



সম্পাদক
শাহাদত চৌধুরী
নির্বাহী সম্পাদক
মোহসিনুল আদনান
প্রধান প্রতিবেদক
গোলাম মোর্তোজা
প্রতিবেদক
জয়ন্ত আচার্য
সাইফুল হাসান, বদরুদ্দোজা বাবু
সহযোগী প্রতিবেদক
বদরুল আলম নাবিল
আসাদুর রহমান, রুহুল তাপস
প্রধান আলোকচিত্রী
তুহিন হোসেন
আলোকচিত্রী
আনোয়ার মজুমদার
নিয়মিত লেখক
আসজাদুল কিবরিয়া, জুটন চৌধুরী
ফাহিম হুসাইন, হাসান মুর্তাজা
নোমান মোহাম্মদ, জব্বার হোসেন
চট্টগ্রাম প্রতিনিধি
সুমি খান
যশোর প্রতিনিধি
মামুন রহমান
সিলেট প্রতিনিধি
নিজামুল হক বিপুল
বিশেষ বিদেশ প্রতিনিধি
মিজানুর রহমান খান
কানাডা প্রতিনিধি
জসিম মল্লিক
হলিউড প্রতিনিধি
মুনাওয়ার হুসাইন পিয়াল
নিউইয়র্ক প্রতিনিধি
আকবর হায়দার কিরণ
ওয়াশিংটন প্রতিনিধি
নাসিম আহমেদ
যুক্তরাজ্য প্রতিনিধি
শাহরিয়ার ইকবাল রাজ
কম্পিউটার গ্রাফিক্স প্রধান
নূরুল কবীর
শিল্প নির্দেশক
কনক আদিত্য
প্রদায়ক আলোকচিত্রী
এ এল অপূর্ব

জেনারেল ম্যানেজার
শামসুল আলম

যোগাযোগ

৯৬/৯৭ নিউ ইস্কাটন, ঢাকা-১০০০
পিএবিএস : ৯৩৫০৯৫১ - ৩
সার্কুলেশন/বিজ্ঞাপন : ৯৩৪৯৪৫৯
ফ্যাক্স : ৯৩৫০৯৫৪
চট্টগ্রাম অফিস : ১৪/ক, এসি দত্ত
লেন, পাথরঘাটা, চট্টগ্রাম ৪০০০
ইমেল : s2000@dbn-bd.net

দাম : ১৫ টাকা

মিডিয়াওয়ার্ল্ড লিমিটেড
৫২ মতিঝিল বা/এ, ঢাকা-১০০০-এর
পক্ষে মাহফুজ আনাম কর্তৃক প্রকাশিত
ও ট্রান্সক্রাফট লিঃ, ২২৯ তেজগাঁও
শিল্প এলাকা, ঢাকা-১২০৮ থেকে মুদ্রিত।

বয়স ৪০ বা ৫০ পেরিয়ে গেলে সবাই খোঁজ করেন একটি আলাউদ্দীনের আশ্চর্য প্রদীপের। উদ্দেশ্য আর কিছুই নয়, বয়সটা যদি কমানো সম্ভব হয়! ৪০ বা ৫০ বলছি কেন, বাঙালির তো কুড়িতেই বুড়িয়ে যাওয়ার স্বভাব।

আসলে বয়স ধরে রাখাটা কঠিন কিছু নয়। কিছু অভ্যাস, কিছু অনুশীলন। একজন মানুষ সত্তরেও ধরে রাখতে পারেন ৪০ বা ৪৫ বছরের শক্তি, উদ্দীপনা, কর্মদক্ষতা। বিজ্ঞানীরা এটাকেই বলছেন, 'প্রকৃত বয়স'। তাদের মতে, ক্যালেন্ডারের বয়স যতই বাড়ুক, যে কেউ তার মানসিক বয়স কমিয়ে ফেলতে পারেন। মানসিক বয়স যদি কমে যায়, এর প্রভাব পড়বে শারীরিক বয়সের ওপর। সাপ্তাহিক ২০০০-এর দেয়া ফর্মুলা মেনে যে কেউ শারীরিক সুস্থতা, কর্মদক্ষতা, প্রাণচাঞ্চল্য ফিরে পাবেন। মানসিক শক্তি কমিয়ে দেবে মানসিক বার্বক্য। স্বাভাবিকভাবেই কমে যাবে শারীরিক বয়স।

এখানে যেসব ফর্মুলার কথা বলা হয়েছে তা মেনে চলা মোটেই কঠিন নয়। বরং দৈনন্দিন জীবনে না জেনে আমরা এর অনেকগুলোই মেনে চলি। আমরা অনেকেই দু'বেলা দাঁত পরিষ্কার করি। কিন্তু ক'জন জানি, প্রতিদিনে দু'বার দাঁত ব্রাশ, অর্থাৎ দাঁত পরিষ্কার রাখার মানে ৬.৪ বছর বয়স কমিয়ে ফেলা। কিংবা মাত্র ১০ থেকে ২০ মিনিট সূর্যের রোদ গায়ে মাখার অর্থ বয়স কমিয়ে আনা ১.৭ বছর। নিজেদের অজান্তেই আমরা যে বিষয়গুলো মেনে চলি, জেনেশুনে মানলে তা আরো বেশি কাজে আসবে, এতে কোনো সন্দেহ নেই।

আমাদের বয়সের ক্ষেত্রে পরিবেশ একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দখল করে রেখেছে। অস্বাস্থ্যকর, নোংরা পরিবেশ মানুষের স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। যার পরিণতিতে মানুষ অকালেই বুড়িয়ে যায়। তাই সবার উচিত যতটা সম্ভব স্বাস্থ্যকর পরিবেশে জীবন যাপন করা। আমাদের সবারই তাই পরিবেশ সচেতন হওয়া উচিত।

আবহমানকাল থেকে বাংলার মানুষ কর্মঠ। খাদ্যের ব্যাপারেও খুব বেশি দামী নয় অথচ আমাদের চারপাশে প্রচুর জন্মে এমন শাকসবজি, ফলমূলের ওপর নির্ভরশীল। অথচ দিন দিন এ আবহমানকালের অভ্যাস আমরা হারিয়ে ফেলছি। শহুরে যান্ত্রিক জীবনযাত্রায় অভ্যস্ত হয়ে পড়ছি। অথচ বিশেষজ্ঞ ডাক্তাররা বলেন, আগের দিনের সেই পরিশ্রমী স্বল্পাহারি জীবনই দিতে পারে দীর্ঘ এবং সুস্থ জীবনের নিশ্চয়তা।

সবার সুস্বাস্থ্য সাপ্তাহিক ২০০০-এর কাম্য।