



THE SIKH MISSIONARY SOCIETY U.K. (REGD)
8-10, Featherstone Road, Southall, Middlesex, UB2 5AA



PAINT! WRITE!! RHYME!!!

ਕਰੋਨਾ ਦੁਰਾਨ - ਤੁਹਾਡੀ ਕਹਾਣੀ, ਤੁਹਾਡੀ
ਜ਼ੁਬਾਨੀ !!!

**TELL YOUR COVID STORY
FOR HEALTH RESILIENCE
PUBLICATION PROJECT**

HEALTH RESILIENCE PUBLICATION (HRP) PROJECT

The Sikh Missionary Society is pleased to inform you that, with the support of the National Lottery Community Fund, we are compiling a special community bi-lingual magazine. This informative magazine will offer extensive information on COVID related guidelines and will also advice on health and wellness including, mental, spiritual, physical well-being. We are keen to make it an interactive magazine where our members can also share their stories of coping and resilience mechanism during the pandemic. Along with governmental guidelines and information, we also want to tell your brave stories that can encourage others OR at least tell others that they are not alone in the struggle. We invite you to send us your COVID-19 related experience for this publication.

ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਸੁਸਾਇਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਸਣ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ, ਕਮਿਊਨਟੀ ਨੈਸ਼ਨਲ ਲਾਟਰੀ ਫੰਡ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ, ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਮਿਊਨਟੀ ਦੇ-ਭਾਸ਼ਾਈ ਰਸਾਲਾ ਲੈ ਕੇ ਆ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਹੈਲਥ ਰੇਸੀਲੀਏਂਸ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰਸਾਲਾ, ਕੋਵੀਡ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਮਾਨਸਿਕ, ਅਧਿਆਤਮਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਡੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਮਹਾਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਿਜਨਠਨ ਸਮੇਂ, ਲਾਕਡਾਊਨ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਰਕਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਉਹ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਦੱਸਣੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਇਹਸਾਸ ਕਰਵਾ ਸਕਣ ਕਿ ਇਸ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿੱਚ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਹਾਣੀ ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਲਈ ਭੇਜਣ ਦਾ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਇਸ ਤਰਾਹ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਮੈਗਜ਼ੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

SHARE YOUR STORY FOR THE PUBLICATION BY SENDING:

Short Stories	ਛੋਟੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ
Poetry	ਕਵਿਤਾ
Health Recipes	ਸਿਹਤ ਪਕਵਾਨ
Health related tips	ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਦੇਸੀ ਨੁਸੇਖੇ
Culture	ਸਭਿਆਚਾਰ
Gardening	ਬਾਗਬਾਨੀ
Paintings by Children	ਬੱਚਿਆਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈਆਂ ਕਲਾ ਕ੍ਰਿਤੀਆਂ
Photographs	ਕਿਸੇਤਰਾਹ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ ਤਸਵੀਰ

**SEND YOUR STORY TO KIRANPREET KAUR AT
KPKAUR629@GMAIL.COM**