



ਜੇਈ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ

ਕਹਾਣੀ Georgia Langmaid ਦੁਆਰਾ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ
Rosina Lazzaro ਦੁਆਰਾ ਚਿੱਤਰਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ

ਇਹ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਭੂਮੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾ ਵਿਭਾਗ ਵਲੋਂ ਮੁਹਈਆ ਕਾਰਵਾਈ ਧਨ-ਰਾਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸੰਭਵ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ ਇਸ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਮਰਥਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਸਟਾਫ਼ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਡਰਾਫਟ 'ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੋਜ਼ਵੁੱਡ ਡਾਊਨਜ਼ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ ਦੀ ਗ੍ਰੀਨ ਟੀਮ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਸਹਿ-ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ।

enliven



GREEN TEAM

MELBOURNE'S CLIMATE JOURNEY



naga northern alliance for greenhouse action



ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੁਲੀਨ ਕੌਮ ਦੇ ਵਰੁੰਡਜੇਰੀ ਬੁਨ ਵਰੰਗ ਅਤੇ ਬੁਨਰੌਗ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਜ਼ਮੀਨਾਂ 'ਤੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਐਨਲੀਵਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਜ਼ਮੀਨੀ ਅਤੇ ਜਲ ਮਾਰਗਾਂ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਰਖਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਸਿੱਖਦੇ ਅਤੇ ਵਧਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਰਾਸਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਅਤੀਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਅਤੇ ਉੱਭਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਆਂ ਅਤੇ ਸੁਲ੍ਹਾ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ।

ਇਹ ਜੋਈ ਹੈ।

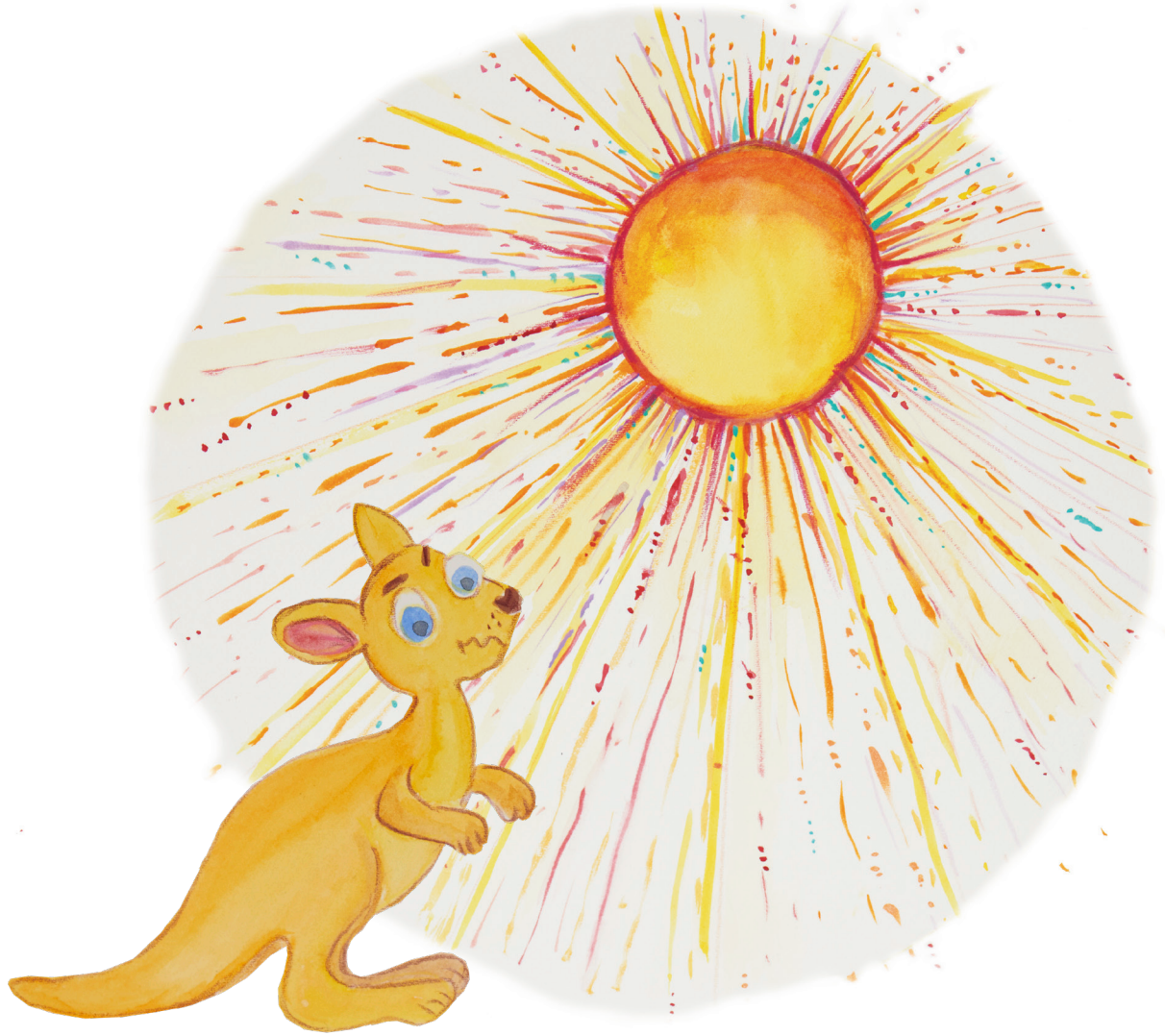


ਉਹ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਮਸਤੀ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਉਹ ਯੁੱਪ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ, **ਧੁੱਪ** ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ।

ਜੋਈ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਿਆ, “**ਇਹ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।**”



ਉਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ **ਗਰਮ ਦਿਨ** ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ।
ਪਰ ਜੋਈ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ,
ਭਾਵੇਂ ਤਾਪਮਾਨ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੋਵੇ।

ਜਦੋਂ ਜੋਈ ਬਾਹਰ ਖੇਡਣ ਗਿਆ,

ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਚਮੜੀ **ਸੜਨ** ਲੱਗੀ!

“**ਓ ਜੋਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਓ,**”

ਉਸਦੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕੇ ਕਿਹਾ।



ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਕਿ

ਬੱਕਿਆ, ਪਿਆਸਾ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ,

ਇਹ ਰੁਝੇਵੇਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ !!



ਉਸਦੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ,

“ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,

ਕੋਈ **ਛਾਂ ਦਾਰ ਥਾਂ** ਲੱਭੋ।”



ਤਲਾਬ 'ਤੇ ਕੂਕਾਬੂਰਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ **ਫਲ ਖਾਏ** ਅਤੇ **ਪਾਣੀ ਪੀਤਾ**।

ਛਾਂ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਹੱਸਦੇ ਰਹੇ।



ਇਸ ਲਈ ਜੇਈ **ਛਾਂ** ਲੱਭਣ ਲਈ ਗਿਆ, ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਨਹੀਂ।

ਉਹ **ਵੱਡੇ ਸਫ਼ੈਦੇ ਦੇ ਦਰੱਖਤ** ਹੇਠਾਂ ਵੋਮਬੈਟ ਦੇ ਨਾਲ ਲੇਟ ਗਿਆ।

ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਦੂਰ, ਉਹ ਬਿਹਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ।

ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਗਰਮੀ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ **ਪਾਣੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਚਲਾ ਗਿਆ!**



ਜੋਈ ਆਪਣੇ ਦੇਸਤ ਪਲੈਟਿਪਸ ਨਾਲ ਤਲਾਬ ਵਿੱਚ ਗਿਆ।

ਠੰਡਾ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ!

ਜੇਈ ਨੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ **ਲਗਾਉਣ**, ਟੋਪੀ ਅਤੇ **ਲੰਬੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼** ਪਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਉਹ **ਸੂਰਜ** ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜੇਗਾ ਨਹੀਂ!

ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਰਮ ਦਿਨਾਂ ਵਾਸਤੇ **ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਈਏ** ਅਤੇ **ਤਿਆਰੀ ਕਰੀਏ**।

ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਉਣਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।



ਰਾਤ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਤਾਪਮਾਨ ਨਹੀਂ ਘਟਿਆ ਹੈ।

“**ਇਹ ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਰਹੇਗਾ?**” ਉਸਨੇ ਸੋਚਿਆ।

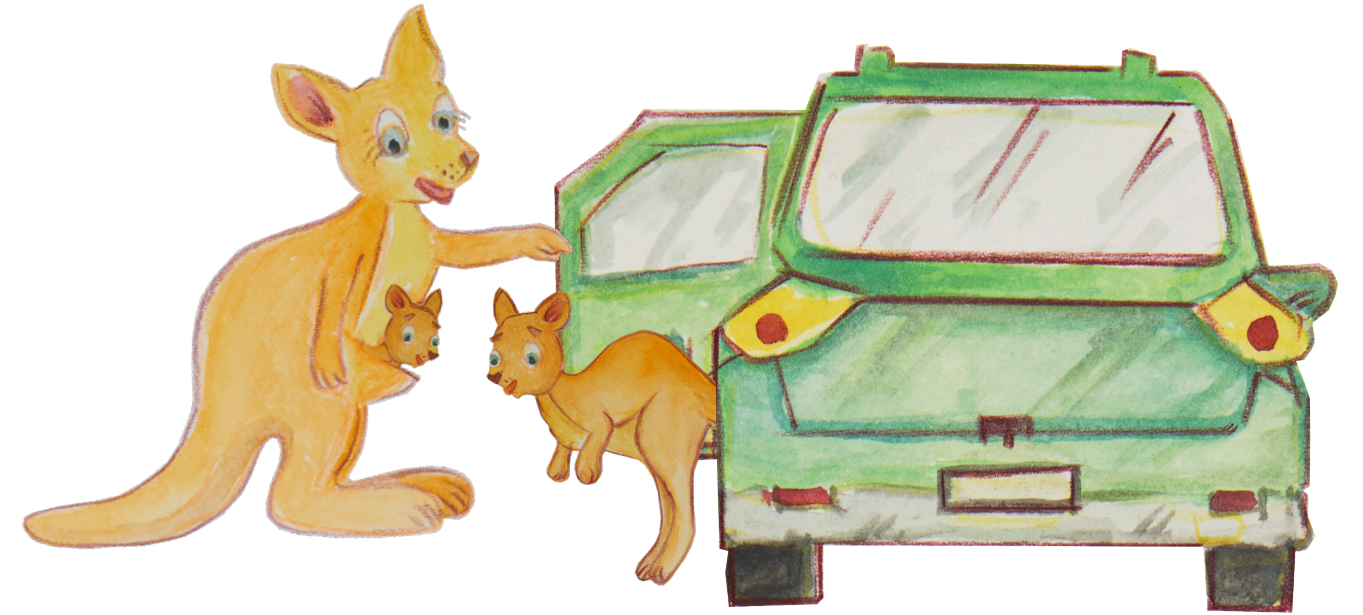
ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਗਰਮ ਮੌਸਮ **ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ** ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ **ਹੀਟਵੇਵ (ਗਰਮ ਲਹਿਰ)** ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼।

ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ **ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ** ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਅਗਲੀ ਸਵੇਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਾਦਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਚਲਾ ਗਿਆ।

ਜੇਈ ਨੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਕਿ ਉਹ **ਠੰਢੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ** ਅਤੇ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਠੰਢੇ ਦਿਨ ਆਉਂਦੇ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ।




ਜਦੋਂ ਦਿਨ ਗਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਇਹ ਬਹੁਤ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ **ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ।**

ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਪਾਰਕ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹ **ਗਰਮ** ਅਤੇ **ਹੋਰ ਗਰਮ** ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹੋ!



ਜੇਈ ਨੇ ਇੱਕ- ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਹਨ,
ਤੁਸੀਂ **ਸੁਰੱਖਿਅਤ** ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ **ਮਸਤੀ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
ਹੀਟਵੇਵ (ਗਰਮ ਲਹਿਰ) **ਹਰ ਕਿਸੇ** ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।
ਸਾਨੂੰ ਠੰਡਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ, ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਖਬਰ ਲਓ,
ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ!



ਅਗੇਤੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਠੰਢੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਤਹਿ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੋਪੀ ਪਹਿਨੋ ਅਤੇ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਪਾਣੀ ਪੀਓ

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਪਾਣੀ ਪੀਓ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।



ਗਰਮ ਕਾਰਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ

ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਖੜ੍ਹੀ ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਗਰਮੀ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਹੈ??



ਹੋਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਰਹੋ

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ – ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਆਂਢੀ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ, ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।



ਠੰਡੇ ਰਹੋ

ਏਅਰ-ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਇਮਾਰਤਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਓ, ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਪੱਖੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਹਾਓ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।



ਹੀਟਵੇਵ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ।

ਨਰਸ-ਆਨ-ਕਾਲ: 1300 60 60 24

ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।

ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ, 000 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।





enliven

ਐਨਲਿਵਨ ਵਿਕਟੋਰੀਆ
(SEHCP Inc.) ਦੁਆਰਾ ਮਾਣ ਨਾਲ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ