প্রবীণের পঞ্চ-ইন্দ্রিয়: একটি জরাবৈজ্ঞানিক অনুসন্ধান

ড. মুহাম্মাদ হাবিবুর রহমান*
ফাতেমা রেজিনা**

সারসংক্ষেপ

বয়োবৃদ্ধির স্বাভাবিক প্রক্রিয়ায় বার্ধক্যে পঞ্চ-ইন্দ্রিয় যেমন- চোখ, কান, জিভ, নাক ও ত্বকের সংবেদনশীলতা কম-বেশি হ্রাস পায়। বর্তমান প্রবন্ধে আমরা প্রবীণের পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা হ্রাসের সমাজ-মনস্তাত্ত্বিক প্রভাব নিরুপণ করার চেষ্টা করেছি। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা ও কর্মদক্ষতা হ্রাস পেলে প্রবীণরা তা কিভাবে গ্রহণ করেন, কিভাবে খাপ খাইয়ে নেন, জীবন-যাত্রায় কি পরিবর্তন আসে এবং প্রবীণের সেবাদানকারীদের কি করণীয় তার উপর আলোকপাত করা হয়েছে। পরিশেষে বলা হয়েছে যে, সংশ্লিষ্ট প্রবীণ ব্যক্তি ও তাকে সেবাদানকরীরা যদি একটু সচেতন ও উদ্যোগী হন তবে বার্ধক্যে প্রবীণ জীবন হতে পারে অধিকতর সহজ ও অর্থবহ।

ভূমিকা :

দীর্ঘায়ু লাভের একটি অনিবার্য পরিণতি হলো বার্ধক্য। এটাকে (বার্ধক্যকে) কিছুটা বিলম্বিত করা গেলেও তাকে ঠেকানো যায় না। বয়োবৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় মানুষের মনো-দৈহিক পরিবর্তন ঘটতে থাকে। রোগ-ব্যাধি ছাড়াই স্বাভাবিকভাবে বয়সজনিত কারণে কিছু দৈহিক পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। প্রবীণ ব্যক্তির দেহের বিভিন্ন অঙ্গ, যেমন- চোখ, কান, জিভ, নাক ও ত্বককে পঞ্চ ইন্দ্রিয় (five sense organs) নামে আখ্যায়িত করা হয়। এ পাঁচটি অঙ্গকে একনামে (পঞ্চ ইন্দ্রিয়) অভিহিত করার একটি অন্যতম কারণ হলো এগুলোর সাহায্যে আমরা বাইরের জগত, উদ্দীপক (stimuli) সম্পর্কে ধারণা বা জ্ঞানার্জন করি। এজন্য এগুলোকে আবার জ্ঞানের দ্বার বলেও কখনও অভিহিত করা হয়। যেমন, আমরা চোখ দিয়ে দেখি, কান দিয়ে শুনি, জিভ দিয়ে স্বাদ এবং নাক দিয়ে ঘ্রাণ নেই। আর ত্বক দিয়ে বুঝে নেই ঠান্ডা না গরম।

বাধ্যক্যে প্রবীণের পঞ্চইন্দ্রিয় সমূহ ক্রমশঃ দূর্বল হয়ে যায় এবং নানা ধরনের সমস্যায় নিপতিত হন। এসব সমস্যার ধরন-প্রকৃতি ও তা লাঘবে প্রবীণের সেবাদানকারীদের করণীয় সম্পর্কে ধারণা থাকা প্রয়োজন।

প্রবন্ধের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য :

এক. বয়োবৃদ্ধির বার্ধক্যে প্রবীণ ব্যক্তির পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের কার্যক্ষমতা হ্রাস সংক্রান্ত যে সব পরিবর্তন দেখা দেয় তা চিহ্নিত করা; **দুই.** এসব পরিবর্তনকে প্রবীণ ব্যক্তিরা কিভাবে দেখেন এবং মেনে নেন (বা মেনে নিতে বাধ্য হন) তা খতিয়ে দেখা; **তিন.** পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের দূর্বলতা ও সমস্যাবলী নিয়ে প্রবীণ ব্যক্তিরা কিভাবে তাদের জীবনযাত্রা নির্বাহ করেন, খাপ খাইয়ে নেন তার ব্যাখ্যা দান; **চার.** প্রবীণের পঞ্চ-

* অধ্যাপক, সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়
** সহযোগী অধ্যাপক, সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ইন্দ্রিয়ের দূর্বলতা ও সমস্যাবলী পরিবরার ও সমাজ কিভাবে দেখে বলে সংশ্লিষ্ট প্রবীণরা মনে করেন তা অনুসন্ধান করা; **পাঁচ.** খাপ-খাইয়ে নিয়ে জীবন-যাত্রা নির্বাহের ক্ষেত্রে প্রবীণের সেবাদানকারীদের করণীয় সম্পর্কে প্রয়োজনীয় সুপারিশ পেশ করা।

পদ্ধতি:

প্রবন্ধের উদ্দেশ্যাবলীর সঙ্গে সংগতি রেখে এবং বাস্তবতা বিচারে আমরা গবেষণা পদ্ধতি বেছে নিয়েছি। যেহেতু পঞ্চ-ইন্দ্রিয় মানব দেহের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ তাই আমরা এগুলোর কর্ম-দক্ষতা হ্রাস-সংক্রান্ত পরিবর্তনগুলো জানার জন্য সংশ্লিষ্ট বিষয়ে বিশেষজ্ঞ ডাক্তারদের সাক্ষাৎকার গ্রহন করেছি। এ কাজে একটি ছোট্র প্রশ্নমালা ব্যবহৃত হয়েছে। আমরা কয়েকজন প্রবীন ব্যক্তিকে নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করেছি এবং তাদের সঙ্গে আন্তরিক পরিবেশে কথা বলেছি। যদিও এ ক্ষেত্রে একটি ছোট্র প্রশ্নমালা ব্যবহৃত হয়েছে ততাপি তাদের সমস্যাবলী জানতে এবং তাদের জীবন-যাত্রা প্রণালী বুঝতে তাদের সঙ্গে একান্ত পরিবেশে আলাপ করেছি। প্রাপ্ত তথ্যাবলী আমরা জরাবিজ্ঞানের গবেষণা কর্মের সঙ্গে মিলিয়ে দেখেছি এবং সে সাথে আমরা জরাবিজ্ঞানের গবেষণা কর্মের সাহায্য নিয়েছি। সর্বোপরি, আমরা লক্ষ্য করেছি যে, পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের ক্রম-হ্রাসমান দক্ষতা নিয়ে সংশ্লিষ্ট প্রবীণরা কিভাবে তাদের জীবন-যাত্রা নির্বাহ করছেন। অর্থাৎ দৈহিক অঙ্গসমূহের (যেমন-পঞ্চ-ইন্দ্রিয়) পরিবর্তনের সামাজিক পরিণতি বা ফলাফল (sociol consequences) পরোখ করে দেখা হয়েছে। তাই, প্রবন্ধটি রচনায় আমরা জরিপপদ্ধতি, সাক্ষাৎকার গ্রহণ এবং নিবিড় পর্যবেক্ষন পদ্ধতির সাহায্য নিয়েছি।

প্রবীণ ও তাঁর পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ঃ

বয়োবৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় বাধক্যে পঞ্চ-ইন্দ্রিয় যথা-চোখ,কান, জিভ, নাক ও ত্বকে কমবেশি পরিবর্তন লক্ষ্য করা যায়। বয়স-জনিত কারণ ছাড়াও বার্ধক্য রোগ-ব্যাধির কারণেও পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের কর্ম ক্ষমতা হ্রাস পেতে পারে। আবার বিভিন্ন রোগ-ব্যাধির জন্য ঔষধ সেবনের ফলে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হিসেবেও পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের কোন কোনর ইন্দ্র বা অঙ্গ কম-বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে।

বার্ধক্যে দৃষ্টিশক্তি (Vision) কম-বেশি হ্রাস পায়। বয়োবৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় সৃষ্ট চোখের একটি অন্যতম সমস্যার নাম প্রেসবায়োপিয়া (Presbyopia) যা সাধারণতঃ ৪০+ বছর বয়সে দেখা দেয়। এতে খালি চোখে লেখাপড়া, সূচের কাজ (সেলাই) ইত্যাদি ক্ষেত্রে বেশ অসুবিধায় পড়তে হয়। ডাক্তার কর্তৃক অনুমোদিত রিডিং গ্লাস বা চশমা ছাড়া এ জাতীয় কজ করা বা নিকটের ছোট জিনিস স্পষ্টভাবে দেখা যায় না। বস্তুত প্রেসবায়োপিয়া হলো বয়োবৃদ্ধিহেতু দৃষ্টিশক্তি হ্রাসজনিত এক সমস্যা। মধ্য বয়সে বা বার্ধক্যে চক্ষু-লেন্স এর স্থিতিস্থাপকতা হ্রাস পেলে বা লোপ পেলে প্রেসবায়োপিয়া নামক চোখের এ সমস্যাটি দেখা দেয়।

বয়োবৃদ্ধির স্বাভাবিক পরিণতির আর একটি বাস্তবতা হল চোখে ছানি পড়া (Cataract)। এর ফলে চোখের লেন্স ঘোলাটে দেখায়। আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা বৃদ্ধি পায় বলে তাকাতে কষ্ট হয়। ছানির কারণে দৃষ্টিশক্তিও হ্রাস পায়। আমেরিকান সমাজে এক গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, ৭৫+ বয়সীদের ২৫% এর চোখে ছানি রয়েছে। ৯৫% ক্ষেত্রে ছানি অপারেশনে সাফল্য দেখা যায়। চোখের প্রাকৃতিক লেন্সকে সরিয়ে দিয়ে সেই স্থলে contact lens লাগিয়ে দেয়া হয়।[১] চক্ষু বিশেষজ্ঞরা (eye specialist) মনে করেন ছানি অপারেশনের মাধ্যমে বার্ধক্যে দৃষ্টিহীনতা সম্পূর্ণ দূর করা সম্ভব।

দৃষ্টির তিক্ষ্ণতা (visual acuity) বলতে বোঝায় একটু দূর থেকে পরিস্কারভাবে দেখার ক্ষমতা। এই ক্ষমতা বা সহজ কথায় দৃষ্টিশক্তি বিশ বছর বয়সে সর্বোচ্চ মত্রায় পৌঁছে এবং এই তীক্ষ্ণতম দৃষ্টিশক্তি বড়ঝোর ৪৫-৫০ বছর বয়স পর্যন্ত মোটামুটিভাবে এক রকম থাকতে পারে। তারপর ধীরে ধীরে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পায়। ৬০ এর পর কম লোকেরই চোখ ভাল থাকে। কারণ চোখের তারা (pupil) ছোট হয়ে আসে। বার্ধক্যে কম আলোতে দেখা যায় না। ফলে, রাতে চলাফেরা, বিশেষ করে গাড়ি চালাতে কষ্ট হয়। আলো বাড়িয়ে এ সমস্যার সমাধান দেয়া যায় বটে- তবে কারও কারও ক্ষেত্রে তাতে চোখে অন্যান্য সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন কেউবা চোখ ঝলসানো আলো সহ্য করতে পারে না।[২] ৪০ বছর বয়সে যে আলোতে একজন পড়তেন, ৬০ বছর বয়সে তাকে পূর্বের চাইতে দ্বিগুণ আলোতে পড়তে হয়।[৩]

অক্ষিপট (retina) হল চক্ষু গোলক বা eyeball-এর পিছনের একটা স্তর (layer) যা আলোর প্রতি খুবই সংবেদনশীল বা স্পর্শকাতর (sensitive)। বার্ধক্যে অক্ষিপট ধীরে ধীরে দুর্বল হয়ে যাওয়ায় যে সমস্যা দেখা দেয় তার নামই age-related macular degeneration (ARMD) যার প্রত্যক্ষ কারণ জানা যায় না। এটা একটি অপরিবর্তনীয় অবস্থা যার চিকিৎসা খুবই কঠিন। তবে এ থেকে কদাচিৎই কেউ পুরো অন্ধ হন। গড়ে ১০% লোক অন্ধ হন বলে জানা গেছে। এ সমস্যায় আক্রান্ত লোকেরা কিছু সূক্ষ্ম কাজ, যেমন সেলাই করতে পারেন না। তবে, সাধারণভাবে চলাফেরায় তেমন অসুবিধে হয় না। বার্ধক্যে কারও বা colour vision খুব দুর্বল (poor) হয়ে যায় এবং উঁচু-নিচু জায়গা বা গভীরতা সঠিকভাবে বুঝতে (depth perception) অসুবিধা হয়।[৪] এভাবে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পেলে বাইরে চলাফেরা এবং সামাজিক মেলামেশা কমে যায়। তদুপরি দুর্ঘটনার সম্ভাবনাও যায় বেড়ে।

বার্ধক্যে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পেলে লেখাপড়া,চলাফেরা, গড়িচালনা ও টেলিভিশন দেখতে বেশ কষ্ট হয়। প্রাত্যহিক জীবনে স্বাভাবিক কাজ-কর্মের ক্ষেত্রে গাতি মন্থর হয়ে আসে। দৃষ্টিশক্তি হ্রাস পাওয়ার ফলে আলো এবং অন্ধকারের সঙ্গে অভিযোজন প্রক্রিয়ায় বেগ পেতে হয়। যেমন- কেউ যদি আলো থেকে আকস্মিকভাবে অন্ধকারে আসেন অথবা অন্ধকার থেকে আলোতে আসেন তাহলে পরিবর্তিত অবস্থার সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে কিছুটা সময় লাগে। যেমন- কেউ যদি দিনের বেলায় চাইনীজ রেষ্টুরেন্টের কম আলোয় লাঞ্চ করতে যান তখন নতুন এই পরিবেশের সঙ্গে চোখের খাপ খাইয়ে নিতে কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ড সময় লাগে। আবার সেখানে লাঞ্চ করার পর যদি কেউ দিনের আলোতে বেরিয়ে আসেন তখনও আলোর সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে চোখকে কিছুটা বেগ পেতে হয়। খাপ খাইয়ে নেয়ার এই অবস্থায় তাড়াহুড়া করলে দুর্ঘটনার সম্ভাবনা থাকে। তাই এ ক্ষেত্রে সতর্কতা অবলম্বন করা প্রয়োজন।

চলাফেরায় বিড়ম্বনা বৃদ্ধিতে প্রবীণ ব্যক্তিরা হাঁটা-চলা কমিয়ে নিতে বাধ্য হন। সামাজিক যোগাযোগে ভাঁটা পড়ে। দুর্ঘটনার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। প্রয়োজনীয় চিকিৎসা, আলো-বৃদ্ধি (সিঁড়িতে, টয়লেটে), তাড়াহুড়ো না করা এবং প্রয়োজনে চলতে ফিরতে অন্যের সাহায্য নেয় দরকার।

বার্ধক্যে শ্রবণ শক্তি (hearing) হ্রাসের কারণ খুব একটা স্পষ্ট নয়। তবে বিজ্ঞানীরা বলেছেন কানের মধ্যে বিদ্যমান শব্দ-বার্তা গ্রহণকারী অঙ্গের (sensory receptors) সমস্যা হল শ্রবণ শক্তি হ্রাসের একটি কারণ। আমরা কান দিয়ে যা শুনি তা মস্তিষ্কে পৌছে বলেই শুনতে পাওয়া বিষয়গুলোর অর্থ বুঝি। কান থেকে মস্তিষ্কে শব্দ পৌঁছার পথে যে সব nerve cell বা স্নায়ুকোষ রয়েছে তা যদি ক্ষতিগ্রস্থ হয় (loss of nerve eclls) তাহলেও শ্রবণশক্তি হ্রাস পেতে পারে। একজন গবেষক এ সিদ্ধান্তে এসেছেন যে, গোলমেলে শব্দ (noise) এবং বার্ধক্য (aging) উভয়ই শ্রবণশক্তি হ্রাসের (presbycusis) জন্য দায়ী।

সহজ কথায় বয়োবৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় কানের সংবেদনশীলতা হ্রাস পেলেই শ্রবণ ইন্দ্রিয়ের কর্মক্ষমতা তথা শ্রবণশক্তি হ্রাস পায়।[৫]

গবেষণায় দেখ গিয়েছে যে যুব-বযসীদের চেয়ে প্রবীণেরা বেশি মাত্রায় শব্দ দুষণ দ্বারা ক্ষতিগ্রস্থ হন। কল-কারখানা শব্দের মধ্যে কাজ করতে গিয়ে ইয়ং বয়সীদের চেয়ে প্রবীণরাই যে বেশিরভাগ শব্দ দুষণের শিকার হন তা গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে।[৬] আরেকটি গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে ৫৫ বছর বয়সের আগ পর্যন্ত পুরুষ ও মহিলাদের শ্রবণ শক্তি অনেকটা একই থাকে। তবে ৫৫ বছর বয়সের পর মহিলাদের তুলনায় পুরুষরাই বেশি শ্রবণশক্তি হারান। শব্দ যদি দ্রুত উঠা-নামা করে, অনেক লোক যদি এক সঙ্গে কথা বলেন, একজনের কথা শুনতে গিয়ে যদি পাশে অন্য আরেকজন কথা বলেন, অথবা কেউ যদি দ্রুত কথা বলেন তবে প্রবীণের পক্ষে তা শুনতে ও বুঝতে বেশ অসুবিধা হয়। বার্ধক্যে high pitched sounds এবং low intensity sounds শুনতে চেয়ে বেশি অসুবিধা হয়। এটা দিয়েই বুঝা যায় কেন প্রবীণরা organ music যা কি না rich in low-tones পছন্দ করেন, কেন তারা রেডিও-টেলিভিশন এর শব্দ বাড়িয়ে দেন, কেনই বা back ground noise শ্রবণ কাজে বিঘ্ন ঘটায়।[৭] যারা চোখে দেখেন না তারা কানের শ্রবণশক্তি দিয়ে কিছুটা পুষিয়ে নিতে পারেন। যেমন চোখে না দেখেও পরিচিত গলার আওয়াজ (voice) শুনে বুঝা যায় যে কে কথা বলছেন। আবার শ্রবণশক্তি হ্রাস পেলেও চোখে দেখেই একজন বুঝতে পারেন কোন জিনিসটির কি রং বা দেখতে কেমন। তবে যদি কেউ দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণশক্তি দুটোই হারান, যা বার্ধক্যে কখনও বা এমনটি ঘটতে পারে- তা হলে চার পাশের পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলা যার-পর-নাই কষ্টকর বিষয় হয়ে দাঁড়ায়। এটা তখন একটা মারাত্মক সমস্যা তৈরি করতে পারে। এ ধরনের প্রবীণ ব্যক্তিকে যারা সেবাদান করেন বা করতে হয় তাদেরকে এ সমস্যাগুলো জানতে হয় এবং অত্যন্ত আন্তরিকতার সঙ্গে সেবাদানের কাজটি করতে হয়।[৮]

শ্রবণশক্তি হ্রাসের একটি অনিবার্য ফলশ্রুতি হলো বাকশক্তির অস্বাভাবিকতা জনিত সমস্যা (speech disorder)। এতে কথা বলার ধরনে পরিবর্তন আসে। অতি মাত্রায় উচ্চ স্বরে কথা বলতে হয়। শ্রবণ শক্তি হ্রাস পেলে ব্যক্তি কথা-বার্তা কমিয়ে দেন; সমাজের লোকজনও তার সঙ্গে কথা-বার্তা কমিয়ে দেন। আপনি যদি কানে কম শুনেন তবে সবার কর্তব্য হলো আপনার সঙ্গে উচ্চ স্বরে কথা বলা যাতে আপনি শুনতে পান। তবে সমস্যা হলো অন্যরা সবাই সবসময়- বিশেষ করে সামাজিক আচার-অনুষ্ঠানে, মিটিং-সিটিং-এ আপনার সঙ্গে উচ্চ স্বরে কথা বলতে বিব্রতবোধ করবেন। তাই, তারা কথা কমিয়ে দেবেন এবং দেন। আপনিও যেহেতু অন্যান্যদের সাধারণ মাত্রার স্বরের কথা শুনতে পান না- তাই পনিও আত্মবিশ্বাস হারাবেন, ধীরে ধরে সামাজিক যোগাযোগ হ্রাস পাবে। এমনকি সামাজিকভাবে আপনি বিচ্ছিন্ন হয়ে যেতে পারেন। এতে চারপাশের সমাজ ও অন্যান্যদের সঙ্গে সামাজিক ও মানসিকভাবে খাপ খাইয়ে চলা কষ্টক বিষয় হয়ে গাড়াতে পারে। গবেষণায় দেখা দিয়েছে যে স্রবণশক্তি উল্লেখযোগ্য মাত্রায় হ্রাস পেলে আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যদাবোধ হ্রাস পায় এবং এক ধরনের সন্দেহ বাতিকতা (paranoia) তৈরি হয়- যেখানে ব্যকি মনে করেন- 'না জানি ওরা আমার সম্পর্কে কি যেন বলছে।[৯] নাক, কান ও গলা বিশেষজ্ঞা মনে করেন শ্রবণশক্তি হ্রাস থেকে সন্দেহ বাতিকতা প্রবীদের মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা সৃষ্টি করে যা তাদের মানসিকভাবে অসুস্থ করে ফেলে।

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে অতি মাত্রায় শ্রবণশক্তি হ্রাস পেলে ব্যক্তি সমাজ থেকে নিজেকে প্রত্যাহার কে নেন এবং বিচ্ছিন্নতাবোধ জাগে। কেউ কেউ নিরাপত্তাহীনতায় ভুগেন এবং কখনও বা হতভম্ব বিহ্বল হয়ে সবকিছু গুলিয়ে এলোমেলো করে ফেলেন। পথে-ঘাটে চলতে গিয়ে গাড়ির শব্দ শুনতে না পারা

একটা ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়। কারো কথা পুরাটা শুনতে না পারলে হতভম্ব বা বিহ্বল না হয়ে উপায় কি? গবেষণায় আরও দেখা গিয়েছে যে শ্রবণশক্তি হারানো ব্যক্তি কোন নতুন বিষয় সহজে নিতে পারেন না। কারণ তিনি বিষয় সম্পর্কে লোক মুখে ভালভাবে শুনতে পাননি। এতে তার ব্যক্তিত্বের মধ্যে অতিমাত্রায় ানমনীয়তা (rigidity) দেখা দেয়।

বধির বা শ্রবণ শক্তি হ্রাস পাওয়া প্রবীণ ব্যক্তিদের আমরা কিভাবে সাহায্য করতে পারি? শ্রবণশক্তি হ্রাস পাওয়া প্রবীণ ব্যক্তিদের কিভাবে সাহায্য করা যায় সে বিষয়ে আমেরিকান সমাজে গবেষণা ও প্রশিক্ষণের ব্যবস্থার কথা জানা যায়। বিভিন্ন পন্থার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হল বধির বা কানে কম শোনেন এমন প্রবীণের সঙ্গে কথা বলার সময় তাদের মুখোমুখি অবস্থান নিয়ে বসতে বা দাঁড়াতে হবে এবং ধৈর্যসহকারে ধীরে ধীরে এবং অত্যন্ত স্পষ্টভাবে (slowly and distinctly) কথা বলতে হবে। সামনা-সামনি বসে বা দাড়িয়ে কথা বললে সংশ্লিষ্ট প্রবীণ ব্যক্তি বক্তার দৈহিক ভাষা (body language) বুঝতে পারবেন। যেমন- বক্তার ঠোঁট নড়াচড়া, মুখ ও হাতের অঙ্গভঙ্গি দেখে বুঝে নিতে পারবেন তাকে কি বলা হচ্ছে। একটুকরা কাগজ ও পেনসিল নিয়ে বসা যেতে পারে যাতে প্রয়োজনে কোন শব্দ লিখে বুঝানো যায়।[১০] প্রয়োজনে কানের খৈইল পরিষ্কার করা এবং অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া যেতে পারে। 'হিয়ারিং এইড' (hearing aid) ব্যবহারে অবস্থার কিছুটা উন্নতি ঘটে বলে অভিজ্ঞ চিকিৎসক ও ভুক্তভোগী প্রবীণরা মনে করেন।

বার্ধক্যে কি স্বাদেও (taste) ভাঁটা পড়ে? জিভ দিয়ে আমরা কোন খাদ্য বস্তুর স্বাদ গ্রহণ করি। স্বাদের রকম-ফের আছে। গবেষকদের মতে মৌলিক স্বাদ প্রধানতঃ চার ধরনের যেমন-মিষ্টি (sweet), নোন্‌তা (salty), তিতা (bitter) এবং টক (sour)। জিভ্-এর বিভিন্ন অংশে থাকে টেস্ট বাডস (taste buds)- যার মধ্যে থাকে স্বাদ গ্রহণকারী কোষ (receptor cell)। জিভ্-এর বিভিন্ন অংশে বিভিন্ন ধরনের স্বাদ এর অনুভূতি জাগে। বয়োবৃদ্ধির প্রক্রিয়ায় বার্ধক্যে taste buds এর সংখ্যা যেমন হ্রাস পায় এগুলোর স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতা তথা সংবেদনশীলতাও হ্রাস পায়। বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত স্বাদ গ্রহণকারী এই taste buds গুলো বিকশিত হয়ে পূর্ণতা লাভ করতে থাকে। এ বিষয়ে পরিচালিত গবেষণায় দেখা দিয়েছে যে বয়স যখন ৫০ পেরিয়ে ৬০ এর কাছাকাছি পৌঁছে তখন অনেকের ক্ষেত্রেই স্বাদে স্পষ্টতই ভাঁটা পড়ে। মিষ্টি, টক, তিতা, নোনতা- সব খাবারের ক্ষেত্রেই লক্ষ্যনীয় মাত্রায় স্বাদ হ্রাস পায়। জিভ্-এ হালকা ফাটল ধরে (fissuring of tongue) এবং লালা-র প্রবাহ (flow of saliva) হ্রাস পায়।[১১]

স্বাদ গ্রহণের পূর্ণ ক্ষমতা স্থায়ী হয় কম-বেশি ৪৫ বছর বয়স পর্যন্ত। এ সময়ে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের মাংস পেশীর ক্ষমতা যতই হ্রাস পেতে থাকে ততই স্বাদ গ্রহণের ক্ষমতাও হ্রাস পায়। এ সময়ে মুখ ও ঠোঁটের স্থিতিস্থাপকতা কমতে থাকে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা মনে করেন বাংলাদেশে ৫০% থেকে ৬০% প্রবীণ জিভেয় বিভিন্ন সমস্যা, বিশেষ করে ছত্রাকজনিত সমস্যায় আক্রান্ত হন।

সাধারনত ঃ ৫০ বছর বয়সের পর থেকে স্বাদে ক্রমশঃ ভাটা পড়ে। ১২ তবে এটাও বলা হয়েছে যে বার্ধক্যে স্বাদে যে মাত্রায় পরিবর্তন আসে তা খুব বেশি নয়। অর্থাৎ taste buds এর পরিবর্তন মানুষের স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতাকে মারাত্মকভাবে ক্ষতিগ্রস্থ করে না। মনে করা হয় যে প্রবীণ পুরুষরা তুলনায় প্রবীণ মহিলাদের স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতা বেশি। অবশ্য বিষয়টি বিতর্কিত। অদ্যাবধি এ বিষয়ে গবেষণালব্ধ কোন প্রমাণ নেই যে মহিলাদের স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতা বেশি। অবার এটাও মনে করা হয় যে ধূমপান স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতাকে হ্রাস করে। এ বিষয়টি নিয়েও মতভেদ রয়েছে। ১৩ একটি মজার ব্যাপার হলো স্বাদ গ্রহণের মাত্রা হ্রাস পেলেও সব প্রবীণ সর্ব অবস্থায় তা টের পান না অথবা বিসয়টি মেনে নিতে পারেন না। যে

সব প্রবীণকে গবেষণাগারে স্বাদের মাত্রা পরীক্ষার জন্য আনা হয় তাদের প্রায় সবাই বলেন যে তাদের স্বাদ হ্রাস পায়নি। গবেষণাগার থেকে বাড়ী ফেরার পথে এরাই যদি কোন হোটেলে গিয়ে খেতে বসেন তখন কেউবা বলেন তরকারীতে লবণ কম হয়েছে। বাসায় খাবার সময় প্রবীণরা অভিযোগ করেন, রান্না ভাল হয়নি, ঝাল-মশলা বেশি বা কম, লবন কম বা বেশি ইত্যাদি। স্বাদ গ্রহণের ক্ষমতা হ্রাস পেলে কোন প্রবীণ স্বাদের মাত্রা বাড়াতে বেশি মাত্রায় লবণ বা মিষ্টি গ্রহণ করতে থাকেন। এতে শরীরে প্রয়োজনের অতিরিক্ত লবণ বা মিষ্টি যুক্ত হতে পারে যা তার জন্য ক্ষতিকর। আবার স্বাদ না লাগলে তিনি ঠিকমত খাবার গ্রহণ করতে পারবেন না। এতে শরীর পুষ্টিহীনতা দেখা দিতে পারে। taste sensitivity could result in malnutrition ১৪ ফলে ওজন হ্রাস ও স্বাস্থ্যহানি ঘটে বলে চিকিৎসকরা মনে করেন।

তবে গবেষকরা এটাও বলেছেন যে, 'স্বাদ এর বিষয়টি কেবল জিভ এর সংবেদনশীলতার ওপরই নির্ভর করে না। প্রবীণদের স্বাদ-গ্রহণ করার ক্ষমতা কিন্তু সামাজিক ও মনস্তাত্বিক উপাদার দ্বারাও প্রভাবিত । অর্থাৎ খাদ্য গ্রহণের একটি সামাজিক দিক রয়েছে। রয়েছে এর মনস্তাত্বিক দিক। যেমন একা একা খাদ্য গ্রহণের চেয়ে কয়েকজন মিলে গল্পে গল্পে খেলে তা বেশি উপভোগ্য হয়। খাবার সময় সবার মধ্যে যে সামাজিক মিথষ্ক্রিয়া অনুষ্ঠিত হয় তা স্বাদ বৃদ্ধিতে সহায়ক হয়। অথবা কথায়-কথায় কম স্বদের রান্নাও খাওয়া হয়ে যায়।

যে প্রবীণকে একাকীত্বের মাঝে ডুবে থাকতে হয়, খাবার গ্রহণের সময় যদি কেউ তাকে সঙ্গ না দেন, তবে তিনি তৃপ্তি সহকারে খেতে পারবেন না, স্বাদ লাভে হবেন বঞ্চিত। কোন প্রবীণ যদি একাকী জীবন কাটান তবে তিনি না্া পদের রান্না তৈরী করতেও চাইবেন না। একার জন্য কত পদই বা করা যায়। অথচ নানা পদের খাবার থাকলে একটা না হয় অন্যটায় স্বাদ পাওয়া সম্ভব। যে প্রবীণ পরিবারের সবার সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলতে পারেন না-অথবা অন্যান্য সদস্যরা প্রবীণের সঙ্গে আন্তরিক সহযোগিতাপূর্ণ আচরন করেন না, যে প্রবীণ নানা কারনে হতাশ, আত্ম মর্যাদাবোধ যদি হ্রাস, অথবা যদি তিনি পরিবারে অবহেলিত বা উপেক্ষিত হন তবে তিনি খাদ্য গ্রহণে স্বাদ লাভে বঞ্চিত হবেন- যা তার স্বাস্থ্যের জন্য হবে খুবই ক্ষতিকর । ১৫ ঔষধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার ফলে স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতা হ্রাস পেলে তা হয়ত ঔষধ বন্ধ করলে নিরাময় সম্ভব। তবে বয়োবৃদ্ধি বা বার্ধক্যজনিত কারণে স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতা হ্রাস পেলে সংশ্লিষ্ট সবাইকে তা মেনে নিতেই হয়। চিকিৎসকরা মনে করেন দীর্ঘদিন ধরে পান, জর্দা ইত্যাদি খেলে। প্রবীণদের স্বাদ গ্রহণের ক্ষমতা কমে যেতে পারে যা নিরাময়যোগ্য নয়। তৃপ্তি দায়ক ও পছন্দের খাবার রান্না, রান্নার ধরন ও মেনুতে পরিবর্তন আনা, খাবার সময় প্রবীণ ব্যক্তি এক আন্তরিক সঙ্গ দান, প্রবীণনের একাকীত্ব দূর করা প্রয়োজন। মাঝে মাঝে পরিবারের সদস্যদের সাথে বাহিরের পরিবেশে খাদ্য গ্রহণ (হোটেল, রেস্তোরা, সামাজিক অনুষ্ঠান ইত্যাদি) প্রবীণদের স্বাদ পরিবর্তনে সহায়ক হয়।

বার্ধক্যে ঘ্রাণশক্তি (smell) হ্রাস পায় কিনা এবং পেলে তা কতটা পায় তা নিয়ে কিছুটা বিতর্ক রয়েছে। তবে অধিকাংশ গবেষকের মতামত হলো বার্ধক্যে ঘ্রাণশক্তি কম-বেশি হ্রাস পায়। এঁরা বলেছেন যে ৬৫ +বয়সে ঘ্রাণশক্তি সুস্পষ্টভাবে বেশ খানিকটাই হ্রাস পায়। ১৬ ঘ্রাণশক্তি হ্রাস পেলে কোন ব্যাক্তি দুর্গন্ধ চিহ্নিত করতে ব্যর্থ হতে পারেন। ফলে, তারা অস্বস্তিকর দুর্গন্ধযুক্ত পরিবেশে বসবাস করলে বা দুর্গন্ধযুক্ত খাদ্য গ্রহণ বা পোষাক পররে বুঝতে পারেন না। এতে স্বাস্থ্যের উপর বিরূপ প্রভাব পড়তে পারে। এটা স্পষ্টই বুঝা যাচ্ছে যে, ঘ্রাণ-শক্তি হ্রাসের বিষয়টি স্বাস্থ্য বিধির সঙ্গে সরাসরি সম্পর্কযুক্ত। সুগন্ধযুক্ত খাবারের প্রতি অনেকেই আকৃষ্ট হন। অথচ কোন প্রবীণ ব্যক্তি যুদি বুঝতেই না পারেন যে

খাদ্যটি সুগন্ধযুক্ত তা হলে তিনি খাদ্য গ্রহণে অনীহা দেখাবেন। এতে পুষ্টিহীনতা দেখা দিতে পারে। কোন কারণে যদি তার মুখ বা গায়ে গন্ধ থাকে তাও তারা সঠিকভাবে বুঝতে পারেন না। এ অবস্থায় অন্যান্যরা বিব্রতকর অবস্থায় পড়েন।

যে সব প্রবীণ একাকীত্বের শিকার অথবা যারা সমাজ থেকে বেশ খানিকট বিচ্ছিন্ন জীবন কাটান তারা অনেক সময় বুঝতে ব্যর্থ হন যে তাদের পোষাক, মুখ এবং গায়ে গন্ধ আছে। কেবল বয়সই নয় দীর্ঘদিন আবর্জনা ও দুর্গন্ধযুক্ত পরিবেশে কাজ করলে ঘ্রাণশক্তি খানিকটা হ্রাস পেতে পারে। ধূমপান এবং বিষাক্ত বায়ু সেবনে ঘ্রাণশক্তি হ্রাস পেতে পারে। ১৭ বস্তুত ঘ্রাণশক্তি এবং স্বাদ গ্রহণ দুটোই স্বাস্থ্য ও জীবন যাত্রার ওপর গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব রাখে। ঘ্রাণশক্তি ও স্বাদ গ্রহণ ক্ষমতার ওপর নির্ভর করে ব্যক্তি তার জীবনকে কতটা উপভোগ্য করতে পারে। বিজ্ঞানীরা বলেছেন কোন ব্যক্তির টিকে থাকার (survive) ক্ষমতা নির্ভর করে এই ঘ্রাণ ও স্বাদ গ্রহণ করার সামর্থ্যের ওপর। যেমন কেউ যদি বুঝতে পারেন খাদ্যটি দুর্গন্ধযুক্ত ও অস্বাস্থ্যকর তবে তিনি তা খাবেন না। তিনি যদি বুঝেন বিষাক্ত প্রাকৃতিক গ্রাস তার নাকে যাচ্ছে তবে তিনি আত্মরক্ষার জন্য সচেষ্ট হবেন। পক্ষান্তরে ঘ্রাণশক্তি ও স্বাদ গ্রহণের ক্ষমাত উল্লেখযোগ্য মাত্রায় হারালে তাকে তার মাশুল দিতে হতে পারে। ১৮ চিকিৎসকরা মনে করেন ঘ্রাণ শক্তি হ্রাস প্রবীণদের বার্ধক্যে একটি 'অবহেলিত অসুখ' যা তারে অস্বাস্থ্যকর ও অপরিচ্ছন্ন জীবনের দিকে ঠেলে দেয়।

যদিও অনেক প্রবীণই ঘ্রাণশক্তি হ্রাসের বিষয়টি বিশ্বাস করতে চান না, তথাপি ইচ্ছায় বা অনিচ্ছায় প্রবীণ ব্যক্তি ঘ্রাণশক্তি হ্রাসের বিষয়টি মেনে নেন বা নিতে হয়। এটা তার জীবন যাত্রাপ্রণালীর উপর প্রভাব রাখে। যেমন- তিনি দুর্গন্ধযুক্ত নাকি স্বাভাবিক পরিবেশে থাকছেন, ময়লা ও দুর্গন্ধযুক্ত পোশাক পরিধান করছেন কিনা-ইত্যাদি বিষয়টি তার ঘ্রাণ-শক্তির উপর নির্ভর করছ। পরিবার পরিজন ও প্রবীনের সেবাদানকারী ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানকে এ বিষয়ে যত্নশীল হতে হবে। নতুবা ঘ্রাণ শক্তিহীন প্রবীণ জীবন খুবই অমানবিক পর্যায়ে পৌছে যেতে পারে। এমনকি তা স্বাস্থ্য ও জীবনের জন্য হুমকি বয়ে আনতে পারে। প্রবীণ ব্যক্তিরাও এ সমস্যা মোকাবেলায় নিকটতম আত্মীয়ের (স্ত্রী/স্বামী , সন্তান) সহযোগিতার কথা বলেছেন।

প্রবীণের ত্বক (skin) এ ও বার্ধক্যের সুস্পষ্ট ছাপ পরিদৃষ্ট হয়। ত্বক যতটা বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত মানব দেহের কোন অংশ ততটা সম্পর্কযুক্ত নয়। ত্বক দ্বারা আমরা ঠান্ডা কি গরম তা অনুভব করতে পারি। প্রবীণরা নবীনের তুলনায় শীতে বেশি কাতর। ত্বক-নিম্নোস্থ টিস্যু বা কলা (tissue) এবং ত্বকের স্নায়ু কোষের সংখ্যা হ্রাসের কারণে প্রবীণরা শীতে বেশি ক্ষট পান। কেননা ঐগুলো (টিস্যু এবং ত্বকের স্নায়ু কোষ) ঠান্ডা গরম ধারণ করে এবং দেহে ঠান্ডা-গরমের ভারসাম্য রক্ষা করে। প্রবীণের ত্বকে ঐ সব হ্রাস পেলে প্রবীণরা শীতে বেশি কষ্ট পান। ১৯ বার্ধক্যে ত্বকের স্বাভাবিক চেহারায় পরিবর্তন দেখা দেয়। ত্বকের রং একটু কালো হয়ে আসে- কখনও লালচে রং ধারণ করে বা তিল দেখা যায়। সামান্য আঘাতেই ত্বক থেঁতলি গিয়ে ক্ষতের সৃষ্টি করতে পারে। ২০ অধিকাংশ লোকের ক্ষেত্রেই বয়োবৃদ্ধির অনিবার্য ফলশ্রুতি হল ত্বকে বলিরেখার (wrinkles) আবির্ভাব বা ত্বক কুঁচকে যাওয়া। বয়োবৃদ্ধির ফলে ক্রমশ ত্বকের চর্বি কমে যায়; ত্বক শুকিয়ে যায় এবং ত্বকের স্থিতিস্থাপকতা হ্রাস পায়। এরই অনিবার্য ফলশ্রুতি হল ত্বকে কুঁচকে যাওয়া বা বলিরেখা দেখা দেয়া। ত্বকের বলিরেখা হল স্বাভাবিক বয়োবৃদ্ধির একটি সুস্পষ্ট উদাহরণ। বলিরেখা স্বাস্থ্যের প্রতি কোন হুমকি নয় বং শারীরিকভাবে এর তেমন কোন ক্ষতিকর প্রভাব নেই। তবে এর অর্থ অবশ্য এটা নংয় যে ত্বকের বলিরেখা কারও সামাজিক ও

মনস্তাত্বিক সমস্যার কারণ নয় বস্তুত বলিরেখা দেখা দিলে অনেকেরই মনটা দমে যায়। সমাজের কমবেশি সবাই তাকে বৃদ্ধ বা দুর্বল মনে করে। এমনকি, সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির কর্মক্ষমতা হ্রাস পাচ্ছে বা পাবে বলেও মনে করা হয়। বস্তুত সমাজে তার গুরুত্ব কমে যেতে থাকে। বাংলাদেশে বর্তমানে শহুরে উচ্চবিত্ত মহিলা প্রবীণরা বলিরেকা দূর করার জন্য প্রসাধন সামগ্রীও ব্যবহার করে থাকেন।

বার্ধক্যে ত্বকের তৈলাক্ত ভাব হ্রাস পায় এবং শুকিয়ে আসে। কখনও বা এ জন্য চুলকানী দেখা দিতে পারে। ত্বকের স্থিতিশীলতা কমে যায়। ফলে ত্বক ঢিলে ও কুঁচকিয়ে যায়। তদুপরি বার্ধ্যকে ত্বক পাতলা হয়ে আসে।এ অবস্থায় করণীয় হল-সর্বদা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা থাকা; সূতী কাপড় পরিধান করা, গানে সাবান ব্যবহার কমিয়ে দেয়া-কেননা, সাবান গায়ের তৈলাক্ত ভাব আরও কমিয়ে দিতে পালে। ত্বকে তেল, লোশন, ভ্যাসলিন ব্যবহার বাড়াতে হবে। এতে ত্বক নরম, মসৃণ ও কোমল থাকবে। নিয়মিত পুষ্টিকর ও সুষম খাদ্য গ্রহণ করতে হবে। প্রয়োজনে ডাক্তার দেখাতে হবে।২১ চর্ম বিশেষজ্ঞরা -(skin specialist) বার্ধক্যে ত্বকের সমস্যা এড়াতে প্রচুর বিশুদ্ধ পানি পান করার জন্য অভিমত রেখেছেন। এখানে উল্লেখযোগ্য যে, ত্বকের চিকিৎসা দীর্ঘদিন ধরে করতে হয় বলে তা 'ব্যয়বহুল' হিসেবে চিহ্নিত করেছেন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকেরা। ত্বকের সমস্যার জন্য বার্দক্যে অর্থনৈতিক ক্ষতি, স্বাভাবিক কাজ-কর্মে ব্যাঘাত ও সামাজিকভাবে হেয় হতে হয় বলে চিকিৎসকেরা মতামত রেখেছেন।

উপসংহার

বর্তমান প্রবন্ধের লক্ষ ও উদ্দেশ্যের সঙ্গে সঙ্গতি রেখে আমরা প্রবীণের পঞ্চ-ইন্দ্রিয় সম্পর্কে অনুসন্ধান চালিয়েছি। অনুসন্ধানে দেখা গিয়েছে যে বার্ধক্যে পঞ্চ-ইন্দ্রিয় তথা চোখ, কান ,জিভ, নাক ও ত্বকের সংবেদনশীলতা ও কর্মক্ষমতা বেশ খানিকটা হ্রাস পায় ।হ্রাস পাওয়ার বিষয়টি অনিবার্য। কেননা, এটি স্বাভাবিক বয়োবৃদ্ধির ফল (ageing effect)। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা ও কর্মদক্ষতা যেহেতু বয়োবৃদ্ধির অনিবার্য পরিণতি তাই এগুলো প্রবীণরা এক পর্যায়ে মেনে নিতে বাধ্য হন। প্রথমে এগুলো মেনে নিতে খুবই কষ্ট হয়। তবে সময়ের পরিবর্তনে এক সময় তারা আবিষ্কার করেন যে, তাদেরকে ঐগুলো মেনে নিতে হবে। তবে মেনে নিলৌ তারা হাল ছেড়ে দেন তা নয়। পরিবেশ পরিস্থিতির সঙ্গে খাপ খাইয়ে চলতে হয়। জীবন যাত্রার ধরনের কিছু পরিবর্তন আনতে হয়। যেমন- যুব বয়সে যে আলোতে তিনি পড়তেন বার্ধক্যে আলোর মাত্রা বাড়িয়ে নিতে হয়। রিডিং গ্লাস ব্যবহার করতে হয়। কানে কম শুনলে তিনি hearing aid ব্যবহার করেন। জিভের স্বাদে ভাঁটা পড়লে রান্না-বান্নার মেনু বা ধরনে পরিবর্তন আনতে হয়। ঘ্রাণ-শক্তি হ্রাস পেলে তাকে ময়লা ও দুর্গন্ধযুক্ত পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন হতে হয়। ত্বক কুঁচকে গিয়ে বলি রেখা wrinkle দেখা দিলে ত্বকের কিছু বাড়তি যত্ন নিতে হয়। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা ও কর্মদক্ষতা হ্রাসের সমাজ মনস্তাত্বিক পরিণতি বা ফলাফল কি হতে পারে তা আমরা প্রবন্ধে দেখানোর চেষ্টা করেছি। যেমন-দৃষ্টিশক্তি ও শ্রবণ শক্তি হ্রাস পেরে আত্মবিশ্বাসে ভাঁটা পড়ে এবং প্রবীণ ব্যক্তি তখন সামাজিক যোগাযোগ ও মেলামেলা কমিয়ে দিতে বাধ্য হন। এতে তিনি মানসিকভাবে হয়ে পড়েন দুর্বল ।পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা ও কর্মদক্ষতা হ্রাস পেলে প্রবীণের সেবা-যত্নে যথেষ্ট আন্তরিক হতে হবে। প্রবীণের সেবা দানকারীকে যথেষ্ট সতর্কও থাকতে হবে। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা হ্রাস পেলে সংশ্লিষ্ট ব্যক্তিদের কি করণীয় তা আমরা প্রতিটি ক্ষেত্রে (যেমন-দৃষ্টিশক্তি হ্রাস, শ্রবণশক্তি হ্রাস ইত্যাদি) উল্লেখ করেছি। এ কাজে আমরা চিকিৎসক ও প্রবীণ ব্যক্তির অভিজ্ঞতার পাশাপাশি জরা বিজ্ঞানের গবেষণাকর্মের সাহায্য নিয়েছি। কাজে লাগিয়েছি নিজেদের জীবনের অভিজ্ঞতা ও পর্যবেক্ষণলব্ধ জ্ঞান।

পরিশেষে যা বলা যায় তা হলো পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের সংবেদনশীলতা ও কর্মদক্ষতা হ্রাস পেলেই জীবন অর্থহীন হয়ে যায় না। পরিবার, সমাজ বং বিশেষ করে সেবাদানকারী (care giver) যদি আন্তরিক হন এবং সংশ্লিষ্ট প্রবীণ ব্যক্তিরাও যদি সচেতন হন, সহযোগীমন হন তাললে বার্ধক্যের জীবন হতে পারে আরও খানিকটা সহজ, অর্থবহ এবং উপভোগ্য।

টীকা ও তথ্য নির্দেশঃ

১. Robert C. Atchley (1997), Social Forces and Ageing: An introduction to Social Gerontology. Boston: Wadsworth Publishing CO.P.95

২. David L. Decker (1980), Social Geronology, An Introduction to the Dynamics of Ageing, Boston: Little Brown & Co.P.99.

৩. Diana K. Harris (1990), Sociology of Aging. New York: Harper and Row, P.132.

৪. ibid. Decker (1980), P.99

৫. ibid. Atchley (1997), p.95.

৬. Jhon F. Corso (1981), Ageing, Sensory System and perception, New York: Praeger. For more detail see Atchley (19997).

৭. ibid. Atchley (1997).

৮. ibid. p.95.

৯. Bert Hayship et.al (1989), Adult Degvelopment and Ageing, New York Harper & Raw.P.130.

১০. ibid. p.131.

১১. ibid. pp.134-137.

১২. Russell A. Ward (1984), The Aging Experince. New York: Harper & Row.P.36. See also Atchley (1997), p.95.

১৩. Bert Hayship (1989), P.135.

১৪. ibid. p.135.

১৫. ibid. p.35.

১৬. ibid. Atchley (1997), P.96.

১৭. ibid. Bert Hayship (1989), P.136.

১৮. ibid. Atchely 91997), P.96.

১৯. ibid. Diana K. Harris (1990), P.129.

২০. Harold Cox (1984), Later Life: The Realities of Aging. New Jersey: Prentice-Hall

২১. ইত্তেফাক, ১৮ মে, ১৯৯৯ খৃঃ