



রোগ নিরাময়ে সঙ্গীত

সৌম্যব্রত চক্রবর্তী, ৫ সেপ্টেম্বর ২০২০

“যোগবলে রোগারোগ্য”-এ কথা আমরা সবাই জানি আসন-প্রাণায়াম-ব্যায়াম ইত্যাদি আজ বিকল্প চিকিৎসা পদ্ধতি হিসাবে শুধু আমাদের দেশেই নয়, অনেক উন্নত দেশেও বহুল প্রচলিত। কিন্তু সঙ্গীত রোগ থেকে আরাম দিতে পারে, এই বিষয়টা তত জনপ্রিয় নয়। খেয়াল করলে দেখা যাবে, অআজকাল অনেক ডাক্তারের চেম্বারে বিশেষ করে রোগীদের প্রতীক্ষা ঘরে সুন্দর সুরেলা বিশেষ করে যন্ত্র সঙ্গীত (সেতার, সরোদ) ইত্যাদি চলতে থাকে। সঙ্গীত পরোক্ষভাবে রোগীদের রোগ কষ্টের লাঘব করে বলেই কিন্তু তা ব্যবহার করা হয়।

সঙ্গীতকে আমরা সবাই নান্দনিক বিনোদ উপকরণ হিসাবে জানি। তাই উপরোক্ত শীর্ষক সম্পর্কে বলতে গেলে সঙ্গীত নিয়ে একটু ভূমিকা প্রয়োজন আছে বৈকি। সঙ্গীত বলতে গায়ন, বাদন ও নৃত্য এই তিন কলার সমন্বয় বুঝায়। সঙ্গীতে সুরই হচ্ছে প্রাণ; তা গায়ন, বাদন বা নৃত্য যাই হোক না কেনা সুর আর ছন্দ এই নিয়েই সঙ্গীতের অভিব্যক্তি। মধুর ধ্বনি বা নাদকে সুর বা স্বর বলা হয়। কম্পন থেকে ধ্বনির উৎপত্তি হয়। ধ্বনি বা নাদ যখন এই কম্পন নিয়মিত হয় তা সঙ্গীতের জন্য উপযোগী হয়। যখন কম্পন অনিয়মিত হয় সেই ধ্বনিকে শব্দ বলা হয় যা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, যাকে শব্দ দূষণও বলা হয়। অন্যভাবে সুর যা কোনোও বস্তু যেমন কণ্ঠনালী, ধাতব বা জৈব তার ইত্যাদির কম্পন থেকে উৎপন্ন হয় তা আমাদের মনকে প্রফুল্লিত করে ঠিক সেইভাবে যেভাবে ফুল ও তার সৌরভ আমাদের মনকে প্রফুল্ল করে। রোগারোগ্যের বোধ হয় এইটাই মূল কথা। শরীর ও মন অবিচ্ছেদ্য, শরীর খারাপ থাকলে মন ভালো থাকতে পারে না, আবার মন খারাপ মানে দুঃখ, আঘাত, রাগ, দুশ্চিন্তা হলে শরীর ভালো থাকতে পারে না। মধুর সুর বা মেলোডি আমাদের স্নায়ু, শিরা ও ধমনীর উপর পজেটিভ প্রভাব ফেলে। এটা বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার দ্বারা স্বীকৃত। বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার দ্বারা দেখা গেছে যারা শৈশব থেকে সঙ্গীতের অভ্যাস করে আসছে বা যারা নিয়মিত সুরেলা সঙ্গীত শোনে তাদের স্নায়বিক সেতু (নিউরাল ব্রিজ) যা মস্তিষ্কের অর্ধগোলকে (হেমিস্ফিয়ার) থাকে (করপাস ক্যালোসাম বলা হয়) তা ১৫% বেশি থাকে তাদের থেকে যারা চর্চা করে না বা নিয়মিত শোনে না। মধুর ধ্বনি বা সঙ্গীত আমাদের হৃদয়ে বিবিধ ভাবের বিকাশ করে। সঙ্গীত আমাদের দৈনন্দিন জীবন-সংগ্রামে পরিশ্রান্ত, অবসন্ন প্রাণে অমৃত প্রবাহ ঢেলে আমাদের মধ্যে নূতন শক্তির সঞ্চার করে। সঙ্গীত আমাদের দেহ মনের অবসাদ দূর করে এই ব্যাপারটি আমার নিজের এক বিরল অভিজ্ঞতার দ্বারা অভিব্যক্ত করছি।

সঙ্গীত নিয়ে আমার জীবনে যে বিরল অভিজ্ঞতা হয়েছিল সেটা ঘটেছিল ১৯৯৫-এর এপ্রিল মাসে। ঐ সময় আমি IIT খড়গপুর-এ আমার পি.এইচ.ডি-এর কাজ সম্পূর্ণ করছিলাম। যেদিন আমার সাইনপিস সেমিনার হয়েছিল সেই তারিখটা আমার মনে নেই, তবে এপ্রিলের প্রথম সপ্তাহে আমার পি.এইচ.ডি. থিসিস জমা দেওয়া-এর আগে সাইনপিস সেমিনার হয়েছিল। ঐটুকু মনে আছে সেমিনারের তারিখ আগে থেকেই নির্ধারিত ছিল। সেই অনুসারে সেমিনারের তারিখ-এর প্রায় ৩/৪ দিন আগে থেকে ১৮/২০ ঘন্টা কাজ করতে হয়েছিল (১৮/২০ কাপ চা ও প্রায় ৪০ খানা সিগারেটের সহায়তায়) প্রেজেন্টেশন তৈরি করতে। ঐ সময়ে IIT খড়গপুর-এ কম্পিউটারাইজড ডকুমেন্টেশন-এর প্রেজেন্টেশন-এর সুবিধা খুব একটা ছিল না। তবে সেন্ট্রালজিড মেইন-ফ্রেম কম্প্র সুবিধা যা কম্পিউটেশন কাজে জন্য বেশী উপযোগী তা মজুত ছিলো। যেদিন সেমিনার ছিল তার আগের ৩/৪ বিন্দু রাত কেটেছে, তার উপর দুশ্চিন্তা সমস্ত সদস্যদের উপস্থিতিতে আমার কাজের মূল্যায়ন হবে এবং প্রফেসর-দের অনুমোদন হলে তবেই থিসিস জমা দিতে পারবা যাইহোক দুই-

আড়াই ঘন্টার ভয়ানক দহনের পর বেলা ৫টা নাগাদ সেমিনার শেষ হল আমাকে নাজেহাল করে গাইড বিরক্ত মুখে বললেন থিসিস্ জমা দিতে পারবা

আমার গাইড বিরক্ত হয়েছিলেন আমার ভীত ভাব ও আত্মবিশ্বাস-এর অভাব দেখে যাইহোক সেমিনারের পর সাইকেলে করে হস্টেলে (IIT খড়গপুর-এ হল বলে) এ ফেরার পথে অনেক জায়গায় SPICMACAT দেওয়াল নোটিশ দেখলাম যে IIT খড়গপুর-এর নেতাজী হলে সন্ধ্যা ৬টার সময় শাস্ত্রীয় কণ্ঠ সংগীতের অনুষ্ঠান আছে এই ধরনের অনুষ্ঠান আমি কোনোওদিন মিস্ করতাম না। তাই হস্টেলে পৌঁছে ওখানকার ক্যান্টিনে চা, ব্রেড, ওমলেট তাড়াতাড়ি খেয়ে অল্প একটু পরিষ্কার হয়ে নেতাজী প্রেক্ষাগৃহের দিকে ছুটলাম। যখন প্রেক্ষাগৃহে স্থান গ্রহণ করলাম, আমার ভীষণ মাথা ধরেছিলো সমস্ত শরীরে ব্যথা এবং এই শারীরিক কষ্ট নিয়ে এক এক অদ্ভুত অস্বস্তি অনুভব হচ্ছিলো একজন মহিলা শিল্পী যিনি আমেরিকার নিউজার্সি থেকে এসেছিলেন মুচে আগতা হলেন। ওনার পরিচয় পাওয়া গেলো, উনি মূলতঃ আসামে বড় হয়েছিলেন। গানের প্রাথমিক শিক্ষা আসাম থেকে লাভ করে কলকাতা এসেছিলেন এবং ওখানকার অনেক খ্যাতনামা শিল্পীদের কাছ থেকে তালিম পেয়ে খেয়াল গানে পারদর্শিতা লাভ করেছেন। পরে IIT খড়গপুর থেকে পাশ করা এক কৃতী ছাত্রের সাথে বিবাহসূত্রে আমেরিকা বাসিনী হয়েছিলেন। তবে সঙ্গীতের সাধনা পুরোপুরি চালিয়ে যাচ্ছিলেন। ওনার শাস্ত্রীয় সঙ্গীতের অনুষ্ঠান শুরু হলো যেমন (ইমন) রাগ দিয়ে পরিবেশন করলেন ইমন রাগে আলাপ, বিলম্বিত ও দ্রুত খেয়াল প্রায় ৭০ মিনিট ধরো। এত সুরেলা, বলিষ্ঠ আওয়াজ আর ইমন রাগের এত সুন্দর পরিবেশনা, আমি ওনার গানের মধ্যে পুরোপুরি ডুবে গেলাম। ইমন রাগ শেষ হওয়ার পর আরও কিছু ঠুমরী ভজন ইত্যাদি গেয়ে ওনার অনুষ্ঠান সন্ধ্যা ৭.৩০টা নাগাদ শেষ হলো। গান শুনে যখন প্রেক্ষাগৃহ থেকে বেরিয়ে এলাম, শরীর, মত এত ফুরফুরে হয়ে গেলো যেন মনেই হচ্ছে না দেড় ঘন্টা আগে আমি অসুস্থ ছিলাম এবং এই অনুষ্ঠান না থাকলে নিশ্চিত IIT খড়গপুর-এর হাসপাতাল-এ যেতাম। ডাক্তারের কাছে আর আপনারা বুঝতেই পারছেন ডাক্তার আমার উপসর্গ শুনে কী কী ঔষধ দিতেন (পেন কীলার, ঘুমের ঔষধ ইত্যাদি ইত্যাদি) গান শুনে ডাক্তারের কাছে তো যেতেই হলো না, গানের রেশ মনের মধ্যে নিয়ে হস্টেলে ফিরলাম এক অনাবিল আনন্দের মধ্যে। এই ঘটনাটা আমার কাছে এতটাই স্মরণীয় হয়ে আছে যে ইন্টারনেট-এর গুগল সার্চ ইঞ্জিন-এর মাধ্যমে ওনাকে খুঁজে পেয়েছি, বছর কয়েক আগে ওনাকে ই-মেল-এর মাধ্যমে আমার উপরোক্ত ঘটনাটি জানিয়েছি ওনার নাম শ্রীমতী মিতালী ভৌমিকা ওনার ওয়েবসাইটে ওনার গান আপলোড করা আছে তা ছাড়া ইউটিউব-এ অনেক ক্লিপিং আছে উনি প্রতি বছর আমাদের দেশে ২/৩ মাসের জন্য আসেন এবং অনেক বড়ো বড়ো শহরে বড়ো বড়ো আসরে গান গেয়ে দর্শকদের মোহিত করেন।

এই প্রসঙ্গে আরেকটা উদাহরণ আমার এই বিষয়কে আরও প্রমাণযোগ্য করবো উদ্ভিদের উপরও সঙ্গীত যে পজেটিভ প্রভাব ফেলতে পারে সেটাও পরীক্ষা করা হয়েছে ওস্তাদ আমজাদ আলী খাঁ সাহেবের তত্ত্বাবধানে। এই পরীক্ষাতে দুটো ফুলের চারা গাছ দুটো পৃথক একই আয়তনের টবের মধ্যে বাড়তে দেওয়া হলো। উভয় ক্ষেত্রেই মাটি এবং সারের গুণবত্তা একই রেখে একটি গাছ রেখে দেওয়া হলে বাড়ীর বাইরে রাস্তার ধারে যেখানে যানবাহন এবং অন্যান্য বস্তুর শব্দ দূষণ বিদ্যমান। আরেকটা গাছ রাখা হলো বাড়ীর ভেতরে এবং গাছের পাশে রেখে দেওয়া হলো ভালো মিউজিক সিস্টেম যা দিয়ে অনবরত সুমধুর সঙ্গীত বাজতে দেওয়া হলো। ১৫/২০ দিন পর দেখা গেলো যে বাইরে ছিলো তার বাড় তেমন কিছুই হয়নি। তবে বাড়ীর ভেতরের গাছটার বাড় খুব ভালো হয়েছে। খেয়াল ককরলে দেখা যাবে এই দুই ক্ষেত্রে শুধু শব্দের ধরণটা আলাদা ছিলো, বাকী সব এক। এই পরীক্ষা দ্বারা এটা সিদ্ধ হয় যে সঙ্গীত যে কোনোও প্রাণের উপর পজেটিভ প্রভাব ফেলে, তা সচল প্রাণী বা অচল প্রাণীই হোক।

মিউজিক থেরাপী নিয়ে আজকাল খুব কাজকর্ম হচ্ছে। অজস্র গবেষণা পত্র প্রকাশিত হয়েছে। তবে এটাকে মূল চিকিৎসার পরিপূরক হিসাবেই ব্যবহার করা হয়। মূলত মিউজিক থেরাপী বিভিন্ন রোগ যেমন—হাইপার টেনশন, ফিজিক্যাল ডিসেবিলিটি, বিহেভিয়োরাল ডিসঅর্ডার, ইমোশনাল এবিয়ুজ, মেন্টাল ইলেন্স স্ট্রোক, ব্রেন ইনজুরী, অটিজম স্পেকট্রাম ডিসঅর্ডার, সেনসারী ইম্পায়ারমেন্টস, সাবস্ট্যান্টস্ এবিয়ুজ ইত্যাদি রোগের সফল ভাবে প্রয়োগ করা হয়েছে। এই ব্যাপারে যারা বিশেষজ্ঞ তাদের বিশেষ প্রশিক্ষণ এবং সঙ্গীতের বৈজ্ঞানিক এবং অ্যানাটমিক জ্ঞান খুব দরকার। প্রাচ্য এবং পাশ্চাত্য দু'ধরনের সঙ্গীতই রোগ নিরাময়ে ব্যবহার হয়। তবে

ভারতীয় রাগ সঙ্গীতের উপযোগিতা আরও বেশী তা প্রমাণ করে গেছে পরীক্ষা, নিরীক্ষা ও কেস্ স্টাডি দ্বারা দেখা গেছে যে নির্দিষ্ট রাগ একটি নির্দিষ্ট সময় ধরে শুনলে ভাল স্বাস্থ্য ধরে রাখতে সহায়তা করে। নিম্নলিখিত তালিকা (যা ইন্টারনেট বই থেকে প্রাপ্ত) রাগের নাম এবং সেই রাগ কোন রোগ নিরাময়ে সহায়ক তা দেওয়া হলো :

রাগ : (রোগগুলি)

আহির ভৈরব : (১) হাইপার টেনশন, (২) বদহজম, (৩) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্

আসাবরী : আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করে

বাগেশ্রী : অনিদ্রা

বসন্ত বাহার : গল স্টোন (cholocystitis)

ভৈরবী : (১) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্ (২) সাইনাসাইটিস্, (৩) দুশ্চিন্তা মুক্ত করে

ভীম পলাশী : (১) দুশ্চিন্তা ও (২) হাইপার টেনশন

বৃন্দাবনী সারং : মানসিক অবসাদ

চন্দ্রকোষ : এনোরেক্সিয়া (anorexia)

দরবারী কানাড়া : (১) মাথা ব্যথা, (২) হাঁপানি রোগ

দীপক : (১) বদহজম, (২) এনোরেক্সিয়া (anorexia), (৩) অম্লতা (Hyper-acidity), (৪) গল স্টোন (Cholocystitis)

গুরজরী টোড়ী : কফ

গণকলী : (১) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্, (২) কোষ্ঠবদ্ধতা, (৩) মাথা ব্যথা, (৪) পাইলস্

হিন্দোল : (১) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্, (২) স্পন্ডেলাইটিস্ (৩) পিঠের ব্যথা (Backpain), (৪) হাইপার টেনশন

জৌনপুরী : (১) দাঙ্গ (Diarrhoea), (২) কোষ্ঠবদ্ধতা, (৩) ইন্টেস্টিনাল গ্যাস

জয় জয়ন্তী : (১) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্, (২) দাঙ্গ, (৩) মাথা ব্যথা

কাফী : অনিদ্রা জনিত রোগ

কৌসী কানাড়া : (১) হাইপার টেনশন, (২) সাধারণ কফ, কাশি

কেদার : (১) মাথা ব্যথা, (২) কফ কাশি, (৩) হাঁপানি

খামাজ : অনিদ্রা

মধুবন্তী : পাইলস্

মালকোষ : ইন্টেস্টিন্যাল গ্যাস

মল্লার : হাঁপানি

মারোওয়া : (১) বদহজম, (২) হাইপার এসিডিটি

নট ভৈরব : (১) বদহজম, (২) রিউমেটিক আর্থরাইটিস্, (৩) কলিটীস্

পুরিয়া : (১) কলিটীস্, (২) রক্তশূন্যতা, (৩) হাইপার টেনশন

পুরিয়া ধনাশ্রী : রক্তশূন্যতা

রামকেলী : (১) কলিটীস্, (২) পাইলস্

শ্রী : (১) এনোরেক্সিয়া, (২) সর্দি, কাশি, হাঁপানি

শুদ্ধসারং : এনোরেক্সিয়া, গলস্টোন

শ্যাম কল্যাণ : কফ, হাঁপানি

সোহিনী : মাথা ব্যথা

যমন (ইমন) : মাথা ব্যথা, দুশ্চিন্তা ও রিউমেটিক আর্থরাইটিস্

গান বাজনা আমাদের সবারই ভালো লাগে তাই যদি নিয়মিত পছন্দমতো রাগ সঙ্গীত (যন্ত্র বা কণ্ঠ) আমরা শুনি তা আমাদের শরীর, মন এবং সর্বোপরি স্বাস্থ্য ভালো রাখবে এটা জোর দিয়ে বলা যায় আপনারা খেয়াল করলে দেখবেন সঙ্গীতশিল্পীদের আয়ু সাধারণত বেশী হয় এবং দীর্ঘ বয়স অবধি ওনারা কর্মক্ষমতা অটুট রাখতে পারেনা আপনারা সাঙ্গীতিক ভাবে ভালো থাকুন এই কামনা করে আমার ত্রুটিপূর্ণ রচনা লেখার ব্যর্থ প্রয়াস সমাপ্ত করছি

© Ishan Kotha