

# તમારા લાઈફનો સાઉન્ડટ્રેક બનાવો



સંગીત  
યાદોને પાછું  
લાવે છે

તમને સંગીત દ્વારા તમારા જીવનની વાર્તા  
કહેવામાં સહાય માટે એક વર્કબુક

 Playlist  
for Life

# સંગીતની શક્તિ

સંગીત  
ડિમેન્શિયાથી  
જીવતા લોકોને  
મદદ કરી શકે છે



સંગીત ન્યુરોલોજિકલ રીતે ખાસ છે કારણ કે તે મગજના ઘણા ભાગોને એક સાથે ઉત્તેજિત કરે છે. આનો મતલબ છે કે જો મગજના ભાગોને નુકસાન પહોચ્યું છે, તો પણ સંગીત અન્ય ભાગોમાં પહોંચી શકે છે.

સંગીતને સાંભળવું જે વ્યક્તિગત રૂપે અર્થપૂર્ણ છે, ચિંતાજનક મનને શાંત કરીને, ઉલ્લાસ આપીને ડિમેન્શિયાથી જીવતા લોકોને મદદ કરે છે, અને સમયને ઝડપથી પસાર કરવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

શું તમે ક્યારેય સંગીતનો કોઈ ભાગ સાંભળ્યો છે અને તમારા જીવનની કોઈ ચોક્કસ ક્ષણ પર ફરીથી પહોચ્યાં છો? અથવા રેડિયો સાંભળ્યું અને કોઈ ગીત સાંભળ્યું જે તમને કોઈ ખાસ વ્યક્તિની યાદ અપાવે છે?



આ વર્કબુકમાં અમે તમને તમારા માટે અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ માટે વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ બનાવવાના તબક્કાઓમાં લઈ જઈશું.

પ્લેલિસ્ટ ફોર લાઈફ એ સંગીત અને ડિમેન્શિયા ચેરિટી છે. વર્ષોના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનએ બતાવ્યું છે કે વ્યક્તિગત પ્લેલિસ્ટ સાંભળવાથી ડિમેન્શિયાથી જીવન જીવવું સરળ અને સુખી થઈ શકે છે.

આ પુસ્તિકાના અંતે સંગીત કેવી રીતે ડિમેન્શિયામાં મદદ કરી શકે છે તે માટે અમારી સલાહ જોવો. વધુ માહિતી માટે [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) ની મુલાકાત લો અથવા 0141 404 0683 પર અમારો સંપર્ક કરો.

તમારી પોતાની  
સાઉન્ડટ્રેક પર  
શરુ કરવા માટે  
આગળ વાંચો...

આ ધૂનમાં વ્યક્તિગત લાગણી અથવા યાદ જોડાયેલ છે. તે એક સાથે મળીને તમારા જીવનનો સાઉન્ડટ્રેક રચે છે.

# શરૂઆતમાં

ગીતો જે તમને યાદ આવે છે કે તમે ક્યાંથી છો. પ્રખ્યાત સ્થાનિક બેન્ડ. ધૂન જે હંમેશા પાર્ટીઓમાં વગાડવામાં આવે છે. સ્પોર્ટ્સ ટીમ ગીત. પરંપરાગત નૃત્ય.

આપણે ક્યાંથી જન્મ લીધો છે, આપણું કુટુંબ ક્યાંથી આવે છે અને જ્યાં આપણે મોટા થયા છીએ તે બધાની આપણી વ્યક્તિગત ઓળખ પર ખૂબ અસર પડે છે. એવા ગીતો છે, જેનાથી તમે તરત જ તમારા જેવા જ સ્થળના લોકોથી જોડાયેલ હોવાનું અનુભવો છો અને એવી સંગીત રચના છે કે જે તુરંત તમને વીતેલો સમય અને સ્થાનની યાદ અપાવી શકે છે.

શું એવાં ગીતો છે જે તમને યાદ આવે છે કે તમે ક્યાંથી છો, અથવા તમારા માટે કોઈ વિશેષ સ્થાન છે?



ગીત:  
આઈ બિલોંગ ટુ  
ગ્લાસગો  
વિલ ફ્રીક

સંગીત યાદ



“

મારો જન્મ ગ્લાસગોમાં થયો હતો અને આ ગીત મને હંમેશાં મારા માતાપિતા અને બાળપણની યાદ અપાવે છે.

કેથરિન

નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો - ફક્ત એક બોક્સનો ઉપયોગ કરો અથવા તે બધા ભરો. તમે આગળના ભાગમાં આગળ છોડી શકો છો અને તમને ગમે તો પાછળથી આ ભાગ પર આવી શકો છો.

ગીત: **વિલ ફ્રીક દ્વારા ગવાયેલ આઈ બિલોંગ ટુ ગ્લાસગો**  
યાદ: **મારું મૂળ શહેર અને મારા માતાપિતા**

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

# તમારું બાળપણ

હાલરડાં. બાળ ગીતો. તમારી શાળા નું પ્રિય સમૂહ ગીત તમારા પપ્પા સીટી વગાડતા તે ધૂન. ખેલકૂદના ગીતો. ધાર્મિક સંગીત. રમતગમતનાં ગીતો. ગર્લ ગાઇડ કેમ્પફાયર ધૂન.

આપણા બાળપણના ગીતો એવા છે કે જે હંમેશાં આપણી સાથે રહેશે. સંગીત જન્મથી આપણી આસપાસ છે અને આપણી પ્રારંભિક યાદોમાં પણ સંગીત તેમની સાથે જોડાયેલ હશે.

શું કોઈ એવા ગીતો છે જે તમને તમારું બાળપણ યાદ કરાવે છે?



ગીત:  
વી વિલ મીટ અગેઈન  
વેરા લિન

સંગીત યાદ



“

યુદ્ધ શરૂ થયું ત્યારે હું 12 વર્ષનો હતો, તેથી મારા પરિવાર સાથે આ ગીત સાંભળવાનું મને યાદ છે.

મેરી

નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો.

ગીત: **વેરા લિન દ્વારા વી વિલ મીટ અગેઈન**  
યાદ: **મારા પરિવાર સાથે સાંભળી રહ્યો છું**

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

# તમારી મેમરી બમ્પ

તે એક વૈજ્ઞાનિક તથ્ય છે કે આપણે આપણા જીવનમાં બીજા કોઈ પણ સમય કરતાં 10 અને 30 વર્ષની વય વચ્ચે વધુ યાદો બનાવીએ છીએ. આને 'મેમરી બમ્પ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

આ સમયગાળાની સંગીત યાદદાસ્તની શોધથી વધુ પરિણામો પ્રાપ્ત થવાની સંભાવના છે, જો કે તમારી પાસે તમારા જીવનમાં પણ અન્ય વખતની મજબૂત યાદો હશે.

## તમારી મેમરી બમ્પ વિગતવાર તૈયાર કરો

જન્મ વર્ષ:  શરૂઆત:   
+ 10 =

જન્મ વર્ષ:  અંત:   
+ 30 =

તમારી મેમરી બમ્પમાંથી થોડા વર્ષોની યાદ પસંદ કરવાથી અને તેને '100 વર્ષ બુક'માં શોધવું કેવું રહેશે?



ટોચના સ્ત્રોત

## 100 વર્ષ બુક

અમે 1915-2015 ના ટોચના 100 ગીતો દર વર્ષે [www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book](http://www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book) પર મફત શેર કર્યા છે અથવા 0141 404 0683 પર ફોન કરીને એક નકલ ખરીદો.



નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો.

ગીત: **ગ્લેન મિલર દ્વારા ઈન ધ મૂડ**  
યાદ: **મારા નૃત્યના દિવસો**

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

# ખાસ યાદ

લગ્ન. કૌટુંબિક રજાઓ. સારી રીતે ઉજવાયેલ જન્મદિવસ. બાળકનો જન્મ. પ્રથમ કોન્સર્ટ. સ્નાતક. રાતની પાર્ટી

ઉજવણીઓ, જીવનનાં લક્ષ્યો અને વિશેષ ઘટનામાં તેમની સાથે મોટે ભાગે સંગીત જોડાયેલું હોય છે - કદાચ તમે ગયા હોવ તે પહેલા કોન્સર્ટનું ગીત અથવા તે ધૂન જે તમને હંમેશાં પાર્ટીમાં ડાન્સ ફ્લોર પર ઉતારે છે.

કયું સંગીત તમને કોઈ ખાસ પ્રસંગ અથવા મનોરંજક સમયની યાદ અપાવે છે?



સંગીત યાદ

ગીત:  
એમેઝ  
લોનસ્ટાર

“

મારા પતિ માલ્કમ આ મને ગાયને સંભળાવે છે. આ અમારું લગ્નગીત છે કેરોલ

નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો.

ગીત: **લોનસ્ટાર દ્વારા એમેઝ**  
યાદ: **અમારો લગ્ન દિવસ**

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

# ગીતો જે તમે સાથે ગાય શકો છો



તમારો કરાઓકે ટ્રેક. એક આકર્ષક જાહેરાત જિંગલ. તમારી પસંદની કારની ધૂન. TV થીમ્સ.

આપણા બધાના પસંદીદા ગીતો હોય છે જેના પર આપણે તાલ મિલાવા લાગીએ છીએ અને ગાવા લાગીએ છીએ. આ ગીતો તમારા જીવન ના સાઉન્ડટ્રેક માં ઉમેરવા માટેનો એક શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે.

એવા કયા ગીતો છે જેથી તમને ગાવા અથવા નૃત્ય કરવાનું મન થાય છે?



## BBC મ્યુઝિક મેમોરીઝ

BBC મ્યુઝિક મેમોરીઝ વેબસાઇટમાં સંગીતનો વિશાળ સંગ્રહ છે જે તમને તમારા જીવનનો સાઉન્ડટ્રેક બનાવવામાં મદદ કરી શકે છે. આ સાધનને <http://musicmemories.bbcrewind.co.uk> પર શોધો

ટોચના સ્ત્રોત

નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો.

ગીત: સુખર ટુપર

યાદ: સ્થેનમાં પરિવાર સાથે કેરેવાનમાં રજાઓ

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

# મહત્વપૂર્ણ લોકો

કૌટુંબિક પસંદ. તમારા માતાપિતા ગાતા હતા તે ગીતો. મિત્રો વચ્ચે શેર કરેલ ધૂન. એવું સંગીત કે જે તમને કોઈ વિશેષની યાદ અપાવે.

સંગીત આપણે પ્રેમ કરીએ છીએ તેમની સાથે જોડાવાની એક સુંદર રીત છે. સંગીત દ્વારા કોઈની સાથે જોડાવા માટે આ મનોરંજક પ્રવૃત્તિનો પ્રયાસ કેમ ના કરીએ?

તમારા જીવનમાં કોઈ મહત્વપૂર્ણ વ્યક્તિ વિશે વિચારો અને આ પગલાંને અનુસરો:

- 1 શું એવું કોઈ ગીત છે જે તમને તેમની યાદ અપાવે છે? તે ગીત તમને તેમની યાદ કેમ અપાવે છે?
- 2 ટેલિફોન અથવા વિડિઓ કૉલ ગોઠવવા માટે વ્યક્તિને ટેક્સ્ટ, સંદેશ અથવા ઇમેઇલ કરો. તેમને તમારી યાદ અપાવે તેવા ગીત વિશે પૂછો.
- 3 તમે કૉલ કરો અને તેમના માટે ગીત વગાડો અથવા ગાવો. તેમની અને તે ધૂનની તમારી યાદ શેર કરો. શું તેમને પણ તે યાદ છે? તેઓએ કઈ ધૂન પસંદ કરી? તેમની યાદ શું છે?



સંગીત યાદ

ગીત:  
ઘ એર આઈ બ્રેથ  
ઘ હોલીઝ

“

જ્યારે અમે ડેટિંગ કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે, ઇયાન ફોન પર મારા માટે આ ગીત વગાડતો હતો. તે ખૂબ જ રોમેન્ટિક હતા.

લિંડા

નીચે તમારા ગીતો અને યાદો ભરો.

ગીત: ઘ હોલીઝ દ્વારા ઘ એર આઈ બ્રેથ  
યાદ: ઇયાન સાથે પ્રથમ ડેટ

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:

ગીત:

યાદ:





# તમારું મોટાભાગનું સંગીત બનાવવું

વ્યક્તિગત સંગીતની ન્યુરોલોજીકલ શક્તિની સંવાદિતા માટે તમારા સાઉન્ડટ્રેકને કેવી રીતે અને ક્યારે સાંભળવું તે વિશેની પાંચ શ્રેષ્ઠ ટીપ્સ અહીં છે.

આ ટીપ્સને ડિમેન્શિયાથી પ્રભાવિત લોકો દ્વારા અજમાવાયેલ અને ચકાસાયેલ છે.

1

## સાથે સાંભળવું

વ્યક્તિગત રૂપે અથવા ફોન પર એક સાથે સાંભળવું એ તમારી પોતાની વ્યક્તિગત સાઉન્ડટ્રેક રાખવાનો શ્રેષ્ઠ ભાગ છે. તમારી સંગીતની યાદોને કોઈ મિત્ર અથવા કોઈ પ્રિય વ્યક્તિ સાથે શેર કરવાનું કેવું રહશે?



2

## રાહત

ખરાબ દિવસે, શ્વાસ લેવાની તક તરીકે પ્લેલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો. સંગીત ચાલુ કરો અને તમારા માટે 30 મિનિટ લો.



3

## મુશ્કેલ કાર્ય પહેલાં અડધો કલાક સાંભળો

સંશોધન બતાવે છે કે મુશ્કેલ કાર્ય પહેલાં અડધા કલાક માટે તમારી પ્લેલિસ્ટ સાંભળવાનું તમારા કાર્યને સરળ કરી શકે છે.



4

## સફરમાં તમારી સાથે રાખો

જો તમે તમારું ઘર છોડો છો અને MP3 પ્લેયર ધરાવો છો, તો તમારા પ્લેલિસ્ટને તમારી સાથે લેવાનું ભૂલશો નહીં. પછી તમે જ્યારે પણ અને જ્યાં જરૂર પડે ત્યાં સાંભળી શકો છો. તમારા સાંભળવાના ઉપકરણને ચાર્જ કરવાનું ભૂલશો નહીં!

5

## અન્ય લોકો સાથે કનેક્ટ થવું

જ્યારે વાતચીત મુશ્કેલ હોઈ ત્યારે તમારી પ્લેલિસ્ટ પરના ગીતો વિશે વાત કરવી એ વાતચીતને સરળ કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

डिमेंशियाथी  
जुवता लोको माटे  
व्यक्तिगत संगीतनी  
शक्ति शेर करवी



Playlist  
for Life



[www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk)

प्लेव्हेरिस्ट फ़ोर लाईफ़, गोवनखिल वरुस्येस, 69 डिकसन रोड, ग्वासगो G42 8AT  
© 2021 Playlist For Life. सर्वाधिकार सुरक्षित. नॉंधायेव रेसिटी: SC044072