SOUND & SONG JOURNAL

Galkan xusuus reebka ah waa hage kaa caawinaya inaad fakarto, la tacaamusho bulshada isla markaana aad hesho wakhti aad isku-dejiso xiliyada ay noloshu kugu adagtahay. Waxaa kuu diyaariyey takhasuusliyaal caafimaad iyo waalidiin wakhti badan la tacaalayay cunug ku jiray qeybta daryeelka dhallaanka ee isbitaalka oo aan kala caddayn inuu nolanaayo mise uu dhimanaayo.

Waxaad ka heli doontaa fikrado, meel aad wax ku qoratid iyo gal ku jiro heeso oo ku habboon wakhti kala gedisan iyo dareen khaas ah. Ma jiro hab sax ah ama khaldan ee loo isticmaalo galkaan xusuus reebka ah. Wax waad ku qori kartaa, ku sawiri kartaa am ku dhajin kartaa. Sidoo kale waad iska fiirfiirsan kartaa. Dhageyso codadka iyo heesaha hadii ay kula macaanaadaan.

Kirsty Jane, oo ku takhasustay dad ku daaweynta muusiga

SOUNDORIGINS.ORG

Hadii aad u baahantahay faahfaahin dheeri ah oo ku saabsan daraasadaan ama aad noo heyso talooyin ama aad qabto walaacyo, fadlan booqo websaydkeena ama iimayl ku dir:
kirsty.jane@kcl.ac.uk

MAHADNAQ

Waxaan si kal iyo laab ah ugu mahadcelineynaa dhammaan waalidiinta iyo shaqaalaha gacan ka geystay sameynta waxyaalahaan taageerada ah sida galakaan xasuus reebka ah.

Waxaan sidoo kale u mahadcelineynaa: Across Ummah, Camp Simcha, PEEPS-HIE, Audrienne Sammut, Devang Ram Mohan, Elmira Magomedova, Emily Hills, Joanna Young, Judith Mwalugelo, Mae Nugent, Mariam Titus, Rebecca French, Rifat Iqbal, Rupert Peace, Suzy Lea.

Ugu dambeyn, waxaan si gaar ah ugu mahadcelineynaa ilmihii qalbiyadeenna taabtay oo nagu dhiiragaliyay inaan sameyno waxyaalahaan, oo ay kamid yihiin George, Florence, Isabella, Reiaan, Saad, Zoha.

"Dhageysiga muusig iyo heeso aan garanaayo oo ii ahaa kuwo aan ku raaxeysto ayaa si weyn ii caawiyay, oo waxay ahaayeen kuwa daggan oo aan ilmaha u darneyn. Waxay ii ahayd doorasho aad u fudud markii ay qaadashada go'aanada ay aad u adkeyd."

– Sidaa waxaa yiri waalid ilmihiisa uu ku jiray qeybta NICU

Waxaa maalgeliyay Hay'adda Qaranka ee Cilmi-baarista Caafimaadka iyo Daryeelka

Nambarka abaalmarinta NIHR303074

SAWIR

MACLUUMAAD ANAGGA NAGU SAABSAN

MAXAAD DAREENKAAGA ULA BARBARDHIGAYSAA CIMILADA?

Sida cimilada, dareenkeenna wuu isbeddeli karaa ilbiriqsiyo gudahood. Maalmaha qaar waa kuwo jawi deggen leh halka qaar ay yihiin kuwa onkod wata mise roob badan.

Qayb walba oo ku jirta galkan waxay ku soo bandhigaysaa inaad dhexmushaaxdo/daalacato sawirada guud ee dareeneed oo kala gedisan iyadoo kugu soo gudbinaysa hab maqal iyo hees ah. Waxaad ka heli kartaa xilli degganaansho laxanada, karti heesaha sawaxankooda hooseeyo ama xasillooni heesaha carruurta lagu hurudsiyo.

Iskaangaree QR koodhka ee ku yaalla bog walba si aad u maqasho galka heesaha ee ku jira Sound Origins Spotify oo ay sameeyeen waalidiintii horaan u soo mareen NICU, ama dhammaan daalaco adigoo adeegsanaya koodhka hoose.

Maanta sidee baad dareemaysaa marka lala barbardhigo cimilada? Dooro mid si aad u hesho tafaasiil

JABAQDA SUUGAANTA WAA SIDII CIMILADA OO KALE EE

NUX-NUXDA DABACSAN

DABAYLO IYO XOOGEYSGOODA

LAXAAN ROOBAADIYO

JABAQDA DABAYSHA

BOGSASHO DAGGAN

MUUSIK MURUGO LEHIYO

CODAD CEERYAAMO LEHIYO

HILAAC WAC DHAHA

AFKOO JUUQDA GABA

NUX-NUXDA DABACSAN

Marka aan dareemayno deggenaan, xasillooni iyo inaan la tacaamulayno dadka, sidee baan u soo gudbinaa mise aan u maareyn karnaa sida aan dareemayno?

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- U qaad hees mise jabaq ugu luqee bilaa hadal ama la hees cunugaaga
- La wadaag cunugaaga fariimaha ay kula wadageen asxaabta iyo qoyska
- Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha ku siinaaya deggenaan, xasillooni ama inaad samaysid tacaamul

SIDA AY ASXAABTA IYO QOYSKA GARAB ISTAAG IDIN KUGU MUUJIN KARAAN ADI IYO CUNUGAAGA

- Duubista xubin qoyskaaga ka tirsan / asxaabtaada oo qaadaysa heesta carruurta lagu seexiyo oo ay barteen carruurnimadooda mise u ahayd wax ay jeclayeen inay ku luqeeyaan
- Sheeko uu soo jeediyey qof ehelkaaga ah oo ay weheliso qoraal xusaya sababta uu sheekadaan u doortay

Maxay kaaga dhigantahay hadaad haysatid dagganaan iyo inaad la tacaamushid dadka?

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Ma jiraan heeso ama maqallo ka turjumaya jacayl? Waxay ahaan kartaa in ereyadu ay noqdaan kuwo mira dhal ah mise jabaqda waxa ay xambaarsantahay.

Ma jiraan jabaq aad ku dareemaysid deggenaansho?

›

›

›

GALALKA HEESAHA NUX-NUXDA DABACSAN

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

DABAYLO IYO XOOGEYSIGOODA

Marka aan dareenno xanaaq, caro iyo inuu dareenka naga tan bato, sideen oga warbixin karnaa mise u maareyn karnaa sida aan dareemayno?

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha sababaya inaad xanaaqdid mise carootid.
- Dhageyso muusikada aad in badan la jaanqaadid isla markaana ku raaxeyso laxanka
- Kala hadal qof aad ku kalsoontahay sida aad dareemaysid

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

- Gal ku jiro heeso wax ku ool ah ee ku soo xusuusinaya adadkaan
- Gal xusuus reeb ah aad ku qori kartid mise si mala awaal ah ku sawiri kartid dareenkaaga
- Shay gacan ku samays ah ee ku muujinaya adadkaan sida sawir mise naqshad

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Codadkee iyo heesehee cabbiraaya sida aad dareemeyso?

Miyaad u baahantahay ereyo mise kaliya cod ama qalab?

Ma jiraan wax codad ah mise heeso aad ka heshid dhiirigelin xiliyada ay xaaladuhu adagyihiin?

›

›

›

Maalmaha ay xaaladuhu adagyihiin waxaan daremaa...

HEESAHA KA TURJUMAYA XILIYADA ADAG OO JABAQDOODA GAABAN MISE DHEER

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

LAXAAN ROOBAAD

Murug iyo kalinimo. Xaalad fudud, joogta ah iyo inay maraka qaar ay adkaato.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha sababaya inaad aad u fikirtid mise aad xumaatid
- Kala hadal qof aad ku kalsoontahay sida aad dareemaysid
- La socodsii sida aad dareemayso isla markaana la wadaag qof aad u malaynayso inuu ku caawin karo

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADAI

- Jabaqda roobka oo duuban mise heesaha qofka uu jecelyahay isla markaana uu ka helo dagganaansho
- Sanduuq lagu kaydinayo waxyaabaha khaaska ah sida sawiraanta mise xusuusaha
- Shay carfaaya oo adiga soo xusuusinaya

Marka aan dareemaayo inay noloshu i jeexjeexday jirkayga wuxuu daremayaa...

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Ma jiraan codad mise heeso adadkaan iyo dhiirinaan ku siinaya xiliyadu ay noloshu ku jeexjexayso?

Codad mise heeso noocee ah ayaad wax ku ool umalaynaysaa inay yihiin xiliyada adag?

›

›

›

HEESAHA LAXAAN ROOBKA

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

JABAQDA DABAYSHA

Mararka qaar waxaan dareemnaa daal, welwel iyo culays badan. Tani waa meel aad ka heli karto xasillooni ka sokow iyada oo jirto xaalad adag.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- Fiiro ah u yeelo sida jirkaagu u dareemayo
- Dhageyso waxyaabo aad ka helayso xasillooni kuna soo celinaayo tamar
- Samayso liis ka kooban sawirro, codad iyo urta wanaagsan ee jawiga ka saxaayo

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

- Jabaqda dabaysha oo ku xusuusinaysa xiliyada ay xasillooni jirto
- Gal ku jiro heeso mise codad laxankooda macaan yahay
- Kubbad yar si ay kaga caawiso inaad hesho dagganaansho

Maxay kaga dhigantahay jawiyada kaa bixiya xaaladaha adag?

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Ma jiraan codad ku dejiya marka aad dareentid qalqal?

Fiira gaar ah u yeelo sida uu jirkaaga u falcelinaayo marka aad dhageysatid codadka ku siinaya dhiirigelin.

›

›

›

HEESAHA JABAQDA DABAYSHA

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

BOGSASHO DAGGAN

Aamusnaanta baldoos biyihiisa fadhiyo mise samaanta arooryo suuban. Tani waa meel loogu talagalay inay qofkaa siiso jawi leh deganaansho, aamusnaan, iyo bogsiin, haddii aad dareento inay ku habboon tahay.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- La wadaag codadka iyo heesaha daggan cunuggaaga
- Dhageyso codadka ku xusuusinaya nabad iyo xasillooni
- Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha gacan kaa siinaya inaad soo kabsatid
- Si deggan u fadhiiso isla markaana diiradda saar waxyaabaha hadda taagan

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

- Gal ku jira codad iyo heeso looogu talagalay in laga helo dagganaansho
- Buug xambaarsan gabay mise oraahyo macmacaan

Sidee ayaad dareentaa marka aad hesho dagganaan iyo nabad?

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Codadkee iyo heesehee aad ke heshaa dagganaansho iyo nabad?

Ma jiraan xiliyo aad la wadaagi kartid cunugaaga?

›

›

›

HEESO LAGU BOGSIINAAYO DAREENKA

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO,
KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU
QORI KARTO

MUUSIK MURUGO LEH

Mararka qaar waxaan dhexgalnaa nolol mugdi ah oo aan natiijadeeda aan la ogaan karin. Tani waa meel aad ku qaadan kartid jawi si nolosha mugdiga ah aad isu dhaafiso.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- Dhageyso heesa aad ka heshid xasillooni xiliyada xaaladuhu adagyihiin
- Wakhti la qaado cunugaaga adigoo sameecadaha dhegaha kuu xiranyihiin
- Fiiro gaar ah u yeelo isbeddelka uu sameynaayo cunugaaga xiliyadu ay nolosho adagtahay

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

- Gal ku jira heeso qofka uu jecelyahay ee soo xusuusinaya adiga iyo xiriirka kala dhaxeeyo
- Gal xusuus reeb ah aad ku qori kartid mise si mala awaal ah ku sawiri kartid dareenkaaga
- Walxo ku soo xusuusinaya inay kula joogaan

Siduu jirkaaga dareemayaa?

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Ma kaa caawinaysaa inaad halkan jawi ku qaaditid mise aad bey'ad kale tagtid inaad la jaanqaadid maalinta?

Ma heli kartaa suugaan ku kaafinaysa hadba meesha aad joogtid iyo mid kale ee kuu beddelaysa xaaladaha si aad nolosha ula sii jaanqaadid?

›

›

›

HEESAHA MURUGADA LEH

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

CODAD CEERYAAMO LEH

Mararka qaar waan jahawareernaa. Sida inaan ku dhexjirno ceeryaamo culus oo aanan hubin dhanka aan u soconay. Halkaan waxaa loogu talagalay inaad ku yara nasato oo aad raadiso in yaroo iftiin ah.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

› Qor ama sawir waxa ku jahwareerinaya
› Dhageyso muusig deggan ama dhawaaqyada bey'adda
› Rajooyinkaaga kala hadal ilmahaaga

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

› Mareen hage mise qalab yar ee kuu tilmamaya inaad heli doontid dhabbadaada
› Heeso ka kooban dagganaansho, codad iyo suugaan laxankeed uu hooseeyo
› Buug maqaleed oo sida waxyaabaha aad samayn laheed haddii aad daremeyso inaad luntay mise aad rabtid inaad is hagto

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Sidee buu jirkaagu dareemaa markii aad jahwareersantahay? Isku day inaad raadiso codad kuu fududeeya dareenkaas.

Ogoow: ma u dhigmaan tamartaada mise way dejinayaan?

›
›
›

Sidee baad ku dareenta jidka ceeryaamada leh?

GALKA HEESAHA EE CODADKA CEERYAAMADA

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

HILAAC WAC DHAHA

Tani waxay ku saabsantahay xiisaha jaceyl, go'aanka adag, iyo jacaylka xooggan. Waa olol ka dhex shidan qalbigaaga. Halkani waa meel aad ku dabaaldageysid waxyaalaha aad ku fiicantahay iyo jacaylka aad u qabto ilmahaaga.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

› Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha kugu dhalinaya dareen xamaasad leh
› Dhageyso muusig kor u qaada niyaddaada oo naftaada u oggolow inay dareento laxanka
› Qof aad ku kalsoontahay kala hadal rajooyinkaaga iyo riyooyinkaaga

FIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

› Hees raab ah ama dad badan lagu qaadaayo
› Sawir ama samee muuqaal muujinaya wax aad hore u gaartay
› Waxyaalo ku xusuusinaya rajooyinkaaga iyo riyooyinkaaga

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Ma jiraan heeso ama codad bogaadinaya jacaylkaaga iyo waxyaalaha aad ku fiicantahay? Waxaa laga yaabaa in macnaha uu ku jiro ereyada ama awooda uu codku leeyahay.

›
›
›

Sideea ayaad ku cabbiri lahayd dib ugu soo ruclaynta noloshada wanaagsan?

GALKA HEESAHA EE HILAAC WAC DHAHA

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

AFKOO JUUQDA GABA

Ma dareemaysaa sidii in qalbigaagu u qabow yahay oo aad dareen la' tahay? Ma dareemeysaa inaad ku dhex jirto meel qabow oo ay adag tahay inaad dareento ama aad la tacaamusho dadka kale? Mararka qaarkood waa inaan dulqaadno oo aan suugno ilaa qabowga uu yaraado, annagoo ka raadinayna diiranaan yar.

WAXYAALAHA AAD SAMEYN KARTO

- Qor mise sawir ahaan u muuji waxyaabaha sabab inaad dareentid kalinimo
- Dhageyso muusig ka tarjumaya fikirkaaga
- Ka fikir wax maskaxdaada ay ku istareexdo, waa maxay dhawaaqyada, waxyaalaha kugu soo carfa iyo waxyaalaha aad dareento?

AFIKRADAHA MUHIIMKA AH EE AY SOO JEEDIYEEN XUBNAHA QOYSKAAGA MISE ASXAABTAADA

- Buste ama maro ku xusuusineysa amni iyo deganaan
- Heesaha deggan oo ka tarjumaya fikirkaaga
- Gabayyo ka hadlaya helidda deganaansho markii aad ku jirto xilliyada adag
- Soğuk bir yerde sıcaklık bulmak üzerine şiirler.

Sidee ayaa dareemeysaa markaad taabato ama istaagto hareeraha haro barafaysan?

AFKAARAHA HEESAHA IYO JABAQDA

Codad ama heeso noocee ah ayaa waxtar kuu leh waqtigaan oo kale? Waa maxay waxyaabaha kugu keenaya deganaansho?

Waa maxay codadka ama dhawaaqyada ku dejinaya markii aad ku jirto xaalad adag?

›

›

›

HEESAHA AFKOO JUUQDA GABAY

MEEL AAD WAX KU SAWIRAN KARTO, KU DHEJIN KARTO MISE AAD WAX KU QORI KARTO

LA WADAAGIDDA CODADKA IYO HEESAHA DHALAANKAAGA

Waxaad dooran kartaa inaad la wadaagto cod ama hees aad ka heshay oo fiican si aad u taageerto ilmahaaga. Marka aad ilmahaaga cod maqalsiiso, waxaad bilaabaysaa inaad wada sheekeysi la sameyso. Ilmahaaga waqti sii si uu kuugu muujiyo waxa uu dareemaayo.

TALAABOOYINKA AY TAHAY INAAD XASUUSNAATO

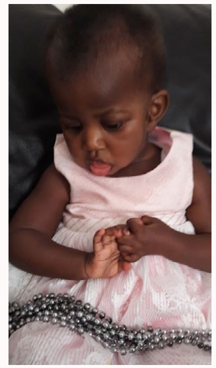
1. Diyaargarow: Ka fiirso heerka uu ilmahaaga ku jiro? Hada ma tahay waqti ay ku habboontahay?

2. U soo dhawoow oo sug: Fiiri ilmaha, muxuu kuu sheegayaa? Isticmaal gacmahaaga iyo codkaaga si aad ilmaha ugu sheegto waxa dhici doona, isku day inaad dhinacooda ama si fool-ka-fool ah u wajacdo haddii ay suuraggal tahay. Neefso 5 jeer.

3. La tacaamul: Maqashii codad. Isticmaal indhahaaga, gacmahaaga iyo codad si aad ugu jawaabto ilmahaaga

4. La qabso: U badal codadkaaga hadba sida ku haboon qaabka uu ilmahaagu kuugu jawaabaayo. Waxaa laga yaabaa inay rabaan inaad codadka hoos u dhigto, joojiso, ama waxay diyaar u yihiin codad badan. Ma u baahan yahay inaad geyso meel uu si fudud kaaga heli karo?

5. Gabagabo: Qaabka ku haboon ugu sheeg ilmahaaga inaad dhameysay, gacmahaaga ha dhaqaaqin, oo neefso shan jeer ka hor intaadan ka tagin



WAX-KA-BEDELLIDA CODADKAAGA

Waad beddeli kartaa codkaaga hadba sida u haboon ilmahaaga. Beddel sida aad ula tacaamuleysid adigoo fiirinaya sida ilmahaagu dareemayo iyo sida uu maalintaasi u yahay.

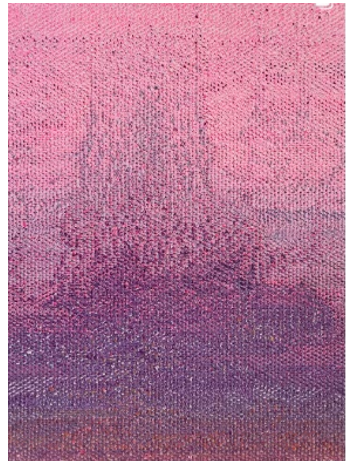
INAAD SIISID JAWI JABAQDEED DABACSANTAHAY → MID SAREEYSO

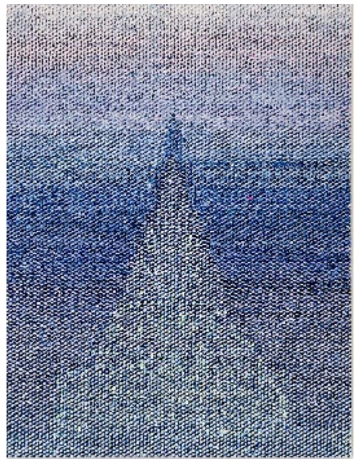
Dhawaaqyada soo noqnoqda hooseeya, sida "hmm hmm", lagu heeso iyadoo afka xidhan → Lullabies/Ducooyin/Akhrisyo → Heeso ama codad la duubay

Farshaxannada

Sawirrada lagu isticmaalay daabacaddan waxay ku saleysanyihiin sawirada gacanta ee farshaxaniiste Pascal Hervey.

Farshaxanka Pascal wuxuu ka bilaabmaa falka iska fasaxida ama ka sabridda. Wuxuu qalabkiisa rinjiyeynta ku shubaa rinji, kadibna wuxuu ku daadiyaa dhibco midabbo isku dhex jira ah oo uu gaarsiiyo dhammaan meelaha marada rinjiga. Ma jiraan wax hagaajin ah ama isku day labaad, waa hal fursad oo keliya oo uu sawirku ku samaysmo. Xaddidaaddu si yaab leh ayey xorriyad u siisaa farshaxaniistaha inuu abuuro isagoo aan ka fikirin wax badan. Midabbada ku jira qalabkaas waxay isu rogi karaan wax kasta – malaayiin natiijo ayaa suuragal ah, ugu dambayntiina hal sawir ayaa ka dhalan doona.





SOUNDORIGINS.ORG

Mashruucaan waxaa maalgeliyay Hay'adda Qaranka ee Cilmi-baarista Caafimaadka iyo Daryeelka (National Institute for Health Research), nambarka abaalmarinta NIHR303074

FUNDED BY

NIHR | National Institute for Health and Care Research

Sumada iyo naqshada daabacaadda buugga

Design Science

SOUND ORIGINS