

बाल कहानी - सावधानी ही सुरक्षा

उफ! ये गर्मी... लगता है मेरा दम निकालकर ही चैन लेगी,' बंकी बंदर ने पसीने से लथपथ माथा पोंछते हुए बड़बड़ाया। हमेशा धमाचौकड़ी मचाने वाला बंकी बंदर आज गर्मी के कारण पेड़ की डाल पर बैठा हाँफ रहा था। यह गर्मी उसे बिल्कुल फूटी आँख नहीं सुहाती थी। बंकी सोचने लगा, 'यह गर्मी किसी पर भी तरस नहीं खाती। सूरज दादा से मिलकर बस अंगारे बरसाने ही आती है।'

'और अब जेठ का महीना भी आ पहुँचा! पहले ही गर्मी कम थी, जो यह तीखे तेवर वाला भी चला आया,' पेड़ पर बैठा कालू कौवा काँव-काँव करते हुए कहने लगा।

सभी जानवर जेठ की गर्मी की मार से बेबस लग रहे थे। हनी हाथी अपने सूप जैसे बड़े कानों से खुद को हवा कर रहा था। खूबी खरगोश पेड़ के नीचे अपने पाँव जमाए बैठा था। हर्षा हिरण के भी कदम थम गए थे। सब के सब पसीने से नहा रहे थे। बंकी का तो गर्मी का नाम सुनते ही पारा सातवें आसमान पर चढ़ जाता।

इन सबका हाल बुजुर्ग भोलू भालू आँखें मींचकर देख रहा था। सभी की दयनीय दशा देखकर भोलू से रहा नहीं गया। उसने सोचा, 'इस बार गर्मी अपनी सीमाएँ लाँघने को आतुर लग रही है। ऐसे में यदि हम ज़रा-सी भी असावधानी बरतेंगे, तो अपनी जान जोखिम में डाल बैठेंगे। मुझे अपने मित्रों को इस भीषण गर्मी से बचने के उपाय अवश्य बताने चाहिए।'

भोलू ने जंगल के सभी जानवरों को सुबह-सुबह बूढ़े बरगद के नीचे सभा में बुला लिया। जंगल के सारे जानवर वहाँ इकट्ठा हो गए और सब ध्यान लगाकर भोलू की बातें सुनने लगे।

भोलू ने कहा, 'मित्रों! इस भीषण गर्मी में हमें तनिक भी असावधानी नहीं बरतनी चाहिए। गर्मी के कारण हमारा स्वास्थ्य बिगड़ सकता है और जान के लाले भी पड़ सकते हैं। यदि हम कुछ सावधानियाँ अपनाएँ, तो सुरक्षित रह सकते हैं।'

सभी चौकन्ने होकर भोलू की बात सुनने लगे।

'हाथी दादा! अब तो मेरी चोंच भी सूखने लगी है। गर्मी से बचने का जल्दी से कोई उपाय बताइए, वरना मेरा तो गर्मियों में ऊँचा उड़ना सपना ही रह जाएगा,' टीटू तोते ने हड़बड़ाते हुए कहा।

'अंग-अंग ढीला हो गया है। अब तो शीघ्र ही सावधानियाँ भी बता दीजिए,' बंकी ने झटपट कहा।

'यदि हम कुछ आवश्यक सावधानियाँ बरतें, तो गर्मी की मार से बच सकते हैं,' भोलू ने समय न गँवाते हुए कहा।

'हमें अधिकांश समय अपने घरों के भीतर ही रहना चाहिए। धूप में कम से कम ही निकलें। यदि बाहर निकलना आवश्यक हो, तो पेड़ों की छाया में रहें और सूर्य की सीधी किरणों से बचें,' अपनी बात पूरी करते हुए भोलू बोला।

'हाँ! इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें अधिक से अधिक पानी पीते रहना चाहिए। पानी पीने से हमारे शरीर का तापमान संतुलित रहता है, शरीर को ठंडक मिलती है और हम जल्दी थकते नहीं,' भोलू ने समझाया।

हर्षा हाथी खुशी के मारे फूला नहीं समा रहा था। उसने अपनी सूंड उठाकर कहा,

'अरे वाह! मैं तो आज से ही अपनी सैंड में पानी भरकर चलूंगा!'

हनी हिरण बोली, 'मैं तो नदी में जाकर दिनभर नहाऊंगी!'

इन दोनों की बातें सुनकर सभी जानवर ज़ोर-ज़ोर से हँसने लगे।

भोलू ने आगे कहा, 'यदि हम भारी-भरकम और चटख रंगों के कपड़े पहनेंगे तो गर्मी और ज़्यादा महसूस होगी। इसलिए हमें हल्के रंग के, ढीले-ढाले और मुलायम कपड़े पहनने चाहिए।'

टीटू तोता तपाक से बोला, 'मुझे तो भरी दोपहरी में उड़ान भरने से जी घबराता है।'

भोलू मुस्कराते हुए बोला, 'बिल्कुल सही! दोपहर के समय सूर्य की गर्मी सबसे तीव्र होती है। ऐसे समय हमें छाया में रहकर विश्राम करना चाहिए।'

टीटू ने उत्साह से कहा, 'अच्छा! अब से मैं सूरज के ढलने तक पेड़ पर बैठकर आराम करूँगा। तेज धूप में उड़ान नहीं भरूँगा।'

भोलू ने ज़ोर देकर कहा, 'गर्मी में हमें विशेष खानपान की आवश्यकता होती है।'

'अरे बाप रे!' गाजर का शौकीन खूबी खरगोश चौंककर बोला।

'गर्मी के मौसम में खीरा, ककड़ी, तरबूज और खरबूजे जैसे फल अधिक खाने चाहिए। गाजर कम खाओ, लेकिन पानी की अधिकता वाले फल खाने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती,' भोलू ने समझाया। यह सुनकर खूबी के कान खड़े हो गए।

भोलू ने आगे कहा, 'गर्मी में ज़्यादा चटपटा और तला-भुना खाना नहीं खाना चाहिए। ये चीज़ें स्वादिष्ट तो होती हैं, लेकिन हमें जल्दी थका देती हैं और शरीर को नुकसान भी पहुँचाती हैं।' खूबी ने अपने कान पकड़ते हुए कहा, 'अब से मैं ठंडे फल ही खाया करूँगा। भूल से भी मैं उल्टे-सीधे खाने की गलती नहीं करूँगा।'

आखिर में भोलू ने पते की बात सबको बताई, 'यदि धूप में निकलना जरूरी हो, तो अपने सिर, कान और मुँह को ढकना चाहिए। इसके लिए हम पत्तों को जोड़कर छतरी या टोपी बना सकते हैं। चाहें तो कोई कपड़ा भी ओढ़ सकते हैं। यह हमें सूरज की सीधी किरणों से बचाएगी, जिससे हमें 'लू' नहीं लगेगी।' बंकी ने चुटकी बजाते ही बरगद के पत्तों से एक टोपी तैयार कर ली। उसे पहनकर वह खुशी से उछल-कूद करने लगा।

'देखो! मैंने भी सूरज की गर्मी से बचने का जुगाड़ जमा लिया है,' खूबी ने भी पत्तों की टोपी पहनकर खुश होकर कहा।

अंत में भोलू ने बताया कि, अपने शरीर को ठंडक पहुँचाने हेतु मिट्टी के बने घड़े का पानी सबसे अच्छा लाभदायक होता है, फ्रिज और वाटर कूलर्स का पानी नहीं।

सभी जानवर बंकी और खूबी की अठखेलियाँ देखकर हँसने लगे, और जंगल में खुशी की लहर दौड़ पड़ी।

भोलू की बातें सुनकर सभी के चेहरे खिल उठे। सबने मिलकर भोलू का धन्यवाद किया और उसी दिन से गर्मी से बचने की सभी सावधानियाँ अपनाने का संकल्प लिया। अब सब जान गए थे कि गर्मी से घबराना नहीं है, उससे सतर्क रहना है—क्योंकि सावधानी ही सुरक्षा है।

सभी जानवरों ने समूह स्वर में जोश से कहा:

'सावधानी अपनाओ—गर्मी से न घबराओ!'

'गर्मी को हमें हराना है—सावधानी अपनाना है!'

जंगल में फिर से उल्लास भर गया। अब वह केवल हरी-भरी वादियों का नहीं, बल्कि समझदारी और सजगता का भी प्रतीक बन गया था। जरा सी सावधानी, जिंदगी भर आसानी।