ ক্যালোরি; অর্থাৎ আমি যদি কোন কাজ নাও করি তাহলে আমার বিপাক ক্রিয়া সচলের জন্যে ১৭৪৬ক্যালোরি খরচ হবে আর যদি দ্রুত গতিতে হাঁটাহাঁটি করি তাহলে আমার মত ওজন বিশিষ্ট মানুষের প্রতি কিলোমিটার হাঁটার জন্যে ৮০ ক্যালোরী শক্তি খরচ হবে; শারীরিক ওজন বেশী হলে একটু বেশী ক্যালোরি খরচ হবে এবং ওজন কম হলে একটু কম ক্যালোরী নিঃশেষ হবে। তাই আমাদের প্রতিদিন কো্ন্ ক্যালোরী সম্পন্ন খাবার কতটুকু খাচ্ছি আর কাজকর্ম হাঁটাচলা করে কতটুক নিঃশেষ করতে পারছি সেটার ওপরে আমাদের ওজন কমা এবং বাড়া নির্ভর করে।

যহোক চটকদার বিজ্ঞাপনে প্রলুব্ধ হয়ে আমি এবং আমার স্ত্রী [http://bengali.oneindia.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fbengali.oneindia.com%2F&h=ATNO65Jq4sWpnhiUWShlW7Oyeb4HkvfU05SGjQqnm3R2-jqVsc8U6QgHhUPN2SX7sg7cZNoUd5EsndGSud0P2b0Bf1DsVtz2ebyrJOfaSU8foNJ1xbew8QK4mkOYv0U9nrLAZ5J0PhbLvP19KILUW-fw59Rsd2u5rXrtGD7CgoiH7EcLlZ-DXgAjWHrMr9PA3yAMt3VxO_8h7e6p-kOk3yhQAGzY3oNhuIlIUVV3N9TydgJ4t6YNiG9MTzCaIUjFKNehnVBsfOq_kyL9R_-KRejPotL9frEkzpfasV6mMr-vug) নামক ওয়েবসাইট থেকে প্রাপ্ত “(ছবি) আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি “ পদ্ধতিটি পুরোপুরি অনুসরণ শেষ করেছি আজ (১৪.০১.২০১৭) সকালে, এবং এটা শুরু করেছিলাম গত শনিবার (০৭.০১.২০১৭) ভোরবেলা থেকে। ভেবেছিলাম এক হপ্তায় ৭ কেজি ওজন কমবে কিন্ত কঠোর অনুশীলনের পরেও আমরা ৪ কেজি ওজন ঝরাতে পেরেছি। জানিনে এর সাথে বয়স বা শারীরিক ওজনের কোন সম্পর্ক আছে কিনা? তবে ৭ দিনের এই প্যাকেজ অনুসরণ করা বড্ড কষ্টকর, বিরক্তিকর এবং মেজাজ উল্লম্ফনীও বটে!তবে যতটা কমেছে তাতেই আমরা খুশি। বুঝে গেছি খাবার নিয়ন্ত্রণ করে কিভাবে ওজন কমানো সম্ভব্। এখন আমার পাঠককূলের জ্ঞাতার্থে আমাদের অনুসরণকৃত জি.এম ডায়েটের সূত্র জানিয়ে দিচ্ছি:

এই সূত্র দেয়ার আগে জি.এম ডায়েট সম্পর্কে আপনাদের একটু ধারণা দিই। জি এম বা General Motors হচ্ছে আমেরিকার একটা নামী অটোমোবাইল কোম্পানী তাদের ভিশন হচ্ছে, “General Motors is a global automotive company united by a single purpose:To earn customers for life. Earning customers for life is the foundational promise of General Motors.” গোটা বিশ্বের ৬টি মহাদেশে General Motor‘র ২ লাখের অধিক কর্মচারী কর্মরত আছে। কোম্পানীটি তাদের কর্মচারীদের স্বাস্থ্য সুরক্ষার জন্যে সদা চেষ্টিত। ফলে তাঁদের বিশেষজ্ঞমণ্ডলী অনেক গবেষণা করে কিছু ডায়েট প্লান তৈরি করেছে, সেটাই জি এম ডায়েট প্লান হিসেবে পরিচিত।  
[http://bengali.oneindia.com](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fbengali.oneindia.com%2F&h=ATMMKYG58QHYB3zl8e1-ZuDLdXG_GeL47GRJ7KtOkD52ynXqj5w2VZVlSLOwuwhmfQIQsU1rxGoRL5bXeTvzZ2OTZ8lJmb-mvCAkSmDivBGFefK3rIsifL-NsgRGgbd-DwTbsrRd2vSihuffbar_L5q-NvJYnUgLmFZJTh_XeHFI9zrs9pBuUmxL0tXCtIdfEkrEkcBTMqeXvSErZdnGsECQI4zFtjasnWdvsvXn10z599Jk5Ttm18E542PpsIg-ipTeHuo3M0Fgz6IMZAShhAjZ2Lmak_kWm135tgyqrDEeWA) ওয়েবসাইটে বাংলায় জি.এম ডায়েটের ৭ দিনের যে প্যাকেজ দেয়া আছে সেটা নিচে তুলে ধরছি এবং সেখানে ঐ পদ্ধতির সাথে আমরা কতটা কাস্টমাইজ করেছি সেটাও আপনাদের অবগতির জন্যে জানিয়ে দিচ্ছি:

“(ছবি) আমিষাশীদের জন্য জিএম ডায়েট : ৭ দিনে মেদ ঝরান ৭ কেজি রোগা হওয়ার জন্য আমরা কতই না পদ্ধতি অবলম্বন করি। ডায়েটও করি। কিন্তু দীর্ঘদিনের ডায়েটে একটা একঘেয়েমি চলে আসে ফলে বেশিদিন ডায়েটটা চালানো সম্ভব হয় না। কিন্তু যদি এমন কোনও ডায়েট চার্ট পাওয়া যায় যা মেনে চললে ৭ দিনেই ৭ কেজি পর্যন্ত ওজন কমতে পারে।আছে তো। জি এম ডায়েট। এই অনুযায়ী, ৭ দিনের ডায়েট প্ল্যান আছে। যার মাধ্যমে মাত্র ৭ দিনেই ৭ কেজি পর্যন্ত ওজন কমাতে পারেন আপনি। এর জন্য প্রয়োজন একটু এক্সারসাইজ আর ডায়েট চার্ট মেনে চলা। কী থাকবে ৭ দিনের ডায়েট চার্টে দেখে নিন :

**প্রথম দিন:** এদিন শুধুই পছন্দের ফল খান। কোনও বাধ্যবাধকতা নেই এদিন কখন কত পরিমান ফল আপনি খাবেন। শুধু মাথায় রাখবেন প্রথম দিনে কলা খাবেন না। তরমুজ, পাকা পেঁপে, আপেল, কমলালেবু , আঙুর খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল ।  
**আমরা যা খেয়েছি:** ফল হিসেবে খয়েছি পেয়ারা, আপেল এবং কমলা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**দ্বিতীয় দিন:**এদিন শুধুই সবজি খেতে হবে। সকাল বেলা ঘুম থেকে উঠে জল খাবারে একটি সিদ্ধ আলু খান। বাকি সারাদিনে আলু আর টমেটো ছাড়া যে কোনও সবজি যত খুশি পরিমানে খান। গাজরের স্যুপ বা বাধাকপির স্যুপ খেতে পারেন। সেক্ষেত্রে হাল্কা অলিভ অয়েল ব্যবহার করতে পারেন। তবে নুন দেবেন না। খুব অসুবিধে হলে একটু চাট মশলা ও অরিগ্যানো ছড়িয়ে খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল ।

**আমরা যা খেয়েছি:** আলু খাইনি। সবজি হিসেবে খেয়েছি শুধু, গাজর এবং শশা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**তৃতীয় দিন:**এদিন হল প্রথম দুই দিনের সমষ্টি। অর্থাৎ এদিন ফল ও সবজি দুটোই খেতে হবে তবে অন্যান্য আর কিছু খেতে পারবেন না। এদিনও কলা এবং টমেটো খেতে পারবেন না। সবচেয়ে ভাল হয় যদি জল খাবারে ও স্ন্যাকস্ টাইমে আপনি ফল খান আর লাঞ্চ ও ডিনারে সবজি। এদিন সবজির স্ট্রু খেতে পারেন। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল।  
**আমরা যা খেয়েছি:** এতকিছু আমরা করিনি। এদিন আমরা শুধু খেয়েছি আপেল, কমলা, পেয়ারা, শশা এবং গাজর। পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**চতুর্থ দিন:**এদিন শুধু দুধ ও কলার দিন। আজ্ঞে হ্যাঁ, সারাদিনে ৬-৮টি কলা ও ৭৫০ মিলিলিটার দুধ খান। আপনি দুধ ও কলা আলাদা আলাদা খেতে পারেন আবার একসঙ্গেও মিল্কশেক বানিয়ে খেতে পারেন। এদিন একবার আপনি যে কোনও একটি সবজির স্যুপ খেতে পারেন। তবে না খেলেই বেশি ভাল হয়। সঙ্গে ৮-১০ গ্লাস জল।  
**আমরা যা খেয়েছি:** এ দিন আমরা মধ্যম সাইজের দেশী চাঁপা কলা খেয়েছি ১০ টি এবং গরুর খাঁটি দুধ পান করেছি ৭৫০ মিলি; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**পঞ্চম দিন:**এবার শুরু হল ডায়েটের আমিষ উপাদান। এদিন অন্তত ৫০০ গ্রাম মুরগীর মাংস খেতে হবে সঙ্গে ৬টি টমেটো। বলে রাখা ভাল মুরগীর মাংস না খেলে ৬টি ডিম ও ৬টি টমেটো খেতে পারেন। তবে এদিন জল খাওয়ার মাত্রা বাড়াতে হবে। ১০-১২ গ্লাস জল খান। এদিন আপনি টমেটো দিয়ে চিকেন স্ট্রু বানাতে পারেন, বা চিকেন ও টমেটো রোস্ট করেও খেতে পারেন।

**আমরা যা খেয়েছি:** এ দিন সকাল দুপুর রাতে মিলে ৮ টি আধা পাকা টমেটোর সালাদ করে খেয়েছি এবং সকাল বিকেল দুটো সিদ্ধ ডিম খেয়েছি; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।ফলে এখানে যা বরাদ্দ ছিল তা থেকে আমরা কম খেয়েছি।

**ষষ্ঠ দিন:**এদিন টমেটো বাদে চিকেন এবং অন্যান্য যতখুশি সবজি খেতে হবে। পঞ্চম দিনের মতোই মাংস বা ডিম খেতে পারেন। সঙ্গে সবজি দিয়ে স্ট্রু বা স্যুপ। এদিন টমেটো একেবারেই খাবেন না।

**আমরা যা খেয়েছি:** সকালে পেঁপে সিদ্ধ ঝাল মরিচ দিয়ে এক বাটি, রাতেও একই খাবার; দিনে ১টা আপেল ও ১ টা পেয়ারা খেয়েছি এবং সকাল বিকেল গতকালের ন্যয় দুটো সিদ্ধ ডিম খেয়েছি। পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

**সপ্তম দিন(শেষ দিন):**এদিন তো একেবারে মহাভোজ। এদিন ডায়েটের শেষ দিন। এদিন ব্রাউন রাইস খেতে পারেন। সবজি এমনকী ফলের রসও। সকালে এক বাটি সবজি দিয়ে বানানো ব্রাউন রাইস বা সিদ্ধ চালের ভাত বানিয়ে খেতে পারেন। সকাল ১১ টা নাগাদ এক গ্লাস ফলের রস খেতে পারেন। লাঞ্চে আবার ওই একই ব্রাউন রাইস খান সঙ্গে তরমুজ বা আঙুর। লাঞ্চে ২ ঘন্টা পরে ফের এক গ্লাস ফলের রস খান। তবে এদিনও কলা খাবেন না। আবার রাতে এক বাটি ব্রাউন রাইস।হাল্কা ব্যায়াম প্রত্যেকদিনই হাল্কা কসরত করবেন। তবে এই সময় এমনিতেই একটু দুর্বলতা থাকে তাই পেশী কসরত করবেন না।

**আমরা যা খেয়েছি:** ফল হিসেবে খেয়েছি পেয়ারা, আপেল এবং কমলা; পানি পান করেছি ১২/১৫ গ্লাস। হেঁটেছি দ্রুতগতিতে ১ ঘন্টা।

মোদ্দাকথা আমরা এখানে পঞ্চম এবং ষষ্ঠ দিনে যে আধা কেজি মুরগীর মাংস বা ৬ টি ডিম খাওয়ার কথা আছে এবং সপ্তম দিনে যে, ব্রাউন রাইচ খাওয়ার কথা আছে সেটা আমরা খাইনি। এমনকি হালকা ব্যায়ামের পরিবর্তে আমরা দ্রুত হাঁটা সম্পন্ন করেছি এবং সারাদিন কাজের মধ্যে ছিলাম। সুতরাং আপনাদেরকে এই মর্মে বলতে পারি যে, কঠোরভাবে অনুশীলন করলেও ৭ দিনে ৭ কেজি নয় ৪ কেজি কমানো সম্ভব, তবে শরীরের ওজন খুব বেশী হলে হয়ত সেটা সম্ভব। তবে সাতদিনে ৪ কেজি শরীরের ওজন ঝরানো এটাই বা কম কী? মনে রাখবেন কাজটা খুব কষ্টকর। মনোবল দৃঢ় না থাকলে এটা করা যাবে না এবং প্রতি মুহুর্তে আপনার মেজাজ বিগড়ে যাবার উপক্রম হবে এবং বারবার মনে হবে এটা ওটা খাবারের জন্যে। মাঝে মধ্যে একটু আধটু মাথাও ঘুরতে পারে। সবচে বেশী অনুভব করবেন মনে কষ্টের।

**এত কিছুর পরেও আমার ও আমার স্ত্রীর কাছে এটা প্রমাণিত সত্য যে এখন আপনারা পরিক্ষায় অবতীর্ণ হতে পারেন। পরিক্ষা প্রার্থনীয়! তবে এ ঘটনা কখনো মাসে একবারের বেশী করা ঠিক হবেনা, তাহলে শরীরে অন্য জটিলতার সৃষ্টি হতে পারে।**