

SOUTHBANK CENTRE

EN	AR
FRONT COVER PAGE 1	
SOUTHBANK CENTRE	ساوثبانك سنتر
Art by Post: Poems for Our Planet	الفن عبر البريد: قصائد لوكبنا
Growing Together	النمو معاً
National Academy for Social Prescribing	الأكاديمية الوطنية للوصفات الاجتماعية
<i>Art by Post: Poems for Our Planet</i> is delivered in partnership with the National Academy for Social Prescribing	تصدر كتيبات "الفن عبر البريد: قصائد لوكبنا" بالتعاون مع الأكاديمية الوطنية للوصفات الاجتماعية
PAGE 2	
Art by Post: Poems for Our Planet	الفن عبر البريد: قصائد لوكبنا
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.	ندعوكم إلى قراءة كتيبات "الفن عبر البريد: قصائد لوكبنا"، وهذه فرصة لاستخدام الإبداع والطبيعة لإلهامكم ودعم رفاهم، وستشارك معاً في أنشطة إبداعية تدعونا إلى التواصل مع العالم الحي من حولنا واستكشاف فرص الاهتمام بكوننا بصورة أفضل.
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.	صمم هذا الكتيب الفنانان بيبو وبرايان كيللي، وقد وُضع بالتعاون مع مؤسسة "ذا بارن"، وهي منظمة فنية في أبردينشاير لها سجل حافل من العمل التجريبي في الفنون والبيئة.

<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>"في السنوات القليلة الماضية، أنشأنا تركيباً فنياً خارجياً موضوعه البيئة لصالح مهرجان إدنبورغ للمناخ لعام 2021 وصنعنا فيلماً قصيراً لصالح مهرجان فنون الصحة العقلية الإسكتلندي لعام 2022، واختير فيلمنا القصير "الضوء المشترك" للمشاركة في مهرجان بارنو الدولي للأفلام الوثائقية في نسخته السادس والثلاثين في إستونيا".</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>"تسترشد ممارستنا الإبداعية بموضوعات مثل الحاجة إلى التعافي، وإتاحة الوقت والمساحة للتأمل، وإعادة التفكير، والتواصل، ونود أن نشارك بعضاً من أفكارنا معكم".</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>هناك طرق عدة لاستخدام الفن والإبداع لتعميق اهتمامنا بالأماكن التي نعيش فيها وبالكوكب ورعايتنا لهما والتزامنا بهما؛ فنحن جميعاً جزء من الطبيعة ومستقبلنا كبشر يعتمد على العالم الطبيعي، ونأمل أن تلهمكم بعض الأنشطة التالية للتفكير في الأنظمة الحية التي تربطنا جميعاً واستكشافها والولوج إليها بطريقة إبداعية وخالقة.</p>
<p>PAGE 3</p>	
<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Sharing a memory</p>	<p>مشاركة ذكري</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</p>	<p>يمكن أن يمنحك التواجد حول الطبيعة شعوراً رائعاً، وحتى وإن لم تتمكنوا من الخروج إلى الهواء الطلق، فإن الذكريات يمكن أن تجلب لكم السعادة والفرح؛ فعندما تعرّض برايان لقصور مفاجئ في القلب منذ بضع سنوات وظل في حالة حرجة لعدة أشهر، حاول أن يبقى إيجابياً بالتفكير في الوقت الذي اعتاد فيه</p>

<p>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>المشي مع بيبو على الشاطئ بالقرب من المكان الذي يعيشان فيه، وبعد أن خضع لعملية زراعة قلب منقذة للحياة، تمكنا أخيراً من الاستمتاع بهذه اللحظات الثمينة مجدداً.</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>فكروا في وقت استمتعتم فيه بالتواجد في بيئة طبيعية، مثل تمشية في الغابة، أو نزهة في الحديقة، أو الاستلقاء على شاطئ مشمس، وأغلقوا أعينكم وتذكروا ألوان الطبيعة من حولكم، وأصواتها، وروائحها. أين كنتم؟ وكيف شعرتكم؟ اصحبونا معكم إلى ذلك الوقت والمكان المميزين؛ فتجربة الطبيعة بجميع حواسنا واحدة من طرق الاتصال بها.</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>يمكن أن يساعدنا التقرب من الطبيعة على أن نكون أسعد وأن نشعر بأن حياتنا تستحق العيش أكثر، وبالتالي يتحسن رفاهنا، ويُعد "دليل الاتصال بالطبيعة"، الذي نشرته جامعة ديربي، خمسة مسارات يمكن أن تساعدنا في تنمية اتصالنا بالطبيعة، وسنسلط الضوء على بعضها في الكتيب الذي بين أيدينا.</p>
<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Growing a poem</p>	<p>زراعة قصيدة</p>
<p>Make a list of up to 12 words, which conjure up that scene in your 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</p>	<p>ضعوا قائمة بما يصل إلى 12 كلمة تستحضر ذلك المشهد الذي أعدنا زيارته في ذاكرتكم للتو، والآن، خذوا الكلمة الأولى في قائمتكم ودعوها تنمو لتصبح سطرًا كاملاً يتضمن كلمتكم هذه في مكان ما داخله، وسيصبح هذا السطر أول سطر في قصيدتكم، ثم خذوا كلمتكم الثانية وحولوها إلى السطر الثاني من القصيدة، وواصلوا هذه العملية مع جميع الكلمات الموجودة في قائمتكم، وسرعان ما ستجدون أنكم قد أنهيتهم قصيدتكم!</p>

<p>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>PAGE 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>ابتكرت بببو في مشروعها الفني لعام 2018 "الرياح في روعي" سلسلة من العروض التأملية في أجزاء نائية من إسكتلندا، حيث تأملت عروضها في علاقتها بالطبيعة والحاجة إلى تعافي البشر وغيرهم؛ فقد استخدمت جهازها "النظر والاستماع والاستجابة" لتغمر نفسها في اللحظة الحاضرة للتواصل مع العالم الطبيعي وتقديره.</p>
<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Earth's living skin</p>	<p>جلد الأرض الحي</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>التربة هي جلد الأرض الحي؛ فهي رقيقة، وهشة، ولا يمكن الاستغناء عنها، ودونها لن تكون هناك حياة على كوكبنا.</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>التربة نظام بيئي معقد يحتوي على مواد عضوية، ومعادن، وماء، وهواء، وكائنات دقيقة، ويحتوي ما مقداره ملعقة شاي من التربة على كائنات حية أكثر من عدد البشر على كوكبنا.</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</p>	<p>التربة الصحية ضرورية لجميع الكائنات الحية؛ إذ توفر الغذاء، وتنقي المياه، وتقلل الفيضانات، كما تزيل الكربون من الجو وتخزنه في الأرض، مما يلعب دوراً هاماً في مقاومة تغير المناخ، ويُعتقد أيضاً أن التواجد بالقرب من التربة يقلل القلق والاكتئاب.</p>

believed to reduce anxiety and depression.	
Haiku	شعر الهايكو
Let's write a haiku poem expressing our gratitude for soil, as well as all the nature and life, which depends on it.	لنكتب قصيدة هايكو تعبر عن امتناننا للتربة، وللطبيعة كلها والحياة التي تعتمد عليها.
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.	الهايكو شكل من أشكال الشعر الياباني التقليدي يركز على موضوعات الطبيعة، وفي بضع كلمات وعبارات منتقاة بعناية، يستحضر شعر الهايكو صوراً قوياً للتعبير عن الحالة المزاجية، ويمكن أن تعبر القصائد عن الأشياء التي نراها، أو نشعر بها، أو نشمها، أو نسمعها، أو نلمسها.
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.	تتكون أي قصيدة هايكو من ثلاثة أسطر فحسب، وعادةً ما يصف أول سطران فكرتين منفصلتين، ثم يربط السطر الثالث بينهما بطريقة محفزة للتفكير أو مفاجئة، ويتألف السطر الأول من خمسة مقاطع صوتية والثاني من سبعة والثالث من خمسة، وتكون الأبيات غير مُقفاة، ولا تحتاج حتى إلى أي علامات ترقيم.
An example...	مثال...
Twigs snap underfoot The forest canopy breathes enjoying the sky	تتكسر الأغصان تحت قدمي تتنفس مظلة الغابة مستمتعةً بالسماء
PAGE 5	
4	4
Compostable artworks	أعمال فنية قابلة للتحلل إلى سماد
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	توفر التربة الغذاء لجميع الكائنات الحية، لكن التربة نفسها مليئة بالحياة أيضاً، ويجب تغذيتها والحفاظ عليها من أجل الأجيال المستقبلية، وفي هذا النشاط، ستصنعون بعض الأعمال الفنية القابلة للتحول إلى سماد والتي تغذي التربة.

compostable artworks that feed the soil.	
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.	خذوا صفحة من جريدتكم المحلية أو أي شيء غير لامع موجود حولكم، مثل نشرة إخبارية، أو مطروف مستعمل، أو حتى صفحة من كتيب "الفن عبر البريد"، وارسموا عليها مخططاً لشكل ورقة شجر كبيرة، ثم قصوها.
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.	يمكنكم التوقف الآن والاستماع بفنجان شاي لذيذ، ثم نَقطوا كيس الشاي المستعمل على ورقتكم أو قَطروا بقايا الشاي الموجودة في إبريق عليها، وكرروا ذلك لعدة أيام حتى تكتسب ورقتكم مظهراً مُبْعَعاً لطيفاً ثم اتركوها لتجف.
Pledge	تعهد
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).	مساعدة الطبيعة والاهتمام بها إحدى الطرق التي تساعدنا على تنمية اتصالنا بالطبيعة، ففكروا بشيء قد تفعلونه للعناية بالبيئة، واختاروا شيئاً بسيطاً يمكن تحقيقه، واختاروا ورقة شجر وكتبوا ذلك التعهد (من الأفضل استخدام قلم رصاص حتى لا تضيفوا أي حبر غير قابل للتحويل إلى سماد إلى الورقة).
Here are some suggestions from Bibo and Brian:	إليك بعض الاقتراحات من بيبو وبرايان:
'I'll repair my jumper rather than buying a new one.'	"سأصلح سترتي بدلاً من شراء واحدة جديدة".
'I'll buy food that has less packaging where possible.'	"سأشتري طعاماً مغلفاً أقل قدر الإمكان".
'I'll find out more about biodiversity.'	"سأكتشف المزيد عن التنوع البيولوجي".
Saving our soil	إنقاذ تربتنا
<ul style="list-style-type: none"> 24 billion tonnes of fertile soil is lost every year. 	<ul style="list-style-type: none"> نفقد 24 مليار طن من التربة الخصبة كل عام.

<ul style="list-style-type: none"> ● 25% of the Earth's surface has already become degraded. This area could feed 1.5 billion people. 	<ul style="list-style-type: none"> ● أصبح 25% من سطح الأرض منتهوراً بالفعل، في حين أنه يمكن لهذه المساحة إطعام 1.5 مليار شخص.
<ul style="list-style-type: none"> ● Large areas of soil in the UK are considered to be degraded, a very serious concern for farming. 	<ul style="list-style-type: none"> ● تُعتبر مساحات كبيرة من التربة في المملكة المتحدة منتهورة، وهذا مصدر قلق خطير للغاية بالنسبة للزراعة.
<ul style="list-style-type: none"> ● The United Nations' Food and Agriculture Organisation says that we may only have about 60 years of harvests left – and then? 	<ul style="list-style-type: none"> ● تشير منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) إلى أنه لم يبقَ أمامنا سوى 60 عاماً من الحصاد – ثم ماذا؟
Sources: European Commission on the importance of soil biodiversity and the Food and Agriculture Organisation of the United Nations, 2015	المصدر: اللجنة الأوروبية المعنية بأهمية التنوع البيولوجي للتربة ومنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة، 2015
PAGE 6	
Simply noticing the good things in nature each day for a week brings sustained and clinically significant improvements in mental health.	مجرد ملاحظة الأشياء الجيدة في الطبيعة كل يوم لمدة أسبوع يحقق تحسينات مستمرة وكبيرة في صحتنا العقلية.
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 Connection Handbook</i> (findingnature.org.uk)	لدينا الآن مجموعة قوية من الأدلة على أن وجود اتصال قوي بيننا وبين الطبيعة يساعدنا على الشعور بالسعادة والرضا وممارسة أنشطتنا اليومية كما ينبغي، ولمعرفة المزيد، يمكنكم الاطلاع على "دليل الاتصال بالطبيعة" (findingnature.org.uk).
We'd love to hear from you!	يسعدنا أن نعرف آرائكم!
The Southbank Centre is the UK's largest arts centre, and this summer we're presenting a season	ساوثبانك سنتر هو أكبر مركز للفنون بالمملكة المتحدة، ونقدم هذا الصيف موسماً من الفعاليات، والعروض، ومعرضاً عن الكوكب وتغير المناخ،

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.	وستتضمن كتيبات "قصائد لكوكبنا" أشعاراً أرسلها إلينا المشاركون كجزء من ذلك.
If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this booklet, you can email artbypost@southbankcentre.co.uk , use the envelope provided or address an envelope to Freepost SOUTHBANK CENTRE. Please write your name on the back.	إذا أردتم أن ترسلوا لنا أشعاراً وأعمالاً فنية ابتكرتموها من خلال الأنشطة المتضمنة في هذا الكتيب، يمكنكم مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني artbypost@southbankcentre.co.uk أو استخدام المظروف المرفق بالكتيب، أو إرسال مظروف إلى بريد ساوثبانك سنتر المجاني، ويُرجى كتابة اسمكم في الخلف.
No stamp needed	لا حاجة لطابع بريدي
Freepost SOUTHBANK CENTRE	بريد ساوثبانك سنتر المجاني
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.	إذا لم تتمكنوا من إرسال عملكم إلينا بريدياً أو عبر البريد الإلكتروني، فيُرجى الترتيب لقيام شخص آخر بفعل ذلك، أو يمكنكم إخبارنا عن عملكم الفني عبر الهاتف على رقم: 020 7960 4206.
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.	نرحب بتواصلكم معنا لإعلامنا برأيكم في هذا الكتيب، أو طرح الأسئلة، أو تقديم تعليقاتكم، أو إلغاء الاشتراك في المشروع في أي وقت.
Contact us	اتصلوا بنا
By phone: 020 7960 4206 By email: artbypost@southbankcentre.co.uk By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE	عبر الهاتف: 020 7960 4206 عبر البريد الإلكتروني: artbypost@southbankcentre.co.uk عبر البريد: بريد ساوثبانك سنتر المجاني
This booklet has been printed on recycled paper	هذا الكتيب مطبوع على ورق معاد تدويره.
PARTNER LOGOS	