

SOUTHBANK CENTRE

EN	AR
FRONT COVER PAGE 1	
SOUTHBANK CENTRE	ساوثبانك سنتر
Art by Post: Poems for Our Planet	الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا
Plant Life	حياة النباتات
National Academy for Social Prescribing (Logo)	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 لكوكبنا" بالتعاون مع الأكاديمية الوطنية للوصفات الاجتماعية
PAGE 2	
Art by Post: Poems for Our Planet (logo)	الفن عبر البريد: قصائد لكوكبنا
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 لكوكبنا"، وهذه فرصة لاستخدام الإبداع والطبيعة لإلهامكم ودعم رفاكم، وسنشارك معاً في أنشطة إبداعية تدعونا إلى التواصل مع العالم الحي من حولنا واستكشاف فرص الاهتمام بكوكبنا بصورة أفضل.

<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، ويُعدد "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>About the artist</p>	<p>نبذة عن الفنانة</p>
<p>Anna Selby is a writer and researcher, with a focus on empathy and ecology. Her most recent publication <i>Field Notes</i> (written on and under the Atlantic Ocean with waterproof notebooks) was a bestseller with The LRB Bookshop. She is a lecturer at Schumacher College, co-founder of Hazel Press and a poet. Her poetic, in-situ studies of species aim to share a sense of compassion and attentiveness to the environment.</p>	<p>أنا سيلبي كاتبة وباحثة تركز في عملها على التعاطف والبيئة، وكان كتابها الأخير "ملاحظات ميدانية" (الذي كتبته فوق المحيط الأطلسي وتحت أعماقها باستخدام دفاتر مقاومة للمياه) أحد أكثر الكتب مبيعاً بمكتبة "ذا إل آر بي"، وهي مُحاضرة بكلية شوماخر، وشريكة مؤسسة لدار "هايزل برس" للنشر، وشاعرة، وتهدف دراساتها الشعرية لأنواع في الطبيعة إلى مشاركة إحساس بالتعاطف مع البيئة والاهتمام بها.</p>
<p>The activities in this booklet celebrate our connection to the 8.7 million species on the planet, including our own. In her book <i>Owl Sense</i>, journalist and author Miriam Darlington writes, 'We need the emotional identification with the wild. And the wild needs us to feel that compassion. We will not fight to preserve what we do not love. And to keep our love alive we need contact.'</p>	<p>تحتفي الأنشطة المتضمنة في هذا الكتيب بالعلاقة التي تجمعنا بالأنواع الموجودة على كوكبنا التي يبلغ عددها 8.7 مليون نوعاً، بما في ذلك نوعنا؛ فكما تقول الكاتبة والصحفية ميريام دارلينغتون في كتابها "إحساس البومة": "نحتاج إلى التماهي العاطفي مع البرية، وتحتاجنا هي أن نشعر بذلك التعاطف، فنحن لن نكافح إلا للحفاظ على ما نحبه، وللحفاظ على حُبنا حياً، نحتاج إلى التواصل معاً".</p>
<p>'The land knows you, even when you are lost.'</p>	<p>"الأرض تعرفنا، حتى عندما نكون ضائعين"</p>

Robin Wall Kimmerer, <i>Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge and the Teachings of Plants</i>	روبن وول كيميرر، من كتابها "تجديل عُشبة المَن: حكمة السكان الأصليين، والمعرفة العلمية، وتعاليم النباتات"
PAGE 3	
1	1
Window study	دراسة النافذة
A window study is a technique used by ecologists, and can also be used to make and shape poems. Write a poem on what you can see through a window. Use the window frame as the limits of your poem. What do you notice moving or growing? What comes in and out of view? What sounds reach you?	دراسة النافذة تقنية يستخدمها علماء البيئة، ويمكن استخدامها أيضاً لنظّم القصائد وكتابتها، فاكتبوا قصيدة عما ترونه من خلال النافذة، واستخدموا إطار النافذة كحدود لقصيدتكم. ما الذي تلاحظونه يتحرك أو ينمو؟ ما الذي يدخل نطاق الرؤية ويخرج منها؟ ما الأصوات التي تصلكم؟
You can write your poem in one sitting, or return to the view and soundscape and make separate verses for different times of day, to help grow your poem. You can even do one verse per week, as the natural world rests and blooms. Feel free to also put yourself in this poem and write it almost as a self-portrait at the window: what is above you, next to you, in front of you, etc.	يمكنكم كتابة القصيدة في جلسة واحدة أو العودة إلى المشهد البصري والصوتي وكتابة أبيات منفصلة لأوقات مختلفة من اليوم حتى تنمو قصيدتكم، بل ويمكنكم كتابة بيت واحد فحسب أسبوعياً، بينما يسكن العالم الطبيعي ويزدهر من حولكم، ولا تترددوا في الكتابة عن أنفسكم في هذه القصيدة وكتبوها كما لو أنها صورة ذاتية عند النافذة: ما فوقكم، وما بجانبكم، وما أمامكم، إلخ.
The poem does not have to rhyme or have a set structure. You might like to draw instead of writing, or write a poem within a drawing or collage – any style is welcome!	ليس من الضروري أن تكون القصيدة مُقفاة أو أن يكون لها بنية محددة، وقد ترغبون في الرسم بدلاً من الكتابة، أو كتابة قصيدة داخل رسمة أو مجموعة ملصقات (كولاج)، فاختراروا أي أسلوب يناسبكم!
2	2
Outside in/inside out	من الخارج إلى الداخل/من الداخل إلى الخارج
We are nature, and our bodies are our first environment. Even if you are sat in a room by yourself, there	نحن الطبيعة، وأجسادنا هي بيئتنا الأولى، فحتى وإن جلستم بمفردكم في غرفة، فهناك ما لا يقل عن 10,001 نوعاً في تلك الغرفة: أنتم (أحد أفراد جنس

<p>are at least 10,001 species in that room: you (a member of <i>homo sapiens</i>) and 10,000 other species, which live in and on the body. As Walt Whitman wrote: 'I contain multitudes.'</p>	<p>الإنسان العاقل) و10,000 نوعاً آخر تعيش في جسدكم وعليه، فكما يقول والت ويتمان "أنا أحوي الجموع".</p>
<p>Write about your body as a habitat or landscape. Are your knees hills, your knuckles a mountain range, your palms river lines? Many words we use to describe a landscape we also use for the body – for example, the brow of a hill and our own brow; a furrowed field or forehead; and the shape at the base of our fingernails that is called a 'lunula' – little moon. Choose or make up any words you like and write until you surprise yourself.</p>	<p>اكتبوا قصيدة عن جسدكم كمونل أو منظر طبيعي، فهل ركبتكم تلال، وعُقد أصابعكم سلسلة من الجبال، وراحتكم خطوط أنهار؟ هناك كلمات عدة نستخدمها لوصف المناظر الطبيعية ولوصف أجسادنا أيضاً، مثل عيون المياه وعيوننا، وسيقان النباتات وسيقاننا، وهليل الأظفار، ذلك الشكل الهلالي الموجود في قاعدة أظفارنا، تصغير لكلمة "هلال"، فاخترنا أي كلمات تحبونها أو اخترقوها واكتبوا حتى تُفاجئوا أنفسكم.</p>
<p>PAGE 4</p>	
<p>3</p>	<p>3</p>
<p>Wondering</p>	<p>الدهشة</p>
<p>Choose a plant to hang out with, either inside or outside, and describe it from root to tip (if you don't have a plant, you could choose a piece of fruit or a vegetable). Whether you start at the bottom or top of the plant, fruit or vegetable, let that be the beginning of the poem.</p>	<p>اخترنا نبتة لتقضوا بعض الوقت معها، سواء بالداخل أو الخارج، وصفوها من الجذور إلى الأطراف (يمكنكم اختيار حبة فاكهة أو قطعة خضروات، إذا لم يكن لديكم نبتة)، وسواء بدأتكم بقاعدة النبتة، أو حبة الفاكهة أو قطعة الخضروات، أو قمتها، فاجعلوا ذلك بداية القصيدة.</p>
<p>Describe it as if no one had ever seen it before, including you, and bring that same sense of awe and wonder. Decide what you feel it would like to be called and make that the title of your poem.</p>	<p>ليكن وصفكم وكأنه لم يسبق لأحد رؤيتها، بما في ذلك أنتم، واخلفوا الإحساس ذاته بالرهبة والدهشة، واخترنا الاسم الذي تشعرون أنها تحب أن يُطلق عليها واجعلوه عنواناً لقصيدتكم.</p>

Queen Elizabeth Hall Roof Garden	حديقة قاعة الملكة إليزابيث العلوية
Nestled on top of the Queen Elizabeth Hall, the Roof Garden is home to over 250 species of plants, fruit trees, vegetables, herbs and wildflowers, creating a peaceful haven in the centre of one of the busiest cities in the world.	تضم الحديقة التي تقع أعلى قاعة الملكة إليزابيث 250 نوعاً من النباتات، وأشجار الفواكه، والخضروات، والأعشاب، والزهور البرية، مما يخلق ملاذاً هادئاً في قلب واحدة من أكثر مدن العالم ازدحاماً.
One of London's best-kept secrets, the garden, originally a partnership with the Eden Project, was built and continues to be maintained by our head gardener, Paul Pulford, founder of Grounded Ecotherapy.	بُنيت الحديقة، التي تمثل أحد أسرار لندن الدفينة، والتي نشأت في الأصل كشراكة مع مشروع عدن، على يد كبير بستانيين ومؤسس مشروع "العلاج البيئي المرتكز" بول بولفورد، الذي لا يزال يتولى صيانتها.
Grounded Ecotherapy are an award-winning team of passionate conservationists as well as a pioneering recovery programme. Through this project, Pulford supports a team of incredible volunteers – who, like himself, may have experienced problems with substance dependency, their mental health and/or homelessness – and provides therapy through horticulture.	يضم مشروع "العلاج البيئي المرتكز" فريق حائز على الجوائز من دعاة الحفاظ على البيئة المتحمسين وبرنامج رائد للتعافي، ومن خلال هذا المشروع، يدعم بولفورد فريقاً من المتطوعين الرائعين، الذين ربما واجهوا مثله مشكلات مع تعاطي المواد المخدرة، أو الصحة العقلية، أو التشرد، أو هذا كله، ويقدم العلاج عن طريق البستنة.
We host free events and tours of the garden and are open to referrals to volunteer in the garden throughout the year. You could also check your local community garden, where you might be able to volunteer.	نستضيف فعاليات وجولات مجانية بالحديقة ونفتح أبوابنا للإحالات للتطوع في الحديقة طوال العام، ويمكنكم أيضاً تفقد حديقتنا المجتمعية المحلية، حيث يمكنكم التطوع.
PAGE 5	
How the bees and worms rule the world	كيف يحكم النحل والديدان العالم

<p>'We need the worms to eat all the rotting vegetation and turn it into the soil; we need bees to pollinate all our plants. Soil comes from all of the decaying trees and dying leaves, the worms come up from the ground and pull the decaying leaves down. Fungi and mushrooms do the same, and then they are eaten by the worms, who produce a fantastic fertiliser of nutrients that have come from the plant material, the rotting wood – so vegetation becomes soil.</p>	<p>"نحتاج إلى الديدان لتأكل الغطاء النباتي المتعفن وتحولّه إلى تربة، ونحتاج إلى النحل ليلقح جميع نباتاتنا، وتأتي التربة من جميع الأشجار المتحللة والأوراق الميتة، وتخرج الديدان من الأرض وتسحب الأوراق المتهالكة لأسفل، ويحدث الشيء ذاته مع الفطريات والفطر، ثم تأكلها الديدان التي تنتج سماداً رائعاً من المغذيات التي صدرت عن المادة النباتية والخشب المتعفن، وبهذا يتحول الغطاء النباتي إلى تربة.</p>
<p>Without the worms, there would be nothing to take all the rotting vegetation into the ground. Worms create little tunnels that are passages so air can get to the roots of the plants. The rainwater can seep into the worm tunnels and get carried to the roots of the plant. The roots of fungi are also eating the roots of the plants. That whole process eventually creates soil.'</p>	<p>دون الديدان، لن يكون هناك شيء يأخذ الغطاء النباتي المتعفن إلى الأرض، كما تخلق الديدان قنوات صغيرة عبارة عن ممرات حتى يتمكن الهواء من الوصول إلى جذور النباتات، ويمكن أن تتسرب مياه الأمطار إلى القنوات التي تصنعها الديدان وتنتقل عبرها إلى جذور النباتات، وتأكل جذور الفطريات أيضاً جذور النباتات، وفي النهاية تخلق هذه العملية بأكملها التربة".</p>
<p>'The first music that humans listened to was birds singing. When I can hear the birds singing, I'm happy. If I can't hear them, I'm not happy.'</p>	<p>"كان غناء الطيور أول موسيقى استمع إليها البشر، وعندما أسمع الطيور تغني أكون سعيداً، وإذا لم أستطع سماعها، أكون حزينا".</p>
<p>Paul Pulford</p>	<p>بول بولفورد</p>
<p>'80% of food that we eat is plants that have been pollinated by bees. For us to get carrots, cabbages, radishes, apples, plums, pears and raspberries, the flowers have to be pollinated by bees, and then the plant produces seeds.</p>	<p>"80% من الطعام الذي نأكله عبارة عن نباتات لقّحها النحل، ولنحصل على الجزر، والملفوف، والفجل، والتفاح، والبرقوق، والكمثرى، والتوت، يجب أن تلقح الأزهار عن طريق النحل، ثم تنتج النباتات البذور.</p>

<p>'If the bees go, we wouldn't be able to produce flowers, which then produce seeds we need to put into the ground. Crops like wheat, barley and corn are wind-pollinated, so they don't need bees or insects to pollinate them. But we can't live on them alone.'</p>	<p>إذا اختفى النحل، لن تتمكن من إنتاج الأزهار، التي تنتج بدورها البذور التي نحتاج إلى وضعها في الأرض، وهناك محاصيل مثل القمح، والشعير، والذرة تتلقح عن طريق الرياح، لهذا لا تحتاج إلى النحل أو الحشرات لتلقيحها، لكن لا يمكننا أن نعيش عليها وحدها".</p>
<p>'As far as I'm concerned, bees and the worms rule the planet!'</p>	<p>"بالنسبة لي، يحكم النحل والديدان الكوكب!"</p>
<p>Paul Pulford</p>	<p>بول بولفورد</p>
<p>PAGE 6</p>	<p></p>
<p>4</p>	<p>4</p>
<p>A letter of gratitude to something in nature that sparks joy...</p>	<p>رسالة امتنان إلى شيء في الطبيعة يثير الفرح والبهجة...</p>
<p>Write a letter to thank the elements in nature for looking after us and the world we live in.</p>	<p>اكتبوا رسالة شكر توجهونها إلى العناصر الموجودة في الطبيعة على اعتنائها بنا وبالعالم الذي نعيش فيه.</p>
<p>Is there anyone or anything in your life that does something really important but sometimes gets overlooked?</p>	<p>هل هناك أي شخص أو أي شيء في حياتكم يفعل شيئاً مهماً للغاية لكنه غالباً ما يتعرض للتجاهل؟</p>
<p>Try writing them a letter of gratitude, thanking them for the things they do. It could be a bee, a worm, a pet, a friend or a house plant that makes you smile, and your letter might make them smile.</p>	<p>حاولوا كتابة رسالة امتنان له لشكره على الأشياء التي يفعلها، وقد يكون نحلة، أو دودة، أو حيواناً أليفاً، أو نبتة منزلية تجعلكم تبتسمون وقد تجعلها رسالتكم تبتسم.</p>
<p>Bird flock names - when birds forage or travel collectively</p>	<p>أسماء الطيور</p>
<p>Do you know the names of any other birds' gatherings?</p>	<p>هل تعرفون أسماء أي طيور أخرى؟</p>
<ul style="list-style-type: none"> • A charm of goldfinches • A murder of crows • A parliament of rooks • A gaggle of geese • A mischief of magpies 	<ul style="list-style-type: none"> • الحسون • الغراب • الرُخ • الإوزة • العقق

<p>Poem by Anna Selby</p>	<p>قصيدة بقلم أنا سيلبي</p>
<p>'Song for Two'</p>	<p>"أغنية لاثنتين"</p>
<p>Two birds discuss what it is to be birds: how heaviness would feel if it were possible what light it is that grows over them. Boomerang moons, their wings whisper to the dark – now a nick, now a cut, now a curve.</p> <p>They carve through the night with white threads in their beaks. Little whittlers. Sky calligraphers. Air chasers, who screech into the morning. Their lives are a complete act of faith: that someone will hear and someone will answer a note will open a note.</p>	<p>عصفوران يناقشان معنى أن تكون طيراً: كيف سيشعر الثقل لو كان ذلك ممكناً بالضوء الذي ينمو فوقهما. كعقافة هلالية تهمس أجنحتهما للظلام – الآن شق، والآن قطع، والآن انحناء.</p> <p>ينحنان طوال الليل بخيوط بيضاء في منقارهما. كنجارين صغيرين. كخطاطين سماويين. يطاردان الهواء ويصيحان في الصباح. حياتهما فعل إيمان مكتمل: سيسمعه أحدهم وسيجيبه أحدهم لحنٌ سيفتح لحناً.</p>
<p>PAGE 7</p>	
<p>Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. Simply noticing the good things in nature each week brings sustained and clinically significant improvements in mental health. There is now a solid body of evidence that having a strong sense of connection to nature helps people feel good and function well.</p>	<p>يمكن أن يساعدنا التقرب من الطبيعة على أن نكون أسعد وأن نشعر بأن حياتنا تستحق العيش أكثر، وبالتالي يتحسن رفاهنا، ومجرد ملاحظة الأشياء الجيدة في الطبيعة كل أسبوع يخلق تحسينات مستمرة وكبيرة في صحتنا العقلية، ولدينا الآن مجموعة قوية من الأدلة على أن وجود اتصال قوي بيننا وبين الطبيعة يساعدنا على الشعور بالسعادة والرضا وممارسة أنشطتنا اليومية كما ينبغي.</p>
<p>To find out more, see the <i>Nature Connection Handbook</i> http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</p>	<p>لمعرفة المزيد، يمكنكم الاطلاع على "دليل الاتصال بالطبيعة" http://bit.ly/NatureConnectionHandbook</p>

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 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.	ساوثبانك سنتر هو أكبر مركز للفنون بالمملكة المتحدة، ونقدم هذا الصيف موسماً من الفعاليات، والعروض، ومعرضاً عن الكوكب وتغير المناخ، 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.