

દરેક વ્યક્તિ બાથરૂમમાં, ઓફિસમાં સ્ટેજ પર કે, દરિયા કિનારે ગીતો ગાતી હોય છે પરંતુ ઊંમર વધતા કે સંકટમાં પડતા ગીતોનો રણકાર બંધ થવા માંડે છે. આમ તો ગીતનો ગણગણાટ આનંદ પમાડે છે. પરંતુ તેના બીજા પણ અનેક ફાયદાઓ છે. ગીતોનો રણકાર તમારી તંદુરસ્તીને જાળવી રાખે છે.

અહીં ગીત સાંભળવાના અને ગીત ગાવાના કેટલાંક ફાયદાઓ વૈજ્ઞાનિકોની શોધને આધારે રજૂ થયા છે જે જાણવા રસપ્રદ થઈ રહેશે.



ગુજરાતના ફૉક ગાયકે એકવાર સ્ટેજ પરથી કહેલું કે મણીયારો ગાતાં ગાતાં ફેફસાં ફાટી જાય છે. અર્થાત્ સંગીતથી ફેફસાંને જોરદાર કસરત મળે છે. સંગીત પણ એક યોગ-સાધના જ છે અને યોગ હંમેશા આરોગ્ય સુધારે છે

જાણીતા ગીતો ગાવા અને નવા ગીતો શીખવાથી આત્મવિશ્વાસનું સર્જન થાય છે અને એકલતા દૂર થાય છે. જોકે સંગીતથી એલ્કોમર અટકાવી શકાય એવી સાબિતી મળી નથી. ઘણાં નિષ્ણાંત વિચારે છે કે કેટલાંક લોકોમાં આવી પ્રવૃત્તિઓ યાદશક્તિના પ્રશ્નોનાં ઉદ્ભવને લંબાવી શકે છે.

(૭) સંગીતથી અસ્થમા અને બ્રોન્કાઈટિસના દર્દીઓને રાહત મળે છે. સંગીત એ શ્વાસની કસરત છે. તેમાં ઊંડા શ્વાસ લેવા પડે છે. વળી તેમ કરતાં અનેક પેશીઓ જેમકે પડદો, ગળાના મસલ્સ, ફેફસાની પેશીઓ વગેરેને વર્કઆઉટ મળે



યોગ-સાધના જ છે અને યોગ હંમેશા આરોગ્ય સુધારે છે.

સંગીતની બાબતે યાદ રાખજો કે તે પ્રમાણમાં ગવાતું રહે. હોંગકોંગ યુનિવર્સિટીના વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે નોન-સ્ટોપ એક કલાક ગાવાથી ગળાની પેશીઓ થાકી જાય છે. ગીત ગાતી વખતે વચ્ચે વચ્ચે બ્રેક લો અને બે પરફોર્મન્સ વચ્ચે થોડું પાણી પણ પીઓ. નવા જૂના ગીતોને મમરાવતા રહો. હોલે હોલે બધું હળવું થઈ જશે.

વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે...

રખને ભજતાં રહો... હોલે હોલે બધું હળવું થઈ જશે.....!

(૧) અમેરિકાની 'કોરસ અમેરિકા' નામની સંસ્થાએ કરેલા અભ્યાસ મુજબ યુ.એસ. અને કેનેડામાં બીજા પરફોર્મિંગ ગાર્ટ્સ કરતા સામુહિક ગાનમાં લોકો વધુ રસ લે છે. તેમાંના મોટા ભાગના ગાયકો કહે છે કે સમુહમાં ગાવાથી સામાજિક વિશ્વાસ વધે છે. આપણે ત્યાં ભજન, કિર્તન જેવી સમુહગાન પ્રવૃત્તિઓ એટલે જ

પરંપરાથી ચાલી આવી છે. મહિલાઓ દર અગ્યારસે ભજનનો કાર્યક્રમ રાખી પોતાનો તાણ દૂર કરી આત્મવિશ્વાસ વધારતી હોય છે.

(૨) જ્યાર્જ વૉશિંગ્ટન યુનિવર્સિટીના અભ્યાસ પ્રમાણે સમૂહ ગાનના અગ્રણી ગાયકો વધુ સાડું આરોગ્ય ધરાવે છે અને અન્યો કરતાં ઓછીવાર પડી જતા હોય છે.

(૩) ગીત ગાવાની ક્રિયા આપણી પ્રતિકાર શક્તિને પણ અસર કરે છે.

જર્મનીના સંશોધકોએ આ બાબતે એન્ટીબોડી (પ્રતિકાર ઘટક) અને તનાવ વચ્ચેનો સંબંધ જાણવા એક અભ્યાસ કર્યો હતો. આમાં સંગીતને માધ્યમ રાખ્યું હતું.

ગીત ગાવા દરમ્યાન **વસંત મિસ્ત્રી** જણાવ્યું હતું કે સંગીત સાંભળવાથી તનાવકારક હોર્મોન વધ્યા હતા જ્યારે ગીત ગાવાથી એન્ટીબોડી એટલે કે પ્રતિકાર શક્તિ વધી હતી.

(૪) આમ તો સંગીત મંડળ શોધવું

ગીત ગાતા રહો અને વોકલકોર્ડને કસરત આપતા રહો પરંતુ વચ્ચે વચ્ચે આરામ લો. પાણી પીઓ જેથી તમારા વૉકલ બોક્ષને થાક ના લાગે

સરળ નથી છતાંયે તમે ચર્ચ કે મંદિરમાં પહોંચી જાવ તો ગાવાની તક મળી રહે છે. એક નિષ્ણાંત સંગીતકારનો મને, "ગીતો ગાવાથી તમારા આખા શરીરને અને આત્માને શક્તિ મળે છે.

તમે ઘરમાં પણ ભજન રાખી આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકો છો. મંજરા, ઢોલક, હારમોનિયમ ઠુમરી જેવા સાધનો સરળતાથી વગાડી શકાય છે. ભજનની એક ચોપડી વસાવો અને થોડા ભજનોનો લય-તાલ જાણી લો. તમે ઝડપથી આ પદ્ધતિમાં ગોઠવાઈ જશો અને તમારા તનાવને દૂર કરી આનંદમાં જીવી શકશો."

(૫) બર્કલીના વિખ્યાત ન્યુરોલોજિસ્ટ વૉલ્ટર ફીમેન પણ સંગીતની તરફેણમાં કહે છે કે ગાવું અને નૃત્ય કરવું વારસાગત છે. ગીત અને નૃત્યોએ એક પેઢીમાંથી બીજી પેઢીમાં જ્ઞાનનું પ્રસારણ કર્યું છે અને અનેક પરંપરાઓ જાળવી રાખી છે.

(૬) એલ્કોમરની બ્રિટિશ સોસાયટી કહે છે કે સંગીત જેમને ઊંઘ ના આવતી હોય એવી વ્યક્તિને શાંતિથી સુવાડે છે.

છે. ગુજરાતના ફૉક ગાયકે એકવાર સ્ટેજ પરથી કહેલું કે મણીયારો ગાતાં ગાતાં ફેફસાં ફાટી જાય છે. અર્થાત્ સંગીતથી ફેફસાંને જોરદાર કસરત મળે છે. સંગીત પણ એક



સંગીત સાંભળો, ગીત ગાવ પછી જૂઓ મનને ફેવી શાંતિ મળે છે. સંગીતથી અસ્થમા, બ્રોન્કાઈટિસ જેવા રોગો સારા થાય છે એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે

