ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ

ਪੰਜਾਬ ਬਹੁਰੰਗੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦਾ ਦੇਸ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਤਿ ਦੀ ਸਰਦੀ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਵੀ। ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਜੇਠ-ਹਾੜ੍ਹ (ਮਈ-ਜੂਨ) ਗਰਮੀ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਅਤਿ ਦੀ ਗਰਮੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਕਈ ਵਾਰੀ 48º ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਠੰਢੀਆਂ ਛਾਂਵਾਂ, ਪੱਖਿਆਂ, ਕੂਲਰਾਂ ਤੇ ਏ.ਸੀ. ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਨੂੰ ਪੱਗ, ਪਰਨੇ ਜਾਂ ਟੋਪੀ ਨਾਲ਼ ਢਕਣ ਜਾਂ ਛੱਤਰੀ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੁੱਝ ਚੈਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪੀ-ਪੀ ਕੇ ਪਿਆਸ ਨਹੀਂ ਬੁਝਦੀ। ਲੋਕ ਘੜੇ ਕੂਲਰ ਜਾਂ ਫਰਿਜ਼ ਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਲੋਕ ਸ਼ਰਬਤ, ਸ਼ਕੰਜਵੀ, ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਸੱਤੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਆਈਸ-ਕ੍ਰੀਮ ਤੇ ਕੁਲਫ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਹੜੇ ਤੇ ਕਮਰੇ ਠੰਢੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੜਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸ਼ੂਆਂ ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਤਪਸ਼ ਜ਼ਰੂਰ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਹੜ੍ਹ ਵਗਣ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਮਿਲਿਆ ਨਿੰਬੂ-ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਧਰਤੀ ਉੱਪਰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ।