

• সাদিয়া ইসলাম বৃষ্টি

শিশুর হাসি, নদীর বয়ে যাওয়ার মিষ্টি ছন্দ, সকাল-বিকালে প্রাণখুলে গল্প করতে থাকা পাখ-পাখালির কিচির-মিচির-পৃথিবীর কোথায় নেই সুর? মানব ইতিহাসের পরতে পরতে আদর মেখে স্রষ্টা সাজিয়ে-গুছিয়ে রেখেছেন সুরকে। জন্মলগ্ন থেকেই তাই নিত্যনতুন সুরের প্রতি এক স্বাভাবিক টান রয়েছে মানুষের। শিশু থেকে বুড়ো- কেউই সুরের এই মায়াভরা রহস্যময় হাতছানির বাইরে নেই। সেই কোন প্রাচীনকাল থেকে এখনো মানুষের, বিশেষ করে বাংলার মানুষের দেহ-মনের সঙ্গে অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে জুড়ে আছে সুর। জন্ম, বিয়ে, মৃত্যু, ভালবাসা, কল্পনা, বিশ্বাস, আস্থা- মানুষের দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজনে তৈরি করে নেয়া একেকটি শব্দের সঙ্গেই যেন মিশে আছে একেকটি সুর। জীবনের নিত্য হাসিখেলার ভেতরেও লুকিয়ে আছে ওরা। খেলছে মানবমনের সঙ্গে প্রতিটি পদে পদে। সুরের নেশায় মাতাল হয়েই বর্তমান যুগের মানুষরা কখনো হাসছে, কাঁদছে, দেখছে নানারকম নতুন নতুন স্বপ্ন। পাড়ি দিচ্ছে নতুন পথ। তবে কেবল মানবমনই নয়, সুরের সঙ্গে যুগ যুগ ধরে গড়ে উঠেছে

মানবদেহেরও এক অদ্ভুত যোগাযোগ। মনের মতোনই মানুষের শরীরেও অনেকখানি প্রভাব রেখে চলেছে সুর প্রতিনিয়ত। চলুন দেখে নেয়া যাক ঠিক কীভাবে মানবদেহকে প্রভাবিত করে সুর।

মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে : মানবদেহের বেশকিছু অঙ্গকে প্রবলভাবে প্রভাবিত করে সুর। আর তার ভেতরে অন্যতম হলো মানব মস্তিষ্ক। সুর মানব মস্তিষ্কের বিভিন্ন স্থানকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করে। এক মিনিটের একটা ছোট্ট সুর মস্তিষ্কের প্রতিটি কোনাকে নাড়িয়ে দিতে সক্ষম। যার প্রভাব পড়ে মানুষের মুখভঙ্গিতে। সুরের সঙ্গে সম্পর্কিত দুই ধরনের অনুভূতি রয়েছে। সেগুলো হলো- ১. গৃহীত অনুভূতি ২. অনুভব করা অনুভূতি। এর অর্থ, মাঝে মাঝেই কোনো সুরের অনুভূতির সঙ্গে পরিচিত না হয়েই আমরা সেটার কষ্ট বা আনন্দকে অনুভব করতে পারি।

শুধু অনুভূতিই নয়, সুর মানব মস্তিষ্ককে করে তুলতে পারে যথেষ্ট সৃষ্টিশীল। গবেষণায় পাওয়া গেছে, মাঝারি উচ্চতার সুর মানুষের স্বাভাবিক ভাবনাকে খানিকটা প্রতিহত করে। ফলে মানুষ তখন নিজের স্বাভাবিকতাকে খানিকটা নতুন উপায়ে ব্যবহার করে। এভাবেই তৈরি হয় নতুন সব সৃষ্টি।

কোনো মানুষের ব্যক্তিত্ব কেমন হবে সেটাও অনেক সময় সুরই নির্ধারণ করে। কার কোন সুর পছন্দ সেটাই বলে দেয় সে আসলে ঠিক কেমন, কেমন তার মস্তিষ্কের গঠন। হেরিয়ট-ওয়াট বিশ্ববিদ্যালয়ের এক গবেষণা অনুসারে নিম্নোক্ত সুরের শ্রোতারা এ রকম হয়ে থাকেন।

ক. জ্যাজ সুরের শ্রোতা- প্রচ- আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন ও বাউডুলে।

খ. ক্লাসিক্যাল সুরের শ্রোতা- প্রচ- আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন, চাপা স্বভাবের, সৃষ্টিশীল ও সহজ মানসিকতার।

গ. ওয়েস্টার্ন সুরের শ্রোতা- কর্মঠ ও যাযাবর মানসিকতার।

ঘ. হিন্দি সুরের শ্রোতা- সৃষ্টিশীল ও খোলামনের।

ঙ. রক সুরের শ্রোতা- কম আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন, কর্মঠ নয়, সৃষ্টিশীল, চাপা, ভদ্র ও সহজ মানসিকতার ইত্যাদি।

বাংলা ছবির কথা মনে করুন তো একবার! পুরনো কোনো সুর শুনে নায়ক অথবা নায়িকার হারানো স্মৃতিশক্তি ফিরে আসত। এতদিন যা-ই ভেবে থাকুন না কেন, কথাটা কিন্তু একদম সত্যি। সত্যিই সুর হারানো বা নষ্ট হয়ে যাওয়া স্মৃতিকে মনে করতে সাহায্য করে। সুরকে বলা হয় মস্তিষ্কের ব্যায়াম। নিয়মিত সুরের শ্রোতাদের মস্তিষ্ক থাকে বেশ ফিটফাট।

ব্যথা দূর করে : সুর শরীরের নানারকম ব্যথা দূর করতে সাহায্য করে। সুরের চিকিৎসা নামে আলাদা এক ধরনের চিকিৎসাও রয়েছে। সুর মানুষের মানসিক চিন্তা ও শারীরিক অনুভূতি দুটোকেই কমিয়ে দেয়। লন্ডনের এক গবেষণা অনুসারে সুর নানারকম ব্যথা, যেমন- অস্টিওআর্থ্রাইটিস এবং রিহিউমেটয়েড আর্থ্রাইটিসের যন্ত্রণা ২১ শতাংশ কমিয়ে দিতে পারে। কিছু হাসপাতালে জ্ঞাননাশক ওষুধের পরিবর্তে ব্যথা কমাতে ব্যবহার করা হয় সুরকে। বিশেষত, শিশু জন্মানোর সময়ে মাকে শোনানো হয় নানারকমের সুর। মূলত মোট চারভাবে সুর শরীরের ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

ক. রোগীকে অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

খ. হঠাৎ মানসিক গঠনের পরিবর্তন ঘটায়।

গ. সুর শরীরে ব্যথানাশক হরমোন অ্যাড্রোফিন উৎপাদনে সাহায্য করে।

ঘ. নিঃশ্বাস নেয়ার দ্রুততা কমিয়ে ও হৃৎপি-কে সহজ অবস্থায় নিয়ে গিয়ে সুর ব্যথা কমাতে সাহায্য করে।

উচ্চরক্তচাপ কমাতে : প্রতিদিন সকালের

দেহ মনে সুরের প্রভাব



মডেল : জেরিন, ছবি : সুদীপ্ত সাল্লাম

খানিকটা সময় শোনা সামান্য একটু সুর অনেকটা সাহায্য করে উচ্চরক্তচাপ কমাতে। নিও অরলিসে অনুষ্ঠিত আমেরিকান সোসাইটি অব হাইপারটেনশনের এক সম্মেলনে জানানো হয়, প্রতিদিন সকালে শোনা ৩০ মিনিটের রাগ বা ক্ল্যাসিক্যাল সুর উচ্চরক্তচাপ কমিয়ে দেয় খুব ভালোভাবেই।

হৃদয়ের ডাক্তার : সুর দুর্বল হৃৎপি-কে সবল করে তোলে। হৃদরোগের রোগীদের জন্য বেশ ভালো ডাক্তার-সুর। একটি গবেষণায় একদল মানুষকে দুই ভাগে ভাগ করা হলো। তাদের একভাগকে শুনতে দেয়া হলো পপ সুর আর অন্যভাগকে ক্ল্যাসিক্যাল। সুর শোনা শেষে পরীক্ষা করে দেখা গেল শুনতে ভালো লাগুক বা না লাগুক, পপ গান শুনলে হৃৎপি-র গতি বেড়ে গেছে অংশগ্রহণকারীদের। অন্যদিকে ক্ল্যাসিক্যাল সুরের শ্রোতাদের হৃৎপি-র গতি হয়ে গেছে ধীর।

স্ট্রোক পরবর্তী সেবা : অনেকেই আছেন যাদের কোনো না কোনো কারণে স্ট্রোক হয়েছে। অনেক অনেক ওষুধ খেতে হচ্ছে রোজ। আপনাকেই বলছি, ওষুধ খাচ্ছেন ভালো কথা। তবে এর পাশাপাশি খানিকটা সুর শোনার অভ্যাস করুন। কারণ স্ট্রোক পরবর্তী শরীরের সেবার কাজে সুর বেশ কাজে লাগে। নতুন এক গবেষণায় পাওয়া

গেছে, স্ট্রোক করেছেন এমন মানুষ যারা দিনে কিছুটা সময় হলেও নানা ধরনের সুর শোনে, তাদের শরীরই নয়, মানসিক অবস্থাও প্রায় পাল্টে দেয় সুর।

মাইগ্রেনের সমস্যা : মাইগ্রেনের ব্যথাতেও বেশ কাজে দেয় নরম ধরনের কোনো সুর। শুধু মাইগ্রেনই নয়, সুর দূর করতে সাহায্য করে মাথার আরো অনেক ছোটখাটো ব্যথাও।

রোগ প্রতিষেধক : নানা রোগের প্রতিষেধক হিসেবে নানা রকমের টিকা নিতে হয় আমাদের। তবে দেখা গেছে, কিছু সুর মানব শরীরের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে। রক্ষা করে অহেতুক নানা রোগ-ব্যাদি থেকে। যেমন-টিটেনাসের প্রতিষেধক হিসেবে সুর বেশ ভালো কাজ করে।

বুদ্ধিমত্তা ও স্মৃতিশক্তি বাড়াতে : দেখা গেছে যেসব বাচ্চা নিয়মিত নানা ধরনের সুর শোনে তারা অন্য বাচ্চাদের তুলনায় সব ক্ষেত্রে বেশি ভালো করে। সুর মানুষকে বিভিন্ন জিনিস আরো ভালো মনে রাখতে সাহায্য করে। সুর মানুষের বেশ কিছু দক্ষতাকে বাড়িয়ে তোলে। যেমন- ক. পড়ার ক্ষমতা, খ. অনুভূতির ক্ষমতা, গ. গণিতের দক্ষতা।

মনোযোগ বাড়ায় : শান্তভাবে, সহজ পরিস্থিতিতে শোনা সুর বয়সভেদে মানুষের

ভেতরে মনোযোগ বাড়িয়ে তুলতে সাহায্য করে। যদিও কোন সুর এক্ষেত্রে বেশি কাজ করে সেটা সম্পর্কে এখনো ঠিক নিশ্চিত নন গবেষকরা।

শরীরচর্চার ক্ষেত্রে অ্যাথলেটদেরকে সাহায্য : শরীরচর্চার ক্ষেত্রে সুর অ্যাথলেটদেরকে বেশ সাহায্য করে। কিছু সুর স্বাভাবিকভাবেই মানুষের মনে শরীরচর্চার অনুভূতি এনে দেয়। সে সময় শরীরচর্চা আর কষ্টের নয়, বরং আনন্দের হয়ে দাঁড়ায়। শরীর ও মনের সংযোগ স্থাপন করে সুর। হরমোনকে আয়ত্তে এনে খুব সহজেই স্বস্তি এনে দেয় ব্যায়ামের সঙ্গে।

মোটা হওয়া প্রতিরোধ : উচ্চমাত্রার ও মজাদার সুর মানুষকে নাচতে বাধ্য করে। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ নাড়াতে উৎসাহ দেয়। ফলে দেহের চর্বি খানিকটা হলেও কমে যায়।

ইনসোমনিয়া রোধ : মনকে শান্ত করে দেয় নরম ধাঁচের সুর। কষ্ট দূর করে দেয়। স্বস্তি ফিরিয়ে দেয় মনে। সহজ করে দেহকে। আর তাই সুরের এই প্রভাবে হারিয়ে দেয়া যায় ইনসোমনিয়া বা অনিদ্রাকেও।

কাজের মাত্রা : মনকে অনেকটা নির্ভার করে দেয় সুর। আর তাই সুরের জগতে হারিয়ে গিয়ে অনেকটা কাজ করতেও কোনো ক্লান্তি লাগে না। বেড়ে যায় কাজের পরিমাণ ও গুণগত মান। ■

পেশা হিসেবে মার্চেভাইজিং এ সময়ে তরুণদের কাছে অন্যতম পছন্দের। তৈরি পোশাক খাতের এই পেশাটি ব্যাপক সম্ভাবনাময় একটি কাজের ক্ষেত্র। মার্চেভাইজিং পেশা মেধাবী তরুণদের জন্য একই সঙ্গে চ্যালেঞ্জিং ও দক্ষতা প্রদর্শনের অন্যতম জায়গা। যেসব পেশায় অল্প সময়ে উন্নত ক্যারিয়ার গড়ার সুযোগ রয়েছে, মার্চেভাইজিং তার মধ্যে অন্যতম

মার্চেভাইজিং পেশায় ক্যারিয়ার

● জাহাঙ্গীর আলম হদয়

পেশা হিসেবে মার্চেভাইজিং এ সময়ে তরুণদের কাছে অন্যতম পছন্দের। তৈরি পোশাক খাতের এই পেশাটি ব্যাপক সম্ভাবনাময় একটি কাজের ক্ষেত্র। মার্চেভাইজিং পেশা মেধাবী তরুণদের জন্য একই সঙ্গে চ্যালেঞ্জিং ও দক্ষতা প্রদর্শনের অন্যতম জায়গা। যেসব পেশায় অল্প সময়ে উন্নত ক্যারিয়ার গড়ার সুযোগ রয়েছে, মার্চেভাইজিং তার মধ্যে অন্যতম। গার্মেন্টস শিল্প বাংলাদেশের সর্বাধিক বৈদেশিক মুদ্রা অর্জনের খাত। এ দেশের রফতানি আয়ের বড় একটি অংশ (৮০ ভাগ) আসে তৈরি পোশাক খাত থেকে। আর এ শিল্পের সঙ্গে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জড়িত প্রায় ৫০ হাজার লোক। বর্তমান সময়ে অনেক তরুণ-তরুণী প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষার পাশাপাশি প্রফেশনাল কোর্স করে থাকে। তাই বর্তমান সময়ে ক্যারিয়ার গঠনের জন্য ফলপ্রসূ মাধ্যম হচ্ছে বায়িং অ্যান্ড মার্চেভাইজিং। প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা কিংবা শিক্ষানবিশ হিসেবে হাতে-কলমে প্রশিক্ষণ দুভাবেই এ পেশায় আসার সুযোগ রয়েছে।

মার্চেভাইজিং কী?

তৈরি পোশাক খাতে খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন একজন মার্চেভাইজার। এক কথায় বলা যায়, এ শিল্পের চালিকাশক্তি হচ্ছে মার্চেভাইজার। তৈরি পোশাক শিল্পে একই সঙ্গে বহুমুখী কাজের দায়-দায়িত্ব বর্তায় একজন মার্চেভাইজারের কাঁধে। বিদেশি ক্রেতাদের সঙ্গে মধ্যস্থতা করা, দাম নির্ধারণ, অর্ডার গ্রহণ, কাঁচামাল সংগ্রহ থেকে শুরু করে শিপমেন্ট বা জাহাজীকরণের সব কাজই একজন মার্চেভাইজারকে তদারকি করতে হয়। অর্থাৎ বিদেশি ক্রেতাদের (বায়ার) সঙ্গে যোগাযোগ, পোশাকের স্যাম্পল দেখানো, পোশাকটি পছন্দ হলে দরদাম সম্পন্ন করা, দাম ঠিক হওয়ার পর অনুমোদন সাপেক্ষে চাহিদা অনুযায়ী কাপড় ও আনুষঙ্গিক দ্রব্যাদি যথাসময়ে পৌঁছানোর ব্যবস্থা করে থাকেন একজন মার্চেভাইজার। মোট কথা বায়ারদের সঙ্গে যোগাযোগ ও পোশাকের যথাযথ মান বজায় রেখে উৎপাদন, সবই একজন মার্চেভাইজারকে করতে হয়। পোশাক তৈরির বিভিন্ন উপকরণ যেমন- কাপড়, সুতা, বোতাম, ইলাস্টিক ইত্যাদি যথাযথ মান