

बिनबुलाई मेहमान





यह किताब

.....

की है



क्लेफ्ट अथवा कटे होंठ या/और तालू क्या है?

कुछ बच्चे क्लेफ्ट के साथ पैदा होते हैं। इसका मतलब है कि उनके होंठ या मुँह के ऊपरी हिस्से में एक दरार होती है।

भारत में हर साल 35,000+ बच्चे क्लेफ्ट होंठ या तालू के साथ पैदा होते हैं।

क्लेफ्ट बच्चों को कैसे प्रभावित करता है?

अगर इसका इलाज न किया जाए, तो क्लेफ्ट होंठ या तालू वाले बच्चों को खाने, सांस लेने, बोलने और सुनने में समस्या हो सकती है। कभी-कभी अन्य बच्चे उनका मज़ाक उड़ाते हैं, और वे अक्सर अलग-थलग महसूस करते हैं।

क्या इसका इलाज संभव है?

जी हाँ! सर्जरी और संबंधित देखभाल से इसका इलाज किया जा सकता है, और बच्चे एक स्वस्थ और पूर्ण जीवन जी सकते हैं।

निःशुल्क क्लेफ्ट उपचार के लिए, कृपया कॉल करें:

1800 103 8301

कॉपीराइट © 2025 स्माइल ट्रेन।

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन के किसी भी भाग को, किसी भी रूप या किसी भी माध्यम से, जिसमें फोटोकॉपी, रिकॉर्डिंग, या अन्य इलेक्ट्रॉनिक या यांत्रिक विधियाँ शामिल हैं, बिना स्माइल ट्रेन की पूर्व लिखित अनुमति के, पुनः उत्पन्न, वितरित, या प्रसारित नहीं किया जा सकता, सिवाय उन संक्षिप्त उद्धरणों के जो आलोचनात्मक समीक्षाओं और कुछ अन्य गैर-व्यावसायिक उपयोगों के लिए कॉपीराइट कानून द्वारा अनुमत हैं।

अनुमति के लिए, कृपया स्माइल ट्रेन से संपर्क करें:

प्लॉट नंबर 3, एलएससी, सेक्टर सी, पॉकेट 6/7

वसंत कुंज, नई दिल्ली 110070

लेखक: ममता नैनी

चित्रण: ऐश्वर्या टंडन

डिज़ाइन और लेआउट: विक्रम कुमार

पहली प्रकाशन: 2025

भारत में छपा गया

बिनबुलाई मेहमान



लेखक: ममता नैनी

चित्रण: ऐश्वर्या टंडन

मैं एक बिनबुलाई मेहमान को
जानती हूँ . . .
जो मेरे दिमाग में रहती है।
अनदेखी, अनजानी,
लेकिन हमेशा वहीं!



एक दिन, वह अचानक आ धमकी!

ना दरवाजा खटखटाया . . .



खट-खट!

ना अंदर आने के लिए पूछा।

बस आई और आराम से जम गई।



पहले तो उसने
बस एक छोटा-सा कोना लिया।

फिर धीरे-धीरे अपना सामान
फैलाने लगी।

वह फुसफुसाकर कहने
लगी . . .

देखो, सब तुम्हें
घूर रहे हैं!

तुम्हारी हँसी कितनी
अजीब है!

तुम्हारे होंठ पर यह
निशान कैसा है ?

जितना मैं सुनती, उतना
वह फैलती गई।



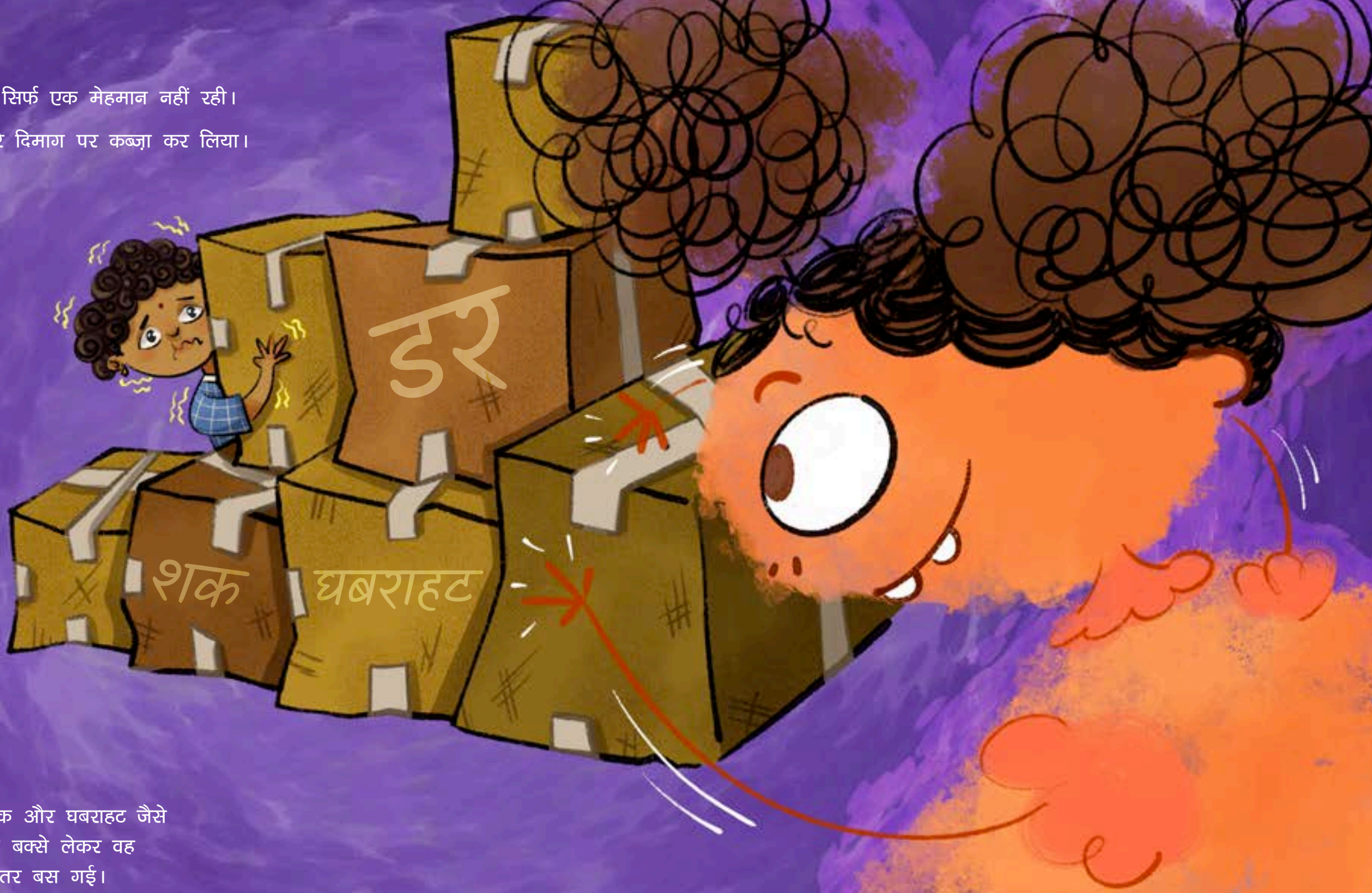
देखते ही देखते, वह मेरे दिमाग
के हर कोने में थी!

पार्क में . . .

ग्रुप फोटो में . . .



अब वह सिर्फ एक मेहमान नहीं रही।
उसने मेरे दिमाग पर कब्ज़ा कर लिया।



डर, शक और घबराहट जैसे
बड़े-बड़े बक्से लेकर वह
मेरे भीतर बस गई।

और फिर, मेरे ही दिमाग में
मेरे लिए जगह नहीं बची!

पापा बोले, “उसे बाहर निकाल दो!”

मैंने उसे भगाने की भी नाकाम
कोशिश की।



मरा बात
सुनो!

हाह! यह इतना
आसान नहीं है!

माँ ने कहा, “यह सब दिमाग का खेल
है।”

पर यही तो दिक्कत थी!

मैंने उसे अनदेखा करने की कोशिश
की, पर वह और ज़ोर से बोलने लगी।



एक दिन, लंच
ब्रेक में मैं अकेले
बेंच पर बैठी थी।

बाकी सब बच्चे हँस रहे थे,
खेल रहे थे, टिफ़िन खा रहे थे।

क्या मेरे अलावा
किसी और के पास
ऐसा मेहमान है ?



क्लास की ओर लौटते हुए मैंने एक लड़की को देखा जिसके कानों में हियरिंग एड थी।

उसके दोस्त उसे बुला रहे थे, पर वह झिझक रही थी।

ये अपने दोस्तों के साथ खेल क्यों नहीं रही ?

फिर मैंने देखा . . . उसका भी एक मेहमान था!

मत जाओ। जब ठीक से सुन नहीं सकती, तो खेलोगी कैसे ?

लड़की का सिर झुक गया और वह पीछे हट गई।



डांस क्लास के बाहर एक लड़का खड़ा था।
उसके पैर संगीत की धुन पर
थिरक रहे थे।



कोई और लड़का
इस डांस क्लास में
है क्या ?

दौड़ के मैदान में एक लड़की किनारे खड़ी थी, अपने
गोल-मटोल पेट को घूरते हुए।



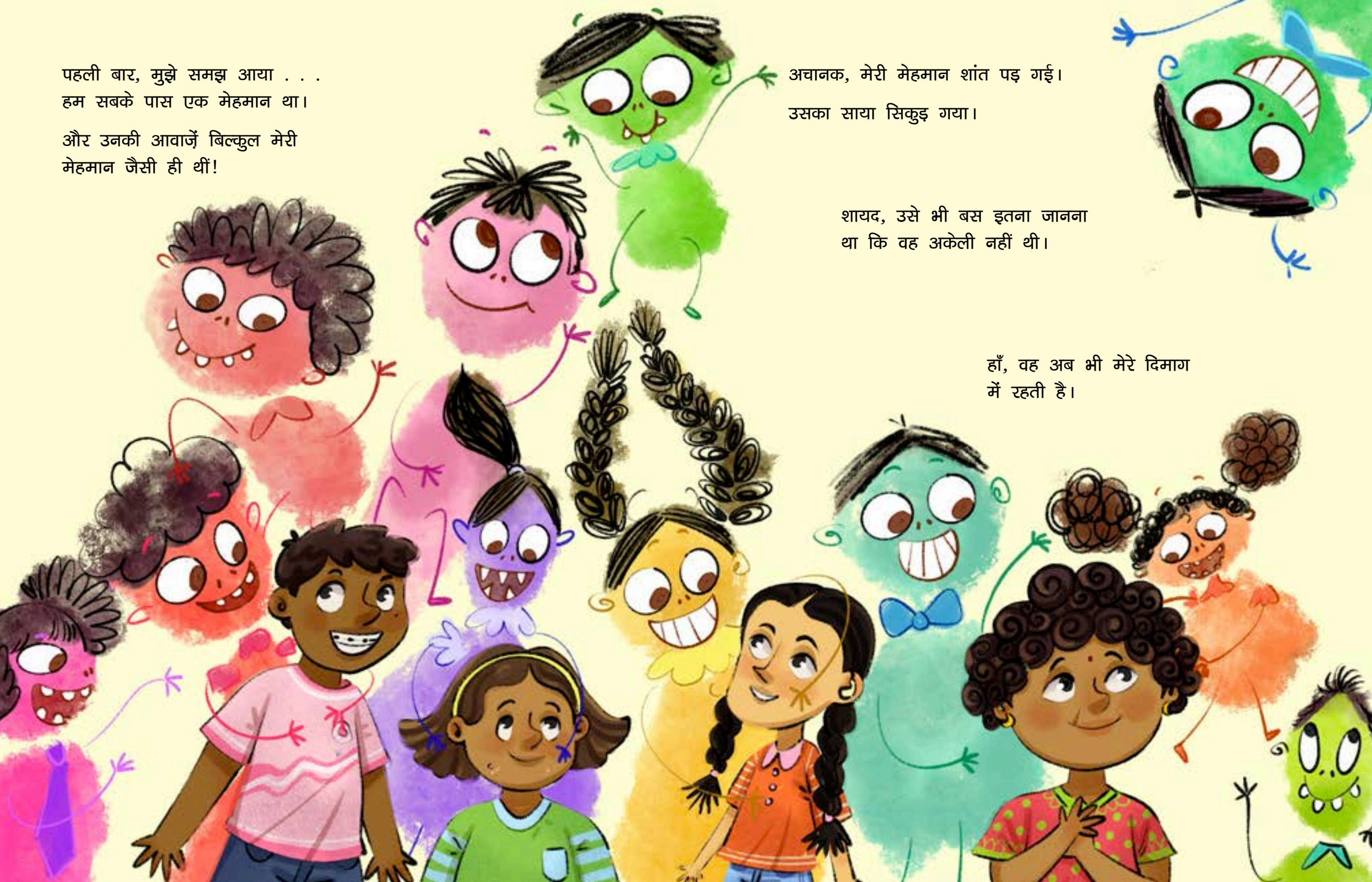
तुम कभी नहीं
जीतोगी। कोशिश भी
क्यों कर रही हो ?

पहली बार, मुझे समझ आया . . .
हम सबके पास एक मेहमान था।
और उनकी आवाज़ें बिल्कुल मेरी
मेहमान जैसी ही थीं!

अचानक, मेरी मेहमान शांत पड़ गई।
उसका साया सिकुड़ गया।

शायद, उसे भी बस इतना जानना
था कि वह अकेली नहीं थी।

हाँ, वह अब भी मेरे दिमाग
में रहती है।



लेकिन अब, हमने एक समझौता कर लिया है।



मैंने उसके लिए एक छोटा-सा कोना छोड़ दिया है,
और उसने मेरे लिए काफी सारी जगह!



मन के बड़े-बड़े सवाल

कभी-कभी हमारे मन में बहुत कुछ चल रहा होता है — जैसे उदासी, डर, गुस्सा या घबराहट। ये बातें ऐसे अचानक आ जाती हैं जैसे कहानी में मेहमान आई थी। और जब आती हैं, तो मन भारी लग सकता है, या दिल ज़ोर-ज़ोर से धड़कने लगता है। पर याद रखो, ऐसा हर किसी के साथ होता है। सबको कभी न कभी ऐसे भाव आते हैं।

जब ऐसे भाव आएँ, तब क्या करें?

1. अपने भाव को नाम दो

जैसे ज़ोर से बोलो मैं उदास हूँ या मैं डर रहा हूँ। अगर पता न भी चले कि तुम ऐसा क्यों महसूस कर रहे हो, फिर भी बोलने से मन हल्का लगता है।

2. गहरी साँस लो

जैसे फूल सूँघ रहे हो वैसे साँस अंदर लो। फिर जैसे गुब्बारा फुला रहे हो, वैसे साँस बाहर छोड़ो।

3. अपने साथ प्यार से पेश आओ

जैसे तुम अपने दोस्त को दिलासा देते हो, वैसे ही प्यार से खुद से भी बात करो।

4. अच्छी बातों को याद करो

तुम्हें क्या अच्छा लगता है? कोई खेल? दोस्त? पालतू जानवर? कोई गाना? उसके बारे में सोचो या उसकी तस्वीर बनाओ।

5. किसी भरोसेमंद बड़े से बात करो

अगर मन की बात बहुत भारी लग रही हो, तो मम्मी, पापा, टीचर या स्कूल काउंसलर से ज़रूर बात करो।

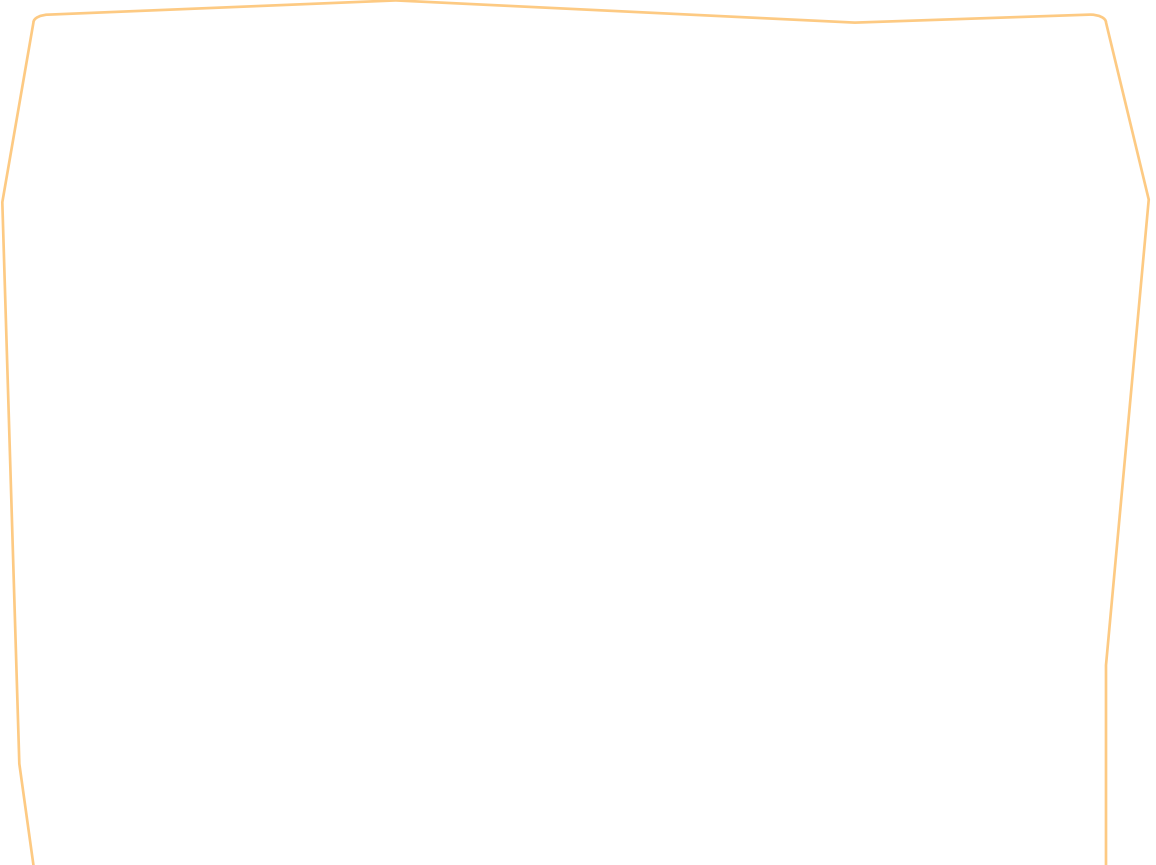
मेरा मन का मेहमान!

1. तुम्हारा मेहमान कैसा दिखता है?

उसे एक मज़ेदार चरित्र की तरह सोचो और बनाओ। वो छोटा है या बड़ा? क्या वो शोर करता है या वो शांत रहता है? उसे एक चेहरा दो और एक नाम भी!

2. अब अपने आप को उसके पास बनाओ।

तुम अपने इस मेहमान से क्या कहना चाहोगे?



शिक्षकों और अभिभावकों के लिए नोट्स

छोटे बच्चों को क्लेफ्ट होंठ और तालू समझाने के तरीके:

- सरल शब्दों से शुरुआत करें:** क्लेफ्ट को समझाने के लिए आसान भाषा का उपयोग करें। उदाहरण के लिए: "कुछ बच्चे कटे होंठ और/या कटे तालू के साथ पैदा होते हैं। क्लेफ्ट का मतलब होंठ या मुँह के ऊपरी हिस्से में एक गैप (दरार) होता है।"
- दृश्य सामग्री का उपयोग करें:** बच्चों को समझाने के लिए क्लेफ्ट होंठ और तालू के विभिन्न प्रकारों की तस्वीरें और चित्र दिखाएं।
- चुनौतियों के बारे में समझाएं:** बच्चों को यह बताएं कि क्लेफ्ट वाले बच्चों को खाने, सांस लेने, और बोलने में कठिनाई हो सकती है।
- सर्जरी के बारे में बताएं:** समझाएं कि डॉक्टर सर्जरी से क्लेफ्ट को ठीक कर सकते हैं। उदाहरण के लिए: "क्लेफ्ट को सर्जरी से ठीक किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति को बोलने और खाने में आसानी होती है।"
- अंतर को समझाएं:** बच्चों को यह समझाने में मदद करें कि हर व्यक्ति अनोखा होता है। उदाहरण के लिए: "कुछ लोग चश्मा पहनते हैं, कुछ लंबे होते हैं, और कुछ के होंठ कटे होते हैं, लेकिन हम सब अपने आप में खास हैं!"
- बच्चों को नेकदिल बनने के लिए प्रोत्साहित करें:** बच्चों को सहानुभूति और समर्थन की शिक्षा दें। उदाहरण के लिए: "अगर किसी को क्लेफ्ट की वजह से बोलने या खाने में कठिनाई हो, तो धैर्य रखें।"
- इंटरैक्टिव चर्चा:** बच्चों को सवाल पूछने का मौका दें, जैसे "क्या फिर से गैप आ जाएगा? इसे कैसे ठीक किया जाता है?" और उन्हें आश्वासन के साथ उत्तर दें।
- समावेशिता को बढ़ावा दें:** बच्चों को दिखाएं कि क्लेफ्ट होने से किसी को खेल, सीखने, या मजे करने से नहीं रोका जा सकता। उदाहरण के लिए: "क्लेफ्ट वाले लोग भी बाकी सभी की तरह खेल सकते हैं, सीख सकते हैं और मजे कर सकते हैं!"
- कहानी सुनाना:** बच्चों को उन सफल लोगों की कहानियाँ सुनाएँ जिनके क्लेफ्ट या अन्य अलगताएँ हैं, और उन्हें आत्मविश्वास के साथ प्रेरित करें।

**बच्चों में दया, सम्मान और सभी के प्रति समझ विकसित करें,
चाहे उनकी शारीरिक बनावट जैसी भी हो।**

ममता नैनी नई दिल्ली में रहने वाली एक लेखिका हैं। उन्होंने बच्चों के लिए पैंतीस से अधिक पुस्तकें लिखी हैं, जिनमें से कई को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पुरस्कार मिले हैं, जैसे वैली ऑफ वर्ड्स अवॉर्ड, फिक्की पब्लिशिंग अवॉर्ड, पब्लिशिंग नेक्स्ट अवॉर्ड, द हिंदू यंग वर्ल्ड-गुडबुक्स अवॉर्ड और पीक-ए-बुक चिल्ड्रन चॉइस अवॉर्ड। ममता बच्चों की असीम कल्पना से बेहद प्रेरित हैं और समावेशी और सशक्त कहानियाँ लिखती हैं।

ऐश्वर्या टंडन एक इलस्ट्रेटर और कार्टूनिस्ट हैं, जो राजस्थान, भारत से हैं। वह डिजिटल आर्ट बनाती हैं और उन्हें रंग-बिरंगे, प्यारे और मजेदार चित्र बनाना बहुत पसंद है। उनके चित्र अक्सर हल्के-फुल्के और दिल को छू लेने वाले विषयों पर होते हैं। ऐश्वर्या को ऐसी कहानियों पर काम करना अच्छा लगता है जिनसे लोग खुद को जोड़ सकें। काम के अलावा, इन्हें फिल्में देखना, फुटबॉल का मजा लेना, चाय पीना, और अपने परिवार व दोस्तों के साथ समय बिताना बहुत पसंद है। उन्होंने अब तक कई पिक्चर बुक्स, ग्राफ़िक नॉवेल्स और कॉमिक्स के लिए चित्र बनाए हैं।

स्माइल ट्रेन के बारे में

स्माइल ट्रेन दुनिया की सबसे बड़ी क्लेफ्ट चैरिटी है। सन् 2000 से, यह भारत में डॉक्टरों और अस्पतालों के साथ मिलकर ज़रूरतमंद बच्चों को मुफ्त क्लेफ्ट उपचार प्रदान कर रही है। अब तक, स्माइल ट्रेन ने भारत भर में 120 से अधिक भागीदार अस्पतालों के माध्यम से 750,000 से अधिक मुफ्त सर्जरी कराई है, जिससे बच्चों को स्वस्थ और पूर्ण जीवन जीने में मदद मिली है।



मी रा के दिमारा में एक मेहमान आकर बस गई है — बिना पूछे, बिना बुलाए! वह धीरे-धीरे फुसफुसाती है, उलझनें बढ़ाती है और हमेशा ग़लत वक्त पर आ पहुँचती है। लेकिन क्या मीरा ही अकेली है जिसके साथ ऐसा हो रहा है?

आइए जानें इस मनमोहक लेकिन गहराई से भरी कहानी में, जो नन्हे पाठकों को सिखाती है अपनी भावनाओं को समझना और खुद पर भरोसा करना।

