

# ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ-2 ਲਈ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

# ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਲੇਖਕ

ਓਮਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ਼ਤਰੀਯ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ

ਕਵਿਤਾ ਮਨਦਾਨਾ



ਓਹ ਹੋ! ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਗਰਮ ਹੋ ਗਿਆ।  
ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ ?



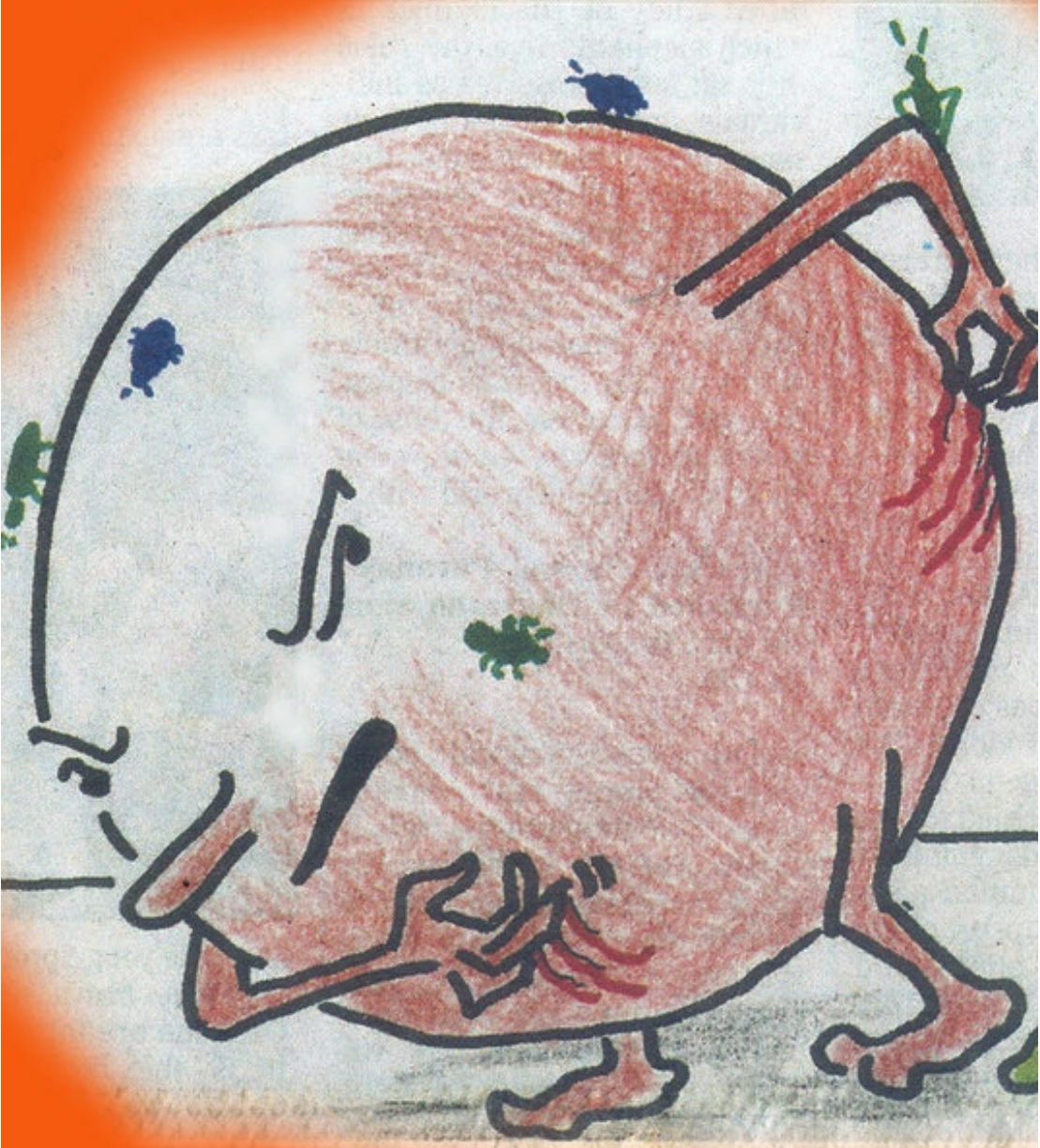
ਭਿਆਨਕ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ  
ਦੀ ਕਮੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ,

ਕੀ ਕਰਾਂ?



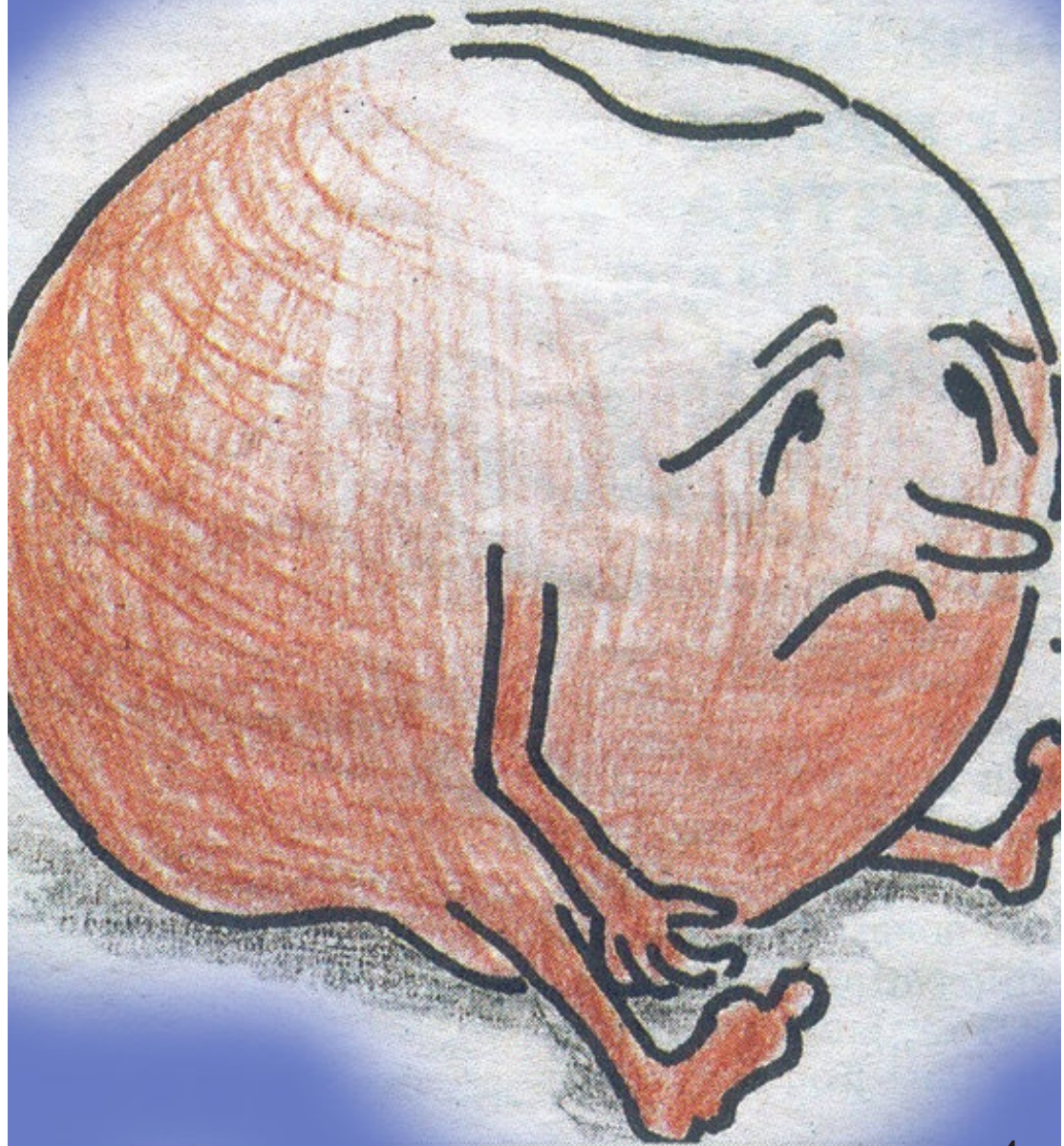


ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਫਟ ਰਿਹਾ ਹੈ...  
ਕੀ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ?



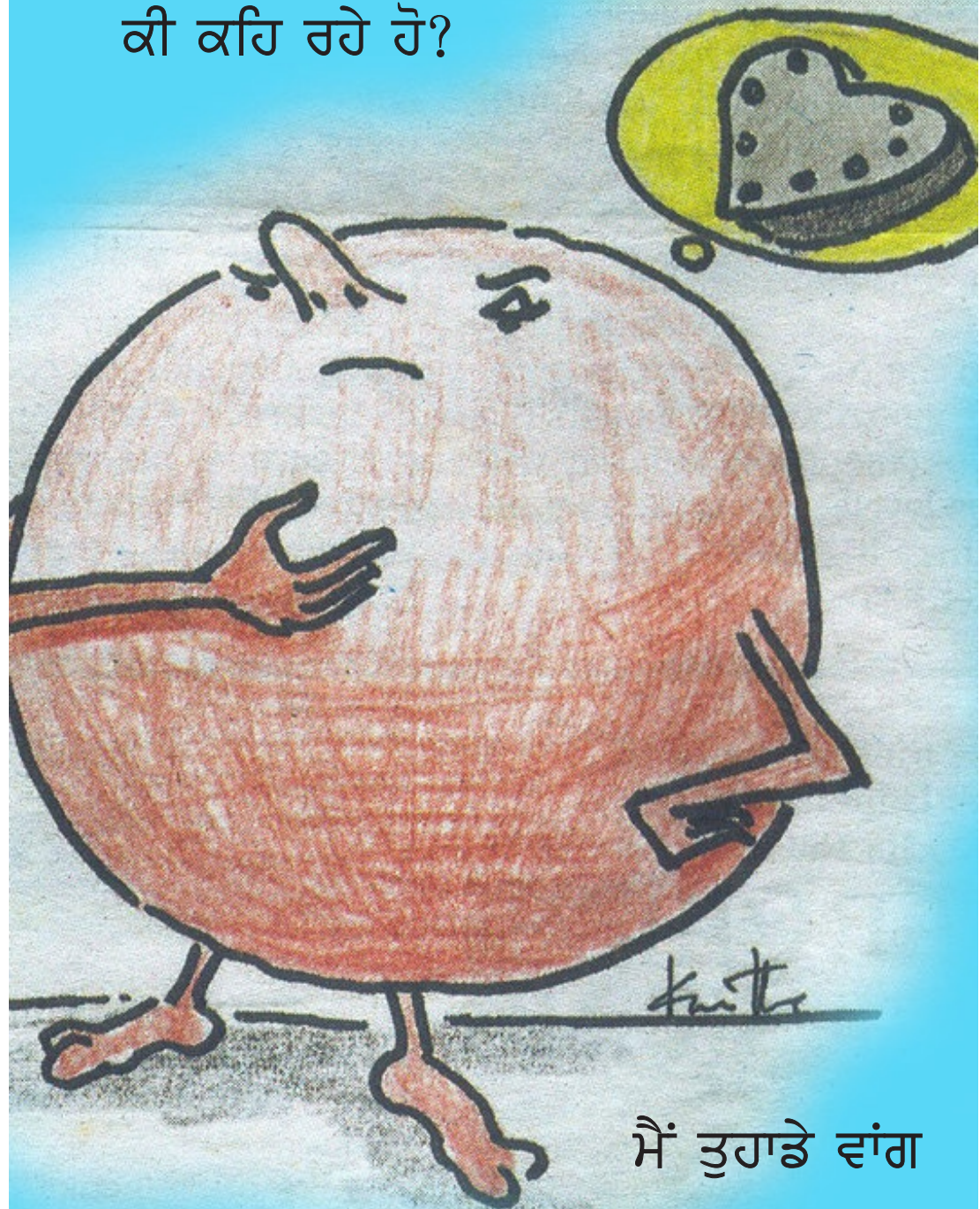


ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਚੱਲਿਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਿਹਾ।  
ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ ਮੈਂ।





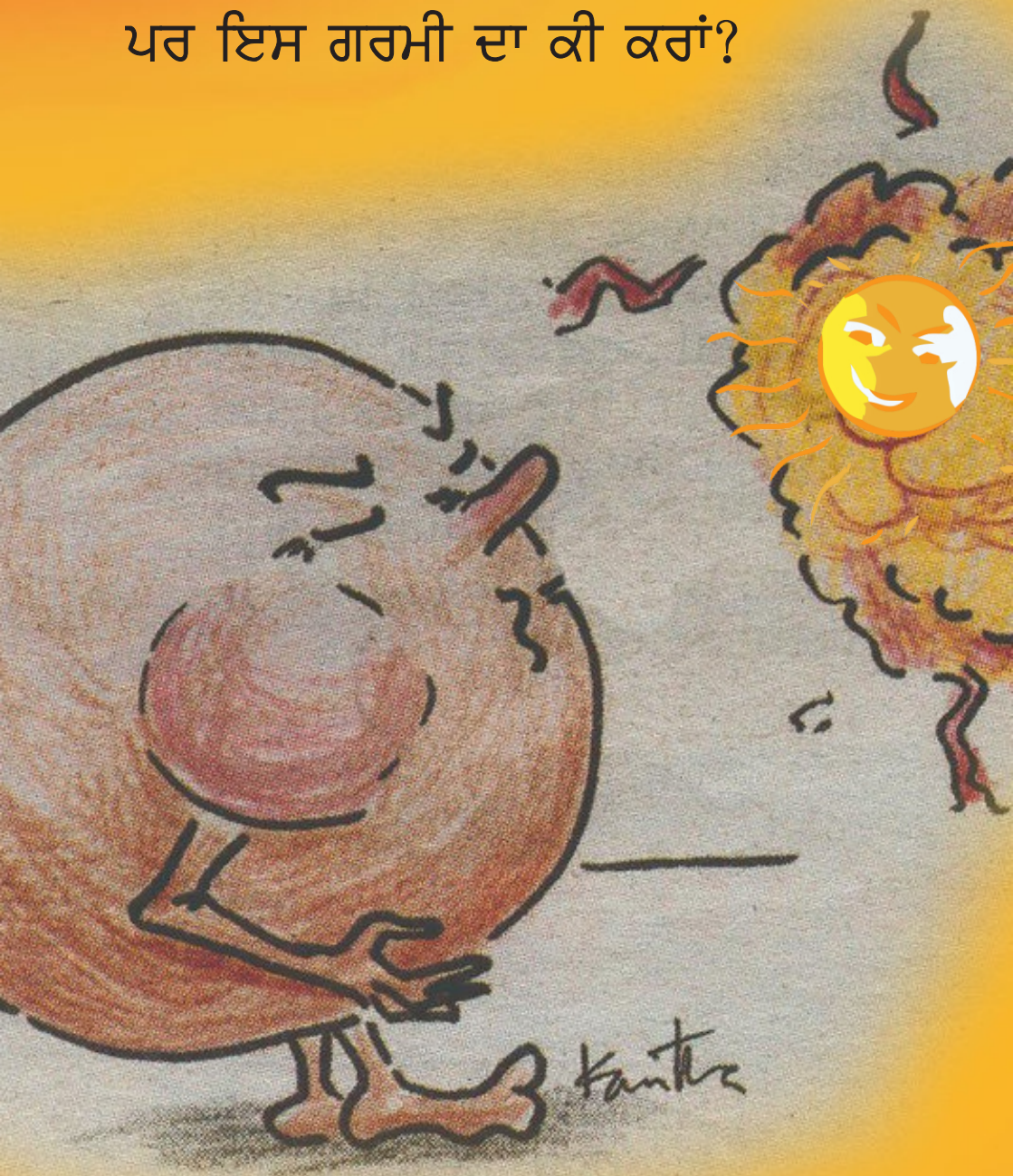
ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹੋ?



ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ  
ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹਾਂ!



ਪਰ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ?



ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਜਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਮੈਂ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਗੋਲਾ ਖਾਵਾਂ?



ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਵਾਂ?

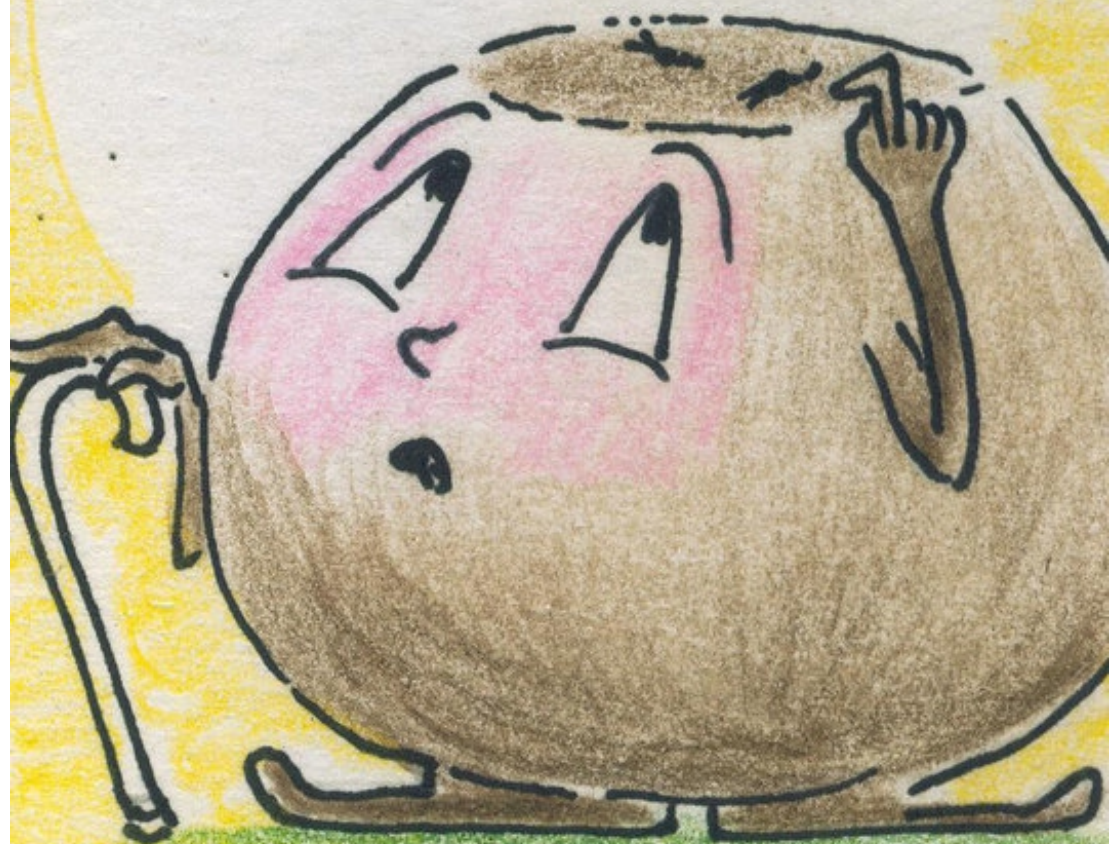


ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ੍ਹਾਂ ?





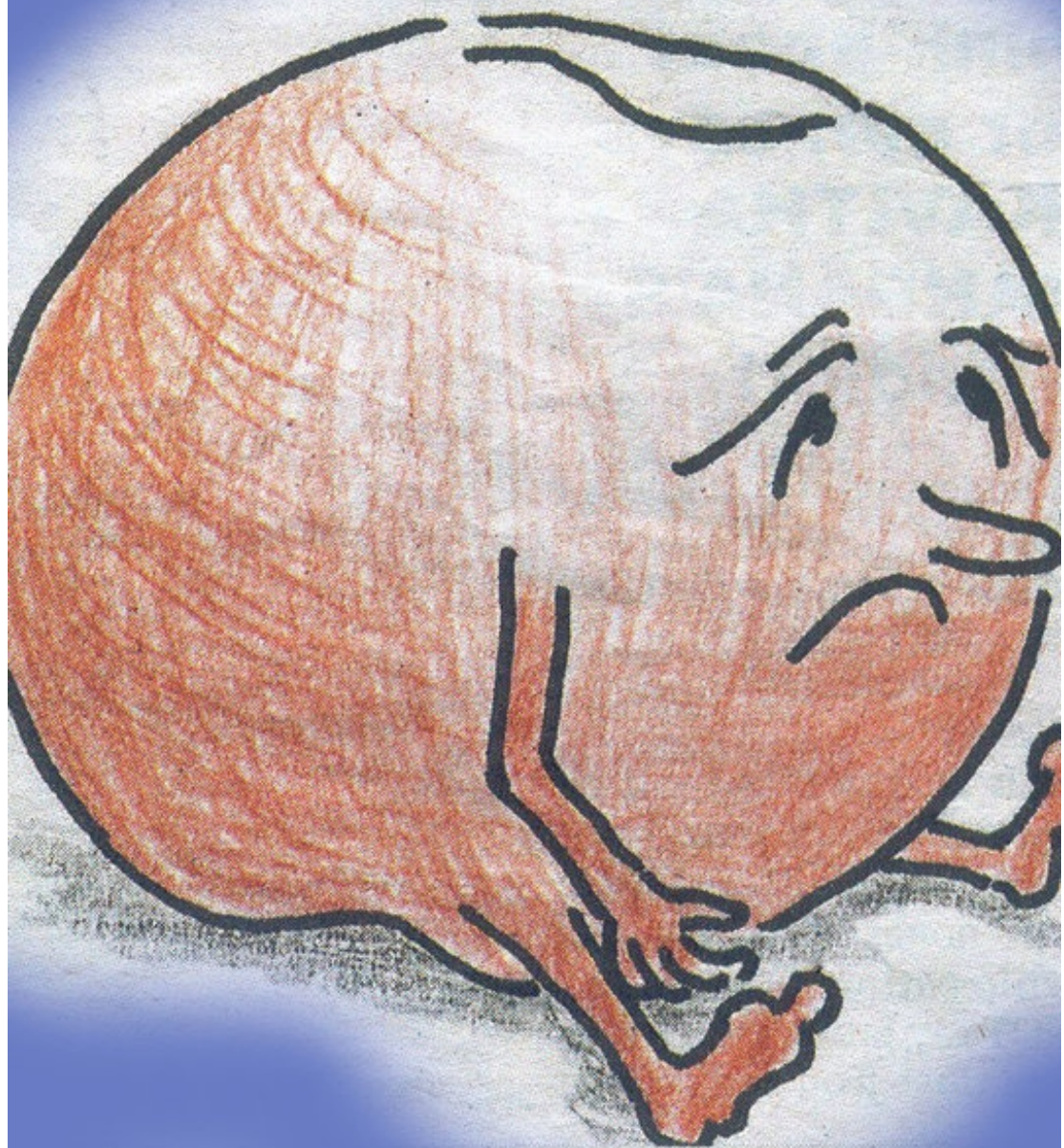
ਪਰ ਇਹ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

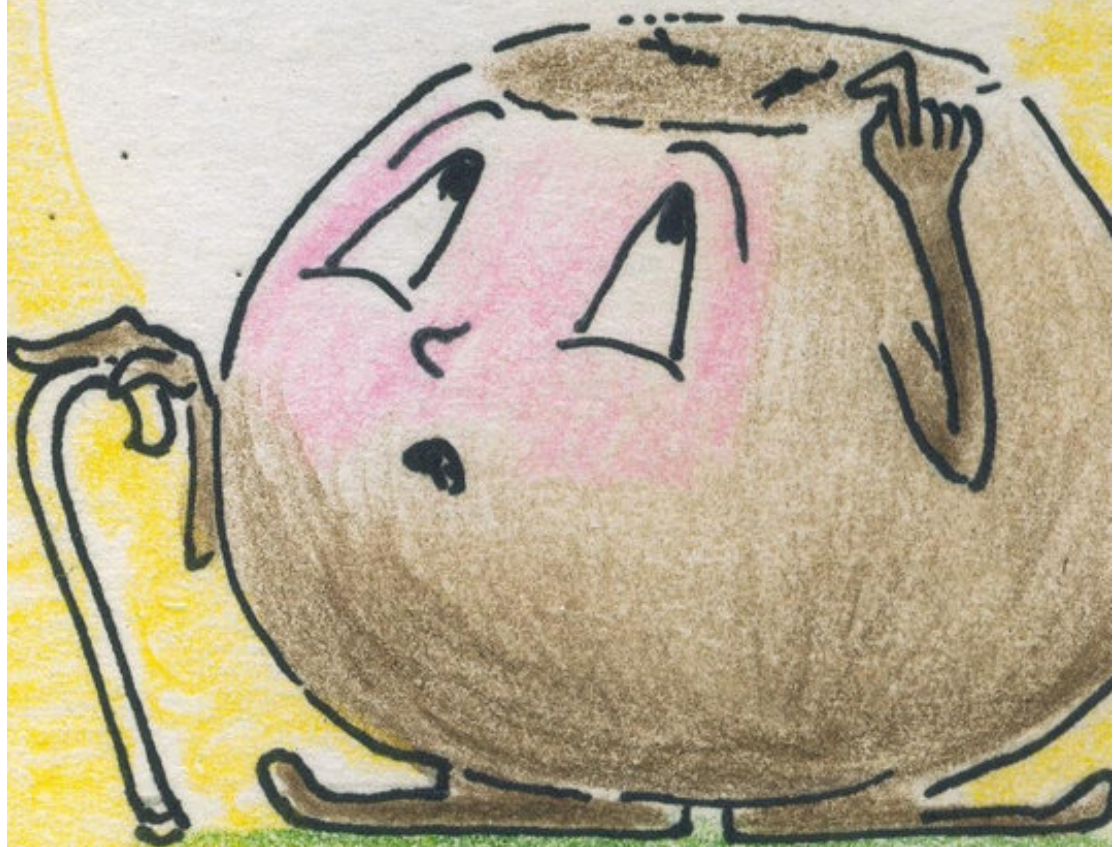


ਮੈਂ ਧਰਤੀ ਹਾਂ।



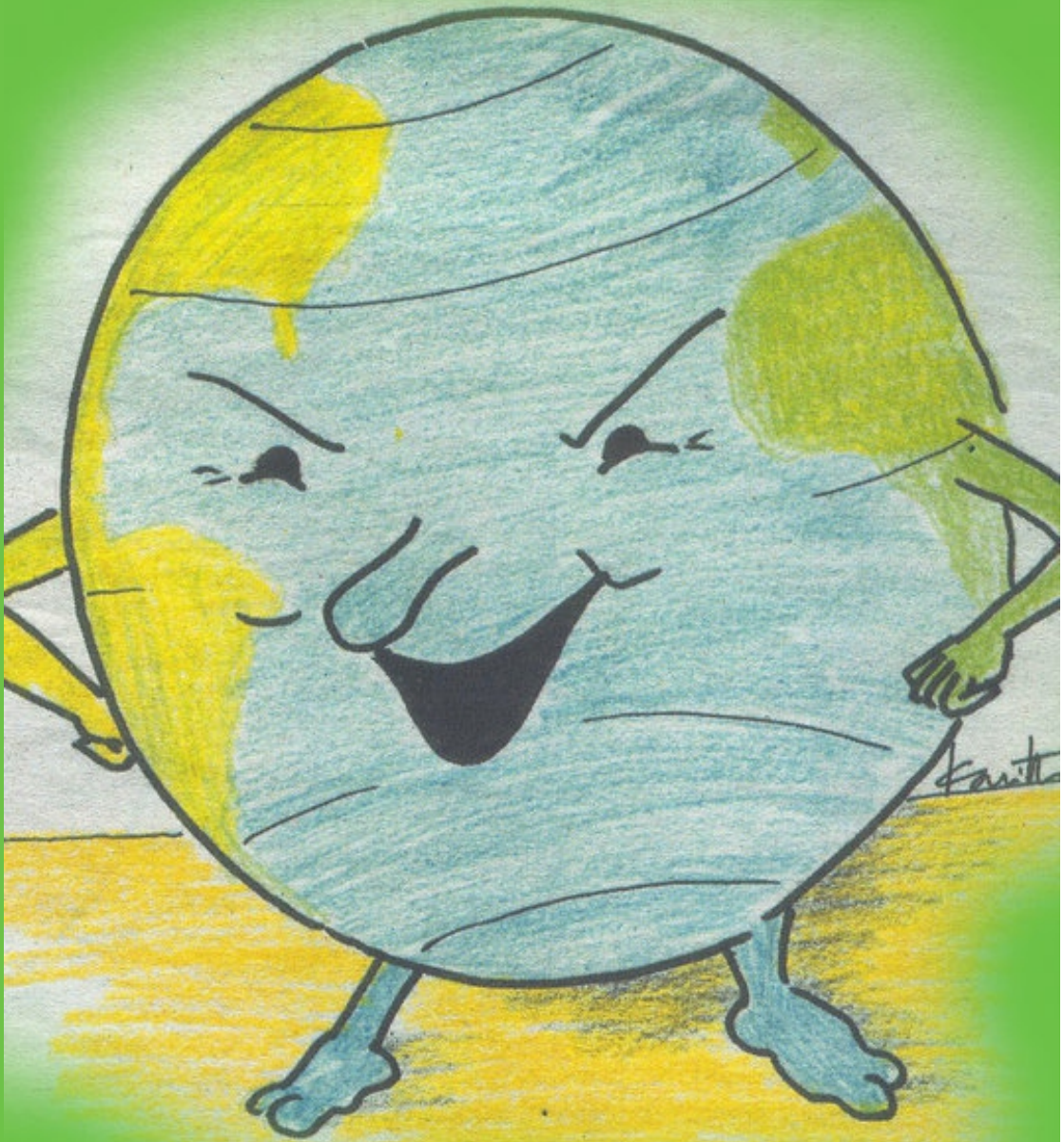


ਮੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ  
ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।



ਬਸ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਖੂਬ ਦਰਖਤ ਲਗਾਓ, ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ।



ਬਸ ਫਿਰ ਮੈਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ।





ਉਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ, ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ,  
ਉਹ ਕਰੇ ਕੀ?



**PRATHAM  
BOOKS**

A Book in Every Child's Hand

Pratham Books is a not-for-profit organization that publishes books in multiple Indian languages to promote reading among children.

**storyweaver** PRATHAM BOOKS

StoryWeaver is a digital repository of multilingual stories for children from Pratham Books. Now, every child can have access to an endless stream of stories in her mother tongue to read and enjoy.



**PRATHAM**

Pratham is an innovative learning organization created to improve the quality of education in India.

ਦਫ਼ਤਰ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਰਾਜ ਸਿੱਖਿਆ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ, ਪੰਜਾਬ  
ਬਲਾਕ-ਈ, ਛੇਵੀਂ ਮੰਜਿਲ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਕੰਪਲੈਕਸ, ਫੇਜ਼-8,  
ਐਸ.ਏ.ਐਸ ਨਗਰ, ਮੁਹਾਲੀ