

ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ

ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੰਨ-ਸੁਵੰਨੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਹਨ - ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ, ਬਸੰਤ, ਪਤਝੜ ਅਤੇ ਵਰਖਾ ਰੁੱਤ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਬਸੰਤ ਅਤੇ ਪਤਝੜ ਦੀਆਂ ਰੁੱਤਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਨਾਲ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਹਰ ਖਿੱਤੇ ਦੇ ਪੌਣ-ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਵਧਦੀ, ਅਬਾਦੀ, ਕਾਰਖਾਨੇ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਵਾਤਾਵਰਨ, ਰੁੱਖਾਂ ਦੀ ਘਟ ਰਹੀ ਗਿਣਤੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਗਰਮੀ ਵਧਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ :- ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਭੂਗੋਲਿਕ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇੱਥੇ ਅਪ੍ਰੈਲ ਦੇ ਅੰਤ, ਮਈ ਤੇ ਜੁਲਾਈ ਮਹੀਨੇ (ਵੈਸਾਖ, ਜੇਠ ਅਤੇ ਹਾੜ) ਵਿੱਚ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਤਾਪਮਾਨ 40° ਫਾਰਨਹੀਟ ਜਾਂ 40° ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਘੱਟ ਤਾਪਮਾਨ 80.6° ਫਾਰਨਹੀਟ ਜਾਂ 27° ਸੈਲਸੀਅਸ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਧੂੜ ਭਰੀਆਂ ਹਨੇਰੀਆਂ :- ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਭਰੀਆਂ ਹਨੇਰੀਆਂ ਵੀ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੌਸਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਝੱਖੜਾਂ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਲਈ ਰਾਹਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਲੂ ਵਗਣੀ :- ਭਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁੱਥੀ ਲੂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੁੱਹਦੀ ਹੈ। ਲੋਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਢਲਣ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਹੀ ਲੂ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁੰਨਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਛਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਆਸਰਾ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ :- ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਅਹਿਲੀ ਜੂਨ ਤੋਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਛੁੱਟੀਆਂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੁਲਾਈ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਤਾਪਮਾਨ ਘਟ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚੀਏ :- ਇਹ ਰੁੱਤ ਗਰਮ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਸੀਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਸ ਵਾਲੇ ਫਲ ਅਤੇ ਤਰਬੂਜ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸਰੰਜਵੀ, ਗੰਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਜਲ ਜੀਰਾ ਆਦਿ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਭੁੱਖੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਰਮੀ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਠੰਢੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਿੱਖੜ ਵੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਘੁੰਮਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ :- ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਛੋਟੀ ਰਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੱਪੜੇ ਵੀ ਘੱਟ ਪਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਰੁੱਤ ਦਾ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣਾ ਮੁਸਾ ਹੈ ਪਰ ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਦਾ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਹੈ।

ਸ਼ਖੀ