

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ-2 ਲਈ

ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਲੇਖਕ

ਓਮਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਤਰੀਯ

ਚਿੱਤਰਕਾਰ

ਕਵਿਤਾ ਮਨਦਾਨ



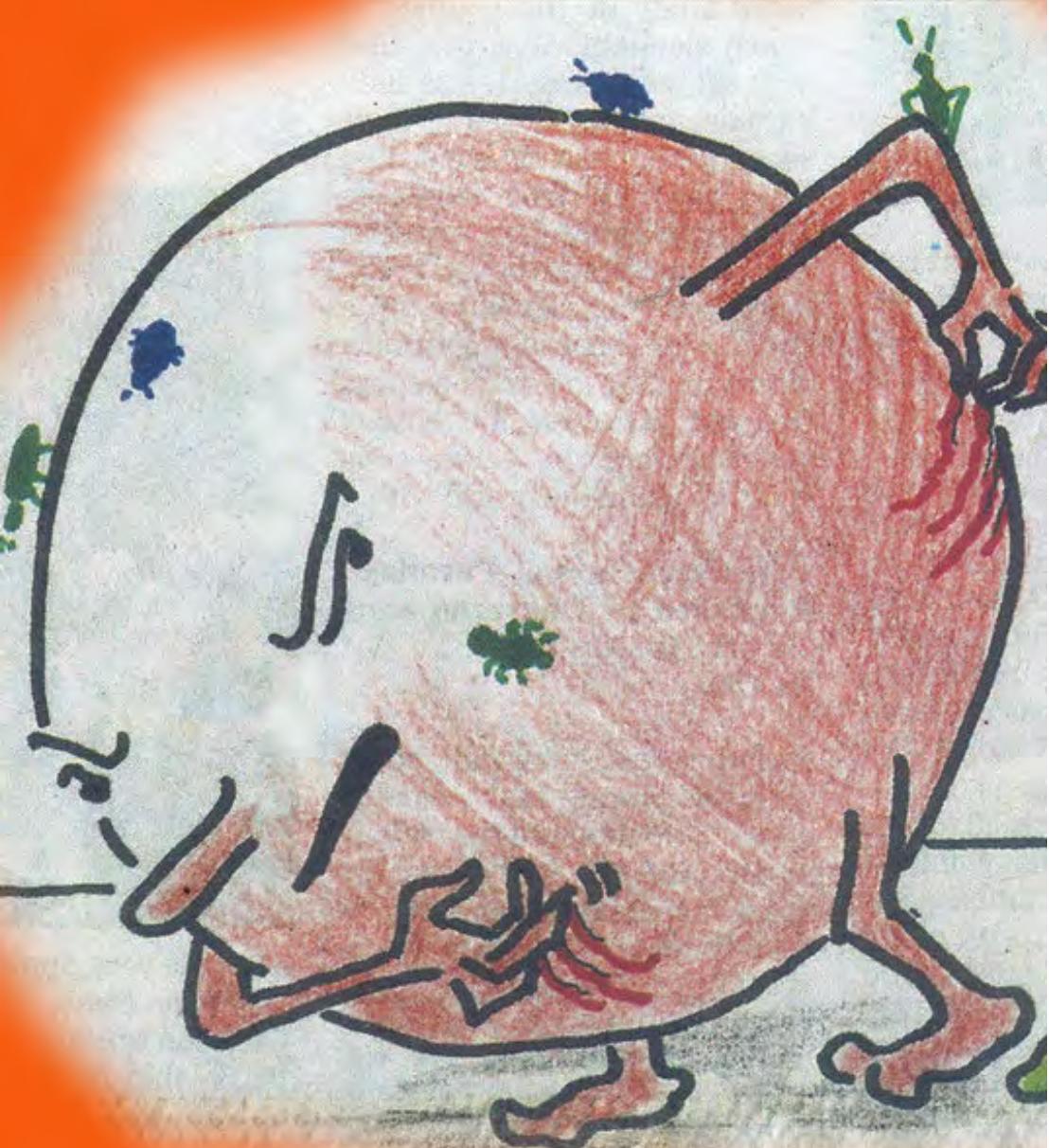
उह हो! मेरा सिर गरम हो गिआ।
मैं की करां ?

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

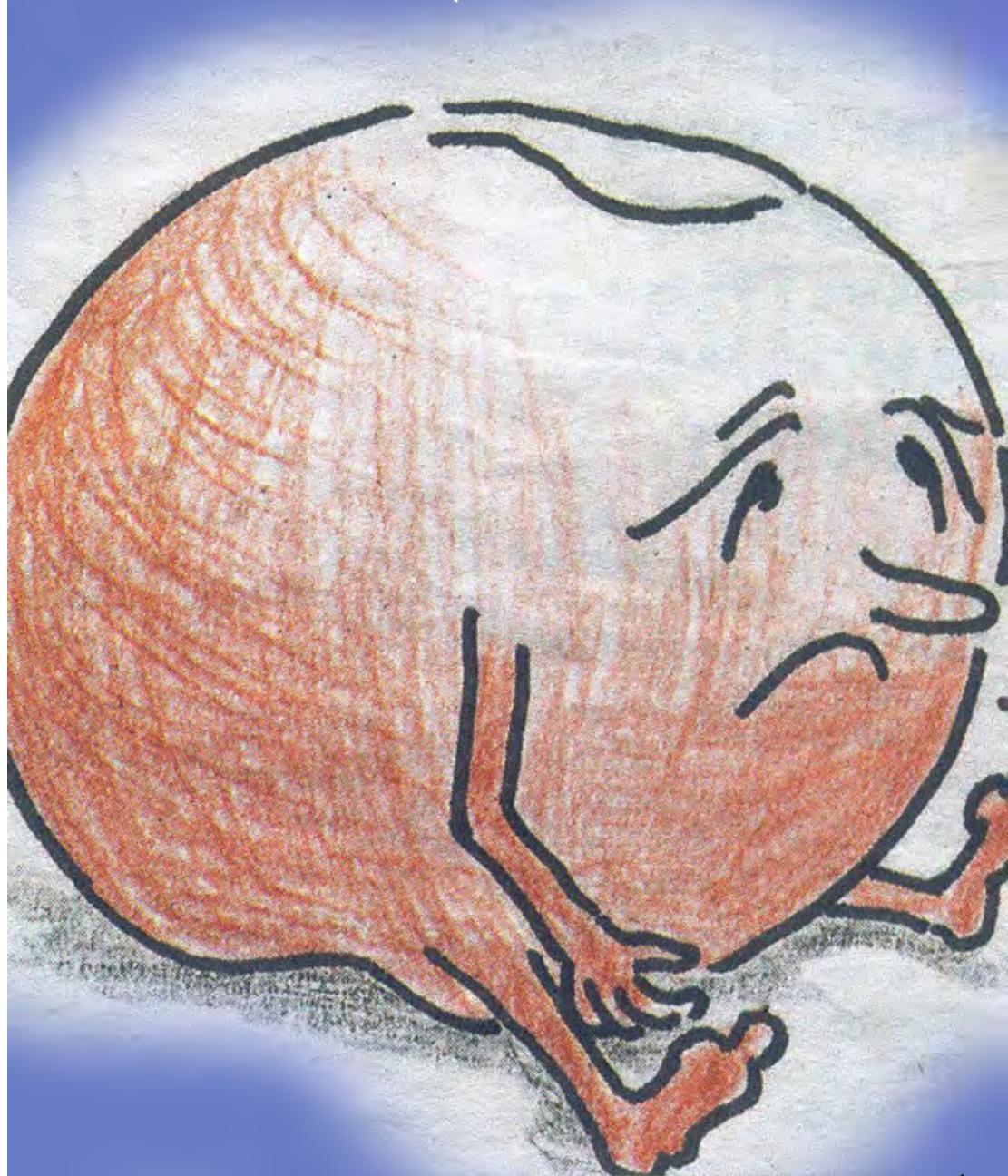
ਕੀ ਕਰਾਂ?



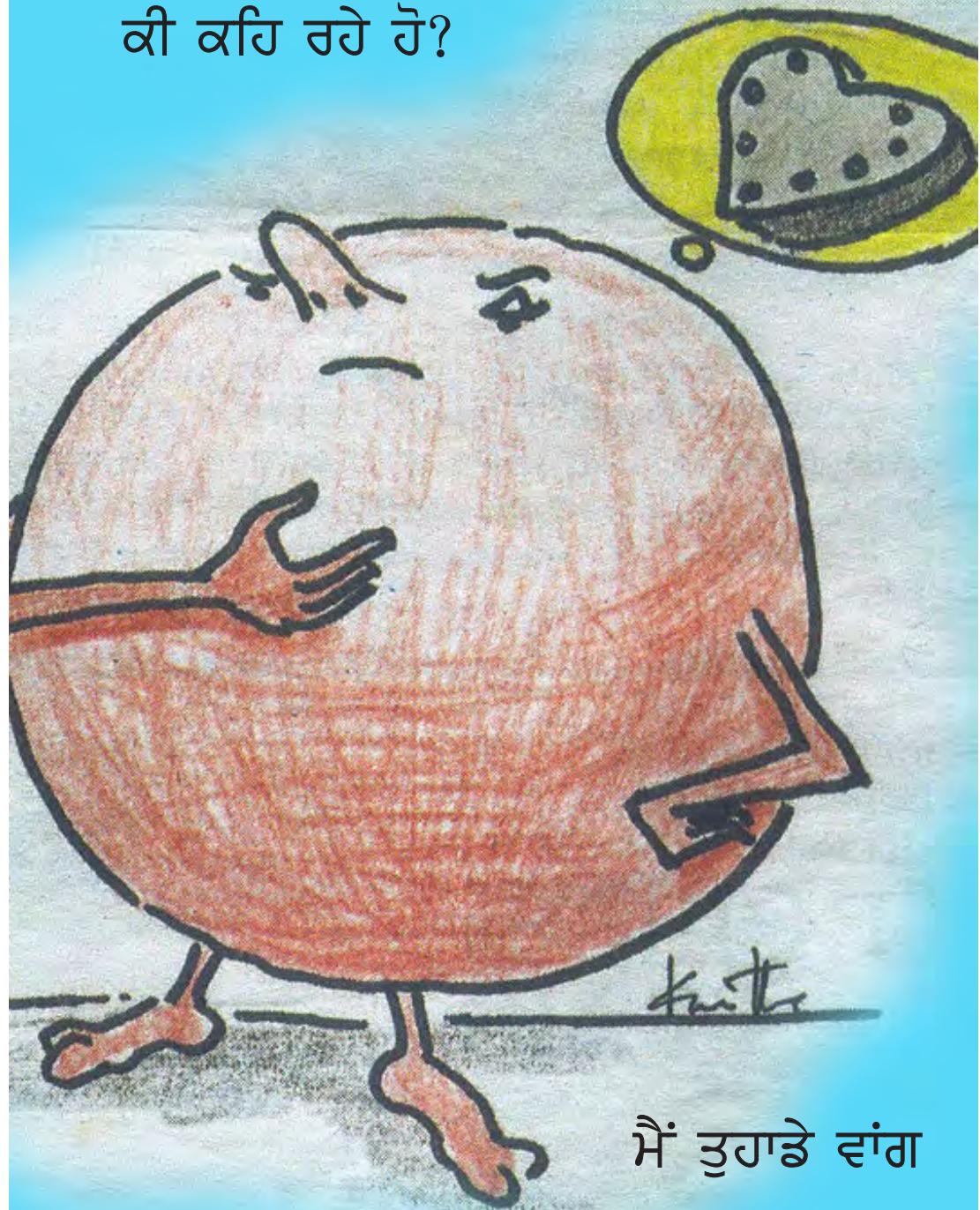
ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਦਰਦ ਨਾਲ ਫਟ ਰਿਹਾ ਹੈ...
ਕੀ ਕਰਾਂ ਮੈਂ ?



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



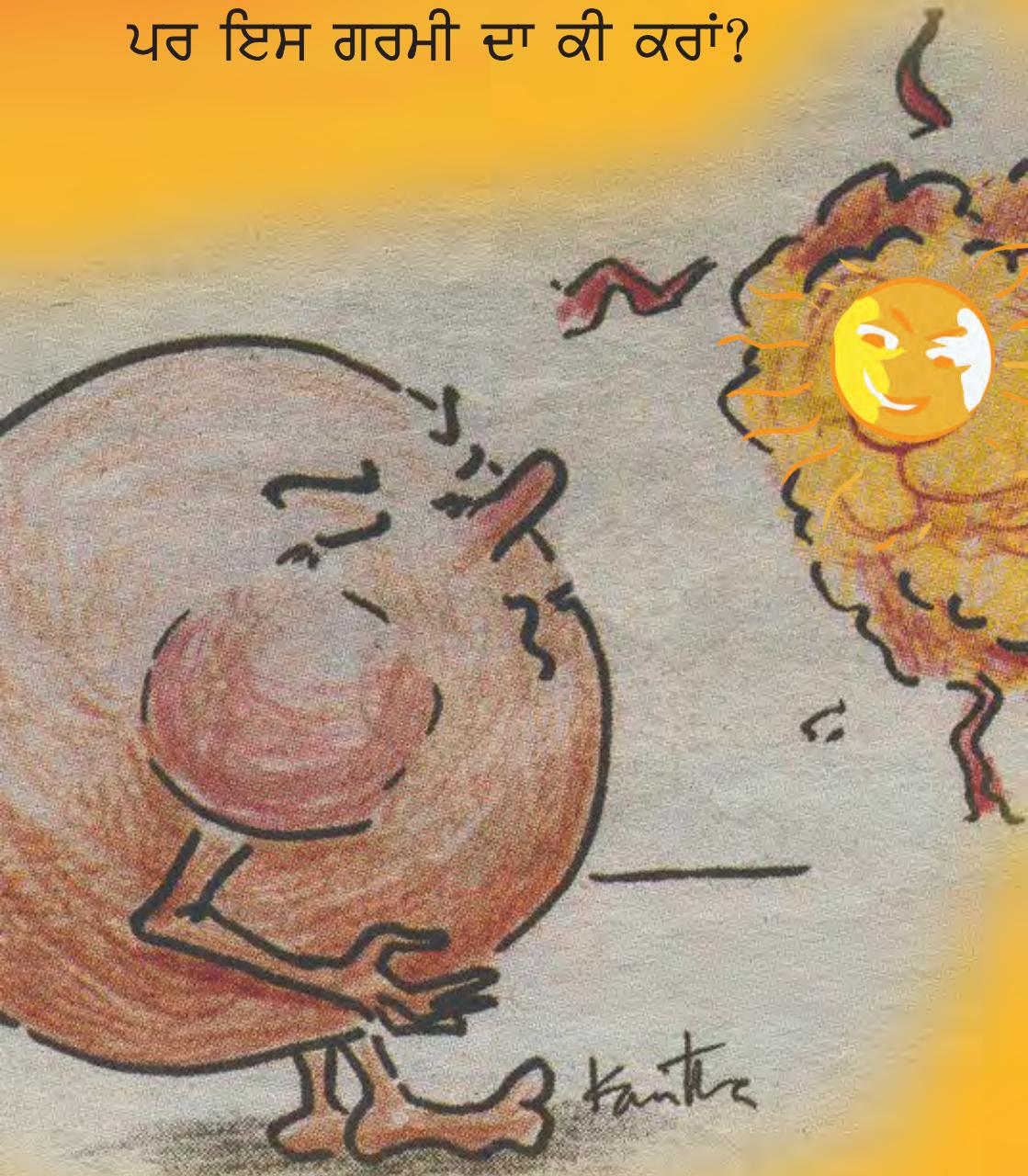
की कहि रहे हो?



मैं तुहाडे वांग

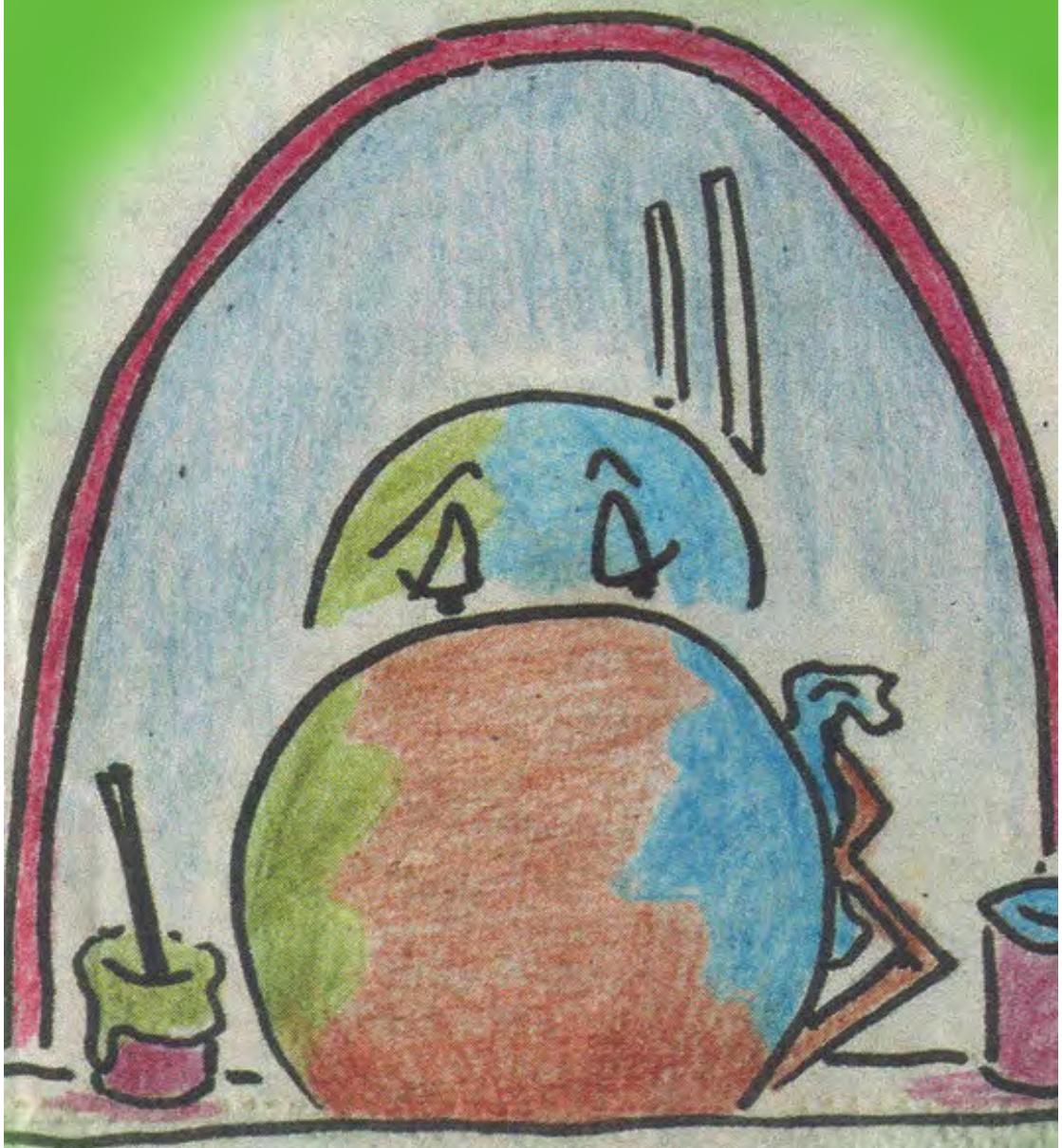
रेटी खा के उँकउवर बण सकदी हाँ!

ਪਰ ਇਸ ਗਰਮੀ ਦਾ ਕੀ ਕਰਾਂ?



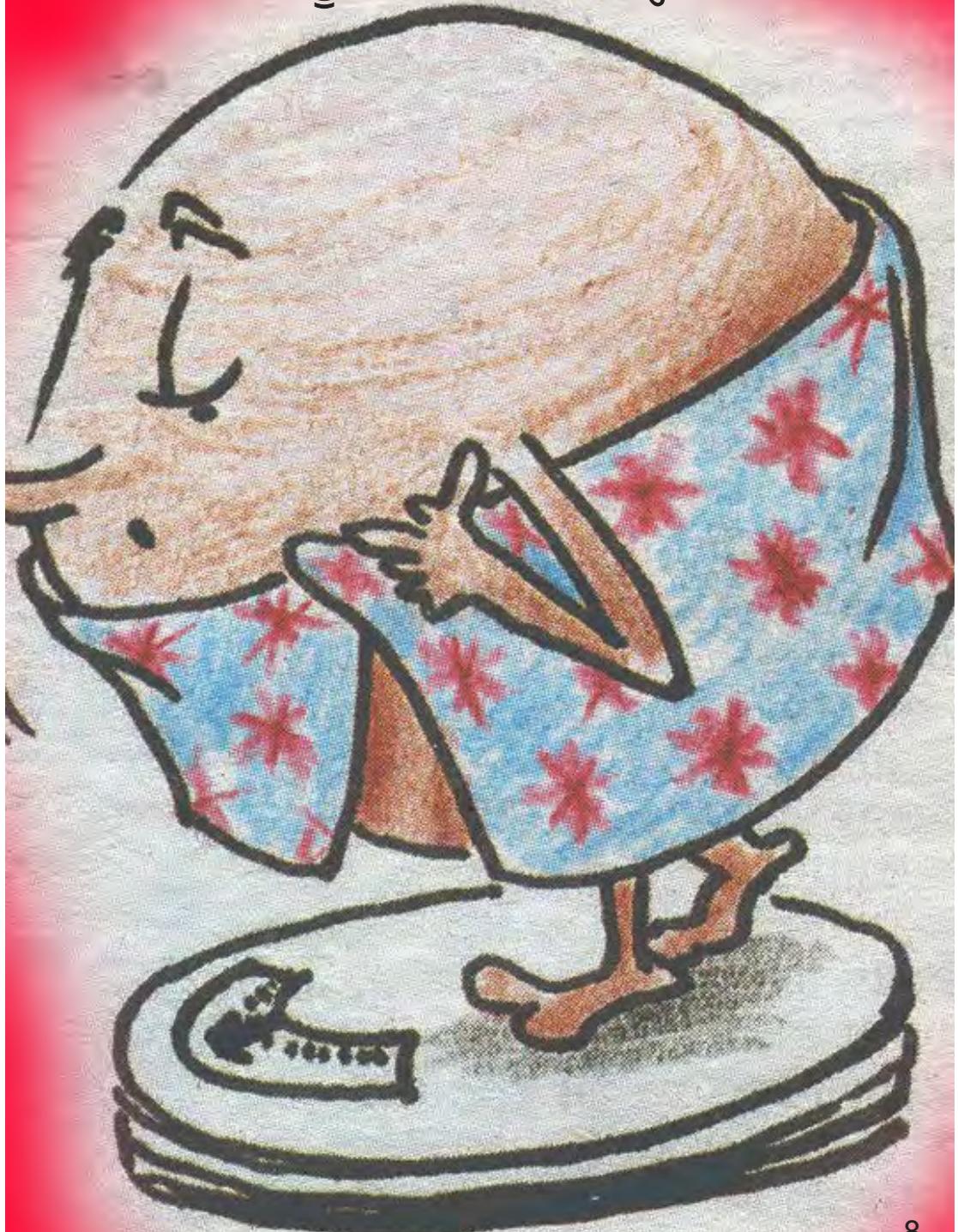
ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸਰੀਰ ਜ਼ਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬਰਫ਼ ਦਾ ਗੋਲਾ ਖਾਵਾਂ?



ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਵਾਂ?

ਜਾਂ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ੍ਹਾ ?

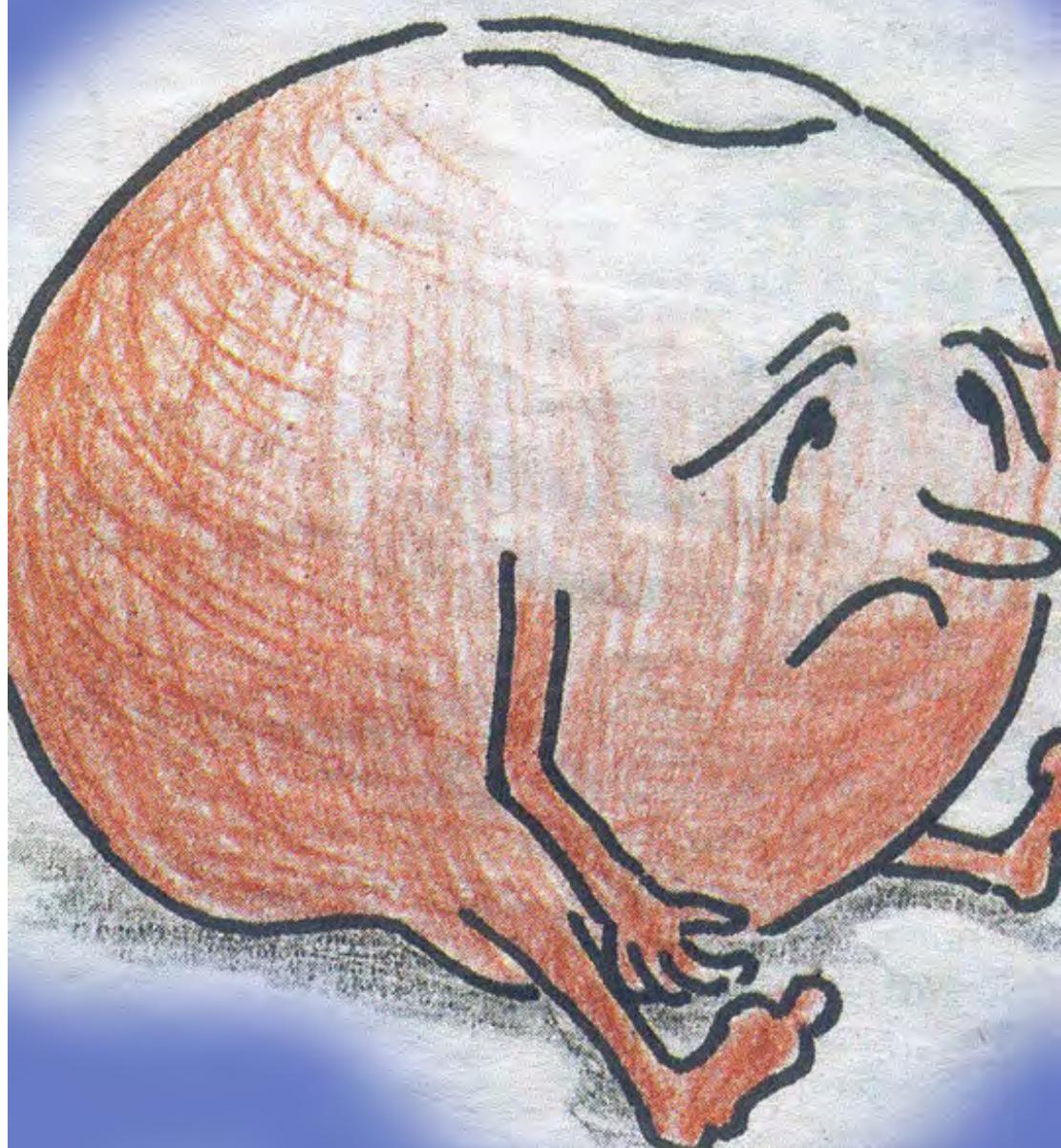


ਪਰ ਇਹ ਮੇਰਾ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

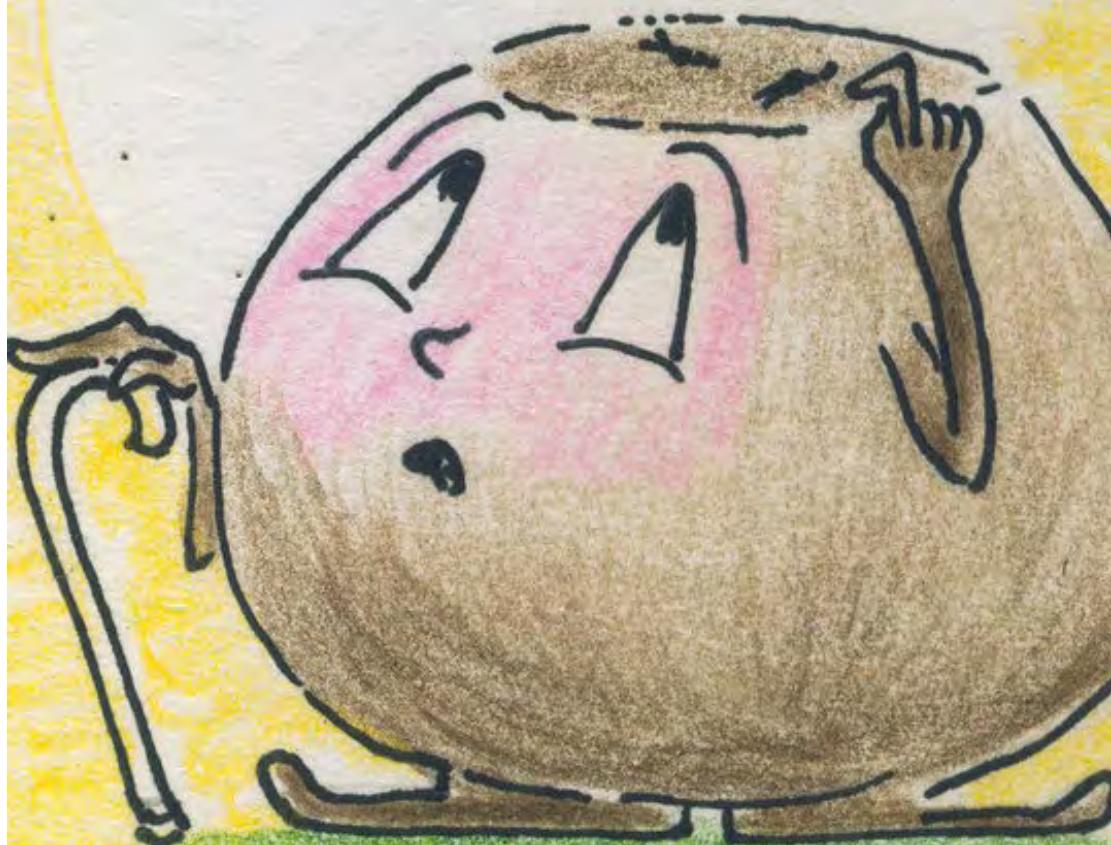


ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?

ਮੈਂ ਪਰਤੀ ਹਾਂ।

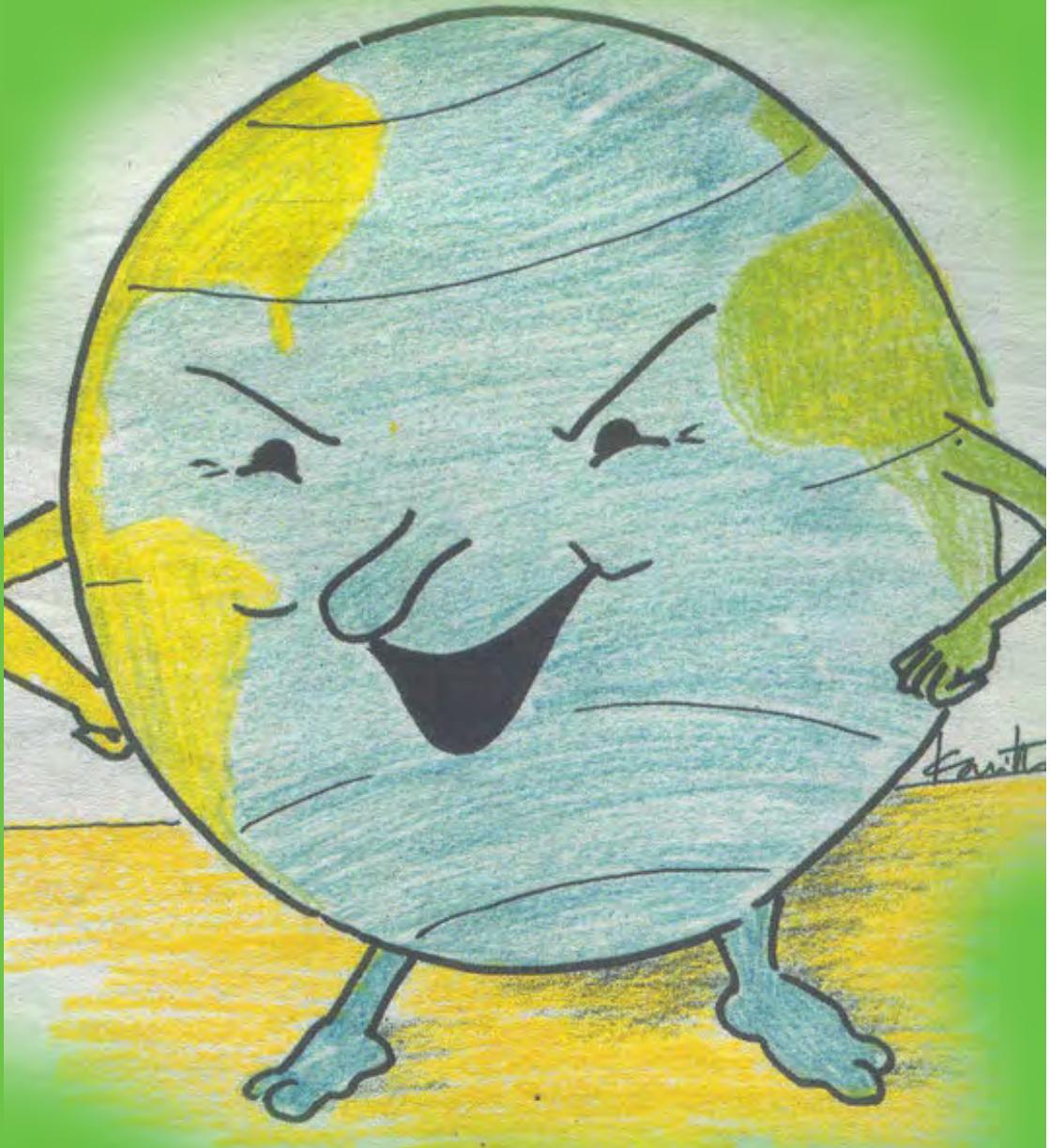


ਮੇਰੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਨਾਲ
ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ।



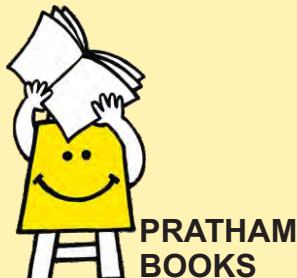
ਬਸ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ।

ਖੂਬ ਦਰਖਤ ਲਗਾਓ, ਪਾਣੀ ਬਚਾਓ।



ਬਸ ਫਿਰ ਮੈਂ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ ਤੰਦਰੁਸਤ।

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



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 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.

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