



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ

ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ

S2R

ਸੈੱਟ 2 ਆਰ

Pack 2 - Punjabi





Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਐੱਸ 2 ਆਰ ਵਲੋਂ ਹੈਲੋ!

ਇਹ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਾਲੇ 6 ਪੈਕਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੂਸਰਾ ਪੈਕ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਅਪ੍ਰੈਲ-ਜੂਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੇਜਾਂਗੇ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਅਜੀਬ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ, ਰਾਬਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਭੇਜਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੋ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ **ਤੁਹਾਡੇ!** ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੁੱਝਿਆ ਰੱਖਣ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਪੈਕ ਕੌਮੀ ਵੇਜ਼ ਟੂ ਵੈਲਬੀਇੰਗ ਭਾਵ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਾਲੀ ਪਹਿਲਕਦਮੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਵਜੋਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਹਰ ਇਕ ਪੈਕ ਵਿਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਜਨਾਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਹ ਪੈਕ ਅਜਿਹੇ ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਤਰੀਕੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਾ ਥਕਾਓ, ਆਪਣੀ ਹੱਦ ਅੰਦਰ ਰਹੋ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਐੱਸ 2 ਆਰ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਨੰਬਰ 07933353487 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। (ਸਵੇਰ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਵਜੇ ਤੱਕ)

ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਸੁਪਰੋਰਟ ਟੋ ਏਚੋਵਏਰੇ

ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ 2

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ

ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਨੰਦ ਆਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਕੁਝ ਲਾਭ:

- ਨੀਂਦ ਵਧੀਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਵਜ਼ਨ ਸਹੀ, ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਦਿਲ ਤੇ ਹੋਰ ਔਰਗਨ ਭਾਵ ਅੰਗ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਖੁਸ਼, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਦਾ ਹੈ।
- ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੋਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਾਰਣ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤੀ

ਸਾਡੀ ਗਰਦਣ ਅਤੇ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਅਕੜੇਵਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਣ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਇਕ ਕਸਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾ ਲਵੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਵਧੀਆ ਲੰਘੇਗਾ!

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ: ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਸਰਵਿਸ ਵਲੋਂ ਘਰ ਵਿਖੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੰਨਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ - ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਜਾਓ <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/easy-low-impact-exercises/>

ਗਰਦਣ

ਦਰਦ
ਅਤੇ ਤਣਾਉ
ਮੁਕਤੀ

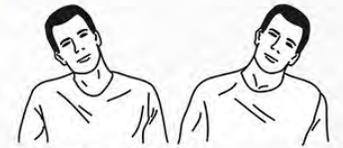
WORKOUT © darebee.com

3 ਸੈੱਟ ਸੈੱਟਸ ਵਿਚਕਾਰ 2 ਮਿੰਟ ਦਾ ਆਰਾਮ

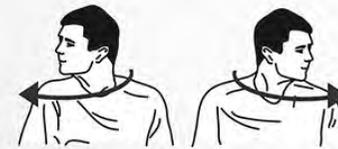
www.nhs.uk **NHS** choices



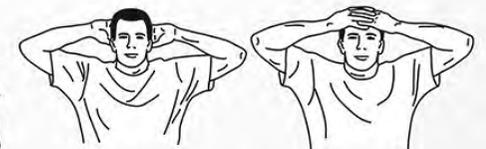
10 back and forth tilts



10 side-to-side tilts



10 neck rotations



10-count press 10-count press



10-count alternating side press



10-count alternating chin press

7 ਆਸਾਨ ਕਸਰਤਾਂ

ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰੋ।

ਮਘਣਾ



1. ਬਾਹਾਂ ਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਖੜੋਤੇ/ਬੈਠਕ ਕੇ ਮਾਰਚ ਕਰਨਾ

Strength Exercises



2. Sit to Stand



3. Standing Hip Extension

Balance Exercises



4. Side Leg Raise



5. Single Leg Stand

Flexibility Exercise



6. Triceps Stretch

Cool Down



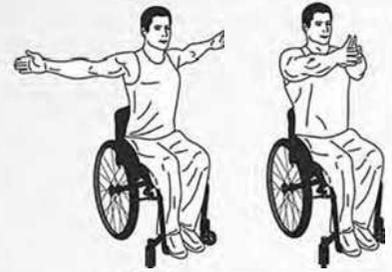
7. Standing Quadriceps Stretch

ਕੁਰਸੀ ਕਸਰਤਾਂ

WORKOUT ● darebee.com

3 ਸੈੱਟ ਹਰ ਸੈੱਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 2 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਆਰਾਮ

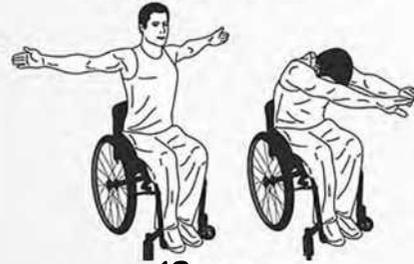
www.nhs.uk **NHS** choices



20 chest expansions



20 side arm raises



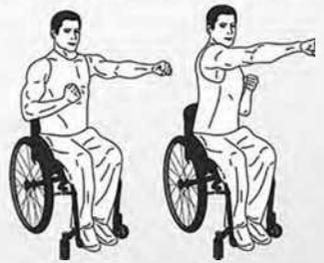
10 dives



10 raised arm circles
5 clockwise / 5 counterclockwise



20 overhead punches



20 punches



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨਾ

ies nwl smu`cy qOr `qy ishq Tik huMdl hY, ieh AwnMdmel hY Aqy quhwnUM KuSI mihsUs hovygl!

ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਹਿਲਜੁਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਇਕ ਲਾਭ ਇਹ ਹਨ:

- ਮੂਡ ਅਤੇ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਉ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘਟਦੇ ਹਨ
- ਸਾਡੇ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ
- ਸੋਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਸੰਤੁਲਨ ਵਧਦਾ ਹੈ
- ਇਕਲਾਪਾ ਕੱਟਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕੇਵਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੀ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਵਜਾਉਣ ਜਾਂ ਸੁਣਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਿੱਲਣ ਜੁੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਨਹੀਂ ਤੋੜਨਾ ਚਾਹੋਗੇ!



ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਆਮ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗੀਤ ਦੇ ਨਾਲ ਢਾਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਆਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਦੇ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕੁਝ ਨੁਕਤੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਮਧੁਰ ਜਾਂ ਤੀਖਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ!

- ਵੈਕਿਊਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪੁੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ, ਤੁਸੀਂ ਸਚਮੁਚ ਹਿੱਲਦੇ ਹੋਏ ਵੈਕਿਊਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈਂਡਫੋਨ ਹਨ, ਤਾਂ ਭਾਂਡੇ ਧੋਣ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਚੁਪੀਤੇ ਡਿਸਕੋ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਤੁਸੀਂ ਕੱਪੜੇ ਇਸਤਰੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੰਗੀਤ ਨਾਲ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਪਣਾ ਮਨਪਸੰਦ ਗੀਤ ਸੁਣੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਇਕੋ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡਾ ਤਣਾਉ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਦੇ ਵੱਟ!
- ਦਿਸ ਰਹੀ ਕੇਤਲੀ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉਬਲਦੀ, ਦੇਖੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮਨਭਾਉਂਦਾ ਗੀਤ ਸੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਤੱਕ ਕਿਤਨੀ ਵਾਰ ਤਾੜੀ ਵਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਆਪਣੇ ਝਾੜੂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਚ ਕਰੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਚਮਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਨਾਚ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਮਕਾਓ।
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਰੱਖਣ ਲਈ ਰੇਡੀਓ ਇਕ ਵਧੀਆ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਅਜਿਹਾ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਗਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦੀਆਂ ਧੁਨਾਂ ਵਜਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਲਗਾ ਰੱਖੋ।

*ਇਕ ਆਮ ਵਿਅਕਤੀ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨੱਚਣ ਨਾਲ 137

ਕੈਲਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ*

www.captaincalculator.com

ਮੌਜ ਕਰੋ - ਅਜਿਹਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ! ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰੋ।



Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਹੇਠ ਕੁਝ ਇਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ ਸਥਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰੋ।

ਤਰੀਕ	ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ	ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ
ਦਿਨ 1	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ - ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨਾ ਸਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ - ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੇਜ਼ ਤੁਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ 5 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਇਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਾਓ ਲੇਕਿਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾਂ ਵਿਚ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਗਾਓ - ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਨੰਦਮਈ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।		
ਦਿਨ 2	ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਬੈਠੇ ਨਾ ਰਹੋ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਤਨੀ ਦੇਰ ਤੋਂ ਬੈਠੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕੁਰਸੀ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਕੁਝ ਸਾਧਾਰਣ ਸਟਰੈਚ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਰਹੋ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਗਿਰਦ ਤੁਰੋ ਜਾਂ ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹੋ ਉਤਰੋ - ਕੋਈ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਜ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰੇ ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਲਜੁਲ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੀਮਾਂ ਵਿਚ ਹੋਵੇ।		
ਦਿਨ 3	ਕੁਝ ਬੀਜ ਬੀਜੋ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਅੰਦਰ ਖਿੜਕੀ 'ਤੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਬਗੀਚੀ, ਯਾਰਡ ਜਾਂ ਪੈਟੀਓ ਵਿਖੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਰੁਝੇਵਾਂ ਮਿਲੇਗਾ - ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਹਿੱਲਜੁਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।		
ਦਿਨ 4	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਨੋਰੰਜਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਸੁਝਾ ਅਤੇ ਨੁਕਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਫੇਸਬੁਕ ਰਾਹੀਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਐਸ 2 ਆਰ ਵਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ - ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀਆਂ ਫੇਸਬੁਕ ਲਾਈਵ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਹਰ ਮੰਗਲਵਾਰ ਅਤੇ ਵੀਰਵਾਰ ਦੁਪਹਿਰ 1 ਵਜੇ)।		
ਦਿਨ 5	ਘਰ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਵਜੋਂ ਸੋਚੋ- ਪੌਲਿਸ਼ਿੰਗ, ਡਸਟਿੰਗ, ਝਾੜੂ, ਵੈਕਿਊਮ ਵਗੈਰਾ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸਾਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸੰਗੀਤ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਆਨੰਦਮਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।		

ਤਿਤਲੀ ਚੋਗਾ ਮੇਜ਼ ਬਣਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੋਵੇਗਾ

- ਮੈਟਲ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਪੇਚਦਾਰ ਕੁੰਡੀਆਂ



- 30 ਵਰਗ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਚੌਰਸ ਪਲਾਈਵੁਡ ਕੱਸੀ



- ਰੱਸੀ



- 3 ਜਾਮ ਜਾਰ ਢੱਕਣ



- ਖੰਡ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ (ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲੀ ਖੰਡ - ਠੰਡੀ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋ)



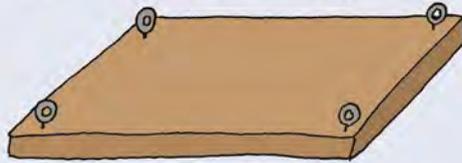
- ਰੰਗੀਨ ਕਾਰਡ



- ਕੈਂਚੀ



- 1 ਪਲਾਈਵੁਡ ਦੇ ਚਾਰੇ ਕੋਨਿਆਂ ਵਿਚ ਕੁੰਡੀਆਂ ਕੱਸ ਦਿਓ।

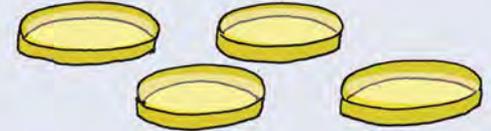


- 2 ਰੱਸੀ ਦਾ ਇਕ-ਮੀਟਰ ਟੋਟਾ ਦੋ ਕੁੰਡੀਆਂ ਵਿਚ ਪਰੋ ਕੇ ਦਰੱਖਤ ਦੀ ਟਾਹਣੀ ਉੱਪਰ ਵਲ ਕੇ ਗੰਢ ਦੇ ਦਿਓ। ਟੇਬਲ ਦੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ।

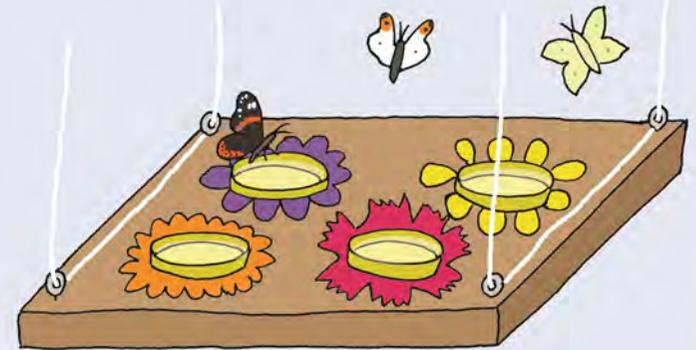


ਇਹ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਟੇਢਾ ਨਾ ਲਟਕਦਾ ਹੋਵੇ।

- 3 ਖਿੰਡ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਨੂੰ ਜਾਮ ਜਾਰ ਢੱਕਣਾਂ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਟਿਕਾ ਦਿਓ।



- 4 ਤਿਤਲੀਆਂ ਸ਼ਰਬਤ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀਆਂ ਆਉਣਗੀਆਂ, ਲੇਕਿਨ ਮੇਜ਼ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਦਿਲਖਿਚ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਰੰਗਦਾਰ ਕਾਰਡ ਵਿਚੋਂ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਕੱਟ ਕੇ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਸ਼ਰਬਤ ਵਾਲੇ ਢੱਕਣਾਂ ਥੱਲੇ ਟਿਕਾ ਦਿਓ।



ਕੀ ਤਿਤਲੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਕਲਾਂ ਜਾਂ ਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?



ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਅਤੇ ਲੱਭੋ!
 ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ...? ਯੂ ਕੇ ਵਿਚ ਤਿਤਲੀਆਂ ਦੀਆਂ 59 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਜਾਂ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਇਸਦੀ ਕਾਪੀ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ -
 ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਵਧੀਆ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ!
woodlandtrust.org.uk/naturedetectives | 0330 333 5301 | naturedetectives@woodlandtrust.org.uk
 f Search for 'nature detectives' | #NatureDetectives

© Made in 2015 by the Woodland Trust (registered charity nos 294344 and SC038885)





ਉਗਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪੈਕ

ਦ ਗਰੋਇੰਗ ਟੁਗੈਦਰ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਗਰੇ ਟੂ ਸਕੂਲ ਸੀ ਆਈ ਐੱਸ ਵਲੋਂ ਖਰੀਦਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਫੰਡ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਲਰਨਿੰਗ ਵਰਕਸ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਗਰੋਇੰਗ ਟੁਗੈਦਰ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਇਸ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫਲ, ਸਬਜੀਆਂ, ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਬੀਜਣ, ਉਗਾਉਣ, ਅਤੇ ਪਾਲਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਗਰੋਇੰਗ ਟੁਗੈਦਰ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਉਗਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਜ, ਪੌਦੇ ਅਤੇ ਸਾਮਾਨ ਦੇਵਾਂਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬਗੀਚੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਕੁਝ ਇਕ ਗਮਲੇ, ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਡੱਬਾ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਹੜੇ ਦਾ ਇਕ ਕੋਨਾ ਕਾਫੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬੀਜਣ ਵਾਸਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਵਾਂਗੇ।

ਪੌਦੇ ਬੀਜਣ, ਉਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸੇਧਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਦੇਖੋ ਗਰੋਇੰਗ ਟੁਗੈਦਰ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਫੇਸਬੁਕ ਪੇਜ - ਘਰੋਨਿੰਗ ਟੋਗਟਹਰ ਖਰਿਕਲਣਏਸ. ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਅਸੀਂ ਚਾਹਵਾਂਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਾਡੀ ਫੇਸਬੁਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਪਣੀ ਅਗਲੀ ਡਿਲਿਵਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ ... ਅਤੇ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਹਿਲੇ ਬੀਜ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਬੀਜੋਗੇ, ਤਾਂ ਫੇਸਬੁਕ Growing together ਖਰਿਕਲਣਏਸ ਰਾਹੀਂ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਬੀਜਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਉੱਗ ਰਹੇ ਹਨ।

ਉਗਾਉਂਦੇ ਜਾਓ (ਭਾਗ 1)

ਘਰ ਵਿਚ ਉਗਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ



ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪੌਦੇ ਲਿਆਉਣੇ

ਅਪ੍ਰੈਲ ਦਾ ਮਹੀਨਾ ਸਬਜੀਆਂ ਬੀਜਣ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ... ਇਸ ਲਈ

ਇਸ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਅਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ, ਪੌਦੇ ਇਕੱਠੇ ਲਗਾ ਕੇ ਦੇਖੋ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਸਾਧਾਰਣ ਜੋੜੇ ਬਣਾ ਰੱਖੇ ਹਨ; ਅਜਿਹੇ ਪੌਦੇ ਜੋ ਨਾਲ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਧਣ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

1. ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਣਾ -

ਕੈਲੰਡੁਲਾ ਫੁੱਲ (ਪੌਟ ਮੈਰੀਗੋਲਡ) ਅਤੇ ਲੈਟਸ

ਕੈਲੰਡੁਲਾ ਦੇ ਫੁੱਲ ਗੂੜ੍ਹੇ ਸੰਤਰੀ ਰੰਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੀ ਮਹਿਕ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੀਆਂ ਪੱਖੜੀਆਂ ਕੱਚੀਆਂ ਸਲਾਦ ਵਿਚ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਸੈਂਡਵਿਚ ਵਿਚ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿਚ ਕੈਲੰਡੁਲਾ ਅਤੇ ਨਾਲ ਲੈਟਸ ਇਕੱਠੇ ਉਗਾਓ। ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉਗਦੇ ਹਨ, ਵਧ ਰਹੀ ਲੈਟਸ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ 'ਦੁਬਾਰਾ ਫੁੱਟਣ ਵਾਲੀ ਫਸਲ ਵਾਂਗ' ਜਦ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤੋੜ ਲਵੋ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਸੀਲੀ ਲੈਟਸ ਵਾਂਗ ਵਧਣ ਦਿਓ। ਲੈਟਸ ਅਤੇ ਫੁੱਲ ਧੁੱਪ ਵਾਲੀ ਖਿੜਕੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਉਗਾਓ।

ਗਰੋਇੰਗ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਕੰਟੇਨਰ ਗਾਈਡ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

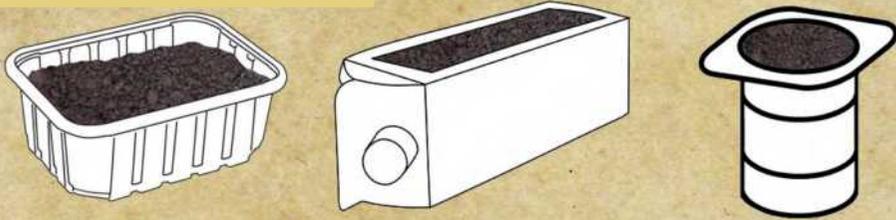
ਉਗਾਉਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ - ਕੰਟੇਨਰ ਵਿਚ ਉਗਾਉਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ: ਛੋਟਾ ਕੰਟੇਨਰ -10 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਡੂੰਘਾ
ਕੋਈ ਵੀ ਡੱਬਾ। ਦਰਮਿਆਨੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ -20
ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਤੱਕ ਡੂੰਘਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡੱਬਾ। ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਕੰਟੇਨਰ
- 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘਾਈ ਵਾਲਾ ਕੋਈ ਵੀ ਡੱਬਾ

ਕੋਚੀ ਜਾਂ ਸੁਏ ਨਾਲ ਹਰ ਇਕ ਡੱਬੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਕਾਫੀ
ਸਾਰੇ ਸੁਰਾਖ ਕਰੋ।



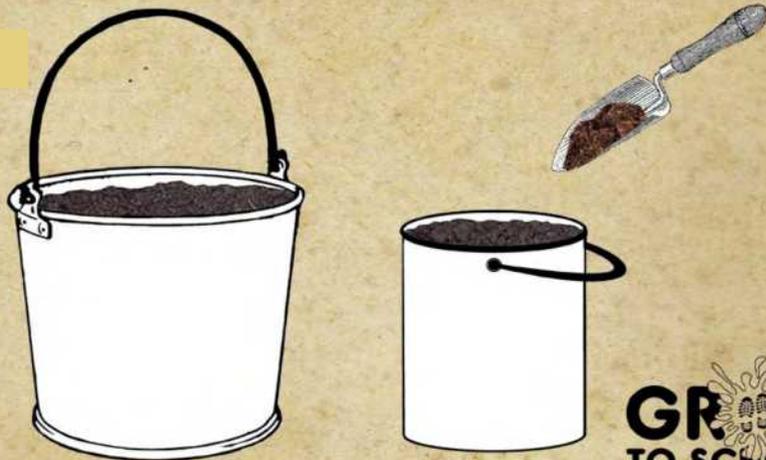
ਛੋਟੇ ਕੰਟੇਨਰ



ਦਰਮਿਆਨੇ ਕੰਟੇਨਰ



ਵੱਡੇ ਕੰਟੇਨਰ



GR
TO SCHOOL



ਬੀਜ ਅਤੇ ਖਾਦ ਲੈਣੀ

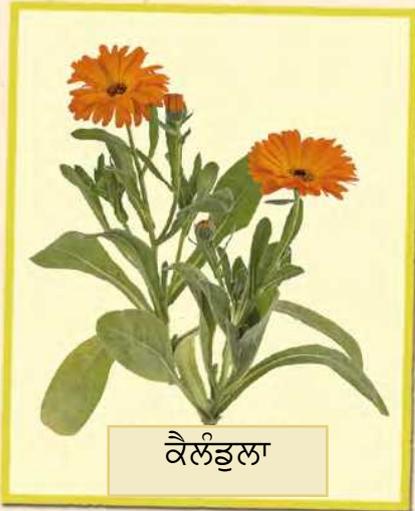
ਸੁਪਰਮਾਰਕਿਟਾਂ ਅਤੇ 'ਬਾਰਗੇਨ' ਸਟੋਰਾਂ ਵਿਚ ਹੁਣ ਬੀਜ ਅਤੇ ਖਾਦ
ਭਾਵ ਕੰਪੋਸਟ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ
ਪਾਉਂਡਲੈਂਡ, ਬੀ ਐਂਡ ਐਮ ਬਾਰਗੇਨਜ਼ ਅਤੇ ਲਿਡਲ ਵਿਖੇ ਬੀਜ ਵਿਕਦੇ
ਦੇਖੇ ਹਨ। ਬੀ ਐਂਡ ਐਮ ਬਾਰਗੇਨਜ਼ ਕੋਲ ਕੰਪੋਸਟ ਵੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਉਹ
ਇਹ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਖਿੜਕੀ ਵਿਚ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਣ ਲਈ
ਕੰਪੋਸਟ ਦਾ ਇਕ ਬੈਗ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਕੱਢ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਖਰੀਦ ਲਵੇ
- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਏ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ
ਫੇਸਬੁਕ ਪੇਜ, ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਪੇਜ 'ਤੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪਾ ਦਿਓ, ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ
ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਕੋਈ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?
ਕੁਝ ਇਕ ਗਾਰਡਨ ਸੈਂਟਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਹੋਮ ਡਿਲਿਵਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

<https://www.tottiesgardencentre.co.uk/>

<https://www.facebook.com/ColneValleyGardenCentre/>

<https://www.gardenstoreonline.co.uk/>

ਫੁੱਲ

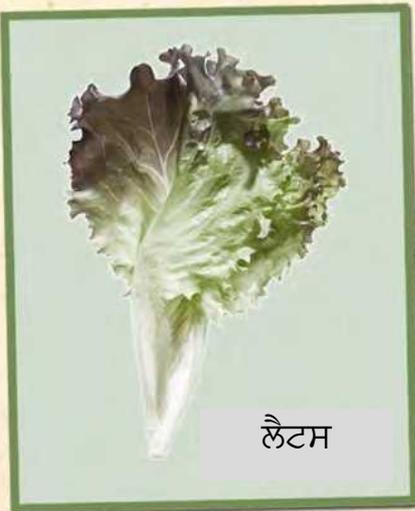


ਕੈਲੰਡਰ

SPRING TERM			SUMMER TERM					AUTUMN TERM			
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

ਬੀਜਿਆ ਪੌਦੇ ਫੁੱਲ ਖਿੜਦੇ
ਫਲੀਸ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ

ਸਲਾਦ ਫੈਮਿਲੀ



ਲੈਟਸ

SPRING TERM			SUMMER TERM					AUTUMN TERM			
Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dec

ਬੀਜਿਆ ਪੌਦੇ ਫਸਲ ਤਿਆਰ
ਫਲੀਸ ਨਾਲ ਢਕ ਦਿਓ

ਕੈਲੰਡਰ

ਬੀਜਣਾ: ਚੰਗੀ ਮੁਲਾਇਮ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ 1 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਨਾਲ ਕਤਾਰਾਂ ਵਿਚ ਬੀਜ ਪਾਓ। ਜਦ ਪੌਦੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਉਚਾਈ ਦੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਕੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਵਿਰਲੇ ਕਰ ਦਿਓ।

ਦੇਖਭਾਲ: ਸੁੱਕੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਦੇ ਰਹੋ।

ਫਸਲ: ਤੁਸੀਂ ਇਸਦੀਆਂ ਪੱਖੜੀਆਂ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਸਲਾਦ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਬੈਗਾਂ ਵਿਚ ਰੰਗਦਾਰ ਅਤੇ ਸਵਾਦੀ ਪੱਖੜੀਆਂ ਮਿਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸਦੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਫੁੱਲ ਦਰਜਣਾਂ ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਤਿਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਆਕ੍ਰਿਸ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉੱਗਣ ਲਈ ਸਮਾਂ: 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ

ਫੁੱਲ ਖਿੜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਿਤੰਬਰ/ ਅਕਤੂਬਰ

www.growtoschool.co.uk



ਲੈਟਸ

ਬੀਜਣਾ: ਨਰਮ ਮਿੱਟੀ 'ਤੇ ਹਲਕਾ ਦਿਤਾ ਛਿੱਟਾ ਦੇ ਕੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਜਾਂ ਮਈ ਵਿਚ ਬੀਜ ਬੀਜੋ। ਉੱਪਰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਕੰਪੋਸਟ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਬੀਜ ਨੂੰ ਢਕ ਕੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਲਗਾ ਦਿਓ। ਜਦ ਅੰਕੁਰਾਂ ਦੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੱਤੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟ ਕੇ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੱਕ ਵਿਰਲੇ ਕਰ ਦਿਓ।

ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਲੈਟਸ ਪਲੱਗ ਪਲਾਂਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸਨੂੰ ਸਿਤੰਬਰ ਜਾਂ ਅਕਤੂਬਰ ਵਿਚ ਪੌਦਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ 15 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਰੱਖ ਕੇ ਲਗਾ ਦਿਓ।

ਦੇਖ-ਭਾਲ: ਸਲੱਗਜ਼ ਲੈਟਸ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸਦਾ ਬਚਾਉ ਕਰੋ। ਸੁੱਕੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਠੰਡੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਢਕ ਦਿਓ।

ਫਸਲ: ਜਦ ਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਲੈਟਸ ਦੇ ਪੌਦਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਕਾਰ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਅਤੇ ਕਰੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਕੱਟ ਲਵੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਬੀਜ ਦਿਓ। ਸਰਦੀਆਂ ਦੀ ਲੈਟਸ ਦੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪੱਤੇ ਕੈਂਚੀ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਇਸਦਾ ਲੋਅ ਦੁਬਾਰਾ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਉੱਗਣ ਦਾ ਸਮਾਂ: 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨ

ਤਿਆਰ ਫਸਲ: 50 ਦਿਨ ਤੋਂ

ਬਾਅਦ।

www.growtoschool.co.uk



ਹਾਈਡਰੇਟ ਐਂਡ ਨੌਰਿਸ਼ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਰੈਸਪੀ ਲਈ ਥੋੜੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਕਿਚਨ ਵਿਚੋਂ ਸਮਾਨ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਮਾਨ ਦੀ ਯੂਜ਼ ਬਾਈ ਤਰੀਕ ਨੋਟ ਕਰੋ; ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਫੇਸ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਰੋ; ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੈਚ ਟੈਸਟ ਕਰੋ!

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕਾਇਦਾ ਹੱਥ ਧੋਣ ਬਾਰੇ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰੋ

<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>

ਸਮੱਗਰੀ:

- ½ ਐਵੋਕੈਡੋ
- 1 ਟੇਬਲਸਪੂਨ ਸ਼ਹਿਦ
- 1 ਮੁੱਠ ਓਟਸ/ਓਟ ਬਰੈਨ
- *ਮਰਜ਼ੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ* - ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਔਇਲਜ਼:

1 ਤੁਪਕਾ ਜਰੇਨੀਅਮ; 1 ਤੁਪਕਾ ਨਿਰੋਲੀ; 1 ਤੁਪਕਾ ਫਰੈਂਕਿਨਸੈਂਸ

ਹਿਦਾਇਤਾਂ:

1. ਐਵੋਕੈਡੋ ਨੂੰ ਇਕ ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਮੈਸ਼ ਕਰੋ
2. ਓਟਸ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਬਰੀਕ ਕਰੋ, ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
3. ਬਰਤਨ ਵਿਚ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਦਿਓ - ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਅਰੋਮਾਥੈਰੇਪੀ ਅਸੈਂਸ਼ੀਅਲ ਤੇਲ ਹਨ ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਹ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦਿਓ।
4. ਇਸ ਮਿਸ਼ਰਣ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਾਕੀ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਮਲੋ। ਇਸਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਰੱਖੋ।
5. ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਦਿਓ।





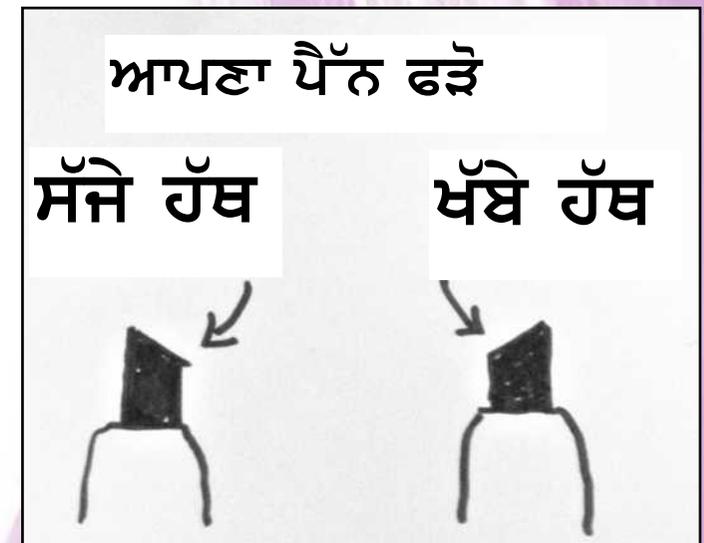
Craft Challenge

ਸੁੰਦਰ ਲਿਖਾਈ!

ਹਫ਼ਤਾ ਭਰ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਕਰਾਫ਼ਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ:

ਚੌੜੀ ਜਾਂ ਪੱਧਰੀ ਨਿਬ ਵਾਲਾ ਪੈਨ ਲਵੋ, ਤਦ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦਿੱਤੇ ਚਿੱਤਰ ਵਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਪੈਨ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਚੰਗੀ ਲਿਖਾਈ ਵਾਸਤੇ ਇਸਨੂੰ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਉਸੇ ਕੋਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਜਿਤਨਾ ਵੱਡਾ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਲਿਖਦੇ ਹੋ ਉਸਤੋਂ ਵੱਡੇ ਆਕਾਰ ਵਿਚ ਅਤੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡਦੇ ਹੋਏ ਲਿਖੋ - ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਵਰਲ ਵਾਸਤੇ ਵਧੇਰੇ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗੀ।



ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਆਮ ਸਟਾਈਲ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾ ਲਿਖੋ, ਪੈਨ ਉਠਾ ਕੇ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿੱਥ ਵਿਚ ਦੁਬਾਰਾ ਰੱਖ ਕੇ (ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਸੇ ਅੱਖਰ ਉੱਪਰ ਜਿਵੇਂ “ੳ” ਜਾਂ “ਬ”) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਰ ਇਕ ਅੱਖਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਵੱਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੁਝ ਇਕ ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ‘ਹ’, ‘ਡ’, ਜਾਂ ‘ਗ’ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਰਲ ਭਾਵ ਮਰੋੜੀ ਨਾਲ ਮੋਟੇ, ਲੰਬੇ ਜਾਂ ਉੱਚੇ ਲਿਖੋ - ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਲਿਖਤ ਦੀ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਵਾਲੀ ਲਾਈਨ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕ ਵਾਲੇ ਲਿਫ਼ਾਫ਼ੇ ਮਿਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਿਖਾਈ ਨਕਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ - ਨਕਲ ਕਰਨ ਲਈ 2 ਬਹੁਤ ਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਸਟਾਈਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ 2 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਵਾਲੀ ਕੱਟ ਵਾਲੀ ਨਿਬ ਵਾਲੇ ਫੈਲਟ ਟਿਪ ਪੈਨ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਗਏ ਹਨ।

HAPPY WORD PRACTICE

hello

hello

hello

hello

love

love

love

love

adventure

adventure

adventure

adventure

create

create

create

create

journey

journey

journey

journey

The pigeon letters

bloom where you are planted

bloom bloom bloom

where where where

you you you

are are are

planted planted planted

Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH

S2R
**CREATE
SPACE**

Promoting Positive Mental Health

S2R
**THE GREAT
OUTDOORS
PROJECT**

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੈਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਆਨੰਦਮਈ ਲੱਗੇਗਾ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਨੁਕਤਿਆਂ, ਕੁਦਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੇਜ ਦੇਖੋ:

ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.s2r.org.uk **ਫੇਸਬੁਕ:** @S2R Create Space

ਟਵਿਟਰ: @CreateSpaceS2R **ਇਨਸਟਾਗਰਾਮ:** @S2RCreateSpace

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਫੋਟੋ ਸਾਨੂੰ ਭੇਜੋ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਕਰਾਫਟ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਲਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਾਂਗੇ।

ਐੱਸ 2 ਆਰ ਇਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਲੀ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ ਜੋ ਕਰਕਲੀਜ਼ ਭਰ ਵਿਚ ਸਮਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤਯਾਬੀ, ਕੁਦਰਤ-ਆਧਾਰਿਤ ਅਤੇ ਉਪਜਾਊ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ 2 ਆਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ: www.s2r.org.uk/supportus 'ਤੇ 'ਸਪੋਰਟ ਅੱਸ' ਪੰਨਾ ਦੇਖੋ।

ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਡਾਕ ਰਾਹੀਂ ਚੈੱਕ **Support to Recovery**, ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖ ਕੇ, ਇਸ ਪਤੇ 'ਤੇ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ: **5 - 7 Brook Street, Huddersfield HD1 1EB**

ਤੁਹਾਡਾ ਧੰਨਵਾਦ





Support to Recovery

PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਸਹਾਇਤਾ

Kirklees Better Outcomes Partnership (ਸੰਕਟ ਵੇਲੇ ਸਲਾਹ): 07562252940 (ਸਵੇਰ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 8 ਤੱਕ)

Kirklees Gateway to Care – social services: 01484 414933 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ)

Pennine Domestic Abuse Partnership: 0800 0527 222 (ਰੋਜ਼ਾਨਾ 24 ਘੰਟੇ)

Well-bean Cafe: ਹਡਰਸਫੀਲਡ 07741 900395 / ਡਿਊਜ਼ਬਰੀ 07867 028 755

Community Response Helpline: 01484 226919 (ਸਵੇਰ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ)

Support to Recovery (S2R): 07933 358 800 (ਸਵੇਰ 10 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 4 ਤੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ)

SPA mental health Single Point of Access: 01924 284 555

Folly Hall: mental health service 01484 343 100

IAPT for people with low mood or anxiety 01484 343700

ਕੁਝ ਸਿਆਣੇ ਬੋਲ

“ਧੁੱਪ ਇਹ ਹੈ ਬਸੰਤ ਬਹਾਰ – ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਸਮੇਂ- ਧੁੱਪ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਹਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਖਿੜਕੀ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹਾਰ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ (ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਵੋ) ਤਾਂ ਬਹਾਰ ਨਿਕਲੋ, ਲੈਕਿਨ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਓ। ਬਹਾਰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।”

ਇਮੋਜਨ ਵਾਲ 2020

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹੋ



ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ

ਕੋਵਿਡ - 19

ਸਾਮਾਜਿਕ
ਹੁੰਗਾਰਾ !

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਮਦਦ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣੇ/ਸਪਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ

www.kirklees.gov.uk/covid19response

ਸਾਡੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਉੱਪਰ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ: **01484 226919** (ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰ 8 ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਤੱਕ)

ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਸਾਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ

ਕਰਕਲੀਜ਼ ਭਰ ਵਿਖੇ ਵੱਡੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਅਦਾਰੇ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਯਤਨਾਂ ਵਚ ਸਹਿਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਸੈਂਟਰ

ਡੈਨਬੀ ਡੇਲ ਸੈਂਟਰ

ਮੋਰ ਇਨ ਕੌਮਨ

ਹਡਰਸਫੀਲਡ ਮਿਸ਼ਨ

ਪੈਡੋਕ ਟਰੱਸਟ

ਲੋਕਲ ਸਰਵਿਸਿਜ਼ 2 ਯੂ

ਹੋਮਫਰਥ ਟੈਕ

ਚੈਸਟਨਟ ਸੈਂਟਰ

ਕੋਲਨ ਵੈਲੀ ਕੇਅਰ ਕੋ-ਐਪਰੇਟਿਵ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ: <https://covidmutualaid.org/local-groups>

ਸਾਰੀ ਸਥਾਨਕ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਦੇਖੋ:

www.kirklees.gov.uk/coronavirus

@KirkleesCouncil



ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਬਸ਼ਰਤੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:



ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਅਕਸਰ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ

ਖਾਸਕਰਕੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ...



ਜਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ (ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਨਹੀਂ) ਢਕ ਲਓ। ਵਰਤੋ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਿਨ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾ ਲਗਾਓ।

ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ 2 ਮੀਟਰ ਦਾ ਫ਼ਾਸਲਾ ਰੱਖੋ

ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਦੀ ਘੜੀ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹੋ





Support to Recovery
PROMOTING POSITIVE MENTAL HEALTH



ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ?

ਕਿੱਧਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਦੇ ਪੈਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ: ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੀਡਬੈਕ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਹੈ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅਗਲੇ ਪੈਕਾਂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਹੋਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੀਏ - ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸੋ - ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਉੱਪਰ ਗੌਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਐੱਸ 2 ਆਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

07933 353 487

contact@s2r.org.uk