SOUTHBANK CENTRE

EN	**ਪੰਜਾਬੀ**
FRONT COVER PAGE 1	**ਫਰੰਟ ਕਵਰ ਪੇਜ** ੧
SOUTHBANK CENTRE	ਸਾਊਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ
Still Light (poem)	ਅਜੇ ਵੀ ਚਾਨਣ ਹੈ (ਕਵਿਤਾ)
You picture your mother as a tree – somehow that makes it easier – a silver birch, undressing unhurriedly, as though days were years, while a fine rain plays like jazz in her hair. She drops her fine, white leaves one by one. Her branches are almost bare now. See how beautiful she is against the darkening sky.	ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਸਮਝਦੇ ਹੋ — ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਇਸਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ — ਇੱਕ ਚਾਂਦੀ ਦੀ ਸ਼ਾਖਾ, ਬੇਨਕਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਸਾਲ ਸਨ, ਜਦੋਂ ਸੁਰ ਨਾਲ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸਦੇ ਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਜ਼ ਵਾਂਗ। ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਸਦੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਚਿੱਟੇ ਪੱਤੇ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਕਰਕੇ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਹੁਣ ਲਗਭਗ ਬੇਨਕਾਬ ਹਨ। ਦੇਖੋ ਉਹ ਡੁੱਬਦੇ ਸੂਰਜ ਵਾਲੇ ਅਸਮਾਨ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕਿੰਨੀ ਮੋਹਣੀ ਹੈ।
by Shazea Quraishi	ਸ਼ਾਜ਼ੀਆ ਕੁਰੈਸ਼ੀ ਦੁਆਰਾ
Art by Post: Poems for Our Planet	ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਕਲਾ: ਸਾਡੀ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਵਿਤਾਵਾਂ
National Academy for Social Prescribing	ਨੈਸ਼ਨਲ ਅਕੈਡਮੀ ਫਾਰ ਸੋਸ਼ਲ ਪ੍ਰਿਸਕ੍ਰਿਪਿੰਗ
Art by Post: Poems for Our Planet 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
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	**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।**

opportunities to care better for our planet.	
Getting closer to nature can help us to be happier and feel that our lives are more worthwhile, therefore improving our wellbeing. *The Nature Connection Handbook*, 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.	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। *ਕੁਦਰਤ ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਹੈਂਡਬੁੱਕ (The Nature Connection Handbook)*, 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।
This booklet's guest artist is Shazea Quraishi. She's a Pakistani-born Canadian poet and translator. You can often find her writing and reading in the National Poetry Library here at the Southbank Centre.	ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੀ ਮਹਿਮਾਨ ਕਲਾਕਾਰ ਸ਼ਾਜ਼ੀਆ ਕੁਰੈਸ਼ੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮੂਲ ਦੀ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਕਵੀ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਕ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਇੱਥੇ ਸਾਊਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਪੋਇਟਰੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
'I wrote the poem on the front of this booklet to describe my feelings about my mother growing older. In a phone call with my mother some years ago, she told me she was going to stop dyeing her hair, which used to be the colour of espresso. It saddened me to think that grey hair would make my youthful mother look old, but I wanted to embrace her transformation because change is inevitable, after all.'	'ਮੈਂ ਇਸ ਬੁੱਕਲੈਟ ਦੇ ਮੂਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਲਿਖੀ ਕਵਿਤਾ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਲਿਖੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਫ਼ੋਨ ਕਾਲ 'ਤੇ, ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਰੰਗਣਾ ਬੰਦ ਰਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਐਸਪ੍ਰੈਸੋ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਲੇਟੀ ਵਾਲ ਮੇਰੀ ਜਵਾਨ ਮਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਢੇ ਬਣਾ ਦੇਣਗੇ, ਪਰ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।'
'I decided to think about the change in a different way by imagining my mother as a tree. The silver birch is one of my favourites. When we next met, I laughed out loud when I saw that	'ਮੈਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪਰਿਵਰਤਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ—ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਨੀ ਮਾਂ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ। ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਸ਼ਾਖਾ ਮੇਰੀ ਮਨਪਸੰਦ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਮਿਲੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉੱਚੀ-ਉੱਚੀ ਹੱਸਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮਾਂ ਦੇ ਵਾਲ ਸਲੇਟੀ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਚਾਂਦੀ ਰੰਗੀ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਹਣੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਸੀ।'

my mother's hair was not grey but silver, just as I'd imagined, and she looked more beautiful than ever.'	
PAGE 3	ਪੇਜ 3
Being a writer involves using your imagination and observation. Find yourself some paper and your favourite pen to write with and let's begin:	ਲੇਖਕ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ। ਕੁਝ ਕਾਗਜ਼ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਲਿਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਨਪਸੰਦ ਕਲਮ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਆਓ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੀਏ:
1	**1**
With the winter solstice behind us, each day is a little longer and more filled with light. Let's welcome spring and take our imagination outside. You might like to take a walk outside to inspire you, look out of the window or recall a park or some woods you know well. *Shinrin yoku* – forest bathing – is the Japanese practice of being calm and quiet among trees. Spending time in nature, paying close attention to the sights and smells and slowing down while breathing deeply can help to de-stress and enhance wellbeing. Try it!	ਸਰਦੀਆਂ ਦਾ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਹੁਣੇ ਹੀ ਲੰਘਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਹਰ ਦਿਨ ਥੋੜਾ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਓ ਬਸੰਤ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੀਏ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਰਕ ਜਾਂ ਕੁਝ ਜੰਗਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। *ਸ਼ਿਨਰੀਨ ਯੋਕੁ* — ਜੰਗਲ ਇਸ਼ਨਾਨ — ਰੁੱਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜਾਪਾਨੀ ਅਭਿਆਸ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਗੰਧ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ!
Imagine you are a tree.	ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਹੋ।
What shape is your trunk? What do your leaves look like? Do you bear blossoms or fruit? Are you a home for birds or insects? What are you aware of in your surroundings? What is the	ਤੁਹਾਡੇ ਤਣੇ ਦਾ ਆਕਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਤੇ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂ ਫਲ ਦਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪੰਛੀਆਂ ਜਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਹੋ? ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਮੌਸਮ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ? ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇੱਥੇ ਜੋ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:

weather like? Use the following prompts to begin writing. Add as much detail as you can imagine:	
I live... *In my branches...* *I am a home for...* *Around me...* *I feel...*	*ਮੈਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ...* *ਮੇਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ...* *ਮੈਂ... ਲਈ ਇੱਕ ਘਰ ਹਾਂ* *ਮੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ...* *ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ...*
Example:	ਉਦਾਹਰਨ:
I live at the end of a long garden, with a river at my feet. Ants run along my silver branches and a blackbird nests on my shoulders…	ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਬਾਗ਼ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ, ਮੇਰੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵਗਦੀ ਨਦੀ ਨਾਲ। ਕੀੜੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਚਾਂਦੀ ਦੀਆਂ ਟਾਹਣੀਆਂ ਨਾਲ ਦੌੜਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕਾਲੀ ਚਿੜੀ ਮੇਰੇ ਮੋਢਿਆਂ 'ਤੇ ਬੈਠੀ ਹੈ...
PAGE 4	ਪੇਜ 4
2	2
Trees are among the oldest living things on Earth. Red cedars in Alaska can live for 3,000 years, and horse chestnut trees (the ones with conkers) can live for up to 300 years! In many ways, they are our ancestors.	ਰੁੱਖ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜੀਵਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਨ। ਅਲਾਸਕਾ ਵਿੱਚ ਲਾਲ ਦਿਆਰ 3,000 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਰਸ ਚੈਸਟਨਟ (ਕੰਕਰਾਂ ਵਾਲੇ) 300 ਸਾਲ ਤੱਕ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਨ! ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ, ਉਹ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜ ਹਨ।
Turn your attention to a tree near your home, perhaps one you can see from your window.	ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਰੁੱਖ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।
What might it have seen over time? What might it have heard? What has changed and what has stayed the same? Try finishing these sentences, adding as much detail as you can:	ਇਸ ਨੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ? ਉਸ ਨੇ ਕੀ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਬਦਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ? ਇਹਨਾਂ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ:
The tree has seen… *The tree has heard…* *The tree has witnessed…* *The tree has held…*	*ਰੁੱਖ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ...* *ਰੁੱਖ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ...* *ਰੁੱਖ ਗਵਾਹ ਹੈ...* *ਰੁੱਖ ਨੇ ਫੜਿਆ ਹੈ...*

TIP	ਸੁਝਾਅ
Specific details are key to writing well: 'a salmon-pink peony, the size of an orange' is more vivid than 'a pink flower'.	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਿਖਣ ਲਈ ਖਾਸ ਵੇਰਵੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ: 'ਇੱਕ ਸਾਲਮਨ-ਗੁਲਾਬੀ ਪੇਯੋਨੀ, ਇੱਕ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦਾ', 'ਇੱਕ ਗੁਲਾਬੀ ਫੁੱਲ' ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
3	3
Continuing now from the perspective of your tree, what are the changes it might have noticed recently about the times we are living in? Celebrating and sharing nature's events and stories, like the changes of the seasons, is one of the pathways to nature connection.	ਤੁਹਾਡੇ ਦਰੱਖਤ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਮਿਆਂ ਬਾਰੇ ਇਸ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ? ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ, ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਵਾਂਗ, ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।
Write a list.	ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
Complete each line written below:	ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੀ ਹਰ ਲਾਈਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ:
Today, with my arms reaching to the sky, I see... *With my branches extended, I feel...* *Rooted here, I sense...* *Rooted here, I notice...*	*ਅੱਜ, ਮੇਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦਾ ਅਸਮਾਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ...* *ਮੇਰੀਆਂ ਟਹਿਣੀਆਂ ਫੈਲਣ ਨਾਲ, ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ...* *ਜੜਿਆ ਇਥੇ, ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ...* *ਜੜਿਆ ਇਥੇ, ਮੈਂ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ...*
PAGE 5	ਪੇਜ 5
4	**4**
The poet Samuel Taylor Coleridge described prose as 'words in their best order' and poetry as 'the best words in their best order'.	ਕਵੀ ਸੈਮੂਅਲ ਟੇਲਰ ਕੋਲਰਿਜ ਨੇ ਗੱਦ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਸ਼ਬਦ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਹਨ', ਅਤੇ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਵਰਣਨ ਇਹ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸ਼ਬਦ ਹਨ'।
Look back at the notes that make up your first draft of your poem.	ਉਹਨਾਂ ਨੋਟਸ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਦੇਖੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਕਵਿਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਰੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

Read the poem you have written in Activity 3 out loud. How does it flow? Can you add anything from Activities 1 and 2, or take anything away, to improve the poem?	ਗਤੀਵਿਧੀ 3 ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੋ। ਇਸਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਕਿਵੇਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 1 ਅਤੇ 2 ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਕਵਿਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ?
Once you have written out your finished poem, you could try drawing your tree alongside it or even write the words in the shape of a tree. Try to be playful and see where your imagination takes you!	ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਵਿਤਾ ਲਿਖ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰੁੱਖ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੱਥੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ!
TIP	ਸੁਝਾਅ
Most poets writing today don't use regular rhyme, but they pay close attention to sound and rhythm.	ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਲਿਖਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਕਵੀ ਨਿਯਮਤ ਤੁਕਬੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਤਾਲ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
This poem was written by Kevin Fitzgerald. Kevin works for Grounded EcoTherapy as a gardener on the Queen Elizabeth Hall Roof Garden at Southbank Centre and wrote this poem about the nature, which exists there.	ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਕੇਵਿਨ ਫਿਟਜ਼ਗੇਰਾਲਡ ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਕੇਵਿਨ ਸਾਊਥਬੈਂਕ ਸੈਂਟਰ ਵਿਖੇ ਕੁਈਨ ਐਲਿਜ਼ਾਬੈਥ ਹਾਲ ਰੂਫ ਗਾਰਡਨ 'ਤੇ ਇੱਕ ਮਾਲੀ ਵਜੋਂ ਗਰਾਊਂਡਡ ਈਕੋਥੈਰੇਪੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸਨੇ ਇਹ ਕਵਿਤਾ ਉਸ ਕੁਦਰਤ ਬਾਰੇ ਲਿਖੀ ਹੈ ਜੋ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।
In My Eden	**ਮੇਰੇ ਈਡਨ ਵਿੱਚ**
By Kevin Fitzgerald	ਕੇਵਿਨ ਫਿਟਜ਼ਗੇਰਾਲਡ ਦੁਆਰਾ
The soils now nurse the newly born, as greens weave into the lawn. Waters dive to greet the root, to cut the ways that pump the fruit. And insects kick at their shells, as sleeping seeds turn in the dark. Winters white sorrows hang in shreds, like the sheets of lovers' beds. For the spring is pulsing deep in the gears, to drive the tips of tender spears. The sun sheds and peels, soft winds seek out skin to feel.	ਮਿੱਟੀ ਹੁਣ ਨਵੇਂ ਜੰਮੇ ਨੂੰ ਪਾਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਾਹ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਬੁਣਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਜੜ੍ਹ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਡੁਬਕੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਫਲ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਲਈ। ਅਤੇ ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜੇ ਆਪਣੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਧੱਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਦੁੱਖ ਲਟਕਦੇ ਹਨ ਧਾਗਿਆਂ ਵਾਂਗ, ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਵਾਂਗ। ਕਿਉਂਕਿ ਬਸੰਤ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਕੋਮਲ ਬਰਛੇ ਚਲਾਉਣ ਲਈ। ਸੂਰਜ ਛਿਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛਿੱਲਦਾ ਹੈ, ਨਰਮ ਹਵਾਵਾਂ ਕੁਝ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਚਮੜੀ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਜਿੱਤ, ਲੱਕੜ ਦੀ ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ।

The coming triumph of the flowers, The stretching muscle of the wood.	
PAGE 6	ਪੇਜ ੬
Simply noticing the good things in nature each day for a 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. To find out more, see the *Nature Connection Handbook* (http://bit.ly/NatureConnectionHandbook).	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। 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 ਹੈਂਡਬੁੱਕ (The Nature Connection Handbook)* (findingnature.org.uk)।
Thank you for taking part.	ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ।
Why not share what you've created today with somebody else? Give someone a call to read them your writing. Use your envelope to send us your writing, or call us and read it to us.	ਕਿਉਂ ਨਾ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਅੱਜ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ? ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਭੇਜਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਕਾਲ ਕਰੋ।
We'd love to hear from you!	**ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਸੁਣਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ!**
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 *Poems for Our Planet* poetry sent to us by our participants as part of this.	ਸਾਊਥਬੈਂਕ 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।
If you would like to send us poetry and artwork you've created through the activities in this	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 artbypost@southbankcentre.co.uk, ਦਿੱਤੇ

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.	ਗਏ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇੱਕ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਨੂੰ Freepost SOUTHBANK CENTRE ਦੇ ਪਤੇ ਤੇ ਭੇਜੋ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਖੋ।
No stamp needed	ਮੋਹਰ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ
Freepost SOUTHBANK CENTRE	Freepost SOUTHBANK CENTRE
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.	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।
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.	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 ਹੋਂ।
Contact us	**ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ**
By phone: 020 7960 4206 By email: artbypost@southbankcentre.co.uk By post: Freepost SOUTHBANK CENTRE	ਫ਼ੋਨ: 020 7960 4206 ਈਮੇਲ: artbypost@southbankcentre.co.uk ਪੋਸਟ: Freepost SOUTHBANK CENTRE
This booklet has been printed on recycled paper	ਇਹ ਬੁੱਕਲੈਟ ਰੀਸਾਈਕਲ ਕੀਤੇ ਪੇਪਰ ਉੱਤੇ ਛਾਪੀ ਗਈ ਹੈ