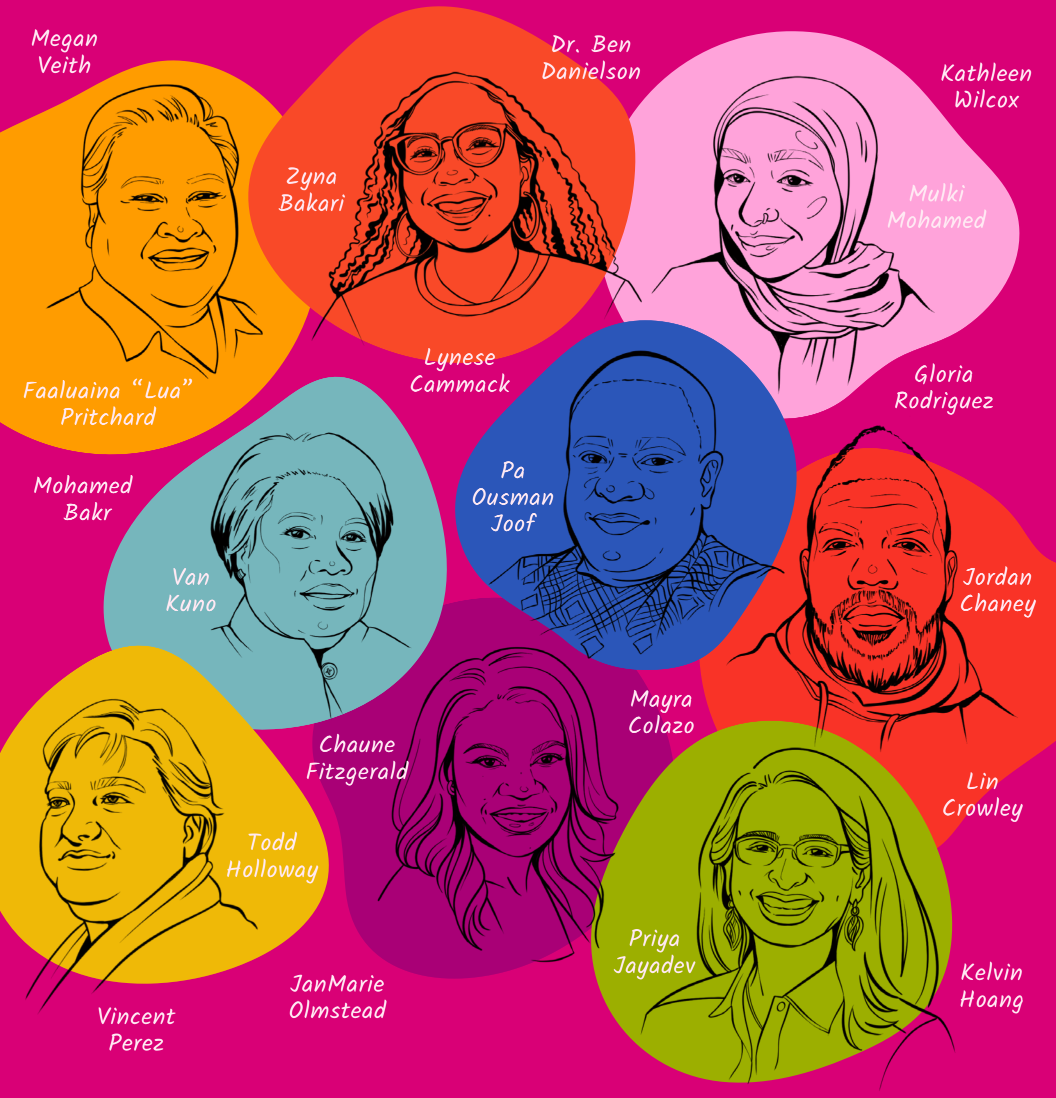
ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ: COVID ਦਾ ਸਮੂਹ ਗੀਤ



ਮੂਲ ਲਿਖਤਾਂ "ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਥੌਟ ਪਾਰਟਨਰਸ" ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ:
COVID ਦਾ ਸਮੂਹ ਗੀਤ

ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਦੇ ਸਹਿ-ਸੰਪਾਦਕ
Anastacia-Reneé, C. Davida Ingram
& Fathiya Abdi

ਮੂਲ ਲਿਖਤਾਂ "ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਥੌਟ ਪਾਰਟਨਰਸ" ਤੋਂ
ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ

ਵਿਸ਼ਾ-ਵਸਤੂ

vii ਜਾਣ-ਪਛਾਣ
ix ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ
1 ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ 3 ਗੱਲਾਂ **JORDAN CHANEY**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #1 *ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ*

4 ਮੈਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਈ **VAN KUNO**
6 ਗਰਾਊਂਡ ਜ਼ੀਰੋ **LIN CROWLEY**
8 COVID **KELVIN HOANG**
9 ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ **GLORIA RODRIGUEZ**
10 ਤਣਾਅ, ਅਫਰਾ-ਤਫਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ **MAYRA COLAZO**
11 ਯਾਦਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਸੂਚੀ **MEGAN VEITH**
12 ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ **TODD HOLLOWAY**
14 ਜਜ਼ਬਾਤ **PRIYA JAYADEV**
16 ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਮਹਿਕ **ZYNA BAKARI**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #2 *COVID ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ*

20 **LIN CROWLEY**
21 **LEENA VO**
22 ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ **PRIYA JAYADEV**
23 ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
24 ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਦਾ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ **TODD HOLLOWAY**
25 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ **ZYNA BAKARI**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #3 *COVID ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ?*

28 COVID ਹਾਇਕੂ **LEENA VO**
29 **LIN CROWLEY**
30 ਜ਼ਬਾਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਟ **PA OUSMAN JOOF**
32 **MULKI MOHAMED**
33 **FAALUAINA "LUA" PRITCHARD**
34 **PRIYA JAYADEV**
35 **TODD HOLLOWAY**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #4 *COVID ਵੇਲੇ ਦੇ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਪਲ?*

38 ਚੰਗੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਵਿਤਾ **JORDAN CHANEY**
39 **LIN CROWLEY**
40 COVID ਦੀ ਵਿਦਾਈ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਕਵਿਤਾ **LEENA VO**
41 **MULKI MOHAMED**
42 **ZYNA BAKARI**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #5 *COVID ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ*

46 **JORDAN CHANEY**
47 **PRIYA JAYADEV**
48 ਹੀਲਰ ਦਾ ਨੋਟ: ਦੁੱਖ ਲਈ ਪੌਦੇ

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #6 *ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ 'ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ*

52 **MAYRA COLAZO**
53 **ZYNA BAKARI**

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #7 *ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ*

56 ਧੰਨਵਾਦ **FATHIYA ABDI**
57 **ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਚੌਣ ਪਾਰਟਨਰਸ**

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਚੈਪਬੁੱਕ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਕਮਿਊਨਿਟੀ-ਅਧਾਰਤ ਪਹਿਲੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਭਾਵ ਫ਼ਸਟ ਰਿਸਪੌਂਡਰਜ਼ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦੋ-ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

ਅੱਗੇ ਜੋ ਆਉਣਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਟਾਈਮ-ਕੈਪਸੂਲ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀ ਨਿਰਮਾਤਾਵਾਂ ਦੇ ਲਈ ਸਾਂਝੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਸੂਚੀ ਵੀ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਰਾਜ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਣ ਦਿਖਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਹਰੇਕ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਥੌਟ ਪਾਰਟਨਰ ਦਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਧੰਨਵਾਦ।

ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਾਂ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਸਰੋਤ ਸੂਚੀ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਸਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਵੇਗੀ।

ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਜਰੀਏ ਇਹ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਅਸੀਂ ਫਰੰਟਲਾਈਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਵੀ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਨਾਲ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਵੀ ਦੱਸੋ।

ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲਈ 3 ਗੱਲਾਂ

ਜਦੋਂ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥੋਂ ਜਾਣ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ: ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਰੂਹ ਦੀ ਸੁਆਗਤੀ ਚਟਾਈ ਤੋਂ ਧੂੜ ਨੂੰ ਝਾੜਾਂਗਾ ਅਤੇ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸੁਆਗਤ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਲਿ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਾਂਗਾ।

Jordan Chaney
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਕਰ, ਕਵੀ

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #1
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

COVID ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ 3-5 ਵੱਖਰੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਕੀ ਸਨ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

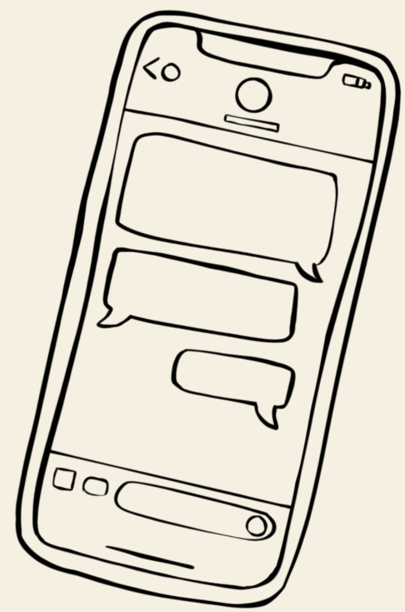
ਮੈਂ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆਈ

ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ COVID ਜਲਦੀ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ
ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਰਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦੀ ਹਾਂ
ਤਾਂ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਅਤੇ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ
ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
ਕਿਰਾਇਆ ਦੇਣ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦੇ ਮੇਜ਼ 'ਤੇ ਖਾਣਾ
ਪਰੋਸਣ ਦੇ ਲਈ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਅਗਲਾ ਨੰਬਰ ਮੇਰਾ ਹੀ ਹੈ

Van Kuno
Refugee & Immigrant Services NW



ਗਰਾਊਂਡ ਜ਼ੀਰੋ

ਅਣਕਿਆਸਾ ਫ਼ੈਸਲਾ

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ 2020 ਦੀ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਪੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਅਗਲੇ ਹੀ ਪਲ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਨੇ "ਹੁਣ ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਲਈ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।" ਸਾਡੇ ਸਕੂਲ ਨੇ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ।”

ਬਾਕੀ ਦਾ ਸਾਲ ਬਹੁਤ ਘੜਮਸ ਵਾਲਾ ਸੀ

ਸੀਏਟਲ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇਸ ਗਰਾਊਂਡ ਜ਼ੀਰੋ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਸਨ। ਸਾਨੂੰ ਜ਼ੂਮ ਰਾਹੀਂ ਵਰਚੁਅਲ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਲਾਸਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਣ ਜ਼ੂਮ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ, ਕਲਾਸ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਪੜ੍ਹਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਹੁਣ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਸਿੱਧਾ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਿਆ। ਸਾਡਾ ਆਮ ਜੀਵਨ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ! ਪਰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਸਭ ਸੰਭਾਲ ਲਿਆ।

ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵਧੇ

ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੈਰ-ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਈ ਗਈ! ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਗੱਠਜੋੜ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ, ਕੁਝ ਕੁ ਉਹ ਲੋਕ ਜੋ ਸਾਡੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਸੈਂਟਰ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਵਚਨਬੱਧ ਹਨ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਮਿਲਿਆ।

ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਛੱਡਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ

ਮੇਰੀ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਉਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਾਂਗੇ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਾਇਮ ਕੀਤੇ ਚੰਗੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਮੇਰਾ ਡਰ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਉਮੀਦ ਘੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਬੁਨਿਆਦੀ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਗੁਆ ਬੈਠਾਂਗੇ।

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

COVID

"Que sera sera."

ਜੋ ਹੋਣਾ ਹੈ

ਉਹ ਹੋਵੇਗਾ
ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ

Kelvin Hoang
Asia Pacific Cultural Center

ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਦੇ ਫੁੱਲ-ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ

ਮੈਂ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਗ੍ਰੈਜੂਏਟ ਹੋਈ ਸੀ
ਆਪਣੇ Master of Public Administration
(MPA, ਮਾਸਟਰ ਇਨ ਪਬਲਿਕ ਐਡਮਿਨਿਸਟ੍ਰੇਸ਼ਨ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੋਂ
ਅਗਸਤ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਸੀ

ਅਕਤੂਬਰ 2019 ਵਿੱਚ COVID ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਮੇਰਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਦਾ ਕਾਰ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ
ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਭਾਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਔਖਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਸੀ

ਦਸੰਬਰ 2019 ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਖਰਕਾਰ ਵਲੰਟੀਅਰ ਕਰਨ ਲਈ
Pierce County Department of Emergency Management
(ਪੀਅਰਸ ਕਾਉਂਟੀ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ) ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਿੱਤਾ
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ

ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ

Gloria Rodriguez
LatinX Unidos of the South Sound

ਤਣਾਅ, ਅਫ਼ਰਾ-ਤਫ਼ਰੀ ਅਤੇ ਥਕਾਵਟ

ਮੈਂ ਬਦਲ ਕੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਦੇ ਅਹੁਦੇ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਨਵੇਂ ਸਟਾਫ ਦੀ ਭਰਤੀ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਨਵੇਂ ਅਹੁਦੇ ਬਾਰੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਰਹੀ ਸੀ ਅਤੇ COVID ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਉੱਥੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਉੱਥੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ "ਮਜ਼ਬੂਤ" ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ? ਮੇਰੇ ਬੇਟੇ ਦੀ ਡੇ-ਕੇਅਰ?
ਮੇਰੀਆਂ ਬੇਟੀਆਂ ਦਾ ਸਕੂਲ?

ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ (ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿ COVID ਜਲਦੀ ਹੀ ਚਲਾ ਜਾਏਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਮੀਦ ਸੀ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਹੀ ਚੱਲੇਗਾ, ਫਿਰ ਸਭ ਵਾਪਸ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। COVID ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਬਦਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਨੀਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਸਟਾਫ਼ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ। ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ। ਇਹ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇਮਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕ ਸਨ। ਜਿਹੜੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ। ਸਟਾਫ਼ ਨੂੰ ਘਰ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਦੇਣਾ।

ਪਤਾ ਇਹ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮੇਰੀ ਸੀ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੇਰੇ ਸ਼ੰਕੇ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਏ। ਮੈਨੂੰ ਵਾਕਈ ਅਸਫਲ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ, "COVID ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਪਾਹਜਤਾ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਹੇ ਲੋਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਇਕੱਲੇ ਨਾ ਪੈ ਜਾਣ?"

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

ਯਾਦਾਂ, ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਅਤੇ ਡਰ ਦੀ ਸੂਚੀ:

- ਆਪਣੀ ਦਾਦੀ ਨੂੰ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਮੇਰੀ ਦਾਦੀ, ਜਸਿ ਨੂੰ ਡਮਿੈਂਸ਼ੀਆ ਹੈ, ਨਾਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਰਾਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ਨਊਿਯਾਰਕ ਦੇ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਨਊਿਜ਼ ਕਲੱਪਿ ਜਹਿਨਾਂ ਵੱਚਿ ਉਹ ਵੱਡੀਆਂ ਸਮੂਹਕਿ ਕਬਰਾਂ ਪੁੱਟਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਇਟਲੀ ਦੀ ਨਊਿਜ਼ ਕਲੱਪਿ ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵੱਚਿ ਲੋਕ ਲਾਈਫ ਸਪੋਰਟ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਜੀਅ ਰਹੇ ਹਨ
- ਆਪਣੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਖਰੀ ਵਾਰ ਸਕਾਈਪ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸੰਗਿ
- ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਰਵਿਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜੋ ਵਾਸ਼ੰਗਿਟਨ ਵੱਚਿ ਰਹੰਿਦੇ ਸਨ
- ਅਸੀ ਪਰਵਿਾਰਕ ਸਕਾਈਪ ਕਾਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ
- ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕ ਿਪਤਾ ਨਹੀ ਮੈਂ ਕਦੋਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਆਿਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮਲਿ ਸਕਾਂਗੀ
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਿਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਡਰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਖਤਰੇ ਵੱਚਿ ਸਨ

Megan Veith
Building Changes

ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ

ਮੇਰੀ ਘਬਰਾਹਟ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਗਈ। ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਜੋ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਾਰੇ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਅਮਰੀਕੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਹਨਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਉੱਚ ਜੋਖਮ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਉਹ ਅਪਾਹਜਤਾ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਬਸ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਤਤਕਾਲ ਇੱਛਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ। ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਸੀ: Crisis Standards of Care (CSC, ਕ੍ਰਾਈਸਿਸ ਸਟੈਂਡਰਡ ਆਫ ਕੇਅਰ) ਮੈਡੀਕਲ ਰਾਸ਼ਨਿੰਗ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਟੈਸਟਿੰਗ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਵੈਕਸੀਨ ਆਦਿ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ। ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭੜੱਕੇ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ। ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਵੇਰੀਐਂਟ ਅਤੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ। ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਹੋਣਾ। ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਉਪਲਬਧਤਾ। ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ।

ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਜੋ ਲੋਕ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਇੱਕ ਧੋਖਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਣ। ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਵਰਗੀ ਸੀ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਚੋਣਾਂ ਨੇ ਵੰਡ ਨੂੰ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਮੋੜਨਗੀਆਂ।

ਮੇਰੇ "ਭਰੋਸੇਯੋਗ" ਸੰਪਰਕ Partnership for Inclusive Disaster Strategies (PIDS) ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਇੱਕ ਥਾਂ ਸੀ ਕਿ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਕੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ, ਸਗੋਂ ਸੰਕਟ ਦੇ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ, ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ, ਰਿਕਵਰੀ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਵਿਆਪਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। ਅਸੀਂ 28 ਫਰਵਰੀ 2020 ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੇਣ ਸੀ!

Todd Holloway
Center for Independence

ਜਜ਼ਬਾਤ

I. ਡਰ

ਮੈਨੂੰ COVID ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
ਮੇਰੇ ਅਜ਼ੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ COVID ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ
COVID ਹੋਣ ਦੇ ਉੱਚ ਖਤਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ COVID ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ
ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ
ਸਾਡੀ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਡਰ
ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ
ਵਿੱਤੀ ਆਮਦਨ ਦੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਡਰ

ਇਕੱਲੇਪਣ ਦਾ ਡਰ
ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਡਰ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਹਨਾਂ ਕੋਲ ਰਿਮੋਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਕਨੈਕਟੀਵਿਟੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

II. ਸੰਦੇਹ

ਮੀਡੀਆ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਵਿਵਾਦਗ੍ਰਸਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੰਦੇਹ
"ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ"
“ਵਾਇਰਸ ਦਰਅਸਲ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਸਿਰਫ਼ ਕੁਝ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ”
“ਵਾਇਰਸ ਫਲੂ ਵਾਇਰਸ ਵਰਗਾ ਹੈ”
"ਮਾਸਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ"
"ਮਾਸਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ"

III. ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ

ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਜੋ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਨਤ ਹੈ,
ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਇੰਨੀ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸੰਕਟ ਸੀ

IV. ਨਿਮਰਤਾ

ਅਸੀਂ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਘੁੰਮਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪਿਰਾਮਿਡ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹਾਂ।
ਦੇਖੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸੈੱਲ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿੰਨੀ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਾਡੀ ਔਕਾਤ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

V. ਸਹਾਰਾ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੀ - ਹਰ ਕੋਈ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਚੈਟਾਂ ਹੋਈਆਂ।
ਮੇਰੇ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਏ, ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਮਿਲੀ ਜੋ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਨ - ਘਰ-ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ/ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਵਰਚੁਅਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਫ਼ੋਨ ਕਾਲਾਂ, ਚੈਟ ਮੈਸੇਜਿੰਗ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਵਗੈਰਾ। ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਅਤੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਹਰ ਤਰੀਕੇ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਢਾਲਣਾ ਪਿਆ।

VI. ਉਮੀਦ

ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਲੋਕ ਆਖਰਕਾਰ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਉਭਰ ਕੇ ਸਮਝਣਗੇ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ! ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ COVID ਨੇ ਅਪਾਹਜ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਅਪਾਹਜ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਦੇ ਚਲਦੇ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ।

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ਕਨੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਮਹਿਕ

ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ। ਮੇਰੇ ਫ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਫੁੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਐਪ ਹੈ। ਮੈਂ ਘੰਟਿਆਂ ਬੱਧੀ ਆਪਣੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਕੇ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਖਿੱਚਦੀ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿੱਖਦੀ ਸੀ। ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ 2020 ਦੀਆਂ ਗਰਮੀਆਂ ਦੌਰਾਨ, George Floyd, Breonna Taylor ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ।

ਮੈਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਬਚਪਨ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ। ਅਸੀਂ ਜ਼ੂਮ ਹੈਪੀ ਆਵਰਜ਼, ਸਵੇਰੇ ਜ਼ੂਮ ਕੌਫ਼ੀ ਲਈ ਮਿਲਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਜ਼ੂਮ 'ਤੇ ਕਲਾ ਅਤੇ ਸ਼ਿਲਪਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਸੀ, ਮੈਂ ਘਰ ਦੇ ਬਣੇ ਕਾਗਜ਼ ਅਤੇ ਗਲਿਟਰ ਅਤੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵੇਹੜੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੀ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਬੋਲਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ, ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਸੁਣਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜਿਓਂ ਸਮਝਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਰਿਮੋਟਲੀ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨਵੇਂ ਅਹੁਦਿਆਂ 'ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਮਿਲੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਸਿੱਖ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਫੁੱਲ ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗੇ ਸਨ। ਇੱਕ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਡੁੱਬਦਾ ਸੂਰਜ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਐਨੀਆਂ ਖਰਾਬ ਬਣ ਗਈਆਂ ਸਨ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿੱਕੀਆਂ-ਨਿੱਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੈਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਸਨ।

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #2 COVID ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

COVID ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਇਆ ਹੈ?
ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋ?
COVID ਦੇ ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID ਮਨੁੱਖੀ ਸੰਪਰਕ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਕਿ:

ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਣਜਾਣ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।
ਸਾਨੂੰ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਣਜਾਣੇ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

ਮੈਨੂੰ ਫੇਸਟਾਈਮ ਅਤੇ ਸਕਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਪਿਆ। ਮੈਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ। ਮੈਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਉਗਾਉਣ ਦਾ ਨਵਾਂ ਸ਼ੌਕ ਅਪਣਾਇਆ। ਕਈ ਵਾਰ ਚੰਗਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਨਾਲ ਹੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। COVID ਨੇ ਆਖਰਕਾਰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ (ਵਜ਼ਨ ਵਧਣ ਸਮੇਤ)।

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਜੋ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀਆਂ

1. *ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਿ* ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੀ।

2. *ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਿ* ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬਦਲ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਨੂੰ "ਮਨੋਰੰਜਨ" ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 1 ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਇਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਦਲ ਗਿਆ ਸੀ।

3. *ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਿ* ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬਦਲ ਗਈ ਸੀ: ਇਕੱਠੇ ਹੋਕੇ ਕੁਝ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨਾ ਮਨਾ ਸਕਣਾ ਜੋ ਕਦੇ "ਆਮ" ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ - ਜਿਵੇਂ ਜਨਮਦਿਨ ਦੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ, ਬੇਬੀ ਸ਼ਾਵਰ, ਵਿਆਹ, ਸਮਾਰੋਹ, ਤਿਉਹਾਰ।

4. *ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਕਿ* ਖੁਦ ਦੇ ਦੇਖਭਾਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਹ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਾਗਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ। ਮੇਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਦਤਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਯੋਗਾ ਅਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇੱਕ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕੀ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਮਿਲੇ, ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣੇ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਲਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਾਈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਇਕੱਠੇ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖਣ ਦਾ ਵੀ ਅਨੰਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ਸਨਮਾਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਵਿਤਾ

ਹੋਰ ਸਤਿਕਾਰਯੋਗ ਬਣੋ।
ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਵੀ
ਜੋ ਨਹੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ

//ਸਿਆਸੀ, ਜ਼ਿੱਦੀ ਅਤੇ ਮੂਰਖ//
ਚੰਗੇ ਲੋਕ।

(ਅਜੇ ਵੀ)

ਉਹ ਬਸ ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹਨ

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਦਾ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ

ਹਰ ਪੱਧਰ 'ਤੇ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੋਰ ਵੀ ਕੀਮਤੀ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਜੀਵ ਨੇ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ 'ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਜਿਹਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਜੋ ਚੀਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉਸਨੇ ਪੂਰੀ ਦੁਨੀਆ ਨੂੰ ਬਦਲ ਦਿੱਤਾ, ਭਾਵੇਂ ਲੋਕ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਣ। ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ COVID ਵੀ ਖੁਦ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਲੇਕਿਨ ਇਹ ਪਹਿਲੂ ਤੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ: ਸਾਡੇ ਸੁੰਦਰ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਜੀਵ ਹਨ ਜੋ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣਾਈ ਜਲਵਾਯੂ ਤਬਦੀਲੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁਆਰਾ ਬਣਾਈਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਾਰਨ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ?

Todd Holloway
Center for Independence

ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਦੌਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ

ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪ ਬਣਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ।

ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾ ਮਿਲੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਂਕਿਆ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਖਿੜਕੀ ਉੱਤੇ ਖਿੜੇ ਫੁੱਲਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਉੱਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਮੈਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਖੁੱਲ੍ਹ, ਆਪਣੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਨਾਲ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣਾ। ਮੈਂ ਇਕੱਲੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ, ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿਣਾ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸੋ ਕੋਈ ਪਲਾਨ ਨਾ ਹੋਣ 'ਤੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਜੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਦੇ ਕੰਮ ਵਜੋਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਕੋਲ ਸੰਜੋਅ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ।

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #3 COVID ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ?

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ?

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੱਗੇ ਵਧੇ?

ਇਸ ਅਨੋਖੇ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਕਿਵੇਂ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਹਰ ਕਿਸੇ ਵਾਂਗ, ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਵੀ COVID ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਇਸਨੇ ਸਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਮਾਗਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿੱਖਣਾ ਪਿਆ ਸੀ ਕਿ ਵਰਚੁਅਲੀ ਅਤੇ ਫੇਸਟਾਈਮ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਮੇਰੇ ਸਮੇਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਸਪਸ਼ਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਗੜਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੀ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ COVID-19 ਟੈਸਟ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਆਇਆ ਸੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਅਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੈਲਦੇ ਦੇਖਣਾ ਵੀ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਾਰੀ ਪਿਆ ਸੀ।

COVID ਹਾਇਕੂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ
ਝਟ ਤਬਦੀਲੀ ਆਈ
ਕੁਝ ਦਾ ਤਾਂ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਿਆ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਲਗਵਾ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। (ਅਜੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਸੀ।

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

ਜ਼ਬਾਨੀ ਟ੍ਰਾਂਸਕ੍ਰਿਪਟ *Pa Ousman Joof* ਦੇ ਨਾਲ

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 25, 30, 40 ਮਿੰਟ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ Monroe State Fairground ਤਕ, Arlington Airport ਤਕ ਲੈਕੇ ਆਉਂਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਪੱਕਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਡੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ, Department of Health (DOH, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ) ਅਤੇ All in Washington ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਟੀਕਾਕਰਨ ਕਰਵਾ ਸਕੇ। ਅਸੀਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਭੱਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਗੁਆਉਣ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਸੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਦੂਰ ਜਾਣਾ [ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਉਣ ਲਈ] ਉਸ ਪੈਸੇ ਲਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਉਹ ਕਮਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਭੱਤੇ ਲਈ ਵਾਕਈ ਹਿਸਾਬ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਗੈਸ ਦੇ ਖਰਚੇ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਘੰਟਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ $50 ਦਾ ਗਿਫਟ ਕਾਰਡ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ [ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਫੰਡਿੰਗ] ਦੇ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੀ।

ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਮੰਦਭਾਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੀ, ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੰਡ ਜਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ COVID ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪਿਆ... ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਣ ਲਈ ਇਸ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣਾ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ "S'alam" ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਉਹ ਲੋਕ CrossFit ਦੇ ਬਕਸੇ ਲੈਣ ਆ ਰਹੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵੰਡਦੇ ਹਾਂ। ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ ਖੋਲ੍ਹੀ। ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਬਸ $75,000 ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਕਰਨਾ ਪਿਆ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਖੁਦ ਮੈਂ ਇੱਕ ਵਲੰਟੀਅਰ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ।

ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੀ ਕਿ: ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਇਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ? COVID ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਫਤਰ ਬੰਦ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਮੇਰੇ ਲਿਵਿੰਗ ਰੂਮ ਤੋਂ ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਥਾਨਾਂ ਵਗੈਰਾ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਣਗੀਆਂ? ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਸੁਪਨਾ ਟੁੱਟਣ ਵਰਗੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ। ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਨਿਰਾਸ਼ਾਜਨਕ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ 211 ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ [ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ] ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ... ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਅਸੀਂ [ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਹਮਾਇਤੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ] ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸਭ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਡਰ ਸਨ, ਬੇਸ਼ੱਕ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਇਹ ਸੀ ਕਿ [COVID] ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ 'ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ।

Pa Ousman Joof
WA West African Center

ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ COVID ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਦੇਹਪੂਰਨ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ 6 ਜਣਿਆਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੈਕਸੀਨ ਲੱਗੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੱਜ ਤੱਕ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

Mulki Mohamed
RuntaNews

ਡਾਕਟਰਾਂ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ COVID ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਅੜੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ ਖੇਡਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਖੁਦ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ

Faaluaina “Lua” Pritchard
Asia Pacific Cultural Center

ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਯਾਤਰਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖਦਾਈ ਸੀ।

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ਅਸੀਂ ਕੁਆਰੰਟੀਨ ਦੌਰਾਨ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹੇ।
ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨੀ ਸੀ।

ਮੈਂ ਟੈਸਟਿੰਗ, ਕੁਆਰੰਟੀਨ, ਵੈਕਸੀਨਾਂ... ਆਦਿ ਲਈ ਸਾਈਟਾਂ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਮੈਨੇਜਮੈਂਟ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਿਹਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋਇਆ।

ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਕੀ ਉਹ ਸਮਝ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮਿਲੀ-ਜੁਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਉਲਝਣ ਸੀ।

Todd Holloway
Center for Independence

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #4 COVID ਵੇਲੇ ਦੇ ਕੋਈ ਚੰਗੇ ਪਲ?

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਔਖੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਏ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਪਲ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੋ, ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ।

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਚੰਗੇ ਪਲਾਂ ਬਾਰੇ ਕਵਿਤਾ

ਇਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੌਖ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਿਆ
ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਕੰਮ 'ਤੇ ਲੱਗਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਨੇ, ਇੱਕ ਪਲ ਲਈ, ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹਿਕ ਜ਼ਮੀਰ
ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸ ਨੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਪਰਦਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ।

ਜਾਦੂ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਸੀ।

ਇਸਨੇ ਜੀਵਨ ਕਥਾ ਲਿਖੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੈਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਣਾਈਆਂ
ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਆਰਟ ਸਕੂਲ ਉਸਾਰ ਦਿੱਤੇ।

ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਤੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ
ਅਤੇ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਦੇ ਪਲੇਗ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ
ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਸੀ।

ਇਸ ਨੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

COVID ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਣਕਹੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰੀਬ ਲੈ ਆਇਆ।

ਇਸਨੇ ਆਖਰੀ ਜੱਫੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨਿੱਘਾ, ਆਖਰੀ ਅਲਵਿਦਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੰਬਾ
ਸੂਰਜ ਦਾ ਡੁੱਬਣਾ ਹੋਰ ਧੀਮਾ ਅਤੇ ਪਿਆਰਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਇਸ ਨੇ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਪੂਰੇ ਕਰਿਸ਼ਮੇ ਨੂੰ
ਦਿਨ-ਦਿਹਾੜੇ ਸਾਹਮਣੇ ਲਿਆ ਦਿੱਤਾ।

ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸ ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਲਿਆਂਦੇ
ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ,
ਇਸਨੂੰ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਣਾ ਪਿਆ।

ਸੁਆਹ ਤੋਂ ਸੁਆਹ ਤਕ, ਧੂੜ ਤੋਂ ਧੂੜ ਤਕ।

ਅਤੇ ਗਾਇਕਾਂ ਨੇ ਗਾਇਆ, "ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੀ ਠੋਕਰ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ . . !"

Jordan Chaney
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਕਰ, ਕਵੀ

ਚੰਗਾ ਪਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਦੇਖੇ ਜੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਰਚਨਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜੇ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। COVID ਦੌਰਾਨ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਕਜੁਟਤਾ ਤਾਰੀਫ਼ ਦੇ ਕਾਬਲ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜੀਵ ਹਾਂ। ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਸਾਡੇ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ।

Lin Crowley
Asian Pacific Islanders Coalition SPS
Multicultural Center of the South Sound

ਕਾਨਫਰੰਸਾਂ ਅਤੇ ਜੌਬ ਫ਼ੇਅਰ ਵਰਗੇ ਹੋਰ ਵਰਚੁਅਲ ਈਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਰੁਝਾ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਲੌਕਡਾਉਨ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀ ਸੋਚ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੀ।

Mulki Mohamed
RuntaNews

COVID ਦੀ ਵਿਦਾਈ ਦੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਉੱਤੇ ਕਵਿਤਾ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਵਿਦਾਈ ਦਾ ਤੋਹਫ਼ਾ
ਮੈਂ ਹੁਣ ਰੋਜ਼ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ
ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ
ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰਦੀ ਹਾਂ

Leena Vo
Asia Pacific Cultural Center

ਮੈਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦਿੱਤਾ... ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਮਨਪਸੰਦ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੜ੍ਹਿਆ, ਦੂਜੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਸੈਰ 'ਤੇ ਲਿਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਨਾਵਲਾਂ ਵਿੱਚ ਖੁਦ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕੀਤਾ, ਕਵਿਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੌਂਕ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਿਆ... ਇਸ ਆਦਤ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪਸੰਦ ਸੀ।

ਮੈਂ ਵਾਪਸ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜੋ ਮੈਂ 5 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਸੀ! ਮੈਂ ਇੱਕ ਟਾਈਪਰਾਈਟਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸ਼ਾਮਾਂ ਪਿਛਲੇ ਵੇਹੜੇ ਵਿੱਚ ਚੰਦਰਮਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਲਿਖਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਈਆਂ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ "ਵਿਹਲਾ" ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਖਰਾਬ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ।

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #5
COVID ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀਆਂ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ COVID ਰਚਨਾ ਕਹਾਣੀ, ਮਿੱਥ, ਲੋਕ-ਕਥਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ ਤਾਂ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ COVID ਸ਼ਰਧਾਂਜਲੀ ਲਿਖਣੀ ਹੋਈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਲਿਖੋਗੇ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

COVID ਦਾ ਜਨਮ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਾਲਮਾਨਾ ਨਿਯਮ ਅਧੀਨ ਹੋਇਆ ਸੀ।

COVID ਹਰਾਮੀ ਅਨਾਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਿੱਲੀਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਜੀਵਨ ਹਨ।

ਇਹ ਮਿੱਥ ਹੈ ਕਿ COVID ਸਾਡੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਵਾਧੂ ਜੀਵਨ (ਮਿਊਟੇਸ਼ਨ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

Jordan Chaney
ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਕਰ, ਕਵੀ

COVID ਦਾ ਜਨਮ ਕਈ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਤਾ ਦੇ ਨਿਢਾਲ ਪਿਆ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਤਵੱਜੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। COVID 2019 ਅਤੇ 2020 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸੁਪਰਸਟਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਭਰਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ-ਜਾਤੀ ਨੇ ਇਸਦੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। COVID ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹੀ "ਸਭ ਕੁਝ" ਨਹੀਂ ਹਨ।

Priya Jayadev
Clallam Mosaic:
Intellectual & Developmental Disability Services

ਹੀਲਰ ਦਾ ਨੋਟ: ਦੁੱਖ ਲਈ ਪੌਦੇ
ਦੋਸਤਾਨਾ ਪੌਦੇ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ, ਜੋ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੇਠਾਂ ਹਰਬਲ ਚਾਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਸੂਚੀ ਹੈ। ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕ ਉਪਚਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ?

ਦੋਸਤ ਪੌਦੇ

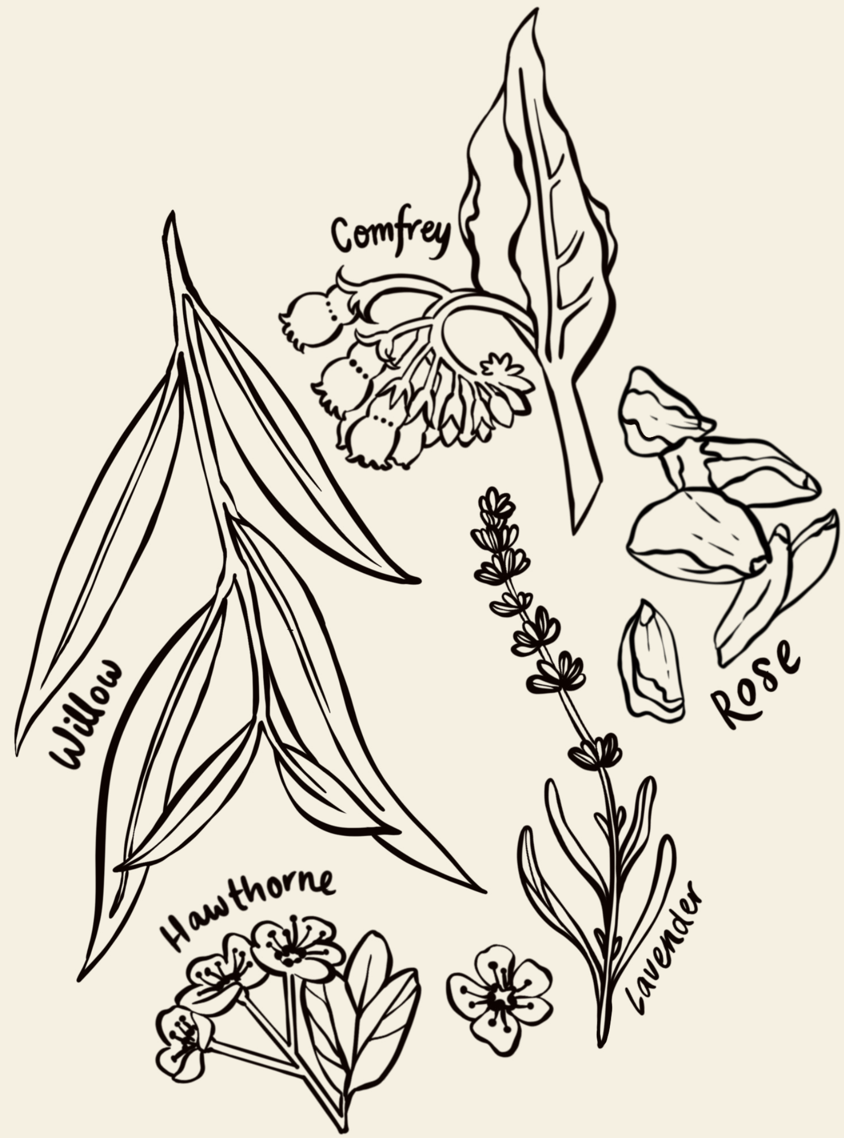
ਵਿੱਲੋ

ਕੌਮਫਰੇ

ਗੁਲਾਬ

ਹਾਥੋਰਨ

ਨਰਵਾਈਨਾਂ: ਲਵੈਂਡਰ, ਸਕੱਲਕੈਪ, ਪੁਦੀਨਾ, ਲੈਮਨ ਬਾਮ



ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #6
ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ 'ਤੇ ਮੈਡੀਟੇਸ਼ਨ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਕਿੱਥੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ?
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਸੀਨੇ ਵਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ
ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਮਹਿਸੂਸ
ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ
ਮੈਂ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੀ ਹਾਂ
ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ-ਆਪ
ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਮੈਂ
ਖੁਸ਼ ਸੀ।

Mayra Colazo
Central WA Disability Resources

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਤਾਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਇਸਦਾ ਪੂਰਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਦਿਓ।

ਇਸ ਨਾਲ ਚੰਦ ਦੇ ਪਾਰ ਛਾਲ ਮਾਰੋ।

ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸੋਹਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤਰਦੀ

ਕਿਸ਼ਤੀ ਵਾਂਗ ਵਹਿੰਦੇ ਜਾਓ।

ਇਹ ਸਭ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ

ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪਵੇ

ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਲ ਸੰਭਵ ਹਨ

Zyna Bakari
Urban League of Metropolitan Seattle

ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਖੋ #7
ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਪਿਆਰੇ ਪਾਠਕ,

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਮੰਨ ਕੇ ਪੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਜਿਹੜੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਲੁਕਾ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਯਾਦ ਰੱਖਾਂਗੇ ਕਿ ਇਸ ਸਮੂਹਿਕ ਪਲ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਸੀ? ਸਾਡੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਣਗੀਆਂ?

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਚਨਾਤਮਕ ਕੰਮ ਜਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਾਂ।

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਦੇਖੀਆਂ ਗਈਆਂ ਖੂਬਸੂਰਤ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਝਲਕੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਇਕੁਇਟੀ ਲੀਡਰਾਂ ਨੇ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਬਾਰੇ ਸੁਪਨਾ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਉਮੀਦ COVID ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਅਰਥਪੂਰਨ ਥਾਂ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਹਿਯੋਗ ਲਈ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਪੂਰੇ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ 680 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਈਵਾਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਅਸੀਂ ਜ਼ੂਮ 'ਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਸੀ। ਆਖਰਕਾਰ, ਇਹਨਾਂ 24 ਮਾਸਿਕ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਥਾਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸਨੇ ਦੋ ਸਪਿਨ-ਆਫ ਵਰਕਗਰੁੱਪ ਲਾਂਚ ਕੀਤੇ।

ਸਾਡੇ ਬੇਮਿਸਾਲ 19 ਕੋਲੈਬੋਰੇਟਿਵ ਥੌਟ ਪਾਰਟਨਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿ-ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਜਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੇ ਇੱਥੇ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਸਾਂਝੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਹੇਠਾਂ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹਰੇਕ ਭਾਈਵਾਲ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰਕ ਦੇਖਭਾਲ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੱਲ-ਖੋਜਣ ਦੌਰਾਨ ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਸਿਖਾਇਆ।

ਇਹਨਾਂ ਲੀਡਰਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਕਿ ਕਿਵੇਂ, ਇੱਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਕਰਕੇ, ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਦੁਬਾਰਾ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

Fathiya Abdi
ਭਾਈਚਾਰਕ ਸਹਿਯੋਗੀ

Chaune Fitzgerald, Women of Wisdom – TriCities

ਡਾ. Ben Danielson, ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਟ

Gloria Rodriguez, LatinX Unidos of the South Sound

JanMarie Olmstead, American Indian Health Commission

Jordan Chaney, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਰਕਰ, ਕਵੀ

Kathleen Wilcox, African Americans Reach & Teach Health

Lin Crowley, Asian Pacific Islanders Coalition SPS ਅਤੇ Multicultural Center of the South Sound

Faaluaina "Lua" Pritchard, Asia Pacific Cultural Center

Lynese Cammack, ਯੂਥ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਐਡਵੋਕੇਟ

Mayra Colazo, Central WA Disability Resources

Megan Veith, Building Changes

Mohamed Bakr, Muslim Community Network Association

Mulki Mohamed, RuntaNews

Pa Ousman Joof, WA West African Center

Priya Jayadev, Clallam Mosaic: Intellectual & Developmental Disability Services

Todd Holloway, Center for Independence

Van Kuno, Refugee & Immigrant Services NW

Vincent Perez, Equity Institute

Zyna Bakari, Urban League of Metropolitan Seattle

Kim Crutcher ਦਾ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦ

Washington State Department of
HEALTH

ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਫੰਡਿੰਗ Washington State Department of Health ਦੁਆਰਾ Centers for Disease Control and Prevention (ਰੋਗ ਨਿਯੰਤਰਣ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਕੇਂਦਰ) ਦੀ ਗਰ੍ਹਾਂਟ ਰਾਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਪਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਪਰ੍ਕਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਰ੍ਗਟਾਏ ਗਏ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੌਰ 'ਤੇ, Washington State Department of Health ਜਾਂ Department of Health and Human Services (ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ) ਦੀਆਂ ਅਧਿਕਾਰਤ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀ ਦਰਸਾਉਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਨਾਮਾਂ, ਵਪਾਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ, ਜਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਮਰੀਕੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਸਮਰਥਨ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

DOH 830-032 May 2024 Punjabi
ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, 1-800-525-0127 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਗਾਹਕ ਜਾਂ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 711 (Washington Relay) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ ਜਾਂ doh.information@doh.wa.gov 'ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ।