

# SOUTHBANK CENTRE

EN	ਪੰਜਾਬੀ
FRONT COVER PAGE 1	ਫਰੰਟ ਕਵਰ ਪੇਜ 1
SOUTHBANK CENTRE	ਸਾਊਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ
Art by Post: Poems for Our Planet	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ
<b>Growing Together</b>	ਇਕੱਠੇ ਵਧਦੇ ਹੋਏ
National Academy for Social Prescribing	ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਿੰਗ
<i>Art by Post: Poems for Our Planet</i> is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਿੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
PAGE 2	ਪੇਜ 2
Art by Post: Poems for Our Planet	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ
<b>Welcome to Art by Post: Poems for Our Planet. This is an opportunity to use creativity and nature to inspire you and support your wellbeing. Together, we'll take part in creative activities, which invite us to connect with the living world around us, and explore opportunities to care better for our planet.</b>	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਹੈ. ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਵਾਂਗੇ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਜੀਵਤ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਬਿਹਤਰ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ.

<p>This booklet has been conceived by artists Bibo and Brian Keeley. It was created in collaboration with the Barn. This is an arts organisation in Aberdeenshire with a long track record of experimental work in arts and ecology.</p>	<p>ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਲਾਕਾਰ ਬੀਬੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਇਨ ਕੀਲੀ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਬਾਰਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਐਬਰਡੀਨਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਕਲਾ ਸੰਗਠਨ ਹੈ ਜੋ ਆਰਟ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪਰਿਸ਼ਰਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦਾ ਲੰਮਾ ਇਤਿਹਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।</p>
<p>In the last few years, we created an environmentally-themed outdoor installation for the 2021 Edinburgh Climate Festival, and a short film commission for the 2022 Scottish Mental Health Arts Festival. Our short film <i>The Shared Light</i> was selected for the XXXVI <i>Pärnu International Documentary Film Festival</i> in Estonia.</p>	<p>ਪਿਛਲੇ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ 2021 ਐਡੀਨਬੁਰਘ ਕਲਾਈਮੇਟ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਇੱਕ ਵਾਤਾਵਰਣ-ਥੀਮ ਵਾਲੀ ਬਾਹਰੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਅਤੇ 2022 ਸਕਾਟਿਸ਼ ਮੈਂਟਲ ਹੈਲਥ ਆਰਟਸ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਇੱਕ ਸ਼ੋਰਟ ਫਿਲਮ ਕਮਿਸ਼ਨ ਕਿਤੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸ਼ੋਰਟ ਫਿਲਮ <i>ਸ਼ੇਅਰਡ ਲਾਈਟ (The Shared Light)</i> ਨੂੰ ਐਸਟੋਨੀਆ ਵਿੱਚ XXXVI ਪਰਨੂ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਡਾਕੂਮੈਂਟਰੀ ਫਿਲਮ ਫੈਸਟੀਵਲ ਲਈ ਚੁਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।</p>
<p>‘Our creative practice is informed by themes such as the need for healing, allowing time and space for reflection, re-thinking and connecting. We would like to share some of our thinking with you.’</p>	<p>‘ਸਾਡੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਥੀਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ, ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਣ, ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।’</p>
<p>There are many ways to use art and creativity to deepen your interest in, care for and commitment to the places we live and to the planet. We’re all part of nature and our future as humans depends on the natural world. Hopefully some of the following activities will inspire you to think about, explore and imaginatively enter into the living systems that connect us all.</p>	<p>ਸਾਡੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਲਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕੁਝ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨਗੀਆਂ, ਅਤੇ ਕਲਪਨਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।</p>
<p>PAGE 3</p>	<p>ਪੇਜ 3</p>
<p>1</p>	<p>1</p>

<p><b>Sharing a memory</b></p>	<p>ਇੱਕ ਯਾਦ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨਾ</p>
<p>Being around nature can make you feel good. Even if you can't get outdoors, memories can bring you joy. When Brian had sudden heart failure some years ago and was critically ill for months, he tried to stay positive by thinking about when he and Bibo used to walk on the beach near where they live. After a life-saving heart transplant, they were eventually able to enjoy those precious moments again.</p>	<p>ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ. ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਯਾਦਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ. ਜਦੋਂ ਬ੍ਰਾਇਨ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਈਆਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਬਿਮਾਰ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਕੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਅਤੇ ਬਿਬੋ ਉਸ ਬੀਚ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ. ਜੀਵਨ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਲ ਦੇ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਉਹ ਆਖਰਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੀਮਤੀ ਪਲਾਂ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਗਏ.</p>
<p>Think of a time when you enjoyed being in a natural environment – a forest walk, a picnic in the park, or lying on a sunny beach. Close your eyes and remember the colours, sounds and smells of the nature around you. Where were you? How did it make you feel? Take us with you to that special time and place. Experiencing nature through all the senses is one of the pathways to nature connection.</p>	<p>ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਸੀ – ਜੰਗਲ ਦੀ ਸੈਰ, ਪਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪਿਕਨਿਕ, ਜਾਂ ਧੁੱਪ ਵਾਲੇ ਬੀਚ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ. ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੇ, ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਹਿਕਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ. ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਸੀ? ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ? ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਖਾਸ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲੈ ਜਾਓ. ਸਾਰੀਆਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ.</p>
<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. <i>The Nature Connection Handbook</i>, published by the University of Derby, identifies five pathways that can help us grow our connection to nature – we'll highlight some of these throughout this booklet.</p>	<p>ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੈ. <i>ਕੁਦਰਤ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (The Nature Connection Handbook)</i>, ਡਰਬੀ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ, ਪੰਜ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਅਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਵਿੱਚ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>2</b></p>
<p><b>Growing a poem</b></p>	<p>ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣਾ</p>
<p>Make a list of up to 12 words, which conjure up that scene in your</p>	<p>12 ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੱਕ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਦੇਖਿਆ ਹੈ. ਹੁਣ, ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾ ਸ਼ਬਦ</p>

<p>memory that we just revisited. Now, take the first word on your list and let it grow out into a whole line, still including your word somewhere within the line. This will become the first line of your poem. Then, take your second word and turn that into the second line of your poem. Continue this process with all of the words on your list. Before you know it you will have finished your poem!</p>	<p>ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਵਧਣ ਦਿਓ – ਲਾਈਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਤੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ. ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ. ਫਿਰ, ਆਪਣਾ ਦੂਜਾ ਸ਼ਬਦ ਲਓ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲੋ. ਆਪਣੀ ਸੂਚੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ. ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ!</p>
<p>PAGE 4</p>	<p>ਪੇਜ 4</p>
<p>In Bibo's 2018 art project <i>The Wind In My Soul</i>, she created a series of meditative performances in remote parts of Scotland. The performances reflected on her relationship with nature, and the need for human and non-human healing. She used her Looking, Listening and Responding Device, immersing herself in the present moment to connect with and appreciate the natural world.</p>	<p>ਬੀਬੋ ਦੇ 2018 ਕਲਾ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ (<i>The Wind In My Soul</i>), ਉਸਨੇ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦੇ ਦੂਰ-ਦੁਰਾਡੇ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ. ਇਹ ਪੇਸ਼ਕਾਰੀਆਂ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਉਸਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ, ਗੈਰ-ਮਨੁੱਖੀ ਰਾਹਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ. ਉਸਨੇ ਆਪਣੀ ਲੁੱਕਿੰਗ, ਲਿਸਨਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਸਪੌਂਡਿੰਗ ਡਿਵਾਈਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪਲ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ.</p>
<p>3</p>	<p>3</p>
<p><b>Earth's living skin</b></p>	<p>ਧਰਤੀ ਦੀ ਜੀਵਤ ਚਮੜੀ</p>
<p>Soil is Earth's living skin. It is thin, fragile and irreplaceable. Without soil, there would be no life on our planet.</p>	<p>ਮਿੱਟੀ ਧਰਤੀ ਦੀ ਜੀਵਤ ਚਮੜੀ ਹੈ. ਇਹ ਪਤਲੀ, ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਅਨਮੋਲ ਹੈ. ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ.</p>
<p>Soils are complex eco-systems containing organic matter, minerals, water, air and micro-organisms. There are more living organisms in one teaspoon of soil than there are humans on our planet.</p>	<p>ਮਿੱਟੀ ਜੈਵਿਕ ਪਦਾਰਥ, ਖਣਿਜ, ਪਾਣੀ, ਹਵਾ ਅਤੇ ਸੂਖਮ-ਜੀਵਾਣੂਆਂ ਵਾਲਾ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਈਕੋ-ਸਿਸਟਮ ਹੈ. ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਚਮਚੇ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਜੀਵਤ ਜੀਵ ਹਨ.</p>

<p>Healthy soil is vital for all living beings. It provides food, filters water and reduces flooding. It removes carbon from the atmosphere and stores it in the ground, which plays an important role in the fight against climate change. Being close to soil is also believed to reduce anxiety and depression.</p>	<p>ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਿੱਟੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਫਿਲਟਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੜ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਯੂਮੰਡਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕਾਰਬਨ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਵਿਰੁੱਧ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਣਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।</p>
<p><b>Haiku</b></p>	<p>ਹਾਇਕੂ</p>
<p>Let's write a haiku poem expressing our gratitude for soil, as well as all the nature and life, which depends on it.</p>	<p>ਆਉ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਜੀਵਨ, ਜੋ ਇਸ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਲਈ ਆਪਣੀ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹਾਇਕੂ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖੀਏ।</p>
<p>Haiku is a form of traditional Japanese poetry, which focuses on nature themes. In just a few carefully chosen words and phrases, a haiku evokes strong images to capture a mood. The poems can express things, which we see, feel, smell, hear or touch.</p>	<p>ਹਾਇਕੂ ਜਾਪਾਨੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਇੱਕ ਰੂਪ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ 'ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚੁਣੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਹਾਇਕੂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਾਲ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉੱਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ, ਸੁੰਘਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਜਾਂ ਛੁਹਦੇ ਹਾਂ।</p>
<p>A haiku has only three lines. Typically, the first two lines describe two separate ideas, and the third line then connects these in a thought-provoking or surprising way. The first line has five syllables, the second has seven syllables and the third line has five syllables. The lines don't rhyme, and they don't even need to have any punctuation.</p>	<p>ਹਾਇਕੂ ਦੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਲਾਈਨਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀਆਂ ਦੋ ਲਾਈਨਾਂ ਦੋ ਵੱਖਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਲਾਈਨ ਫਿਰ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅੱਖਰ, ਦੂਜੀ ਵਿੱਚ ਸੱਤ ਅੱਖਰ ਅਤੇ ਤੀਜੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਅੱਖਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਲਾਈਨਾਂ ਤੁਕਬੰਦੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਾਮ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।</p>
<p><b>An example...</b></p>	<p>ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਨ</p>
<p>Twigs snap underfoot The forest canopy breathes enjoying the sky</p>	<p>ਟਹਿਣੀਆਂ ਪੈਰਾਂ ਹੇਠ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੰਗਲ ਦੀ ਛੱਤ ਸਾਹ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ</p>
<p>PAGE 5</p>	<p>ਪੇਜ 5</p>

4	4
<b>Compostable artworks</b>	ਖਾਦਯੋਗ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ
Soil provides food for all living things. But soil itself is also full of life. It needs to be fed and kept healthy for future generations. In this activity, you'll make some compostable artworks that feed the soil.	ਮਿੱਟੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਿੱਟੀ ਖੁਦ ਵੀ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਕੰਪੋਸਟੇਬਲ ਆਰਟਵਰਕਸ (ਖਾਦਯੋਗ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ) ਬਣਾਉਗੇ ਜੋ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
Take a page of your local newspaper or anything non-shiny you have lying about, e.g. a newsletter, a used envelope or even a page of your Art by Post booklet. Draw an outline of a large leaf shape on it. Cut it out.	ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਅਖਬਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਲਓ ਜਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗੈਰ-ਚਮਕਦਾਰ ਪੰਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਊਜ਼ਲੈਟਰ, ਇੱਕ ਵਰਤਿਆ ਲਿਫਾਫਾ ਜਾਂ 'ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ' ਬੁੱਕਲੈਟ ਦਾ ਇੱਕ ਪੰਨਾ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਪੱਤੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਬਣਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਦਿਓ।
Now you can stop and enjoy a nice cup of tea. Dab the used teabag onto your leaf or drip the leftovers from the pot onto it. Repeat this for a few days until your leaf has a nice stained effect all over, and then let it dry.	ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਚਾਹ ਦੇ ਕੱਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟੀਬੈਗ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਡੱਬੋ ਜਾਂ ਬਚੀ ਹੋਈ ਚਾਹ ਨੂੰ ਇਸ ਉੱਤੇ ਟਪਕਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ – ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤੇ 'ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਦਾਗ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸਨੂੰ ਸੁੱਕਣ ਦਿਓ।
<b>Pledge</b>	ਵਚਨ
Helping and caring for nature is one of the pathways to help us grow our nature connection. Think of something you might do to look after the environment. Pick something that is small and achievable. Choose a leaf and write down that pledge (it's best to use pencil in order not to add any non-compostable ink onto the paper).	ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਚੁਣੋ ਜੋ ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਯੋਗ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਪੰਨਾ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਚਨ ਨੂੰ ਲਿਖੋ (ਕਾਗਜ਼ 'ਤੇ ਕੋਈ ਗੈਰ-ਖਾਦਯੋਗ ਸਿਆਹੀ ਨਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੈਨਸਿਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ)।

Here are some suggestions from Bibo and Brian:	ਇੱਥੇ ਬੀਬੋ ਅਤੇ ਬ੍ਰਾਇਨ ਦੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਹਨ:
'I'll repair my jumper rather than buying a new one.'	'ਮੈਂ ਨਵਾਂ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਸਵੈਟਰ ਦੀ ਮੁਰੰਮਤ ਕਰਾਂਗਾ.'
'I'll buy food that has less packaging where possible.'	'ਮੈਂ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਾਂਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਘੱਟ ਹੋਵੇ.'
'I'll find out more about biodiversity.'	'ਮੈਂ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਾਂਗਾ.'
<b>Saving our soil</b>	ਆਪਣੀ ਮਿੱਟੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 24 billion tonnes of fertile soil is lost every year.</li> <li>● 25% of the Earth's surface has already become degraded. This area could feed 1.5 billion people.</li> <li>● Large areas of soil in the UK are considered to be degraded, a very serious concern for farming.</li> <li>● The United Nations' Food and Agriculture Organisation says that we may only have about 60 years of harvests left – and then?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ਹਰ ਸਾਲ 24 ਬਿਲੀਅਨ ਟਨ ਉਪਜਾਊ ਮਿੱਟੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.</li> <li>● ਧਰਤੀ ਦੀ ਸਤ੍ਹਾ ਦਾ 25% ਹਿੱਸਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ. ਇਹ ਖੇਤਰ 1.5 ਬਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ.</li> <li>● ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਖੇਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ.</li> <li>● ਯੂਨਾਈਟਡ ਨੇਸ਼ਨਸ ਦੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ 60 ਸਾਲ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਹੀ ਬਚੀ ਹੈ - ਅਤੇ ਫਿਰ?</li> </ul>
Sources: European Commission on the importance of soil biodiversity and the Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2015	ਸਰੋਤ: ਯੂਰੋਪੀਅਨ ਕਮਿਸ਼ਨ ਮਿੱਟੀ ਵਿਵਿਧਤਾ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ 'ਤੇ ਅਤੇ ਯੂਨਾਈਟਡ ਨੇਸ਼ਨਸ ਦੇ ਫੂਡ ਐਂਡ ਐਗਰੀਕਲਚਰ ਸੰਗਠਨ, 2015
PAGE 6	ਪੇਜ 6
Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health.	ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸਥਾਈ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ.
There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well. To find out more, see <i>The Nature</i>	ਹੁਣ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਭਾਵਨਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਵੇਖੋ: ਨੇਚਰ ਕਨੈਕਸ਼ਨ

<p><i>Connection Handbook</i> (findingnature.org.uk)</p>	<p>ਹੈਂਡਬੁੱਕ (<i>The Nature Connection Handbook</i>) (findingnature.org.uk)</p>
<p><b>We'd love to hear from you!</b></p>	<p><b>ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ!</b></p>
<p>The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season of events, performances and an exhibition about our planet and climate change. We'll be including some <i>Poems for Our Planet</i> poetry sent to us by our participants as part of this.</p>	<p>ਸਾਉਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ ਯੂਕੇ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਲਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਮਾਗਮ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨੀ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕੁਝ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ।</p>
<p>If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>, use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back.</p>	<p>ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖਿ ਗਈ ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਈਮੇਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a>, ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ।</p>
<p>No stamp needed</p>	<p>ਮੋਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ</p>
<p>Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>	<p>Freepost SOUTHBANK CENTRE</p>
<p>If you can't send us your work by post or email, please arrange for somebody else to send your work to us, or you can tell us about your artwork by phone on 020 7960 4206.</p>	<p>ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ ਡਾਕ ਜਾਂ ਈਮੇਲ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਨੂੰ 020 7960 4206 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p>You're welcome to get in touch to let us know what you think of this booklet, ask questions, give feedback or opt out of the project at any time.</p>	<p>ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ, ਫੀਡਬੈਕ ਦਿਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੋਂ ਹਟਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।</p>
<p><b>Contact us</b></p>	<p><b>ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ</b></p>
<p>By phone: 020 7960 4206</p>	<p>ਫੋਨ: 020 7960 4206 ਈਮੇਲ: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a></p>



By email: <a href="mailto:artbypost@southbankcentre.co.uk">artbypost@southbankcentre.co.uk</a> By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE	ਪੋਸਟ: Freepost SOUTHBANK CENTRE
This booklet has been printed on recycled paper	ਇਹ ਬੁੱਕਲੈਟ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ