

# आफ्नो जीवनको साउण्डट्रयाक सिर्जना गर्नुहोस्



Music  
brings  
back  
memories

तपाईंलाई संगीतबाट आफ्नो जीवनको कथा  
बताउन मद्दत गर्ने कार्यपुस्तिका



# गीतको शक्ति

संगीतले  
डिमेन्सीयासँग  
बाँच्न मद्दत  
गर्न सक्छ



तपाईंलाई कहिल्यै गीतको थोरै भाग सुनेर तपाईंको जीवनको विशेष क्षणमा फिर्ता लगेको छ? वा रेडियोमा सुन्नुभयो र तपाईंलाई विशेष व्यक्तिको बारेमा सम्झाउने गीत सुन्नुभयो?

यी धुनहरूमा व्यक्तिगत भावना वा सम्झना संलग्न छ। एकसाथ तिनीहरूले तपाईंको जीवनको साउण्डट्र्याक निर्माण गर्छ।

व्यक्तिगत रूपमा अर्थपूर्ण हुने संगीत सुन्नाले डिमेन्सीया भएर बाँचिरहेको मानिसको दिमागलाई शान्तर पारेर, प्रसन्नता पारेर समय छिटो बिताउनमा पनि मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ

जीवनका लागि प्लेसूची भनेको गीत र डिमेन्सिया च्यारिटी हो। वर्षौंदेखिको वैज्ञानिक अनुसन्धानले व्यक्तिगत प्लेसूची सुन्नाले डिमेन्सीयासँगको जीवनयापनसहज र खुशी बनाउन सक्छ।

संगीतले डिमेन्सीयामा कसरी मद्दत गर्न सक्छ भन्ने बारे हाम्रो सुझाव यो पुस्तिकाको अन्त्यमा फेला पार्नुहोस्। थप जानकारीका लागि [www.playlistforlife.org.uk](http://www.playlistforlife.org.uk) मा जानुहोस् वा हामीलाई 0141 404 0683 मा सम्पर्क गर्नुहोस्

गीत स्नायू सम्बन्धको रूपमा विशेष छ किनभने यसले एकपटकमा मस्तिष्कका धेरै भागहरूलाई उत्तेजित गर्छ। यसको मतलब मस्तिष्कका भागहरूमा क्षति भएतापनि, गीत अझै पनि अन्य भागहरूमा पुग्न सक्छ।

यो कार्यपुस्तिकामा, हामीले तपाईंको वा मनपर्ने व्यक्तिका लागि व्यक्तिगतकरण गरिएको प्लेसूची निर्माणका चरणहरू बाट लैजान्छौं।

तपाईंको आफ्नै  
साउण्डट्र्याक सुरु  
गर्न पढ्नुहोस्...

# सुरुवातमा

तपाईं कहाँबाट हुनुहुन्छ भनी तपाईंलाई सम्झाउने गीतहरू। लोकप्रिय स्थानीय ब्याण्ड पार्टीहरूमा सधैं प्ले गरिने धुन खेलकुदहरूको टोलीका गानहरू परम्परागत नृत्य

हाम्रो जन्म कहाँ भयो, हाम्रो परिवार कहाँबाट आउनुभयो र हामी सबै कहाँ हुर्कियौं भन्न कुराको हाम्रो व्यक्तिगत पहिचानमा एकदमै प्रभाव पार्नेछ। तपाईंलाई आफू भएकै एउटै स्थानका मानिससँग द्रुत रूपमा जोडिएको महसुस गराउने गीतहरू र तपाईंलाई द्रुत रूपमा समय र स्थानमा फिर्ता लैजान सक्ने संगीतका टुक्राहरू छन्।

तपाईंलाई आफू आएको स्थान वा तपाईंको लागि विशेष स्थानको बारे सम्झाउने कुनै गीत छ?



संगीतको  
स्मृति

गीत:  
I belong to  
Glasgow  
Will Fyffe

“

मेरो जन्म Glasgow मा भएको थियो र यो गीतले मलाई मेरा अभिभावकहरू र बाल्यकालको बारेमा सधैं सम्झाउँछ।

Catherine

तल आफ्ना गीत र सम्झनाहरू भर्नुहोस् – एउटा मात्र बाकस प्रयोग गर्नुहोस् वा तिनीहरू सबै भर्नुहोस्। तपाईं अर्को खण्डमा अगाडि बढ्न सक्नुहुन्छ र तपाईं चाहनुहुन्छ भने पछि यो भागमा आउन सक्नुहुन्छ।

गीत: I belong to Glasgow Will Fyffe

स्मृति: मेरो घर सहर र मेरा अभिभावकहरू

गीत:

स्मृति:

गीत:

सम्झना:

गीत:

स्मृति:

# तपाईंको बाल्यकालका

लोरीहरू। नर्सरीका काव्यहरू।  
विद्यालयको गायक-मण्डलबाट  
तपाईंको मनपर्ने गीत। तपाईंको  
बुवाले विसल गर्नुभएको ट्युन।  
गीतहरू स्किप गर्ने। धार्मिक संगीत।  
खेलकुदहरूका गीतहरू। केटी  
मार्गदर्शन क्याम्पफायरका धुनहरू।

हामीसँग सधैंका लागि रहने हाम्रो  
बाल्यकालबाट गीतहरू छन्। संगीतले  
हामीलाई जन्मदेखि नै घेर्छ र हाम्रा  
प्रारम्भिक स्मृतिहरूमा पनि संगीत  
संलग्न हुनेछन्।

गीत:  
We'll Meet Again  
Vera Lynn

संगीतको  
सम्झान



“

लडाई सुरु हुँदा म 12 वर्ष उमेरको  
थिए त्यसकारण, मैले मेरो  
परिवारसँग यो गीत सुनेको याद  
आउँछ।

Mary



तपाईंलाई आफ्नो बाल्यकालको  
बारेमा सम्झाउने कुनै गीत छ?

तल आफ्ना गीत र स्मृतिहरू भर्नुहोस्।

गीत: Vera Lynn द्वारा We'll Meet Again

स्मृति: मेरो परिवारसँग सुन्ने

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:

# तपाईंको स्मृति बम्प

हामीले हाम्रो जीवनको अन्य समयमा भन्दा 10 र 30 वर्ष को उमेर बीचमा थप स्मरणहरू सिर्जना गर्छौं भन्ने तथ्य #वैज्ञानिक हो। यसलाई 'स्मरण बम्प' भनेर पनि चिनिन्छ।

तपाईंसँग #आफ्नो जीवनको अन्य समयमा बलियो स्मरणहरू हुने भएतापनि, यो अवधिबाट साङ्गितिक स्मरणहरू खोज्न थप नतिजाहरू रिकभर गर्ने सम्भावना हुन्छ।



शीर्ष  
स्रोत

## 100 वर्ष पछाडि

हामीले 1915 देखि 2015 सम्म प्रत्येक वर्ष [www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book](http://www.playlistforlife.org.uk/the-100-years-book) मा शीर्ष 100 वटा गीत साझा गरेका छौं वा 0141 404 0683 मा फोन गरेर प्रतिलिपि खरिद गर्नुहोस्।



## आफ्नो स्मरण बम्पमा कार्य गर्नुहोस्

जन्म भएको वर्ष:  सुरु हुने समय:   
 + 10 =

जन्म भएको वर्ष:  अन्त्य हुने समय:   
 + 30 =

आफ्नो स्मरण बम्पबाट केही वर्ष निकाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई '100 वर्षको पुस्तक' मा हेर्नुहोस्?

तल आफ्ना गीत र स्मृतिहरू भर्नुहोस्।

गीत: Glenn Miller द्वारा In the Mood  
स्मरण: मेरो नाँच्ने दिनहरू

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मरण:

गीत:

स्मरण:

# विशेष स्मरणहरू

विवाहहरू पारिवारिक बिदाहरू ठूलो जन्म दिनहरू बच्चाको जन्म पहिलो कन्सर्टहरू। ग्रेजुएसनहरू। पार्टीका रातहरू

उत्सव, जीवनका माइलस्टोन र विशेष कार्यक्रमहरू प्रायः संगीत संलग्न भएको हुन्छ - यो गित तपाईं जानुभएको पहिलो कन्सर्टबाट हुन सक्छ वा पार्टीमा नृत्य तलामा तपाईंलाई सधैं जान उत्सुक पार्ने धुन हुन सक्छ।

तपाईंलाई कुन संगीतले विशेष कार्यक्रम वा मनोरञ्जनको समय बारे सम्झाउँछ?

संगीतको  
स्मरण

गीत:  
Amazed  
Lonestar

“

मेरो श्रीमान Malcolm ले मलाई यो गाएर सुनाउनुहुन्छ। यो हाम्रो विवाहको गीत हो  
Carol



तल आफ्ना गीत र स्मृतिहरू भर्नुहोस्।

गीत: Lonestar द्वारा Amazed

स्मृति: हाम्रो विवाहको दिन

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:

# तपाईंलाई एकलै गाउने बनाउने गीतहरू



तपाईंको कराओके ट्रयक  
**A catchy advert  
jingle।** तपाईंको मनपर्ने  
कारका धुनहरू टिभीका विषय-  
वस्तुहरू।

हामी सबैसँग हाम्रो खुट्टाहरू ट्याप  
हुने र हामीलाई एकलै गाउन चाहने  
गराउने गीतहरू छन्। यी गीतहरू  
तपाईंको जीवनको साउण्डट्रयकमा  
उत्कृष्ट जोड हुन्छन्।

कुन गीतले तपाईंलाई गाउन र नाँच  
चाहने गराउँछ?



शीर्ष  
स्रोत

## BBC संगीतका स्मरणहरू

BBC संगीतका स्मरणहरूको  
वेबसाइटमा संगीतको सम्पूर्ण  
छनोट छ जसले तपाईंलाई  
आफ्नो जीवनको साउण्डट्रयक  
निर्माण गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।  
यो उपकरण  
[http://musicmemories.  
bbcrewind.co.uk](http://musicmemories.bbcrewind.co.uk) मा  
फेला पार्नुहोस्

तल आफ्ना गीत र स्मृतिहरू भर्नुहोस्।

गीत: Super Trouper

स्मरण: स्पेनमा परिवार काराभानका बिदाहरू

गीत:

स्मरण:

गीत:

स्मरण:

गीत:

स्मरण:

# महत्त्वपूर्ण मानिस

परिवारका मनपर्नेहरू। तपाईंका अभिभावकहरू गाउने गीतहरू साथीहरूको बीचमा साझा गरिएका ट्युनहरू तपाईंलाई कोही विशेष व्यक्तिको बारेमा सम्झाउने संगीत।

संगीत भनेको हामीले माया गर्ने कोही व्यक्तिसँग जोडिने आश्चर्यजनक तरिका हो। संगीतबाट कोही व्यक्तिसँग जोडिन यो मनोरञ्जन क्रियाकलापको प्रयास किन नगर्ने?

आफ्नो जीवनमा महत्त्वपूर्ण व्यक्तिको बारेमा सोच्नुहोस् र यी चरणहरूको पालना गर्नुहोस्:

- 1 तपाईंलाई तिनीहरूको बारेमा सम्झाउने कुनै गीत छ? तपाईंलाई उक्त गीतले किन तिनीहरूको बारेमा सम्झाउँछ?
- 2 टेलिफोन वा भिडियो कलको व्यवस्था गर्नका लागि व्यक्तिलाई टेक्सट गर्नुहोस्, सन्देश पठाउनुहोस् वा इमेल गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई तपाईंको बारेमा सम्झाउने गीतको बारेमा सोच लगाउनुहोस्।
- 3 आफ्नो कल दिनुहोस् र तिनीहरूका लागि गीत प्ले गर्नुहोस् वा गाउनुहोस् तिनीहरू र उक्त धुनन बारे आफ्नो स्मृति साझा गर्नुहोस्। के उनीहरूलाई पनि यसको बारेमा याद छ ? उहाँहरूले कुन धुन छनोट गर्नुभयो? उनीहरूको स्मरण के हो?



संगीतको स्मरण

गीत:  
The Air  
I Breathe  
The Hollies

“

हामीले डेट गर्न सुरु गर्दा, Ian ले मेरो लागि फोनमा यो गीत प्ले गर्नुहुन्थ्यो। यो एकदमै रोमाञ्चक थियो।

Lynda

तल आफ्ना गीत र स्मृतिहरू भर्नुहोस्।

गीत: The Hollies द्वारा The Air I Breathe

स्मृति: Ian सँगको पहिलो भेट

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:

गीत:

स्मृति:



# तपाईंको प्लेसूची

बधाई छ! तपाईंले आफ्नो जीवनको साउण्डट्रयक निर्माण गर्न पहिलो चरणहरू लिनुभयो। गीतहरूको सूचीलाई पनि 'प्लेसूची' भनिन्छ, जसबाट हाम्रो जीवनको लागि प्लेसूचीबाट यसको नाम आएको छ।

तिनीहरूलाई तल लेखेर आफ्ना साउण्डट्रयकका सबै ट्युनहरूको हातेसूची सिर्जना गर्नुहोस्। तपाईं वा तपाईंले चिनेको कोहीसँग हाते पढ्नु छ भने, हाम्रो वेबसाइटमा आफ्ना गीतहरू प्रविष्ट गर्नुहोस् र हामीले तपाईंलाई तपाईंका धुनहरूको निःशुल्क Spotify प्लेसूची पठाउनेछौं जसकारण तपाईं आफ्नो कम्प्युटर, स्मार्टफोन वा ट्याब्लेटमा सुन्न सक्नुहुन्छ।

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



गीतको शीर्षक

कलाकार

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

गीतको शीर्षक

कलाकार

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## आफ्नो प्लेसूचीमा कसरी सुन्ने

तपाईंलाई आफ्ना गीतहरूको मजा लिन कुनै नयाँ उपकरण आवश्यक हुँदैन। हामीले तपाईंलाई तपाईंका लागि उत्कृष्ट हुने कुनै पनि कुरा प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्छौं: CD, क्यासेट र रेकर्ड प्लेयरहरू सबै राम्रोसँग कार्य गर्छन्, यदि तपाईंलाई गीत सुन्न सामान्यतया यो प्रयोग गर्नुहुन्छ भने।

तपाईंले प्रविधि बारे धेरै सुझाव र हाम्रो वेबसाइटमा सुन्नका लागि अन्य तरिकाहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ:

[www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen](http://www.playlistforlife.org.uk/how-to-listen)

तपाईं प्लेसूची बनाउनमा मद्दत र सुझावका लागि, सम्पर्कमा रहनुहोस्:

✉ [info@playlistforlife.org.uk](mailto:info@playlistforlife.org.uk)

☎ 0141 404 0683

📘 [facebook.com/playlistforlifeUK](https://facebook.com/playlistforlifeUK)

# तपाईंको धेरैजसो गीत बनाउने

व्यक्तिगत संगीतको न्यूरोलोजिकल शक्ति हार्नेस गर्नका लागि आफ्नो साउण्डट्रयक कसरी र कहाँ सुन्ने भन्ने बारे यहाँ पाँच वटा शीर्ष सुझावहरू छन्।

यी सुझावहरू डिमेन्सीयाद्वारा प्रभावित मानिसद्वारा प्रयास र परीक्षण गरिएको छ।

1

## एकसाथ सुन्ने

व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा एकसाथ सुन्ने भनेको तपाईंको आफ्नो व्यक्तिगत साउण्डट्रयक हुने एक उत्कृष्ट भाग हो। साथी वा मनपर्ने व्यक्तिसँग आफ्नो संगीतका स्मरणहरू किन साझा नगर्ने?



2

## नराम्रो

दिनको वावजुद, ब्रेथर लिने मौकाको रूपमा प्लेसूची प्रयोग गर्नुहोस्। संगीत अन गर्नुहोस् र आफ्नो लागि 30 मिनेट लिनुहोस्।



3

## कठिन कार्यभन्दा आधि घण्टा अगाडि सुन्नुहोस्

अनुसन्धानले कठिन कार्यभन्दा अगाडि आधा घण्टासम्म आफ्नो प्लेसूची सुन्नाले कार्यलाई अझ सजिलो बनाउन सक्छ भनी देखाउँछ।



4

## यसलाई जाने क्रममा आफूसँग राख्नुहोस्

तपाईं आफ्नो घर छोड्न सक्षम हुनुहुन्छ र MP3 स्वामित्वमा छ भने, आफूसँग आफ्नो प्लेसूची लिन याद राख्नुहोस्। त्यसपछि, तपाईं यसलाई आवश्यक हुँदा जहिले पनि र जहाँ पनि सुन्न सक्नुहुन्छ। आफ्नो सुन्ने यन्त्र चार्जमा राख्न नबिर्सनुहोस्!

5

## अन्य व्यक्तिहरूसँग जोडिने

कुराकानी कठिन हुन सक्ने बेलामा बरफ तोड्ने उत्कृष्ट तरिका भनेको आफ्नो प्लेसूचीमा रहेका गीतहरूको बारोमा कुराकानी गर्ने हो।

डिमेन्सीय भएर  
बाँचिरहेको  
मानिसलाई  
व्यक्तिगत संगीतको  
शक्ति साझा गर्ने



Playlist  
for Life



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

जीवनको लागि प्लेसूची, Govanhill Workspace, 69 Dixon Road, Glasgow G42 8AT  
© 2021 Playlist For Life. सर्वाधिकार सुरक्षित। दर्ता गरिएको च्यारिटी: SC0440721