আগামীদিনের প্রবীণ জীবন : কতটা সম্ভাবনাময়?

ড. মুহাম্মদ হাবিবুর রহমান*

সার-সংক্ষেপ

বর্তমান প্রবন্ধের লক্ষ্য একটাই। আর তা হলো আগামী দিনের প্রবীণ জীবন কতটা সম্ভাবনাময় তা খতিয়ে দেখা। বার্ধক্য তথা প্রবীণ জীবনের কথা ভেবে অনেকেই দমে যান, মুষড়ে পড়েন; নানা মাত্রায় বিষণ্নতায় ভোগেন। হয়তো কেউ বা হতাশ হন। কেননা, বার্ধক্যে মনো-দৈহিক যে সব পরিবর্তন ঘটে তা মূলত নেতিবাচক। বার্ধক্যে অনেককেই নানা ধরনের দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতার পেয়ে বসে। জীবনে পাওয়া না পাওয়ার খতিয়ান মেলাতে গিয়েও অনেকে হতাশ হন। বার্ধক্য যদিও মৃত্যুর কোন কারণ নয়, তথাপি অধিকাংশ মৃত্যু বার্ধক্যেই ঘটে। তবে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত বার্ধক্যের জীবন যেমন হতে পারে ভোগান্তির, তেমনি তা হতে পারে অর্থবহ ও উপভোগ্য। হয়েও থাকে একটি অংশের ক্ষেত্রে। বর্তমান বিশ্বে বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির ক্ষেত্রে অভাবনীয় সাফল্য দেখা যাচ্ছে। চিকিৎসা ও স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রে এসেছে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন। আর্থ-সামাজিক পরিমণ্ডলে যে সব পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে তাও বেশ তাৎপর্যপূর্ণ এবং সুদূরপ্রসারী। চিকিৎসাবিজ্ঞান ও সামাজিক পরিমণ্ডলে এই যে অর্জন ও পরিবর্তন তা মানবজীবনকে নানাভাবে বিভিন্ন মাত্রায় প্রভাবিত করছে। বিভিন্ন ক্ষেত্রের সাফল্য ও পরিবর্তনগুলো প্রবীণ জীবনকেও উল্লেখযোগ্যভাবে স্পর্শ করছে। প্রশ্ন জাগে -- এসব অর্জন ও পরিবর্তন প্রবীণ জীবনকে কী ভাবে কতটা প্রভাবিত করছে বা করতে যাচ্ছে? প্রবন্ধে দেখানো হয়েছে কী ভাবে এবং কেন ঐ সব প্রভাবের ফলে আগামী দিনের প্রবীণ জীবন হতে পারে আরও অর্থবহ ও আরও সম্ভাবনাময়।

Abstract

This paper has only one objective: to investigate and scrutinize the extent of the potentiality of life of the aged. Many people who think about ageing and old age often get depressed and frustrated. The nature of psycho-physical changes in old age is basically negative. Many older people suffer from different types of chronic illnesses. Older people review the success and failure in life and get frustrated. Although ageing is not a cause of death yet most deaths take place in old age. However, life in old age may be meaningful and enjoyable for some and it may be painful for others. The development and success of science and technology, as we notice today, was simply unthinkable a few years back. Remarkable changes have taken place in the treatment of disease and health sectors. Changes in socio-economic spheres of life have also been significant and far-reaching. Achievements and changes in health and socio-economic sectors have great impact on human life. They have also touched the life of the elderly. Now, the question arises as to how far the life of the elderly is going to be influenced by these developments. This paper has shown how and why these developments are likely to make the life of the elderly more meaningful in the future.

* অধ্যাপক, সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

ভূমিকা

প্রাত্যহিক জীবনে আমরা অনেকেই প্রবীণের সংস্পর্শে আসি। তাঁদের সঙ্গে দীর্ঘ আলাপচারিতায় দেখা যায় যে তাঁদের অনেকেই মাঝে মধ্যে স্মৃতিচারণমূলক কথা বলেন, তাতে প্রায়ই থাকে তাঁদের সাফল্যের কথা। তবে বিশেষ বিশেষ মুহূর্তে তাঁরা আস্থাভাজন কারও কাছে নিজেদের জীবনের ব্যর্থতা, দুঃখ-বেদনা ও হতাশার কথা বলেন। বলেন তাঁদের শারীরিক ও মানসিক সমস্যাদির কথা। আর্থ-সামাজিক সমস্যার কথাও বাদ যায় না। ষাটোর্ধ বয়সী প্রবীণদের অনেকেই নিজেদের জীবনে দেখতে পান না আর কোন সম্ভাবনা। কিন্তু এঁদের জীবনে সম্ভাবনাময় কিছুই কি আর নেই? বার্ধক্যের ভবিষ্যৎ কী?

ভবিষ্যৎ নিয়ে আমরা সবাই কম-বেশি ভাবি এবং তদনুযায়ী স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী পরিকল্পনা গ্রহণ করি। যেমন গ্রহণ করি পঞ্চবার্ষিক পরিকল্পনা। আকাশে মেঘ দেখলে ভাবি বৃষ্টি হতে পারে, অনাবৃষ্টি ও অতিবৃষ্টিতে ভাবি ফসলহানির কথা। উৎপাদন বৃদ্ধিতে ভাবি প্রাচুর্যের কথা।

বার্ধক্যের জীবন কতটা সম্ভাবনাময়? আগামীতে ষাটোর্ধ্ব প্রবীণের জীবনে আর কী কী ঘটার সম্ভাবনা রয়েছে? কী-ই বা ঘটতে চলছে তাঁদের জীবনে? আজ যারা নবীন আগামী দিনে তারাইতো হবেন প্রবীণ। কী ঘটতে যাচ্ছে তাঁদের ভবিষ্যৎ প্রবীণ জীবনে?

এ জাতীয় প্রশ্নের প্রেক্ষাপটেই রচিত হয়েছে আমার এ প্রবন্ধ। বিষয়টির ওপর পরিচালিত বিভিন্ন গবেষণাকর্ম থেকে তথ্য সংগ্রহ করে তার ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণগুলো আমি সাজাতে চেয়েছি এখানে। ভবিষ্যতে কোন কোন ক্ষেত্রে কী কী ঘটতে যাচ্ছে সে সম্পর্কে পূর্বাভাষ প্রদান করা খুবই দুরূহ কাজ। বিভিন্ন ক্ষেত্র থেকে বর্তমানে প্রাপ্ত তথ্য ও জ্ঞানের ভিত্তিতে আগামীতে মানবজীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে সম্ভাব্য পরিবর্তন সম্পর্কে একটা ধারণা করা যেতে পারে। এসব সম্ভাব্য পরিবর্তন নির্ভর করে বর্তমান ও ভবিষ্যতের অনেক তথ্য ও ঘটনাপ্রবাহের ওপর। তাই, আগামীদিনের বার্ধক্য ও প্রবীণ জীবন সম্পর্কে বিজ্ঞানীদের এই ধারণা বা সামাজিক পূর্বাভাষ খানিকটা অনিশ্চিত এবং পরিবর্তিত অবস্থার প্রেক্ষাপটে সামাজিক পূর্বাভাষ পরিবর্তিতও হতে পারে। বলার অপেক্ষা রাখে না আবহাওয়া বিজ্ঞানীদের আবহাওয়া সম্পর্কিত পূর্বাভাষও পরিবর্তিত অবস্থার প্রেক্ষাপটে পরিবর্তিত হয় এবং সর্বদাই সব পূর্বাভাষ পুরোপুরি সঠিক হবে এমন নয়।

তবে সবক্ষেত্রে বর্তমান ধারা অব্যাহত থাকলে এবং আকস্মিক, অস্বাভাবিক এবং অতি দ্রুত কিছু না ঘটলে সামাজিক পূর্বাভাষ অনেকটা সঠিক বলে প্রমাণিত হতেও পারে। প্রবীণের জীবন কতটা সম্ভাবনাময় তা এ আলোকেই বিচার্য।

এক

প্রবীণ জনসংখ্যা, প্রত্যাশিত গড় আয়ু ও স্বাস্থ্য

প্রবীণ জনসংখ্যা : সামাজিক বিজ্ঞানের পরিভাষায় প্রাক-শিল্প সমাজ (Pre-industrial society)-কে ইয়ং সোসাইটি (Young Society বা নবীন সমাজ) বলে আখ্যায়িত করা হয় যেখানে শিশুর জন্মহার ও মৃত্যুহার দুটোই বেশি (High birth & high death rate)। এ সব সমাজে অনেক শিশু জন্ম নেয়। অথচ স্বাস্থ্যসেবা নাজুক বিধায় প্রত্যাশিত গড় আয়ু খুবই কম। ফলে বার্ধক্য অবধি বেশি মানুষ বাঁচে না। তাই, এখানে নবীনের সংখ্যাই বেশি, প্রবীণ জনসংখ্যা খুবই কম। যে সব সমাজে স্বল্প মাত্রায় শিল্পায়ন শুরু হয়েছে সেগুলোকে বলা হয় ক্রান্তিকালীন সমাজ (Transitional Society)। এ জাতীয় সমাজে শিশুর জন্মহার বেশি, অথচ মৃত্যুহার কম (High birth rate & low death rate)। কেননা, এখানে স্বাস্থ্য সেবা বৃদ্ধি পেতে থাকে। ক্রান্তিকালীন এসব সমাজ প্রবীণ বা বয়োবৃদ্ধির সমাজের (Aging Society) দিকে যাত্রা করে। কেননা, এখানে মৃত্যুহার হ্রাস পায় বিধায় প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি পায়। প্রবীণ জনসংখ্যা বৃদ্ধি পেতে থাকে। তবে শিশু জন্মহার বেশি বিধায় জনসংখ্যায় প্রবীণের অংশ হয়তো তেমন উল্লেখযোগ্য নয়। পক্ষান্তরে, আধুনিক শিল্পায়িত সমাজে (Modern Industrial Society) শিশু জন্মহার ও মৃত্যুহার দুটোই কম।

অর্থাৎ এসব সমাজে কম শিশু জন্ম নেয় এবং জন্মের পর উন্নত স্বাস্থ্যসেবা ও পরিবেশ পায় বিধায় শিশু মৃত্যুহার কম। শিশুরা বড় হয়, দীর্ঘ দিন বাঁচে। অর্থাৎ এখানে প্রত্যাশিত গড় আয়ু বেশি। তাই এখানে প্রবীণ জনসংখ্যা উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পায়। যেহেতু এখানে জন্মহারও কম, স্বাস্থ্যসেবা উন্নত, আর প্রত্যাশিত গড় আয়ু বেশি তাই এ সব সমাজে জনসংখ্যায় প্রবীণ অংশ আনুপাতিক হারে বেশি। আর তাই এ সব আধুনিক সমাজকে প্রবীণ বা বায়োবৃদ্ধির সমাজ (aging society) বলে আখ্যায়িত করা হয়। ডেকারের ভাষায় "The pre-industrial society is a young society ... The modern society is an aging society."[১]

প্রাক-শিল্পসমাজ এবং ক্রান্তিকালীন সমাজ সবই এখন আধুনিক জ্ঞান-বিজ্ঞান ও প্রযুক্তির সংস্পর্শে আসছে। আর তাই ঐ সব সমাজও আধুনিক সমাজের বৈশিষ্ট্য অর্জন করছে। চিকিৎসা সচেতনতা ও চিকিৎসাসেবা বৃদ্ধি পাচ্ছে। ফলে, সব সমাজেই শিশুর জন্মহার ও মৃত্যুহার উল্লেখযোগ্য হারে হ্রাস পেতে চলেছে – যার অনিবার্য ফলশ্রুতি প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি, আর গড় আয়ু বৃদ্ধির অর্থই হলো প্রবীণ জনসংখ্যা বৃদ্ধি। আগামীতে কেবল প্রবীণ জনসংখ্যা বৃদ্ধি পাবার সুস্পষ্ট সম্ভাবনা দেখা দিয়েছে তাই নয়, শিশু জন্মহার কম বিধায় জনসংখ্যায় প্রবীণ অংশ উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পাবার সুস্পষ্ট সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে। অর্থাৎ আধুনিক সমাজের মোট জনসংখ্যার একটি উল্লেখযোগ্য অংশই হবেন প্রবীণ। চোখে পড়ার মত। সমাজে তাঁরা হবেন সচরাচর দৃশ্যমান।

প্রত্যাশিত গড় আয়ু ও প্রবীণ জনসংখ্যা : একটি কাম্য পরিবেশে, অর্থাৎ দুর্ঘটনা ও রোগমুক্ত পরিবেশে কোন প্রজাতির সদস্যরা গড়ে কতদিন বাঁচতে পারে তাকেই বলে লাইফ স্প্যান (Life span)। সুদীর্ঘ কাল ধরে মানুষের লাইফ স্প্যান ১১০ থেকে ১২০ বছরের মধ্যেই সীমিত রয়েছে। বিজ্ঞানীদের ধারণা নিকট ভবিষ্যতে এতে তেমন কোন পরিবর্তন ঘটার সম্ভাব নেই। তবে আগামীতে জনসংখ্যা একটি উল্লেখযোগ্য অংশ ৮০ বছর বা তার অধিক বয়সেও সুস্থ সবল শরীরে বেঁচে থাকবে বলে আশা করা যাচ্ছে। এটাই আবার জন্মের সময় প্রত্যাশিত গড় আয়ু (Life expectancy) বৃদ্ধিতে প্রভাব রাখবে। আগামী ২০১০ সালের মধ্যে লাইফ স্প্যান না বাড়লেও প্রত্যাশিত গড় আয়ু আরও বৃদ্ধি পাবে বলে গবেষকদের ধারণা।[২]

প্রাচীন গ্রীসে (৫০০ খ্রি. পূ.) জন্মের সময় মানুষের প্রত্যাশিত গড় আয়ু ছিল মাত্র ১৮ বছর। প্রাচীন রোমে (১০০ খ্রিস্টাব্দ প্রত্যাশিত গড় আয়ু ছিল ৩২ বছর। ১৯০০ সালে আমেরিকায় প্রত্যাশিত গড় আয়ু ছিল ৪৭.৩ বছর। এটা বৃদ্ধি পেয়ে ১৯৭৮ সালে ঐ সমাজে গড় আয়ু প্রায় ৭৫ বছরে গিয়ে পৌঁছে।[৩]

প্রাচীনকাল থেকে শুরু করে প্রত্যাশিত গড় আয়ু যতটুকু বৃদ্ধি পেয়েছিল তার কারণ হলো : উন্নত ঘর-বাড়ি, স্বাস্থ্য-ব্যবস্থায় উন্নতি এবং পচন-নিবারণ দ্রব্য আবিষ্কার ও তার ব্যবহার। ১৯৯০ সালের পর থেকে শিল্পোন্নত সমাজে প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধির কারণ হলো জনস্বাস্থ্য সম্পর্কিত রাষ্ট্রীয় আইন, অধিকতর উন্নতমানের পয়ঃপ্রণালী ও স্বাস্থ্য-ব্যবস্থা, শিশুদের জন্য রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা (যেমন Immunization), উন্নত চিকিৎসা ব্যবস্থা ও চিকিৎসা সেবা এবং উন্নত পুষ্টি ব্যবস্থা।[৪] এ ছাড়া মৃত্যুহার হ্রাস এবং জীবনযাত্রার মান উন্নত হবার কারণেও প্রত্যাশিত গড় আয়ু বেড়ে যায়।[৫]

বস্তুত বিশ্বের সর্বত্র প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং তা কেবল জন্মের সময়ই নয়, বার্ধক্যেও। যেসব দেশে শিশুমৃত্যুর হার উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস পাচ্ছে সেখানে জন্মের সময় প্রত্যাশিত গড় আয়ু অনেকটা বৃদ্ধি পাবার সম্ভাবনা রয়েছে। তবে সামগ্রিকভাবে ৬৫ বছর বয়সের পর প্রত্যাশিত গড় আয়ু কিছুটা ধীরে ধীরেই বৃদ্ধি পাবে বলে মনে করা হচ্ছে। ক্যানসারসহ কতিপয় দীর্ঘমেয়াদী রোগ (Chronic disease) নিয়ন্ত্রণে আসার সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে। তবে এতদসত্ত্বেও বলা যাবে না যে বার্ধক্যে পৌঁছার পর উল্লেখযোগ্যভাবে প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি পাবে।[৬] হৃদরোগ (heart-disease) হচ্ছে আমেরিকান সমাজে মৃত্যুর এক নম্বর কারণ। এই রোগ দূর করা গেলে ৬৫ বছর বয়সে বার্ধক্যের প্রত্যাশিত গড় আয়ুর সঙ্গে হয়ত আরও ২/৩ বছর মাত্র যোগ করা যাবে। তাই বিজ্ঞানীরা বলছেন বার্ধক্যে পৌঁছার পর প্রত্যাশিত গড় আয়ু খুব একটা উল্লেখযোগ্য মাত্রায় বৃদ্ধি পাবে না।

আবাসন ব্যবস্থা, পয়ঃপ্রণালী, পুষ্টি, ব্যায়াম, শিক্ষা, অর্থনৈতিক মর্যাদা, পারস্পরিক মানব-সম্পর্ক ও কর্ম-সন্তুষ্টি (job satisfaction)-এর মান যদি আরও উন্নত পর্যায়ে যায় তবে তা প্রত্যাশিত গড় আয়ুকে ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করবে। পরিবেশ দূষণ, ধূমপান ও সুরাপান থেকে মুক্তি পেলে প্রত্যাশিত গড় আয়ু আরও বৃদ্ধি পেতে পারে বলে বিজ্ঞানীরা মনে করছেন। বর্তমানে স্বাস্থ্য-সচেতনতা বৃদ্ধি পাচ্ছে, অনেকেই ধূমপান পরিহার করছেন; ব্যায়াম ও পরিমিত খাদ্য-গ্রহণে অনেকেই আগের চেয়ে বেশি যত্নবান হচ্ছেন; যারা অত্যধিক সুরা পান করতেন তারা ক্রমশ এটার অপকারিতা বুঝতে পেরেছেন; আগামীতে আর্থিক অবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তন এলে গৃহের মান ও বিভিন্ন ধরনের রোগ-প্রতিরোধমূলক ওষুধের ব্যবহার বৃদ্ধি পাবে বলে মনে হয়। সর্বোপরি শিক্ষা ও সচেতনতা বৃদ্ধি পাচ্ছে। এভাবে অধিক শিক্ষিত ও অধিক স্বাস্থ্য সচেতন প্রবীণ আরো অধিক বয়স পর্যন্ত সুস্থাবস্থায় জীবন কাটাবেন– প্রত্যাশিত গড় আয়ু বেড়ে যাবে– এমনটিই আশা করা হচ্ছে।[৭]

২০০৫ সালে প্রকাশিত ইউএনডিপি (UNDP)-র রিপোর্টে দেখা যায় যে জন্মের সময় প্রত্যাশিত গড় আয়ুর ক্ষেত্রে জাপন সবচেয়ে এগিয়ে গিয়েছে। জাপানে প্রত্যাশিত গড় আয়ু ৮২ বছর; হংকং-এ ৮১.৬ বছর, সুইজারল্যান্ডে ৮০.৫ বছর। অস্ট্রেলিয়ায় ৮০.৩ বছর, সুইডেনে ৮০.২ বছর, ইটালিতে ৮০.১ বছর, কানাডায় ৮০ বছর, ফ্রান্স ও স্পেনে ৭৯.৫ বছর। নরওয়েতে ৭৯.৪ বছর, সিঙ্গাপুর ও জার্মানিতে ৭৮.৭ বছর, আমেরিকায় ৭৭.৪ বছর। শ্রীলংকায় ৭৪ বছর, মালয়েশিয়ায় ৭৩.২ বছর, চীনে ৭১.৬ বছর, থাইল্যান্ডে ৭০ বছর, ইন্দোনেশিয়ায় ৬৬.৮ বছর, ভারতে ৬৩.৩ বছর, পাকিস্তানে ৬৩ বছর, বাংলাদেশে ৬২.৮ বছর। বাংলাদেশ অবশ্য কয়েকটি দেশ থেকে এগিয়েও আছে। যেমন– মায়ানমার (৬০.২), নেপাল (৬১.৬), ঘানা (৫৬.৮), সুদান (৫৬.৪), কেনিয়া (৪৭.২), নাইজেরিয়া (৪৩.৪) সহ আরও কয়েকটি দেশ থেকে বাংলাদেশের প্রত্যাশিত গড় আয়ু বেশি।[৮]

"সম্ভবত ...উন্নয়নশীল দেশগুলোতেই প্রবীণ জনসংখ্যার হার বেশি হবে। ...ধারণা করা হচ্ছে আগামী ৫০ বছরে উন্নয়নশীল দেশসমূহে প্রবীণ জনসংখ্যা চারগুণ বেড়ে যাবে। ...বার্ধক্য এখন শুধুমাত্র উন্নত প্রথম বিশ্বের বিষয় নয়। বিংশ শতাব্দীতে যে বিষয়টি ফুটনোট আকারে ছিল একবিংশ শতাব্দীতে তা প্রধান আলোচ্য বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে"।[৯]

দুটি কৌশলের সাহায্যে প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি করা সম্ভব বলে বিজ্ঞানীরা মনে করেন। এর একটি হলো রোগ-ব্যাধি জয় করার প্রয়াস (The effort to conquer diseases)। বিজ্ঞানীদের বিশ্বাস কার্ডিওভাসকুলার রোগ (Cardiovascular isease) এবং ম্যালিগন্যানসি (malignancy) জনিত কারণ থেকে মুক্তি পেলে মানুষের প্রত্যাশিত গড় আয়ু ৫ থেকে ১৫ বছর পর্যন্ত বৃদ্ধি পেতে পারে। দ্বিতীয় কৌশল হলো, বার্ধক্য বা বয়োবৃদ্ধির জৈবিক প্রক্রিয়াকে এমনভাবে বদলে দেয়া যাতে রোগ-ব্যাধি ছাড়া মানুষ স্বাভাবিকভাবে বার্ধক্যে পদার্পণ করতে পারে to alter biological Processs that are regarded as promotive of aging yet independent of disease)। এর জন্য দার প্রবীণের জৈব রসায়ন (biochemistry) নিয়ে গবেষণা করা, যার লক্ষ্য হবে বৃদ্ধায়নের হারকে নিয়ন্ত্রণ করে এমন উপাদান আবিষ্কার। বিজ্ঞানীদের আশা– ঔষধ রোগ নিয়ন্ত্রণ করবে এবং পাশাপাশি বৃদ্ধায়নের গতি/হারকে করবে নিয়ন্ত্রিত। গতিকে করবে মন্থর।[১০] শিল্পোন্নত সমাজে একবিংশ শতাব্দীর প্রথমার্ধ ধরে পুরুষের তুলনায় মহিলারা গড়ে ৭ বছর বেশি বাঁচবে বলে ধারণা করা হচ্ছে।[১১]

আগামীতে পুরুষ নাকি মহিলা প্রবীণের সংখ্যা বৃদ্ধি পাবে সেটা নিয়েও চিন্তা-ভাবনা হয়েছে। এ সম্পর্কে পরস্পরবিরোধী দুটো মত রয়েছে।

এক. যদিও মেয়ে শিশুর চেয়ে পুরুষ শিশুই বেশি পরিমাণে গর্ভে আসে তথাপি নয় মাস গর্ভকালীন সময়ে; শিশু ভূমিষ্ট হবার সময়, জন্মের পরমুহূর্তে এবং অন্যান্য সময়ে মেয়ে শিশুর চেয়ে পুরুষ শিশুই বেশি মারা যায়। চিকিৎসা প্রযুক্তির সাফল্যও মহিলা রোগীদের ক্ষেত্রেই বেশি। অধিকাংশ দেশে মহিলাদের প্রত্যাশিত গড় আয়ুও বেশি। ফলে, মহিলা প্রবীণের সংখ্যাই বেশি হবে বলে মনে করা হয়েছে।

দুই. উপরিউক্ত মতের বিপরীতে পাল্টা একটি মতও রয়েছে। মহিলারা ক্রমশ অধিক সংখ্যায় বাইরের কাজে যোগ দিচ্ছেন এবং এই প্রক্রিয়া চলতে থাকবে বলে মনে হয়। ফলে পুরুষের মত মহিলাদের শরীর ও মনের ওপর চাপ তৈরি হতে পারে। আলসার, হার্ট-এটাক এবং অন্যান্য মানসিক চাপজনিত অসুস্থতা দেখা দিতে পারে। ফলে, মহিলাদের মৃত্যুহার বৃদ্ধি পাবে বলে মনে হয়। এতে মহিলাদের প্রত্যাশিত গড় আয়ু এবং মহিলাদের সংখ্যা হ্রাস পেয়ে পুরুষের সমপর্যায়ে আসার সম্ভাবনা রয়েছে।[১২]

স্বাস্থ্য : আজকের প্রবীণের তুলনায় আগামী দিনের প্রবীণরা শুধুমাত্র যে দীর্ঘায়ু লাভ করবেন তাই-ই নয়; বার্ধক্যে তারা আরও অধিক সুস্থ জীবন কাটাবেন বলে আশা করা যায়। "The future elderly will not only live longer, but they will remain healtheir to a later age as compared with today's elderly."।[১৩] কেননা, চিকিৎসার মান ক্রমেই উন্নত হচ্ছে। এতে সামগ্রিকভাবে স্বাস্থ্যসেবার ব্যয়ও বৃদ্ধি পাবে।

শিল্পোন্নত যেসব সমাজে প্রবীণের সংখ্যা উল্লেখযোগ্য হারে বৃদ্ধি পেয়েছে বা পাচ্ছে সেসব সমাজে প্রবীণের স্বাস্থ্যসেবা, প্রযুক্তি ও শিল্প দ্রুত বিকাশ লাভ করার সম্ভাবনা রয়েছে। কেননা, আগামীতে চিকিৎসা-প্রযুক্তির উন্নতির ফলে ধমনী (Arteries), স্নায়ুকোষ (Nerve cells), এমনকি মস্তিষ্ক কোষ (brain cells) প্রতিস্থাপন (Replace) করার সম্ভাবনা রয়েছে। চিকিৎসা বিজ্ঞানী বাটলার (Butler)-এর মতে, আগামীতে নিম্নোক্ত চিকিৎসা-প্রযুক্তি আবিষ্কৃত হতে পারে।[১৪]

এক. ধমনীর রাস্তায় জমা হয়েছে এমন যে কোন অনাকাঙ্ক্ষিত দ্রব্য পরিষ্কার করার যন্ত্রপাতি (medical cleansers or lasers that will unclog arteries)। ধমনীতে জমে থাকা চর্বি (fatty deposits) রাসায়নিক উপায়ে (Uncloggers দ্বারা) পরিষ্কার করা যেতে পারে। বিকল্প চিকিৎসা-প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে চিকিৎসা-ব্যয় উল্লেখযোগ্য হারে কমানো যেতে পারে। যেমন করোনারি আর্টারি রোগের ক্ষেত্রে করোনারি বাইপাস সার্জারি (Coronary bypass surgery) একটি ব্যয়বহুল চিকিৎসা। তাই, ধমনীর চর্বি যদি রাসায়নিক পদার্থ দিয়ে দূর করা যায় তবে সেটা হবে কঠিন রোগের সহজ ও স্বল্পব্যয়ের এক চিকিৎসা।

দুই. এমন এন্টিবডি (Antibody) যা কৃতকার্যতার সাথে ক্যান্সার নিরাময়ে হবে সহায়ক (Antibodies that will treat cancer successfully), লেজার সার্জারির (Laser surgery) উন্নতি ঘটলে ক্যানসারাস টিউমারগুলো পুরোপুরি দূর করা সম্ভব হতে পারে।

তিন. কৃত্রিম উপায়ে শ্রবণ-ব্যবস্থার (Artificial hearing) সম্ভাবনা রয়েছে।

চার. আলঝেইমার রোগ চিকিৎসায় উল্লেখযোগ্য সাফল্য অর্জিত হতে পারে; (considerable progress toward treating Alzheimer's disease)। ইউরোপ-আমেরিকায় আলঝেইমারস ও ডিমেনশিয়া রোগীদের দীর্ঘমেয়াদী প্রাতিষ্ঠানিক সেবার ব্যবস্থা রয়েছে যা খুবই ব্যয়বহুল। এ দুটি রোগের প্রতিরোধ ও চিকিৎসা হলে চিকিৎসাব্যয় হ্রাস পাবার সম্ভাবনা রয়েছে এবং ঐসব প্রাতিষ্ঠানিক সেবার আর প্রয়োজন নাও হতে পারে। চিকিৎসা বিজ্ঞানী বাটলার বলেন বর্তমানে জেনেটিক ত্রুটির সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত এমন দুইশ প্রকার রোগ নির্ণয় সম্ভব। এর অর্থ রোগের সুস্পষ্ট লক্ষণ প্রকাশ পাবার আগেই সম্ভাব্য রোগ চিহ্নিতকরণ, প্রতিরোধ এবং চিকিৎসা কার্যক্রম শুরু করা যেতে পারে। জীন (Gene) প্রতিস্থাপনের মাধ্যমে ত্রুটিপূর্ণ জীনের ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আত্মরক্ষার সম্ভাবনা রয়েছে।[১৫]

বাটলার মনে করেন যে রোগ প্রতিরোধব্যবস্থা (immune system), হরমন নিঃসরণ ব্যবস্থা (endocrine) এবং স্নায়ু সঞ্চালন ব্যবস্থা (neuro-transmission) আরও উন্নত পর্যায়ে যেতে পারে। রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার উন্নতি ঘটলে স্বল্প ও দীর্ঘমেয়াদী রোগ হ্রাস পেতে পারে। হরমন নিঃসরণ ব্যবস্থার উন্নতিতে দৈহিক নিয়ন্ত্রণক্ষমতা বৃদ্ধি পাবে। যেমন শরীরের তাপ নিয়ন্ত্রণ সহজ হবে। নিউরো ট্রান্সমিশন বা স্নায়ু সঞ্চালন ব্যবস্থায় উন্নতি ঘটলে

স্নায়ুরোগ হ্রাস পাবে। এতে স্মৃতিশক্তি বৃদ্ধি পাবে। তথ্য বা ঘটনাবলিকে মানসিক উপায়ে প্রক্রিয়াজাত করে বুঝতে সহজ হবে।[১৬]

পাঁচ. বাইওনিক হাত, বাহু ও অন্যান্য দৈহিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ তৈরি হবার সম্ভাবনা রয়েছে। বিজ্ঞানীদের ধারণা আগামীতে কয়েক দশকের মধ্যে দ্রুতগতিতে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ উৎপাদন, বিক্রি, সংযোজন ও মেরামত শিল্প গড়ে উঠবে আমাদের এই আধুনিক পৃথিবীতে : "...in the decades ahead, the production sale, installation and servicing of human spare parts is likely to become the fastest growing industry in the modern world".[১৭]

যারা ভবিষ্যৎ নিয়ে গবেষণা করেন তাঁদের কেউ কেউ এমনও বলেছেন যে, মানুষ সচেতন প্রয়াস এবং ধ্যানের মাধ্যমে তার দেহের অভ্যন্তরীণ রসায়নকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে যাকে বলা হচ্ছে বাইওফিড ব্যাক (biofeed back)। এভাবে মানুষ তার প্রয়াস ও ধ্যান দ্বারা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে উচ্চ রক্তচাপ হ্রাস পাবে যা বার্ধক্যে স্বাস্থ্যরক্ষায় হবে একটি গুরুত্বপূর্ণ ইতিবাচক পদক্ষেপ।[১৮]

বিজ্ঞানীরা বলছেন যে যদিও বয়োবৃদ্ধি প্রক্রিয়ায় বার্ধক্য অনিবার্য তথাপি এই প্রক্রিয়ার গতিকে মন্থর করার প্রচেষ্টা চলছে যার ফলে বার্ধক্য হতে পারে আরও অধিক বিলম্বিত। যেমন– ৬০-৬৫ এর স্থলে বার্ধক্য ৮০-৯০ বছর বয়সে গিয়ে দেখা দিচ্ছে। তবে কেউ কেউ প্রশ্ন উঠিয়েছেন, বার্ধক্য প্রক্রিয়াকে অধিকতর মন্থর গতিসম্পন্ন করার মাধ্যমে বার্ধক্যকে কে কতটাইবা বিলম্বিত করতে চাইবেন? উদাহরণ হিসেবে বলা যায় যে, বার্ধক্যকে বিলম্বিত করার কাজটি যদি হয় অতিশয় ব্যয়বহুল ও দীর্ঘ প্রয়াসের ব্যাপার এবং তা যদি হয় অ-ঐতিহ্যবাহী এবং অ-আরামদায়ক অভিজ্ঞতা তাহলে এতে [বার্ধক্য বিলম্বিত করার কাজে] সীমিত সংখ্যক লোকই আগ্রহ দেখাবে। "If ... slowing the aging process involves an elaborate, expensive, unconventional or discomforting experience, its applicability will be limited।"[১৯]

আমেরিকান সমাজ ও সংস্কৃতির প্রেক্ষাপটে বলা হয়েছে যে, আয়ুবর্ধনের জন্য যদি কেবলমাত্র আলফালফা স্প্রাউটস্ (alfalfa sprouts) নামক এক জাতীয় ঘাস এবং ছাগলের দুধের ওপর কাউকে নির্ভর করতে হয় তবে এটা বিশ্বাস করার কোন কারণ নেই যে অধিকাংশ লোক তাদের বর্তমান খাদ্যাভ্যাস পরিহার করে আয়ুবর্ধনে আগ্রহী হবে। এ প্রসঙ্গে আরও বলা যায় যে যদি এটা প্রমাণিত হয় যে ধূমপান পরিহার করলে আয়ু বৃদ্ধি পাবে– তথাপি অনেক লোকই হয়ত ধূমপান পরিহার করতে চাইবে না। যেমন ধূমপানের অপকার জেনেও অনেকে ধূমপান থেকে বিরত থাকেন না। বিজ্ঞানীরা এটাও বলেছেন যে, আয়ুবর্ধনের কাজটি যদি হয় অত্যন্ত ব্যয়বহুল তবে তা সবার পক্ষে সম্ভব নাও হতে পারে। আর এ কাজের ব্যয়ভার যদি রাষ্ট্র গ্রহণ করে তাহলে দরিদ্র দেশের চেয়ে ধনী দেশগুলোর পক্ষেই এটা বেশি সম্ভব হতে পারে বলে মনে হয়। যাহোক বিজ্ঞানীরা বলছেন যে আগামীতে খাদ্যের পুষ্টিগুণের ওপর খুবই জোর দেয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। ফলে পুষ্টিজনিত রোগব্যাধি হ্রাস পেতে পারে। স্বল্পমূল্যে সহজলভ্য এবং পর্যাপ্ত পুষ্টিকর খাদ্যের উৎস হতে পারে সবজি, যাতে যুক্ত করা সম্ভব প্রাণিজ আমিষ থেকে প্রাপ্ত পুষ্টি। এভাবে খাদ্যের পুষ্টিমান বৃদ্ধি হলে প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি পাবার সম্ভাবনা রয়েছে। বিজ্ঞানীদের ধারণা আগামীতে সুস্থ-সবল দেহের অধিকারী শতায়ু লোকের (Centenarian) সাক্ষাৎ পাওয়া খুব অসাধারণ হবে বলে মনে হয় না।[২০]

ইতোমধ্যে বিজ্ঞানীরা জেনেটিক ম্যাপ তৈরি করতে সক্ষম হয়েছেন এবং এখন অনেকেই জীন থেরাপী-র মাধ্যমে অধিকতর সুস্থ জীবন যাপন করতে পারবে বলে আশা করছে, যা হয়ত মানুষের আয়ু বর্ধনে বৈপ্লবিক ভূমিকা পালন করবে।

দুই

আর্থ-সামাজিক অর্জন ও প্রবীণ জীবন

অর্থনীতি : আগেই বলা হয়েছে আজকের তুলনায় আগামীতে মহিলা প্রবীণদের আয়ু বৃদ্ধি পাবার সম্ভাবনা রয়েছে। তাঁরা আর্থিকভাবে সচ্ছল থাকবেন বলে আশা করা যায়। কারণ, ১. ক্রমবর্ধমানহারে শ্রম বাজারে মহিলাদের

অনুপ্রবেশ; ২. অবসর ভাতা আছে এমন সব চাকরিতে ক্রমবর্ধমান হারে মহিলাদের নিয়োগ; ৩. সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধি এবং বৈষম্য ও অসমতা হ্রাসের স্বাভাবিক চিন্তাধারার ফলে নারী-পুরুষের বেতনে যে বৈষম্য রয়েছে সেটা দূর হচ্ছে, এবং হবে বলে আশা করা যাচ্ছে।[২১]

ভবিষ্যতে জন্মহার উল্লেখযোগ্য হারে হ্রাস পেলে এমন একটা সময় আসতে পারে যখন কর্মক্ষেত্রে যুব শ্রেণীর জোগান হ্রাস পাবে। ফলে, নিয়োগদাতা প্রতিষ্ঠান বয়স্ক বা প্রবীণ বয়সীদের উৎসাহ ভাতা (incentives) প্রদান করে তাঁদের স্ব স্ব কর্মক্ষেত্রে আকৃষ্ট করতে বা ধরে রাখতে চাইতে পারে। এতে ভবিষ্যতে প্রবীণের আয় ও আর্থিক মর্যাদা বৃদ্ধি পেতে পারে। আগামীতে অধিকসংখ্যক বেসরকারি প্রতিষ্ঠান পেনশন ব্যবস্থা প্রবর্তন করতে পারে বলে আশা করা হচ্ছে। এর ফলে বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত ব্যক্তিরাও অবসর গ্রহণের পর পেনশন বা অবসর ভাতা লাভ করবেন। যদিও অনেক প্রবীণই আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করেন না তথাপি বলা চলে না যে আধুনিক প্রযুক্তির প্রতি অধিকাংশ প্রবীণ নেতিবাচক মনোভাব পোষণ করেন। প্রবীণরা শারীরিক দিক থেকে তুলনামূলকভাবে দুর্বল হলেও বুদ্ধিমত্তার দিক থেকে অনেকেই সুস্থ ও সবল। আধুনিক প্রযুক্তি শারীরিক শক্তির ব্যবহার হ্রাস করছে। আমেরিকাতে কেবল ১৪% কাজে শারীরিক শক্তি প্রয়োজন হয়। বাকি সব কাজ বোতাম টিপে যান্ত্রিক উপায়েই করা সম্ভব।[২২] ফলে প্রবীণরা স্বল্প শারীরিক শক্তি ব্যয়েই আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার করে কাজ করতে পারছেন এবং পারবেন বলে সম্ভাবনা রয়েছে। তদুপরি, অবকাশ (Leisure) সম্পর্কে ধারণা পরিবর্তিত হয়েছে এবং হচ্ছে। অবকাশেও মানুষ একান্ত শুয়ে বসে না থেকে পারতপক্ষে বিভিন্ন ধরনের কাজ করছেন এবং কাজের মাঝে আনন্দ খুঁজছেন। আর সেসব কাজ থেকে আসতে পারে অর্থ। অনেকেই নির্দিষ্ট বয়সে চাকরি থেকে অবসর গ্রহণের পর ২য় বা ৩য় বার নতুন গড়ে ওঠা বিভিন্ন সংগঠনে খণ্ডকালীন বা পূর্ণ সময়কালীন কাজ করবেন বলে মনে হয়। যে সমাজ আর্থিক দিক থেকে যতটা এগিয়ে যাবে সে সমাজের প্রবীণরাও তদনুযায়ী অধিকতর ভাল অবস্থানে থাকবেন বলে আশা করা যায়। সামগ্রিকভাবে কোন দেশের জাতীয় আয়-উন্নতি বৃদ্ধি পেলে প্রবীণরা তার ফল লাভে আশা করি বঞ্চিত হবেন না।

আমেরিকান সমাজে ইতোমধ্যে প্রশ্ন উঠেছে যে ভবিষ্যতে ক্রমবর্ধমান প্রবীণ জনগোষ্ঠীর স্বাস্থ্য সেবা ও অন্যান্য চাহিদা মেটাতে গিয়ে তাদের অর্থনীতির উপর চাপ পড়বে কিনা। জরাতাত্ত্বিক গবেষণা থেকে বেরিয়ে আসা ফলাফলে দেখা যায় যে এতে অর্থনীতির ওপর বাড়তি চাপ পড়বে না। কারণ হিসেবে বলা হয়েছে যে যেহেতু শিশু জন্মহার হ্রাস পাচ্ছে, সেহেতু শিশুদের লালন-পালন ও শিক্ষা-দীক্ষায় যে বিপুল অর্থ খরচ হচ্ছে সেটা আগামীতে আর লাগবে না এবং ঐ অর্থই প্রবীণের চাহিদা মেটাতে সহায়ক হবে। প্রয়োজন হলো আর্থিক ব্যবস্থাপনায় প্রবীণ খাতে বরাদ্দ বৃদ্ধি করা। সমাজ কেবল সে ব্যবস্থা নিলেই হলো।[২৩]

ক্ষমতা : বিভিন্ন সমাজে প্রবীণের সংখ্য যেমন বৃদ্ধি পাচ্ছে তেমনি আগামী দিনের প্রবীণরা হতে চলেছেন বর্তমান যুগের প্রবীণ থেকে অধিকতর শিক্ষিত ও প্রশিক্ষিত। কেননা, শিক্ষার হার বৃদ্ধি পাচ্ছে এবং আজকের নবীনই আগামী দিনের প্রবীণ। উল্লেখযোগ্য সংখ্যক অধিকতর শিক্ষিত প্রবীণ স্বাভাবিভাবেই অধিকতর সচেতন হবেন বলে মনে হয় এবং তাঁদের সামাজিক অবস্থানও তদনুযায়ী হবে খুবই মর্যাদাকর। এর ফলে, আগামীতে অনেক সমাজেই প্রবীণরা হতে চলেছেন একটি উল্লেখযোগ্য এবং তাৎপর্যপূর্ণ রাজনৈতিক শক্তি। তবে বাস্তবে প্রবীণরা যে শক্তির বা ক্ষমতা কতটা তাঁদের স্বার্থে কাজে লাগাবেন অথবা লাগাতে পারবেন সেটা নিশ্চিত করে বলা যায় না। প্রবীণের সংখ্যা বৃদ্ধির আরেকটি অর্থ হল প্রবীণ-ভোটার বৃদ্ধি যা তাঁদের রাজনৈতিক ক্ষমতা তথা তাঁদের আর্থ-সামাজিক স্বার্থ সংরক্ষণে সহায়ক হতে পারে। তবে ভোট প্রদানে প্রবীণরা বয়সভিত্তিক একটি জোট বা গোষ্ঠী (bloc) হিসেবে এখনও পরিপূর্ণভাবে আত্মপ্রকাশ করেননি।

এতদসত্ত্বেও এটা লক্ষ করা গিয়েছে যে, প্রবীণরা ক্রমশ তাঁদের সমস্যা ও অধিকার সম্পর্কে আরও অধিক সচেতন হচ্ছেন। প্রবীণকল্যাণে গড়ে ওঠা বিভিন্ন সংগঠনের সঙ্গে যুক্ত হয়ে তাঁরা সক্রিয়ভাবে দাবি-দাওয়া পূরণে সামাজিক আন্দোলনে অংশ নিচ্ছেন। বৈশ্বিক প্রেক্ষাপট বিবেচনায় গণমাধ্যমগুলোও প্রবীণের সমস্যা অনুধাবন ও

প্রবীণকল্যাণে কম-বেশি ভূমিকা রাখছে। আগামীতে জন্মহার হ্রাসের ফলে যুব-সংখ্যা হ্রাস পাবে। আনুপাতিক হারে তখন প্রবীণের সংখ্যা যাবে বেড়ে এবং তাতে নেতৃত্ব মধ্যবয়সী থেকে প্রবীণ বয়সীদের হাতে যেতে পারে অথবা মধ্যবয়সীর পাশাপাশি অনেক প্রবীণ বয়সীও নেতৃত্বে থাকবেন বলে আশা করা যায়।[২৪] বিভিন্ন সমাজে এটা লক্ষ করা গিয়েছে যে, শাসক এবং অশাসক রাজনৈতিক এলিট শ্রেণী প্রবীণদের ব্যাপারে অধিকতর মনোযোগী হচ্ছেন এবং প্রবীণকল্যাণে তাঁরা সবাই অধিকতর ইতিবাচক ভূমিকা নিচ্ছেন। বস্তুত প্রবীণরাও যে একটা উল্লেখযোগ্য রাজনৈতিক শক্তি, চাপ সৃষ্টিকারী গোষ্ঠী সেটা ইতোমধ্যেই বিবেচনায় আনা হয়েছে। ফলে প্রবীণকল্যাণে নতুন নতুন কর্মসূচি গৃহীত হচ্ছে।

একটি উল্লেখ্যযোগ্য বিষয় এই যে, জাতিসংঘ প্রবীণের সমস্যা চিহ্নিতকরণ ও তাঁদের কল্যাণে স্বল্পমেয়াদী ও দীর্ঘমেয়াদী ব্যাপক কার্যক্রম গ্রহণ করেছে। ১৯৮২ সালে অস্ট্রিয়ার ভিয়েনাতে World Assembly on Aging এ International Plan of Action on Aging গৃহীত হয়, যেখানে প্রবীণকল্যাণে ৬২টি সুপারিশ রয়েছে। এই প্লানটি জাতিসংঘ কর্তৃক অনুমোদিত হয়। ১৯৯১ সালে জাতিসংঘ Principles for older persons ঘোষণা করে। একই বছর (১৯৯১) থেকে জাতিসংঘের আহ্বানে বিভিন্ন দেশে প্রতিবছর ১লা অক্টোবর International Day of older person পালিত হচ্ছে। ১৯৯৮ সালের ১লা অক্টোবর গোটা ১৯৯৯ সালকে জাতিসংঘ International Year of Older Person হিসেবে ঘোষণা করে এবং বাংলাদেশসহ সারাবিশ্বে বছরটি (১৯৯৯) সভা-সেমিনার-প্রচার-প্রকাশনাসহ নানাভাবে পালিত হয়।

২০০২ সালের এপ্রিল মাসে (৮-১২) স্পেনের রাজধানী মাদ্রিদে প্রবীণবিষয়ক দ্বিতীয় বিশ্বসম্মেলন অনুষ্ঠিত হয়। এতে জাতিসংঘ এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। সমাজ উন্নয়নে প্রবীণের অংশগ্রহণ, কাজ করতে আগ্রহী সকল প্রবীণের জন্য কাজের সুযোগদান, সকলক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণে প্রবীণদের অংশগ্রহণ, জ্ঞান, শিক্ষা ও প্রশিক্ষণে অংশ নেওয়ার সুযোগ, স্বাস্থ্য সেবা দান, প্রবীণের দারিদ্র্য দূরীকরণ, আয় ও সামাজিক নিরাপত্তা বৃদ্ধি, প্রাকৃতিক দুর্যোগ খাদ্য, আবাসন ও মেডিকেল সেবায় প্রবীণদের সম অধিকার ইত্যাদি কর্মসূচি গৃহীত হয়েছে। প্রবীণের প্রতি অবহেলা দূরীকরণ ও তাঁদের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণের প্রতিও দৃষ্টি দেওয়া হয়। আগামীতে প্রবীণকল্যাণে জাতিসংঘ কর্তৃক আরও কর্মসূচি গৃহীত হবে বলে আশা করা যায়। আন্তর্জাতিক পর্যায়ে এসব কর্মসূচি প্রবীণ জীবনকে অধিকতর অর্থবহ ও উপভোগ্য করতে সক্ষম হবে এমন সম্ভাবনা উড়িয়ে দেওয়া যায় কি?

পরিবার : ঐতিহ্যবাহী যৌথ পরিবারের স্থলে এখন দুটি এমনকি একটি সন্তানসহ ক্ষুদ্রাকারের অণুপরিবার গড়ে উঠেছে। এ প্রক্রিয়া চলতে থাকলে আগামীতে একটি শিশু, বাবা-মা এবং চারজন গ্রান্ডপ্যারেন্ট অর্থাৎ দাদা-দাদি, নানা-নানি নিয়ে আধুনিক আঙ্গিকে গড়ে উঠতে পারে নতুন ধরনের বর্ধিত পরিবার। আগেই বলা হয়েছে মানুষের প্রত্যাশিত গড় আয়ু বৃদ্ধি পেয়েছে এবং পাচ্ছে। ফলে, অনেকেই দীর্ঘায়ু লাভ করেছেন এবং হয়ত করতে থাকবেন। পরিবারের ওপর দীর্ঘায়ুর একটি তাৎপর্যপূর্ণ প্রভাব পড়বে। এখন যেমন তিন বা বড় জোর চার পুরুষ/প্রজন্ম (generation) এর পরিবার দেখা যায়– ভবিষ্যতে পাঁচ, এমনকি ছয় পুরুষের নতুন ধরনের বৃহৎ যৌথ পরিবারের উদ্ভব ঘটতে পারে। নীরবে ঘটে যাওয়া আয়ু বৃদ্ধির বিপ্লব (Longevity revolution)-এর ফলে গ্র্যান্ডপ্যারেন্টস এবং গ্রেট গ্র্যান্ডপ্যারেন্টের সংখ্যা বেড়ে যাচ্ছে।

অনেক দম্পতিই এখন একটি মাত্র সন্তান আশা করছে। এতে আগামীতে সন্তান এবং নাতি-নাতনির সংখ্যা কমে যাবার সম্ভাবনা তৈরি হচ্ছে। ফলে বার্ধক্যে পারিবারিক পর্যায়ে অনানুষ্ঠানিকভাবে প্রবীণের যত্ন নেবার মত লোকবল থাকবে কি? অবস্থা এমন হতে পারে যে, একটি পরিবারে ৬০ বছর বয়সী সদস্য তার ৮০ বছর বয়সী বাবা-মাকে, এবং ৮০ বছর বয়সী সদস্য তাঁর ১০০ বছর বয়সী বাবা-মাকে যত্ন নিচ্ছেন। এটা সম্ভব না হলে জ্ঞাতি-গোষ্ঠী, স্থানীয় সমাজ, পাড়া বা মহল্লার সাহায্যের প্রয়োজন হবে– সেট সম্ভব না হলে প্রবীণের সেবাদানে প্রাতিষ্ঠানিক

উদ্যোগ গৃহীত হতে পারে। অধিক সংখ্যায় গড়ে উঠতে পারে প্রবীণনিবাস (old homes)। প্রথম দিকে পারিবারিক মানসম্মানের কথা বিবেচনায় এনে প্রবীণদের অনেকেই হয়ত সেখানে যেতে চাইবেন না। পরিবার সদস্যরা তাঁদের প্রবীণদের সেখানে পাঠাতেও চাইবেন না। তবে বাস্তবের কষাঘাতে প্রবীণনিবাসের চাহিদা বৃদ্ধি পেতে চলেছে। তার প্রমাণ ইউরোপ-আমেরিকায় গড়ে ওঠা বিভিন্ন নামের ওল্ড হোম, নার্সিং সেন্টার, রিটায়ারমেন্ট ভিলেজ ইত্যাদি।

ঐতিগ্যগতভাবে দেখা যায় মানুষের জীবন কাটে তিনটি পর্যায়ে : শিক্ষার্জন, কর্মজীবন এবং অবসর জীবন। প্রায়ই দেখা যায় যে অবসর জীবনে একাকিত্ব নেমে আসে – সমাজ থেকে অবসর গ্রহণকারীরা বিচ্ছিন্ন হয়ে যান। প্রথাগতভাবে বয়সভিত্তিক সামাজিক স্তরায়নমূলক সামাজিক সংগঠনেই (যেমন পরিবারে) মানুষ বসবাস করে। তবে কতিপয় গবেষক বলছেন যে আগামীতে সুস্থ-সবল প্রবীণরা অবসর নিয়ে আধুনিক যুগের চাহিদা অনুযায়ী আবার প্রশিক্ষণ নিবেন, অনানুষ্ঠানিক বা প্রাইভেট সেক্টরে কাজ করবেন, সমাজ, সংঘ-সমিতি, এবং পরিবারে সক্রিয় থাকবেন এবং সমাজ থেকে বিচ্ছিন্ন নয় বরং সমাজের সঙ্গে সম্পৃক্ত থাকবেন।[২৫] একজন ব্যক্তির নিকট-প্রজন্ম তার বাবা-মা এবং সন্তান-সন্ততি। কিন্তু যখন একজন ৬০ বছর বয়সী ব্যক্তি দেখবেন একদিকে তাঁর ৮০ বছর বয়সী মা; ১০০ বছর বয়সী দাদা-দাদি বেঁচে আছেন, অন্যদিকে তিনি নিজেও দাদা এবং রয়েছে তাঁর ৪০ বছর বয়সী সন্তান যে কিনা নিজেও দাদা তাহলে কে কাকে নিয়ে কোন ধরনের পরিবার গড়ে তুলবেন? এ এক জটিল প্রশ্ন। জাতিসংঘ তার Principles for older persons-এর একখানে বলেছেন, "Older persons should be able to reside at home for as long as possible." প্রবীণ ব্যক্তিরা যতদিন সম্ভব পরিবারে বসবাস করবেন।

যৌথ পরিবারজীবনে দাদা-দাদি বা নানা-নানির ভূমিকা মোটামুটি স্পষ্ট। তবে তাঁদের পূর্ববর্তী ২/১ জেনারেশন বেঁচে থাকলে পরিবারজীবনে তাঁদের ভূমিকাই বা কী হবে? কে কাকে কী ভাবে সেবাদান করবেন– সেটাই এক বড় প্রশ্ন। দীর্ঘায়ু লাভ করার আরেকটি অর্থ হচ্ছে আগামী দিনে দাম্পত্য জীবনও হবে দীর্ঘদিনের। অবসর জীবনও হবে দীর্ঘ। তাই পারস্পরিক সম্পর্কের সময় যেতে পারে বেড়ে। আর্থিক স্বচ্ছলতা এবং দীর্ঘমেয়াদী পারিবারিক ও দাম্পত্য-সম্পর্কের কারণে প্রবীণ জীবন হতে পারে আরও অধিক অর্থবহ এবং উপভোগ্য।

শিক্ষা : বলার অপেক্ষা রাখে না যে আজকের প্রবীণের চেয়ে আগামী দিনের প্রবীণরা হবেন অধিকতর শিক্ষিত, প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত এবং সচেতন। আগামীতে বার্ধক্যে অবসরজীবনে বিস্তর সময় পাওয়া যাবে বিধায় আমেরিকান সমাজে কোন কোন প্রবীণের জীবন শিক্ষার্থী হিসেবেই কাটবে। কেননা, যারা অবসরগ্রহণ করতে যাচ্ছেন এমন ব্যক্তিদের জন্য অবসর গ্রহণ ও পেনশন নীতিমালা, আর্থিক ব্যবস্থাপনা, বীমা, সম্পত্তি, আইনগত ও স্বাস্থ্যসমস্যা সম্পর্কে বিশেষ প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা ব্যাপকভাবে চালু হবে। তদুপরি, অবসরে পরিবার ও সমাজে খাপ খাইয়ে চলা, সমাজকল্যাণমূলক কাজ, খণ্ডকালীন চাকরি, ব্যবসা বা বিনিয়োগ সম্পর্কে উপদেশ-পরামর্শসহ প্রশিক্ষণের প্রয়োজন হবে। আগামীতে ক্রমবর্ধমান হারে মহিলা অবসর গ্রহণকারীর সংখ্যাও বৃদ্ধি পাবে। তাঁদের বিশেষ প্রয়োজনের দিকে লক্ষ্য রেখে তৈরি হবে নতুন শিক্ষা ও প্রশিক্ষণ ব্যবস্থা।[২৬]

বার্ধক্যের মনস্তত্ত্ব : আগামী কয়েক দশকের মধ্যে প্রবীণের মানসিক কর্মক্ষমতা এবং প্রবীণের মানসিক যোগ্যতা সম্পর্কে সামাজিক মনোভাবে যে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন দেখা দেবে সে সম্পর্কে জরাবিজ্ঞানীরা অনেকটা নিশ্চিত। কারণ, ইতোমধ্যে পরিচালিত গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, প্রবীণের মানসিক যোগ্যতা প্রচলিত বিশ্বাস ও ধারণার চেয়ে অনেক বেশি। আগামী দিনের প্রবীণরা অধিকতর শিক্ষা ও মানসিক যোগ্যতা নিয়ে কাজ করবেন। যেহেতু আগামী দিনের প্রবীণরা হবেন আরও বেশি শিক্ষিত ও প্রশিক্ষিত সেহেতু তাঁদের মানসিক তথা বুদ্ধিবৃত্তিক কাজে সাফল্য দেখাতে পারতেন তাঁদের সম্পর্কে বলা হত এঁরা ব্যতিক্রমধর্মী। আগামীতে প্রবীণের মানসিক উৎকর্ষ যাবে বেড়ে। বিগত দিনে দু-চারজন প্রবীণ যারা উচ্চ পর্যায়ের বুদ্ধিবৃত্তিক এমন ব্যাপকতা লাভ করবে যে অধিকাংশ প্রবীণের জন্যই এটা হবে একটি স্বাভাবিক ও সাধারণ ব্যাপার এবং এসব প্রবীণ আজীবন উচ্চ পর্যায়ের মানসিক যোগ্যতার স্বাক্ষর রাখতে সক্ষম হবেন। আগামীতে সমাজের মানুষ যখন দেখবে যে বাধ্যক্যে পৌঁছার পরও প্রবীণরা

তাঁদের মানসিক যোগ্যতার স্বাক্ষর রেখে চলেছেন তখন প্রবীণের প্রতি যত নেতিবাচক মনোভাব রয়েছে তা দূর হবে এবং তাঁরা হয়ত আর বয়স-বৈষম্যবাদের শিকার হবেন না।[২৭]

কুশল আন্দোলন (Wellness movement) : ১৯৭০ দশক থেকে আমেরিকান সমাজে কুশল আন্দোলন নামে এক সামাজিক আন্দোলন গড়ে ওঠে, যার লক্ষ্য শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক কল্যাণে জনগণকে উদ্বুদ্ধ করা। স্বাস্থ্য সম্পর্কে ঐতিহ্যবাহী দৃষ্টিভঙ্গি হলো : 'সুস্বাস্থ্য অর্থ রোগমুক্ত থাকা'। কুশল আন্দোলনকারীরা এতে সন্তুষ্ট নন– এবং তারা সুস্বাস্থ্য বলতে রোগমুক্ত থাকার পাশাপাশি আরও অধিক ভাল থাকা, কুশলে থাকাকে বোঝান। এজন্য তারা চারটি পন্থা নির্দেশ করেন। নিজ দায়িত্ব (self-responsibility), শারীরিক সামর্থ্য বা যোগ্যতা (physical fitness), পুষ্টিসচেতনতা (nutritional awareness) এবং মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা (Stress Management)।[২৮] এক. নিজ দায়িত্ববোধ (self responsibility) দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়ে একজন ব্যক্তি নিজেকে সর্বোৎকৃষ্ট স্বাস্থ্যগত অবস্থানে নিয়ে যাবার জন্য সক্রিয়ভাবে সর্বোচ্চ পন্থা অন্বেষণ করবেন। কুশল আন্দোলনকারীরা এমনভাবে সবাইকে উৎসাহিত করতে চান যাতে সবাই স্বাস্থ্যসেবাদানকারী প্রতিষ্ঠানের ওপর সব দায়িত্ব ছেড়ে দিয়ে নিজেরা আত্ম-প্রসাদ না খোঁজেন। তাঁরা নিজেরাও যেন তাঁদের কাঙ্ক্ষিত স্বাস্থ্য সুরক্ষায় পরিকল্পনা গ্রহণ করেন। দুই. শারীরিক যোগ্যতা (physical fitness) বৃদ্ধির জন্য কুশল আন্দোলনকারীরা নিয়মিত ও পরিমিত ব্যায়ামের সুপারিশ করেন। তিন. কুশল আন্দোলনকারীরা পুষ্টি-সচেতনতার (nutritional awareness) ওপরও বেশ গুরুত্ব দেন। শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উপর খাদ্যের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। চার. মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা (Stress management)-এর ওপর গুরুত্ব দিয়ে কুশল আন্দোলনকারীরা বলেন যে মানসিক চাপের ফলে কী কী শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয় তা অনুধাবন করে চাপ এড়ানোর জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে। গবেষণায় ব্যায়ামের সুফল প্রমাণিত হয়েছে। শিথিল ও আনন্দচিত্তে থেকে (relaxation) এবং ধ্যানের (meditation) মাধ্যমে মানসিক চাপ মোকাবেলায় সুফল পাওয়া যায়।[২৯]

শিল্পোত্তর সমাজে (Post-industrial society) প্রবীণ জীবন : শিল্পোত্তর সমাজের কতিপয় বৈশিষ্ট্যের একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হল : সেবামূলক অর্থনীতি (service economy)। সমাজসেবা, চিত্তবিনোদন, আপ্যায়ন, আতিথ্য প্রদর্শন, খেলাধূলা, অবসর যাপন ইত্যাদি হবে এ সমাজের কতিপয় লক্ষ্য। যেহেতু অত্যাধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহারের ফলে স্বল্পসময়ে অল্পসংখ্যক লোকই প্রচুর পণ্য উৎপাদনে সক্ষম হবে তাই শিল্পোত্তর সমাজে জনশক্তি উদ্বৃত্ত থেকে যাবে। উদ্বৃত্ত এই জনশক্তি বিভিন্ন সেবাধর্মী কাজকর্ম, আপ্যায়ন, চিত্তবিনোদন ইত্যাদিতে নিয়োজিত হবে।

বিভিন্ন ক্ষেত্রে অত্যাধুনিক প্রযুক্তি সম্পর্কে শিক্ষক-প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা থাকবে এবং এজন্য শিশু-কিশোর ও যুব থেকে শুরু করে মধ্যবয়সী ও প্রবীণ সবাই শিক্ষাগত প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে থাকবেন।[৩০] শিল্পোত্তর সমাজে প্রবীণরা সেবা-অর্থনীতি থেকে উপকৃত হবেন এবং ক্রেতা-ভোক্তা শ্রেণীর একটি উল্লেখযোগ্য তথা গুরুত্বপূর্ণ অংশ হবেন এই প্রবীণরা। কেননা, এঁদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে।

শিল্পোত্তর সমাজের মূল্যবোধ হবে এমন : প্রত্যেকে কর্মের অধিকার পাবে। ব্যক্তি যেমন নিজেকে কর্মক্ষেত্রের উপযোগী করে গড়ে তুলবেন, কর্মক্ষেত্রের চাহিদা অনুযায়ী নিজেকে প্রশিক্ষিত করবেন– তেমনি পেশা এবং কর্মক্ষেত্রগুলোও তৈরি করা হবে ব্যক্তির চাহিদা, প্রকৃতি ও বৈশিষ্ট্য অনুযায়।[৩১] বর্তমান শিল্প সমাজে অর্জন (Achievement), উৎপাদনক্ষমতা (productivity) এবং ব্যক্তি-স্বাধীনতার যে অত্যধিক গুরুত্ব দেয়া হয়– সেটা শিল্পোত্তর সমাজে হ্রাস পাবে। তদস্থলে শিল্পোত্তর সমাজে উপযুক্ততা (Congeniality), জীবনের অর্থ (meaning of life) এবং মানব সম্পর্কের উন্নয়নের ওপর গুরুত্ব দেয়া হবে বলে মনে করা হচ্ছে। জীবনে কোন কিছু অর্জনের চেয়ে আত্মতৃপ্তি, আত্মনিয়ন্ত্রণের চেয়ে আত্মপ্রকাশ এবং ব্যক্তি-স্বাধীনতার স্থলে পারস্পরিক সহযোগিতা ও নির্ভরতার ওপর গুরুত্বারোপের মূল্যবোধ তৈরি হবে। শিল্পোত্তর সমাজের মূল্যবোধ যদি এভাবেই পরিবর্তিত হয় তবে তা প্রবীণের মর্যাদা উন্নয়নে ইতিবাচক প্রভাবই রাখবে।[৩২]

শিল্পোন্নত আমেরিকান সমাজসহ কতিপয় সমাজ শিল্পোত্তর সমাজের বৈশিষ্ট্য অর্জন করতে যাচ্ছে। আমাদের মত সমাজে প্রয়োজনীয় মাত্রায় শিল্পায়ন হওয়ায় আগেই শিল্পোত্তর সমাজের হাতছানি দেখা যাচ্ছে। এর সমস্যা যেমন আছে– সম্ভাবনাও আছে প্রচুর। নির্ভর করে আমরা নিজেদের সম্পদ ও সুযোগকে কতটা কিভাবে বৈজ্ঞানিক ও যৌক্তিক সদ্ব্যবহারের মাধ্যমে মানবকল্যাণে কাজে লাগাতে পারব। শিল্পোত্তর সমাজে যারা পদার্পণ করছে তারা অত্যাধুনিক প্রযুক্তির আশীর্বাদকে এতদিন ব্যক্তিগত বৈষয়িক লক্ষ্যেই প্রধানত কাজে লাগিয়েছে। এর কিছু কুফল (যেমন– অতিমাত্রায় ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য, আত্মকেন্দ্রিকতা, বস্তুবাদী স্বার্থ-চেতনা) তারা বুঝতে পেরেছে। এখন তারা অন্বেষণ করছে জীবনের অর্থ, পারস্পরিক মানবসম্পর্কের উন্নতির পথ এবং পারস্পরিক নির্ভরতা ও সহযোগিতা। অর্থাৎ সৌহার্দপূর্ণ সহঅবস্থানের পন্থা। এগুলো সামগ্রিকভাবে মানবকল্যাণে তথা প্রবীণের মর্যাদা উন্নয়নে সহায়ক হবে বলে আশা করা যায়।

আমাদের সমাজে প্রবীণের প্রতি কর্তব্য পালনের যে মূল্যবোধ ও ঐতিহ্য রয়েছে সেটাকে ধরে রাখা এবং এ ধারায় নতুন নতুন পন্থা অন্বেষণ করা জরুরি। পাশ্চাত্যের সমাজ যা আজ হারিয়ে খুঁজছে– আমাদের কিন্তু তা এখনও কিছুটা আছে। আমাদেরকে যেন তা ওদের মত হারিয়ে খুঁজতে না হয়! সে সাথে আমরা যেন আধুনিক প্রযুক্তির বৈজ্ঞানিক ও যৌক্তিক ব্যবহারের মাধ্যমে মানবকল্যাণে কোনরূপ অলসতা না দেখাই; না দেখাই কোন শিথিলতা বা ব্যর্থতা। তবেই না শিল্পোত্তর সমাজের সম্ভাবনাময় উৎকৃষ্ট মূল্যবোধ ও লক্ষ্যগুলোকে কাজে লাগাতে পারব। পারব নবীন-প্রবীণ সব বয়সী সব মানুষের কল্যাণে অবদান রাখতে।

সরকারি কর্মসূচি : আগামীতে প্রবীণকল্যাণে আরও অধিকতর কার্যকর ও বাস্তববর্ধী নব নব সরকারি কর্মসূচি গৃহীত হবে বলে আশা করা যায়। এর কারণ প্রধানত এই যে, ক্রমবর্ধমান এই প্রবীণসমাজ একটি বড় ধরনের ভোট প্রদানকারী গোষ্ঠী (voting bloc) হিসেবে তাঁদের সমস্যাবলি সরকার ও রাজনীতিবিদদের দৃষ্টিতে আনতে সক্ষম হবেন এবং স্বাভাবিকভাবেই শাসক-এলিট প্রবীণের সমস্যা লাঘবে নতুন নতুন প্রকল্প গ্রহণ করবেন এবং প্রবীণের স্বার্থে প্রয়োজনীয় নীতি নির্ধারণ ও আইন পাস করবেন। অন্যদিকে অশাসক-রাজনৈতিক এলিটরা আরও অধিকতর কার্যকর ও বাস্তবধর্মী কর্মসূচি গ্রহণ করবেন বলে প্রতিশ্রুতি ব্যক্ত করবেন। আমেরিকান সমাজে প্রবীণরা ইতোমধ্যে একটি শক্তিশালী ভোট প্রদানকারী গোষ্ঠী হিসেবে আত্মপ্রকাশ করতে যাচ্ছে এবং তাঁরা তাদের দেশের সরকার ও রাজনীতিবিদদের তাঁদের সমস্যাবলি সম্পর্কে ওয়াকিবহাল রাখছেন এবং সরকার ও রাজনীতিবিদরা প্রবীণের সমস্যা মোকাবেলায় বেশ আন্তরিকতার স্বাক্ষর রেখে চলেছেন।[৩৩] বাংলাদেশের ক্ষেত্রে এর অন্যথা হবে বলে মনে হয় না। এর প্রমাণ বয়স্কভাতা প্রবর্তন এবং এর পরিমাণ বৃদ্ধি। অর্থাৎ আমাদের দেশের শাসক ও অশাসক এলিটগণ প্রবীণকল্যাণে বর্তমানের তুলনায় আগামীতে আরও অধিক উদ্যোগী হবেন বলে আশা করা যায়। ২০০১ সালে অনুষ্ঠিত জাতীয় সংসদ নির্বাচন প্রাক-কালে প্রকাশিত বিভিন্ন রাজনৈতিক দলের ইশতেহার পাঠেও তাই মনে হয়।

মৃত্যু : আধুনিক-চিকিৎসা প্রযুক্তি ব্যবহারের মাধ্যমে মৃত্যুকে বিলম্বিত করার চেষ্টা হচ্ছে। কিন্তু যান্ত্রিক উপায়ে কতক্ষণ একজন মুমূর্ষু রোগীকে 'বাঁচিয়ে' রাখা সমীচীন? কখন মৃত্যু-পথযাত্রী ব্যক্তির দেহ থেকে জীবন রক্ষাকারী যন্ত্রপাতি সরিয়ে নেয়া যাবে? কে এই জটিল সমস্যার সমাধান দেবে? এসব বিতর্ক অদ্যাবধি আছেই। আত্মহত্যা কাপুরুষোচিত কাজ এবং তা ধর্মীয় বিধানে নিষিদ্ধ। তবে কোন কোন সমাজে মনে করা হচ্ছে যে যখন কেবল মেডিকেল প্রযুক্তি দিয়েই জীবন রক্ষা করার চেষ্টা চলছে এবং মুমূর্ষু ব্যক্তির অবস্থা উন্নয়ন বা বাঁচার আর কোন সম্ভাবনা নেই তখন কারও মৃত্যুবরণ করার অধিকার থাকা উচিৎ। এজন্যই জরাবিজ্ঞানী কক্স (Cox) বলেছেন যে, ইউথ্যানেসিয়া (Euthanasia)[৩৪] হবে অধিকতর গ্রহণযোগ্য। তবে ইউথ্যানাসিয়ার অপব্যবহার বা অপপ্রয়োগ হবে না সে নিশ্চয়তা কে দেবে? ইউথ্যানাসিয়ার বিষয়টি বেশ জটিল। কেননা, সমাজ, সংস্কৃতি, ধর্ম, নীতি-আদর্শ, আইন ইত্যাদি বিষয় অবশ্যই বিবেচনায় এনে এটাকে দেখতে হবে। এ জন্য অনেকেই হয়ত হসপাইস (Hospice)[৩৫] ব্যবস্থাকে প্রাধান্য দিতে চাইবেন।

অন্যদিকে 'অমরত্ব লাভের' গবেষণাও চলছে। জীববিজ্ঞানী সেগাল্ (Paul Segall)-এর ধারণা-মৃত্যু, আসন্ন মুমূর্ষু রোগীকে মৃত্যুর সময় হিমায়িত (Frozen) করে একটি নির্দিষ্ট ঠাণ্ডা তাপমাত্রার দ্রবণে রেখে দেয়া যেতে পারে এবং যখন উক্ত রোগের ভাল চিকিৎসা আবিষ্কার হবে তখন তার চিকিৎসা শুরু করা যেতে পারে। এ বিষয়ে গবেষণার নাম ক্রাইওনিক্স (Cryonics)। এতে বিশ্বাস করা হয় যে, বিশেষ পদ্ধতি ও ব্যবস্থায় মানব-হিমাগারে (Human Cold Storage) রেখে জীবন নবায়ন সম্ভব। ("Cryonics refers to the belief that renewed life is possible after death on this planet by freezing and placing persons in suspension at the time of death until reanimation is possible."[৩৬] ইতোমধ্যে আমেরিকায় বেশ কয়েকজন ব্যক্তিকে এভাবে হিমায়িত করে রাখা হয়েছে। ক্রাইওনিক্স আন্দোলনও সেখানে গড়ে উঠেছে। এর সদস্যরা মৃত্যুর পর তাদের দেহকে হিমায়িত করে রাখার অভিপ্রায় ব্যক্ত করেছেন। এজন্য অগ্রিম ফি (fee) প্রদান করতে হয়।[৩৭] তবে ইউথ্যানাসিয়ার মত এক্ষেত্রেও সমাজ, সংস্কৃতি, ধর্ম, নৈতিকতা, আইন ইত্যাদি বিষয় বিবেচনায় আসবে এবং তার ওপরই এ আন্দোলনের ভবিষ্যৎ নির্ভর করবে।

উপসংহার

বিজ্ঞান ও প্রযুক্তিসহ সমাজজীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে যে সব অর্জন সম্ভব হয়েছে এবং হচ্ছে প্রবীণের ওপর সেগুলোর সম্ভাব্য প্রভাব সম্পর্কে আমরা আলোকপাত করেছি। এতে দেখা যাচ্ছে যে আগামীতে প্রবীণজীবন হতে পারে আরও অর্থবহ, আনন্দের ও উপভোগের। অর্থাৎ গড় আয়ু বৃদ্ধির পাশাপাশি জীবনের গুণগত মানেও ইতিবাচক পরিবর্তন আসতে পারে – সে সম্ভাবনা উড়িয়ে দেয়া যায় না। জীবনের এই পড়ন্ত বেলাটিতে তাঁরা যাতে সুস্থ থাকেন, থাকেন আত্মনির্ভর – বোঝা না হয়ে কারও ওপর। এ লক্ষ্য সামনে রেখে আগামীদিনে ক্রমবর্ধমান প্রবীণ জনগোষ্ঠীর সার্বিক চাহিদানুযায়ী আনুষ্ঠানিক এবং অনানুষ্ঠানিক সবরকম সেবাদান ব্যবস্থা (Support network) গড়ে তুলতে হবে। পারিবারিক, সামাজিক ও জাতীয় জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে তাঁদের সম্পৃক্ত রাখতে প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ এবং তা বাস্তবায়ন করতে হবে। এটা কেবল তাঁদের স্বার্থেই নয়, আমাদের স্বার্থেও। গড়ে তুলতে হবে সকল বয়সীদের উপযোগী এক সমাজ।

টীকা ও তথ্যনির্দেশ

১। দেখুন Decker, David (1980), *Social Gerontology, An Introduction to the Dynamics of Ageing,* Boston: Little, Brown & Co. P. 27.

২। বিস্তারিত জানার জন্য দেখুন Cox, Harold (1984), *Later Life : The Realities of Aging,* New Jersey: Prentice Hall Inc., P. 34.

৩। অধিক জানার জন্য Harris, Diana K (1990), *Socioloty of Aging,* New York : Harper and Row PP. 32-33.

৪। দেখুন Hayslip, B Jr. et al (1989) *Adult Development and Aging,* New York: Harper and Row, P. 58.

৫। প্রাগুক্ত Harris (1990) P. 33.

৬। প্রাগুক্ত Decker (1980) P. 267

৭। প্রাগুক্ত Cox (1984) Ges Hayslip (1989).

৮। *Human Development Report* (2005) UNDP.

৯। জাতিসংঘ মহাসচিব কফি আনানের বক্তব্য থেকে নেয়া সূত্র রিসোর্স ইন্টিগ্রেসন সেন্টার [রিক] *প্রবীণ বিষয়ক দ্বিতীয় বিশ্ব সম্মেলনের রিপোর্ট*। ভাষান্তর শরীফ শমসের। পরিমার্জনায় আবু সাইদ খান। প্রকাশনায় রিক, ঢাকা। মে ২০০৩, পৃ. ৫৬-৬০ বিশ্বসম্মেলন অনুষ্ঠিত হয় মাদ্রিদে ৮-১২ এপ্রিল ২০০২।

১০। প্রাগুক্ত Cox (1984) P. 7.

১১। প্রাগুক্ত Harris (1990) P. 455.

১২। প্রাগুক্ত Cox (1984).

১৩। প্রাগুক্ত Harris (1990) P. 455, এখানে এ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা রয়েছে।

১৪। প্রাগুক্ত Harris (1990), অধিক জানার জন্য দেখুন Achley, Robert C (1997), *Social Force and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. Boston: Wadsworth Pab. Co.

১৫। প্রাগুক্ত Harris (1990) Ges Atchley (1997)

১৬। প্রাগুক্ত Atchley (1997).

১৭। প্রাগুক্ত Harris (1990) P. 456.

১৮। প্রাগুক্ত Cox (1984).

১৯। প্রাগুক্ত Decker (1980) P. 268.

২০। প্রাগুক্ত Decker (1980) P. 268.

২১। প্রাগুক্ত Cox (1984); Decker (1980) এবং Harris (1990)

২২। প্রাগুক্ত Harris (1990) P. 267.

২৩। দেখুন Easterlin, Richard A. (1991). *"The Economic Impact of Prospective Population Changes in Advanced Industrial countries: An Historical Perspective."* Journal of Gerantology, 46 (6) : S 299-S 309.

২৪। প্রাগুক্ত Cox (1984) P. 350.

২৫। দেখুন Riley, M.W. et al (1994) : "Age integration and the lives of older People." The Gerontologist 34 (1) : 110-115, আরও দেখুন প্রাগুক্ত Atchley (1997).

২৬। প্রাগুক্ত Harris (1990).

২৭। প্রাগুক্ত Decker (1980).

২৮। প্রাগুক্ত Atchley (1997) P. 515.

২৯। প্রাগুক্ত Atchley (1997).

৩০। প্রাগুক্ত Decker (1980); Cox (1984).

৩১। প্রাগুক্ত Cox (1984) P. 349.

৩২। প্রাগুক্ত Cox (1984).

৩৩। প্রাগুক্ত Cox (1984).

৩৪। গ্রীক শব্দ euthanasia-র আভিধানিক অর্থ ভাল মৃত্যু। মৃত্যুতত্ত্ব (thanatology) এবং জরাবিজ্ঞান

(gerontolgoy)-এর অর্থ হলো অনিরাময়যোগ্য মুমূর্ষু রোগীকে মৃত্যুবরণ করতে দেয়া। ইউথ্যানেসিয়াকে কখনও বা মার্সি কিলিংও (mercy killing) বলা হয়। তবে ইউথ্যানেসিয়া কয়েক রকমের হতে পারে। কৃত্রিমভাবে বাঁচিয়ে রাখার বীরোচিত পন্থায় ব্যবহৃত আধুনিক প্রযুক্তি ব্যবহার না করে রোগীকে স্বাভাবিকভাবে মৃত্যুবরণ করতে দেয়ার নাম নিষ্ক্রিয় ইউথ্যানেসিয়া (passive euthanasia)। পক্ষান্তরে, যে মুমূর্ষু রোগী আর ভাল হবার নয়, চিকিৎসার ব্যাপারে সংশ্লিষ্ট সবাই হতাশ এবং রোগীও কোনভাবে ক্রিয়াশীল নন (অচেতন)– তাঁর মৃত্যু ত্বরান্বিত করার ক্ষেত্রে ডাক্তার বা সংশ্লিষ্ট অন্যান্যরা যে উদ্যোগ নেন সেটাই হলো সক্রিয় ইউথ্যানেসিয়া (Active euthanasia)। জ্ঞান হারাবার আগে কোন রোগী যদি তাঁর আসন্ন মৃত্যু সম্পর্কে নিষ্ক্রিয় বা সক্রিয় ইউথ্যানেসিয়ার জন্য ডাক্তারকে অনুমতি বা অনুরোধ করেন, সেক্ষেত্রে ঐটা হবে ঐচ্ছিক ইউথ্যানেসিয়া (voluntary euthanasia)। অন্যদিকে অনুমতি দিতে অক্ষম এমন সংজ্ঞাহীন মুমূর্ষু রোগীকে নিষ্ক্রিয় বা সক্রিয় ইউথ্যানেসিয়া প্রয়োগ করার নাম অনৈচ্ছিক ইউথ্যানেসিয়া (involuntary euthanasia)। ইউথ্যানেসিয়ার পক্ষে-বিপক্ষে অনেক যুক্তি রয়েছে। ইউথ্যানেসিয়ার বিপক্ষে অন্যতম একটি যুক্তি হলো, এটার অপপ্রয়োগ হবার সম্ভাবনা রয়েছে। মুমূর্ষু/প্রবীণ ব্যক্তিকে বোঝা মনে করে কেউবা ইউথ্যানেসিয়ার অপব্যবহার করতে পারেন। এ সম্পর্কে আমি আলাদা ভাবে একটি প্রবন্ধ রচনা করেছি যা শীঘ্রই প্রকাশিত হবার পথে। ইউথ্যানেসিয়া সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে দেখুন প্রাগুক্ত Harris (1990), এবং Ward, Russelll A (1984) *The Aging Experience. An introduction to Social Gerontology.* New York : Harper & Row.

৩৫। হসপাইস (hospice) মুমূর্ষু রোগীদের বিশেষ সেবাযত্ন কেন্দ্রের নামই হসপাইস। হাসপাতাল রোগমুক্তির জন্য চিকিৎসার ওপর জোর দেয়। অত্যাধুনিক চিকিৎসা প্রযুক্তি, কৃত্রিমভাবে রোগীকে বাঁচিয়ে রাখার ব্যবস্থা নেয়। কিন্তু হসপাইসে এসব প্রযুক্তি নেই। এখানে রোগীকে আন্তরিক পরিবেশে উচ্চমানের সেবাযত্নের ওপর জোর দেয়া হয়। এজন্য রোগীকে বেদনানাশক ড্রাগ প্রয়োগ করা হয় এবং রোগীর সঙ্গে খুবই আন্তরিক ও মানবিক আচরণ করা হয়। সে সাথে রোগীর মানসিক যত্ন ও ধর্মীয় পরামর্শ প্রদানেরও ব্যবস্থা নেয়া হয়। রোগীর ইচ্ছা ও মানসিক আবেদনকে গুরুত্ব দেয়া হয়। ইদানিংকালে ইউরোপ ও আমেরিকায় হসপাইস ব্যবস্থা গড়ে উঠেছে। লন্ডন শহরের পাশে গড়ে ওঠা St. Christopher's hospice কে একটি আদর্শ হসপাইস বলে আখ্যা দেয়া হয়।

৩৬। প্রাগুক্ত Harris (1990) p. 457.

৩৭। প্রাগুক্ত p. 457.