ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত **ব্যক্তিদের সাথে ব্যক্তিগত সঙ্গীতের** শক্তি শেয়ার করে নেওয়া

Playlist for Life

I ♥ my playlist

www.playlistforlife.org.uk

Playlist for Life, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glasgow G42 8AT
© 2021 Playlist For Life. সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত। নিবন্ধিত দাতব্য সংস্থা: SC044072

আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাক তৈরি করুন

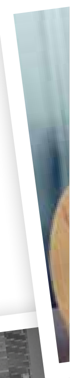
Music brings back memories

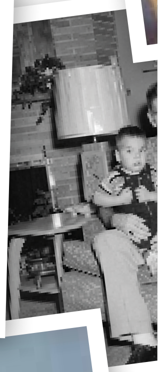
সঙ্গীতের মাধ্যমে আপনার জীবনের গল্প বলতে আপনাকে সাহায্য করার একটি ওয়ার্কবুক

Playlist for Life

সঙ্গীতের শক্তি

সঙ্গীত ডিমেনশিয়ার সাথে বাস করছেন এমন রোগীদের সাহায্য করতে পারে





আপনি কি কখনও একটি সঙ্গীত শুনে আপনার জীবনের একটি বিশেষ মুহূর্তে চলে গিয়েছিলেন? অথবা রেডিও শুনেছিলেন এবং এমন একটি গান শোনেন যা আপনাকে একজন বিশেষ ব্যক্তির কথা মনে করিয়ে দেয়?

এই সুরগুলোর সাথে একটি ব্যক্তিগত আবেগ বা স্মৃতি সংযুক্ত থাকে। একসাথে তারা আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাক তৈরি করে।

3 একটি কঠিন কাজ করার আধ ঘণ্টা আগে শুনুন

গবেষণা দেখায় যে একটি কঠিন কাজ করার আগে আধা ঘণ্টার জন্য আপনার প্লেলিস্ট শোনা কাজটি করাকে সহজ করতে পারে।

4 চলার পথে এটি আপনার সাথে রাখুন

আপনি যদি আপনার বাড়ি ছেড়ে যেতে সক্ষম হন এবং একটি এমপি3 প্লেয়ারের মালিক হন, সেক্ষেত্রে আপনার সাথে করে আপনার প্লেলিস্ট নেওয়ার কথা মনে রাখবেন। সেক্ষেত্রে আপনি যখনই এবং যেখানে প্রয়োজন হবে সেখানেই শুনতে পারবেন। আপনার শোনার ডিভাইসটি চার্জ করে রাখতে ভুলবেন না!

5 অন্যদের সাথে যুক্ত হওয়া

আপনার প্লেলিস্টে গানগুলো সম্পর্কে কথা বলা আড়ষ্টতা ভাঙার একটি দুর্দান্ত উপায় যখন কথোপকথন কঠিন হয়ে পড়তে পারে।

আপনার সঙ্গীতের সর্বোত্তম ব্যবহার করা

ব্যক্তিগত সঙ্গীতের স্নায়বিক শক্তিকে কাজে লাগানোর জন্য কিভাবে এবং কখন আপনার সাউন্ডট্র্যাকটি শুনতে হবে তার পাঁচটি শীর্ষ পরামর্শ এখানে রয়েছে।

এই পরামর্শগুলো ডিমেনশিয়ায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের দ্বারা পরীক্ষা এবং যাচাই করা হয়েছে।

1

লিসেনিং টুগেদার

লিসেনিং টুগেদার, ব্যক্তিগতভাবে বা ফোনে, আপনার নিজের ব্যক্তিগত সাউন্ডট্র্যাকে থাকার জন্য অন্যতম সেরা অংশ। আপনার সঙ্গীত সংক্রান্ত স্মৃতিগুলো বন্ধু বা প্রিয়জনের সাথে শেয়ার করুন না কেন?

2

অবকাশ

একটি বাজে দিনে, শ্বাস নেওয়ার সুযোগ হিসেবে প্লেলিস্ট ব্যবহার করুন। সঙ্গীত চালু করুন এবং নিজের জন্য 30 মিনিট সময় নিন।

মিউজিক স্নায়বিকভাবে অসাধারণ কারণ এটি মস্তিষ্কের অনেক অংশকে একবারে উদ্দীপিত করে। এর মানে হল যে মস্তিষ্কের কিছু অংশ ক্ষতিগ্রস্ত হলেও, সঙ্গীত এখনও অন্যান্য অংশে পৌঁছতে পারে।

গান শোনা যা ব্যক্তিগতভাবে অর্থপূর্ণ যা ডিমেনশিয়া রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের উদ্বিগ্ন মনকে শান্ত করে সাহায্য করতে পারে, আনন্দকে নিয়ে এসে, এবং এমনকি দ্রুত সময় পার করতেও সাহায্য করতে পারে

এই ওয়ার্কবুকে আমরা আপনাকে নিজের বা প্রিয়জনের জন্য একটি ব্যক্তিগতকৃত প্লেলিস্ট তৈরির পর্যায়ে নিয়ে যাব।

প্লেলিস্ট ফর লাইফ একটি সঙ্গীত এবং ডিমেনশিয়া সম্পর্কিত দাতব্য সংস্থা। বহু বছরের বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে একটি ব্যক্তিগত প্লেলিস্ট শুনলে ডিমেনশিয়াকে সাথে করে জীবনযাপন করা সহজ এবং সুখের হতে পারে।

এই পুস্তিকার শেষে মিউজিক কিভাবে ডিমেনশিয়াতে সাহায্য করতে পারে সেই ব্যাপারে আমাদের দেওয়া পরামর্শ খুঁজে দেখুন। আরও তথ্যের জন্য **www.playlistforlife.org.uk** দেখুন অথবা **0141 404 0683** নম্বরে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার নিজের সাউন্ডট্র্যাকে গেট স্টার্টেড পড়ুন...

শুরুতে

সেই গানগুলো যা আপনাকে মনে করিয়ে দেয় আপনি কোথা থেকে এসেছেন। বিখ্যাত লোকাল ব্যান্ড। যে সুর সবসময় পার্টিতে বাজানো হয়েছিল। ক্রীড়া দলের সঙ্গীত। ঐতিহ্যবাহী নাচ।

আমরা কোথায় জন্মেছি, আমাদের পরিবার কোথা থেকে এসেছে এবং যেখানে আমরা বড় হয়েছি এগুলোর সবই আমাদের ব্যক্তিগত পরিচয়ের উপর বিরাট প্রভাব ফেলে। এমন গান রয়েছে যা আপনাকে আপনার সাথে একই জায়গা থেকে মানুষের সাথে তাৎক্ষণিকভাবে সংযুক্ত বোধ করায় এবং বিভিন্ন সঙ্গীত যা আপনাকে তাৎক্ষণিকভাবে কোনও একটি সময় এবং স্থানে ফিরিয়ে নিয়ে যেতে পারে।

এমন কোনও গান আছে কি যা আপনি কোথা থেকে এসেছেন, অথবা আপনার জন্য একটি বিশেষ কোনও জায়গা আপনাকে মনে করিয়ে দেয়?

সঙ্গীতের স্মৃতি

গান:
আই বিলং টু গ্লাসগো
উইল ফাইফ

“আমি গ্লাসগোতে জন্মগ্রহণ করেছি এবং এই গানটি আমাকে সবসময় আমার মা-বাবা এবং শৈশবের কথা মনে করিয়ে দেয়।

ক্যাথরিন (Catherine)

গানের শিরোনাম	শিল্পী

কিভাবে আপনার প্লেলিস্ট শুনবেন

আপনার গান উপভোগ করার জন্য আপনার কোনও নতুন সরঞ্জামের প্রয়োজন নেই। আপনার জন্য সবচেয়ে ভালোভাবে যা কাজ করে আমরা আপনাকে সেটি ব্যবহার করতে উৎসাহিত করি: যদি আপনি সাধারণত গান শোনার জন্য সিডি, ক্যাসেট এবং রেকর্ড প্লেয়ার ব্যবহার করে থাকেন সেক্ষেত্রে এগুলোর সবই ভালোভাবে কাজ করে।

আপনি আমাদের ওয়েবসাইট থেকে শোনার জন্য প্রযুক্তি এবং অন্যান্য উপায় সম্পর্কে প্রচুর পরামর্শ পাবেন:
www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen

আপনার প্লেলিস্ট তৈরিতে সাহায্য এবং পরামর্শের জন্য,
যোগাযোগ করুন:

info@playlistforlife.org.uk
0141 404 0683
facebook.com/playlistforlifeUK

আপনার প্লেলিস্ট

অভিনন্দন! আপনি আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাক তৈরির প্রথম পদক্ষেপটি নিয়েছেন। গানের একটি তালিকাকেও 'প্লেলিস্ট' বলা হয়, যেখানে আমাদের দাতব্য সংস্থা এর নাম প্লেলিস্ট ফর লাইফ পায়।

আপনার সাউন্ডট্র্যাকের সমস্ত সুরগুলোর একটি সহজ তালিকা, নিচে এগুলোকে লিখে তৈরি করুন। আপনি বা আপনার পরিচিত কারও ইন্টারনেট অ্যাক্সেস থাকলে, আমাদের ওয়েবসাইটে আপনার গানগুলো সন্নিবেশ করুন আর আমরা আপনাকে আপনার সুরগুলোর জন্য একটি বিনামূল্যের স্পটিফাই প্লেলিস্ট পাঠাব যাতে আপনি আপনার কম্পিউটার, স্মার্টফোন বা ট্যাবলেটে শুনতে পারেন।

www.playlistforlife.org.uk/playlist-maker

গানের শিরোনাম	শিল্পী
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলোকে পূরণ করুন - কেবল একটি বক্র ব্যবহার করুন বা সেগুলো পূরণ করুন। আপনি বাদ দিয়ে পরবর্তী বিভাগে যেতে পারবেন এবং আপনি চাইলে পরে এই অংশে ফিরে আসতে পারবেন।

গান: উইল ফাইফের গাওয়া আই বিলং টু গ্লাসগো

স্মৃতি: আমার নিজের শহর এবং আমার মা-বাবা

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

আপনার শৈশব

ঘুমপাড়ানি গান। নার্সারির ছড়াগান। আপনার প্রিয় স্কুলের কোয়ার-এর গান। আপনার বাবা যে সুরে শিস দিতেন। স্কিপিং করার গান। ধর্মীয় সঙ্গীত। খেলাধুলার গান। গার্ল গাইড ক্যাম্পফায়ারের সুর।

আমাদের শৈশবের এমন গান আছে যা চিরকালই আমাদের সাথে থাকবে। জন্ম থেকেই সঙ্গীত আমাদের ঘিরে থাকে এবং এমনকি আমাদের প্রাচীনতম স্মৃতিগুলোর সাথেও সঙ্গীত সংযুক্ত থাকবে।

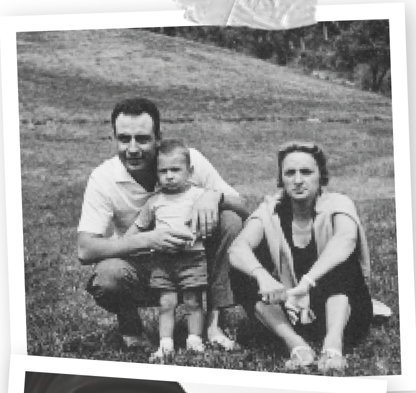
সঙ্গীতের স্মৃতি

গান:
উই'উইল মিট অ্যাগেইন
ভেরা লিন

“

যখন যুদ্ধ শুরু হয়েছিল তখন আমার বয়স 12 বছর ছিল, তাই আমার পরিবারের সাথে এই গানটি শোনার কথা মনে আছে।

ম্যারি (Mary)



এমন কোনও গান আছে কি যা আপনাকে আপনার শৈশবের কথা মনে করিয়ে দেয়?

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলো পূরণ করুন।

গান: দ্য এয়ারআই ব্রিদ দ্য হলিজ

স্মৃতি: আয়ানের সাথে প্রথম ডেট

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গুরুত্বপূর্ণ লোকজন

পরিবারের প্রিয়। আপনার বাবা-মা যেসব গান গাইতেন। বন্ধুদের মধ্যে শেয়ার করা সুর। সঙ্গীত যা আপনাকে বিশেষ কাউকে স্মরণ করিয়ে দেয়।

আমরা যাদের ভালবাসি তাদের সাথে সংযোগ স্থাপনের জন্য সঙ্গীত একটি আশ্চর্যজনক উপায়। সঙ্গীতের মাধ্যমে কারও সাথে সংযোগ করার জন্য এই মজাদার ক্রিয়াকলাপটি কেন চেষ্টা করবেন না?

আপনার জীবনের একজন গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তির কথা চিন্তা করুন এবং এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

1. এমন কোন একটি গান আছে কি যা আপনাকে তাদের স্মরণ করিয়ে দেয়? কেন সেই গানটি আপনাকে তাদের কথা মনে করিয়ে দেয়?
2. টেলিফোন বা ভিডিও কল আয়োজনের জন্য ব্যক্তিকে টেক্সট, মেসেজ বা ইমেইল করুন। তাদেরকে এমন একটি গান ভাবতে বলুন যা তাদেরকে আপনার কথা মনে করিয়ে দেয়।
3. আপনি কি তাদেরকে কল করেছেন এবং তাদের কাছে গানটি গেয়ে শুনিয়েছেন। তাদের সাথে এবং আপনার সেই সুর এবং স্মৃতি তাদের সাথে শেয়ার করুন। তাদেরও কি সেটি মনে আছে? তারা কোন সুর বেছে নিয়েছিল? তাদের স্মৃতিটি কী?

সঙ্গীতের স্মৃতি

গান:
দ্য এয়ার আই ব্রিদ
দ্য হলিজ

"

যখন আমরা ডেটিং শুরু করি, তখন আয়ান ফোনে আমাকে এই গানটি বাজাতেন। এটা খুব রোমান্টিক ছিল।

লিন্ডা (Lynda)

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলো পূরণ করুন।

গান: উই'উইল মিট অ্যাগেইন ভেরা লিন
স্মৃতি: আমার পরিবারের সাথে শোনা

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

আপনার মেমরি বাম্প

এটি একটি বৈজ্ঞানিক সত্য যে আমরা আমাদের জীবনের অন্য যেকোনো সময়ের তুলনায় 10 থেকে 30 বছর বয়সের মধ্যে বেশি স্মৃতি তৈরি করি। এটি 'মেমরি বাম্প' নামে পরিচিত।

এই সময়কাল থেকে সঙ্গীতসংক্রান্ত স্মৃতি খোঁজার ফলে আরও ফলাফল পুনরুদ্ধার করার সম্ভাবনা থাকে, যদিও আপনার কাছে আপনার জীবনের অন্যান্য সময়েরও শক্তিশালী স্মৃতি থাকবে।

আপনার মেমরি বাম্প নিয়ে কাজ করুন

জন্ম সাল:		শুরু:
	+ 10 =	

জন্ম সাল:		শেষ:
	+ 30 =	

আপনি আপনার মেমরি বাম্প থেকে কয়েকটি বছর বেছে নিন না কেন এবং এগুলোর জন্য '100 ইয়ার্স বুক' দেখুন?

শীর্ষ উপকরণ

100 ইয়ার্স বুক

আমরা 1915-2015 সাল থেকে, প্রতি বছরের জন্য সেরা 100 টি গান শেয়ার করেছি, বিনামূল্যে **www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book** এ অথবা **0141 404 0683** নম্বরে ফোন করে একটি কপি কিনুন।

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলো পূরণ করুন।

গান: সুপার ট্রুপার
স্মৃতি: ফ্যামিলি ক্যারাভ্যান হলিডেজ ইন স্পেন

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

যে গানগুলো আপনি সাথে সাথে গান

আপনার কারাওকে ট্র্যাক। একটি আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপনের জিঙ্গেল। আপনার প্রিয় কারের সুর। টিভি থিম।

আমাদের প্রত্যেকেরই এমন গান আছে যা আমাদের পায়ের আঙ্গুলগুলোকে দিয়ে তাল ঠোকায় এবং পাশাপাশি আমাদের গান গাওয়াতে চায়। এই গানগুলো আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাকের জন্য একটি দুর্দান্ত সংযোজন।

কোন গানগুলো আপনাকে গাইতে বা নাচতে চাওয়ায়?

শীর্ষ উপকরণ

বিবিসি মিউজিক মেমোরিজ

বিবিসি মিউজিক মেমোরিজ ওয়েবসাইটটিতে বিস্তৃত পরিসরের সঙ্গীত রয়েছে যা আপনাকে আপনার জীবনের সাউন্ডট্র্যাক তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে। **http://musicmemories.bbcrewind.co.uk** এ এই টুলটি খুঁজুন

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলো পূরণ করুন।

গান: গ্লেন মিলার এর ইন দ্যা মুড

স্মৃতি: আমার নাচের দিনগুলো

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

বিশেষ স্মৃতিগুলো

বিবাহ। পারিবারিক ছুটির দিন। বড় জন্মদিনগুলো। একটি শিশুর জন্ম। প্রথম কনসার্টগুলো। গ্র্যাজুয়েশন। পার্টি নাইট।

উদযাপন, জীবনের মাইলফলক এবং বিশেষ অনুষ্ঠানগুলোতে এগুলোর সাথে প্রায়শই সঙ্গীত সংযুক্ত থাকে - সম্ভবত এটি আপনার প্রথম কনসার্টের একটি গান যেখানে আপনি গিয়েছিলেন বা এমন একটি সুর যা আপনাকে সব সময়ই কোনও পার্টিতে ডান্স ফ্লোরে উঠিয়েছিল।

কোনও সঙ্গীত যা আপনাকে একটি বিশেষ ঘটনা বা মজার সময়ের কথা মনে করিয়ে দেয়?

সঙ্গীতের স্মৃতি

গান:
অ্যামাজড
লোনস্টার

“আমার স্বামী ম্যালকম (Malcolm) এটি আমার জন্য গেয়ে থাকেন। এটি আমাদের বিয়ের গান

ক্যারল (Carol)

নিচে আপনার গান এবং স্মৃতিগুলো পূরণ করুন।

গান: লোনস্টারের গাওয়া অ্যামাজড

স্মৃতি: আমাদের বিবাহের দিন

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি:

গান:

স্মৃতি: