



Playlist
for Life



আজই
শুরু
করুন!



মিউজিক ফর ডিমেনশিয়া

ব্যক্তিগত প্লেলিস্টের সুবিধাগুলো
এবং সঙ্গীতের মাধ্যমে কিভাবে সংযোগ করা
যায় তা আবিষ্কার করুন

ব্যক্তিগত প্লেলিস্টের সুবিধা

প্লেলিস্ট ফর লাইফ একটি সঙ্গীত এবং ডিমনেশিয়া সম্পর্কিত দাতব্য সংস্থা। দুই দশকেরও বেশি সময় ধরে করা বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট শোনা ডিমনেশিয়ায় আক্রান্ত রোগীদের জীবনকে উন্নত করতে পারে। সত্যি বলতে কী, ব্যক্তিগতভাবে অর্থপূর্ণ সঙ্গীত শোনার অনেক মানসিক সুবিধা রয়েছে, মানে হল যে কেউ প্লেলিস্ট থেকে উপকৃত হতে পারবেন।

ব্যক্তিগত প্লেলিস্টগুলো যা করতে পারে:

- উদ্বেগ কমাতে
- আপনার মেজাজের উন্নতি করতে
- কঠিন কাজগুলোকে আরো বেশি করে পরিচালনাযোগ্য করতে
- এমন সব স্মৃতিগুলোকে জাগিয়ে তুলতে যা পরিবার এবং কেয়ারারদের সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করতে পারে

playlistforlife.org.uk/

who-report-on-dementia.org.uk/ এ স্বাস্থ্য ও সুস্থতার উন্নয়নে শিল্পকলার ভূমিকা নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার রিপোর্টে আরও পড়ুন



শুরু করুন

সঙ্গীত সর্বত্রই রয়েছে এবং আমাদের দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ। আপনার ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট আপনার মতই অনন্য, তাই আপনার প্লেলিস্টে এমন সঙ্গীত অন্তর্ভুক্ত থাকতে হবে যা ব্যক্তিগত এবং প্রিয় স্মৃতি বা ইতিবাচক আবেগীয় প্রতিক্রিয়াগুলোকে উদ্দীপিত করে।

সঠিক সুরগুলোকে খুঁজে বের করা হচ্ছে আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাক খুঁজে বের করা। গেটিং স্টাটেড গান শোনা বা গান গাওয়ার মতোই সহজ। এমন কোনও গান আছে কি যা স্মৃতিকে জাগায়? সেগুলো লিখে ফেলুন। আপনি ইতিমধ্যে একটি ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট তৈরি করার পথে রয়েছেন!

আপনার জন্য অর্থবহ এমন আরও সঙ্গীত আবিষ্কার করতে, আমাদের বিনামূল্যের সংস্থান ব্যবহার করুন যেমন এই রোশারে-এর উল্টো দিকে দেওয়া আমাদের কনভারসেশন স্টার্টারস। আমাদের ওয়েবসাইট বিনামূল্যের সংস্থানগুলোতে পরিপূর্ণ যা আপনার প্লেলিস্ট যাত্রার প্রতিটি পর্যায়ে আপনাকে সাহায্য করবে: সুর খুঁজে বের করা থেকে সঙ্গীতকে কার্যকরভাবে ব্যবহার করা এবং একটি দৈনন্দিন রুটিনে একটি প্লেলিস্টকে অন্তর্ভুক্ত করা।

playlistforlife.org.uk/resources

“

প্লেলিস্ট ফর লাইফ একটি একেবারেই অসাধারণ জিনিস। আপনি আপনার নিজের জীবন থেকে গানগুলোকে বেছে নিন - এটি যে কোনও গান হতে পারে যা আপনার কাছে অর্থবহ এবং স্মৃতিকে ফিরিয়ে আনে। যখন আমি দুঃখী বা মন খারাপ বা বিরক্ত বোধ করি, তখন ম্যালকম (Malcolm) আমার প্লেলিস্ট চালু করে দেয় এবং আমি নাচতে এবং লাফাতে থাকি এবং এটি একেবারেই অসাধারণ।

কারল (Carol)

“

প্লেলিস্টের ব্যাপারে আমি যা আশ্চর্যজনক মনে করি তা হল ডেভিড (David) এর কথা বলা আবার শুরু হওয়া এবং যখন সে শোনে তখন সে সাথে সাথে কিছুটা গান গেয়ে থাকে। আমি দেখতে পাচ্ছি যে সে এটি উপভোগ করছে এবং এটি তাকে সত্যিকারের উৎসাহ দেয়। আমি মনে করি প্লেলিস্টগুলো ডিমনেশিয়া রোগীদের জন্য একটি দুর্দান্ত ধারণা, যারা কখনও কখনও ভুলে যায় যে তারা কে এবং তারা কী উপভোগ করত।

স্যান্ড্রা (Sandra)



একটি ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট তৈরি শুরু করতে আমাদের সহজ কনভারসেশন স্টার্টারস প্রকাশ করার জন্য উন্মুক্ত করুন।

এই প্লেলিস্ট কার জন্য:

নিম্নলিখিত
কনভারসেশন
স্টার্টারস আপনাকে
একটি ব্যক্তিগত
প্লেলিস্ট তৈরি করতে
সাহায্য করবে।

এই প্লেলিস্ট
আপনার বা
অন্য কারও
জন্য হতে পারে।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ
বিষয় হলো ব্যক্তিগত
অর্থবহ এমন সঙ্গীত
নির্বাচন করা।

আপনার 'মেমরি বাস্প'

(10-30 বছর বয়সে হওয়া শক্তিশালী স্মৃতি)

আপনি কি এমন গানগুলোর কথা ভাবতে পারেন যা আপনাকে আপনার যৌবনের কথা মনে করিয়ে দেয়?

গান
স্মৃতি



পার্টির সুরগুলো

কোন গানগুলো আপনাকে সবসময়
নাচতে এবং/অথবা সাথে সাথে গাইতে দেয়?

গান
স্মৃতি



বিশেষ মুহূর্ত এবং মাইলফলকগুলো

কোন গানগুলো আপনাকে আপনার জীবনের একটি
বিশেষ স্মৃতির কাছে ফিরিয়ে নিয়ে যায়?

গান
স্মৃতি



শখ, আগ্রহ এবং বিশ্বাস

এমন কোনও একটি সঙ্গীত আছে কি যা আপনাকে এমন
একটি দলের কথা ভাবতে বাধ্য করে আপনি যার অংশ?

গান
স্মৃতি



শৈশবের গানগুলো

বাচ্চাদের চিড়ি শো নেওয়া থেকে এমন কোনও নার্সারি ছড়া
বা গান আছে কি যা আপনি পছন্দ করেন?

গান
স্মৃতি



ছুটির দিনগুলো

কোন গানগুলো আপনাকে একটি
প্রিয় ছুটির দিনের কথা মনে করিয়ে দেয়?

গান
স্মৃতি



গুরুত্বপূর্ণ স্থানসমূহ

কোন গানগুলো আপনাকে আপনার নিজের
শহরের কথা মনে করিয়ে দেয়?

গান
স্মৃতি



টিভির থিমগুলো

থিম টিউন সহ এমন কোনও টিভি শো আছে কি যা
আপনি সবসময় মনে করেন?

গান
স্মৃতি



গুরুত্বপূর্ণ লোকজন

এমন একজন ব্যক্তির কথা ভাবুন যিনি আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ।
কোন গানগুলো আপনাকে তাদের কথা মনে করিয়ে দেয়?

গান
স্মৃতি



আপনি যে কনসার্টগুলোতে গিয়েছিলেন

কোন সুরগুলো আপনাকে সেরা লাইভ মিউজিক
ইভেন্টের কথা মনে করিয়ে দেয়?

গান
স্মৃতি



একবার আপনি আপনার গানগুলো
পাওয়া হয়ে গেলে প্লেলিস্টটি যতবার সম্ভব
চালু করার চেষ্টা করুন। এটি একটি
শেয়ার করা কার্যকলাপ হিসাবে সবচেয়ে
ভালোভাবে কাজ করে, তাই ঘনিষ্ঠতা
এবং কথোপকথনের সুযোগ হিসাবে এটি
ব্যবহার করুন।

আমরা সুপারিশ যে একটি সেশন
প্রায় 30 মিনিট স্থায়ী হতে হবে, যদিও
প্রভাবগুলো অনেক বেশি সময় স্থায়ী হতে
পারে। প্রতিটি গানের যে কোনও ধরণের
প্রতিক্রিয়া থাকলে লিখে রাখুন। এটি

প্লেলিস্টে যোগ করার জন্য আরও গান
খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার জন্য সবচেয়ে সহজ শোনার
যন্ত্রটি ব্যবহার করবেন। এটি একটি
এমপি3 মিউজিক প্লেয়ার বা একটি সিডি
হতে পারে - একসঙ্গে গান গাওয়া একটি
সুন্দর অভিজ্ঞতা হতে পারে। যদি কোনও
একটি নির্দিষ্ট গান মন খারাপ করিয়ে
দেয়, সেক্ষেত্রে আপনি সেশনটি বন্ধ করে
দিতে পারেন এবং ভবিষ্যতে সেই গানটি
এড়াতে পারেন।

ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট সম্পর্কে আরও জানতে, www.playlistforlife.org.uk দেখুন

@PlaylistForLifeUK

@PlaylistForLifeUK

@PlaylistForLife

'playlistdementia' সার্চ করুন

কিভাবে এসব শুরু হল



স্যালি ম্যাগনুসন তার প্রয়াত মায়ের ডিমেনশিয়ার উপরে সঙ্গীতের প্রভাব দেখে 2013 সালে প্লেলিস্ট ফর লাইফ প্রতিষ্ঠা করেছিলেন।



আমার মা সবসময় গান গাইতেন। আমরা বুঝতে পারলাম, অন্য কিছুর উপর তার দৃঢ়তা শিথিল হতে শুরু করলেও, গানের সাথে তার সংযোগ কিন্তু আগের মতোই শক্তিশালী রয়েছে। গান গাওয়ার পর, তিনি আরও তৎপর হয়েছিলেন। এটি তাকে পরিচিত এবং তার নিজের জায়গায় নিয়ে যাচ্ছিল। অন্য যেকোনো কিছুর চেয়ে গান আমার মাকে আমাদের সাথে বেঁধে রাখছিল।

আর এটি স্নেহ সৌভাগ্যসূচক প্রভাবের চেয়ে আরও বেশি ছিল। গবেষণায় দেখা গেছে যে ব্যক্তিগতভাবে অর্থপূর্ণ সঙ্গীত ব্যক্তিত্বকে উদঘাটন করার এবং পরিবার এবং বৃহত্তর সামাজিক সংযোগকে সহায়তা করার জন্য একটি সর্বজনীন চাবি সরবরাহ করে।

আমার পরিবার আমার মায়ের কাছে ব্যক্তিগত সঙ্গীত বাজিয়ে প্রকৃত সুখের সময় পেয়েছিল। আমি আশা করি প্লেলিস্ট ফর লাইফ আপনাকে এবং আপনার পরিবারকেও আনন্দময় কিছু মুহূর্ত দেবে।

স্যালি ম্যাগনুসন (Sally Magnusson)

প্রতিষ্ঠাতা, লেখক এবং সম্প্রচারকারী

ডেরেক প্রেসকট (Derek Prescott) এর তোলা ছবি

সঙ্গীতের শক্তিকে আবিষ্কার করুন

প্লেলিস্ট ফর লাইফ ব্যক্তিগত সঙ্গীতের শক্তিশালী প্রভাবগুলোকে ব্যবহার করে ডিমেনশিয়াতে আক্রান্ত যে কেউ, তাদের পরিবার এবং কেয়ারারদেরকে সহায়তা করে।

এটি দ্রুততালের নাচের সঙ্গীত, ছোটবেলার ঘুমপাড়ানি গান অথবা একটি প্রিয় টিভি শো-এর থিম টিউন যাই হোক না কেন, সঙ্গীত আমাদেরকে অতীতে ফিরিয়ে নিয়ে যাওয়ার এবং আমাদের অতীতকে স্মরণ করিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে, যা আপনাকে সেই ফ্ল্যাশব্যাকের অনুভূতি দেয়। আপনার গান এবং স্মৃতি শেয়ার করা ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদেরকে পরিবার, বন্ধু এবং কেয়ারারদের সাথে সংযুক্ত হতে সহায়তা করতে পারে।



সঙ্গীত যে কতটা শক্তিশালী হয়ে উঠেছে সেটি আশ্চর্যজনক। আমাদের বাবাকে একটু ফিরিয়ে আনার ক্ষেত্রে কোনও একটু কিছু খুঁজে পাওয়াটা যে কতটা আবেগপ্রবণ এবং ফলপ্রসূ হয়েছিল।

ফিওনা (Fiona)

সঙ্গীতের মাধ্যমে সংযোগ শুরু করুন এবং একটি ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট তৈরি করুন

আরও তথ্য এবং বিনামূল্যের উপকরণের জন্য playlistforlife.org.uk দেখুন। আমরা হেলথকেয়ার এবং সোশ্যাল কেয়ার পেশাদারদের জন্য বিশেষজ্ঞ প্রশিক্ষণও প্রদান করি।

যোগাযোগ করতে, **0141 404 0683** নম্বরে কল করুন অথবা info@playlistforlife.org.uk ইমেইল করুন