चहक, शौर्य और श्लोक के लिए

नेहा जैन तीन प्यारे-प्यारे बच्चों की माँ है, जिनकी चंचल शरारतें और मासूम सवाल नेहा की कहानियों की प्रेरणा हैं। वह आई.आई.टी. दिल्ली से कंप्यूटर साइंस ग्रेजुएट है और एक मल्टीनेशनल कॉर्पोरेशन में मैनेजर है।

आओ! मिलते हैं एक प्यारी सी बच्ची, चुलबुली से।

नए-नए खेल बनाती, चुलबुली

मटक-मटक, इधर-उधर जाती, चुलबुली

बड़े शौक़ से चॉकलेट खाती

लेकिन ब्रश करने से वो कतराती

जब भी ब्रश आता उसके पास

चुलबुली जाती थी दूर भाग

चुलबुली को चॉकलेट बहुत अच्छी लगती है।

चॉकलेट के दो और शौक़ीन हैं, टिंगू, मिंगू।

टिंगू, मिंगू?

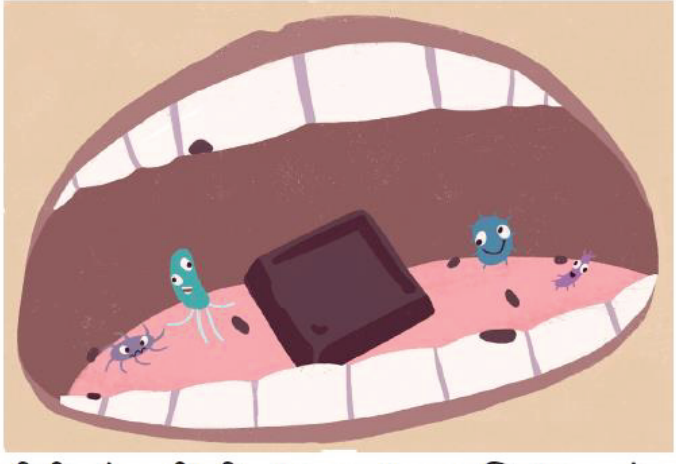
यह टिंगू, मिंगू कौन हैं?

टिंगू, मिंगू दो छोटे-छोटे कीड़े हैं।

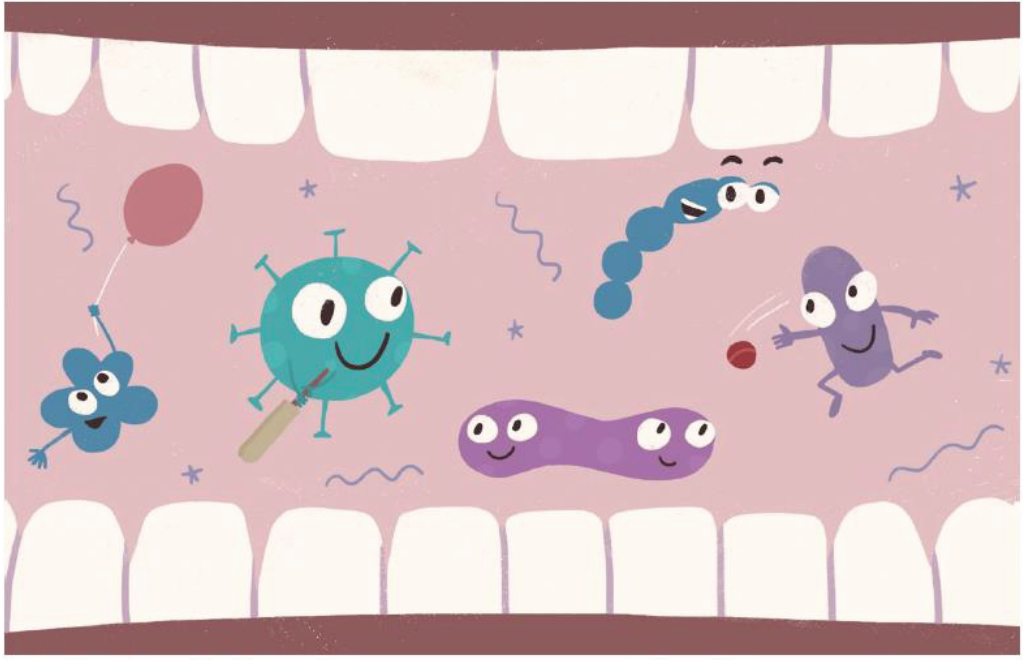
वे बहुत ही छोटे-छोटे हैं।

इतने छोटे कि हमें दिखाई भी नहीं देते।

एक दिन चुलबुली चॉकलेट खा रही थी। टिंगू, मिंगू ने चॉकलेट देखी तो वह कूद कर चुलबुली के मुँह में घुस गए। वे चुलबुली के दाँतों के बीच जाकर बैठ गए और उसके दाँतों से चॉकलेट निकाल-निकाल कर खाने लगे।

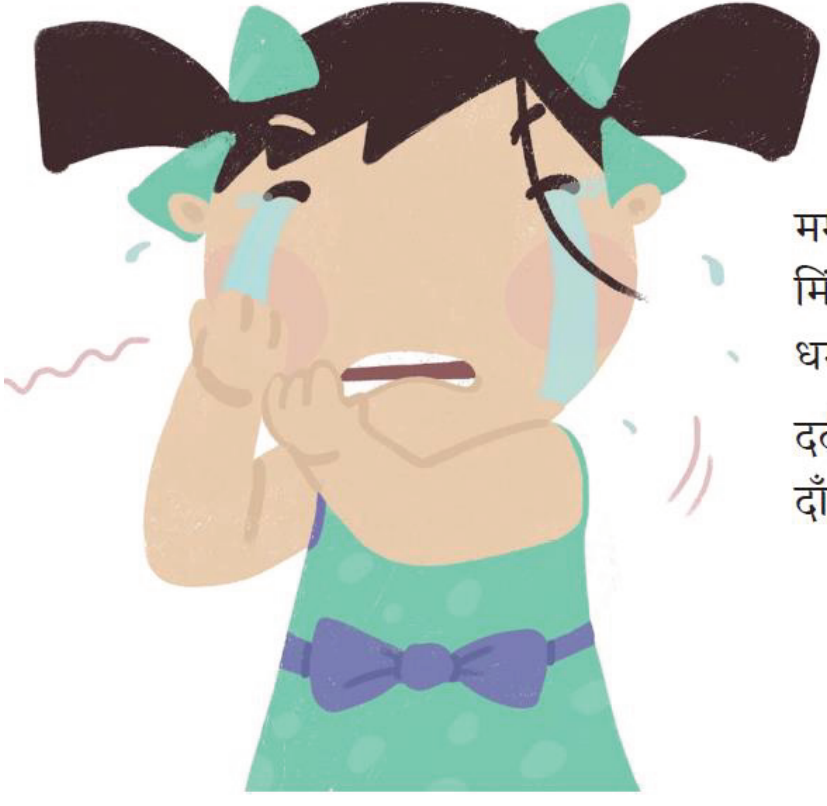


फिर टिंगू-मिंगू ने चुलबुली के मुँह को ही अपना घर बना लिया। वहाँ उन्हें खूब मज़े आने लगे। चुलबुली जो भी मज़ेदार चीज़ें खाती, टिंगू, मिंगू भी वही खाते। एक दिन टिंगू ने मिंगू से कहा, "अरे दोस्त, यह तो बड़ी अच्छी जगह है। यहाँ इतना स्वादिष्ठ खाना मिलता है और हमें कोई ब्रश करके निकालता भी नहीं है। हम यहाँ अपने और दोस्तों को भी बुला लेते हैं।"



फिर क्या था, टिंगू, मिंगू के सारे दोस्त, गोलू, घपचू, चुंजू, पुंजू, चीकू, पीकू, सब वहाँ आ गए। सबको मज़ा आ गया और सब के सब मिलकर चुलबुली के मुँह में खूब मस्ती करने लगे। सब उसके दाँतों से निकाल कर उसका खाना खाते और फिर कूदा-फांदी करते। वे सब वहाँ डांस भी करते और क्रिकेट भी खेलते।

एक दिन वे सब मिलकर बहुत ज़ोर-ज़ोर से कूदने लगे। ऊपर से नीचे और नीचे से ऊपर। बेचारी चुलबुली के दाँतों में बहुत तेज दर्द होना शुरू हुआ। उसकी आँखों में आए आँसू, और वह चिल्लाई, “आ-आ, ऊ-ऊ”।



मम्मी बोली, लगता है तुम्हारे मुँह में हैं टिंगू, मिंगू की टोली। वे कर रहे हैं तुम्हारे मुँह में धमाल, और हो रहे हैं तुम्हारे मसूड़े लाल।

दर्द से परेशान चुलबुली बोली, “मम्मी, उन्हें मेरे दाँतों से जल्दी निकालो। वे कैसे निकलेंगे?”

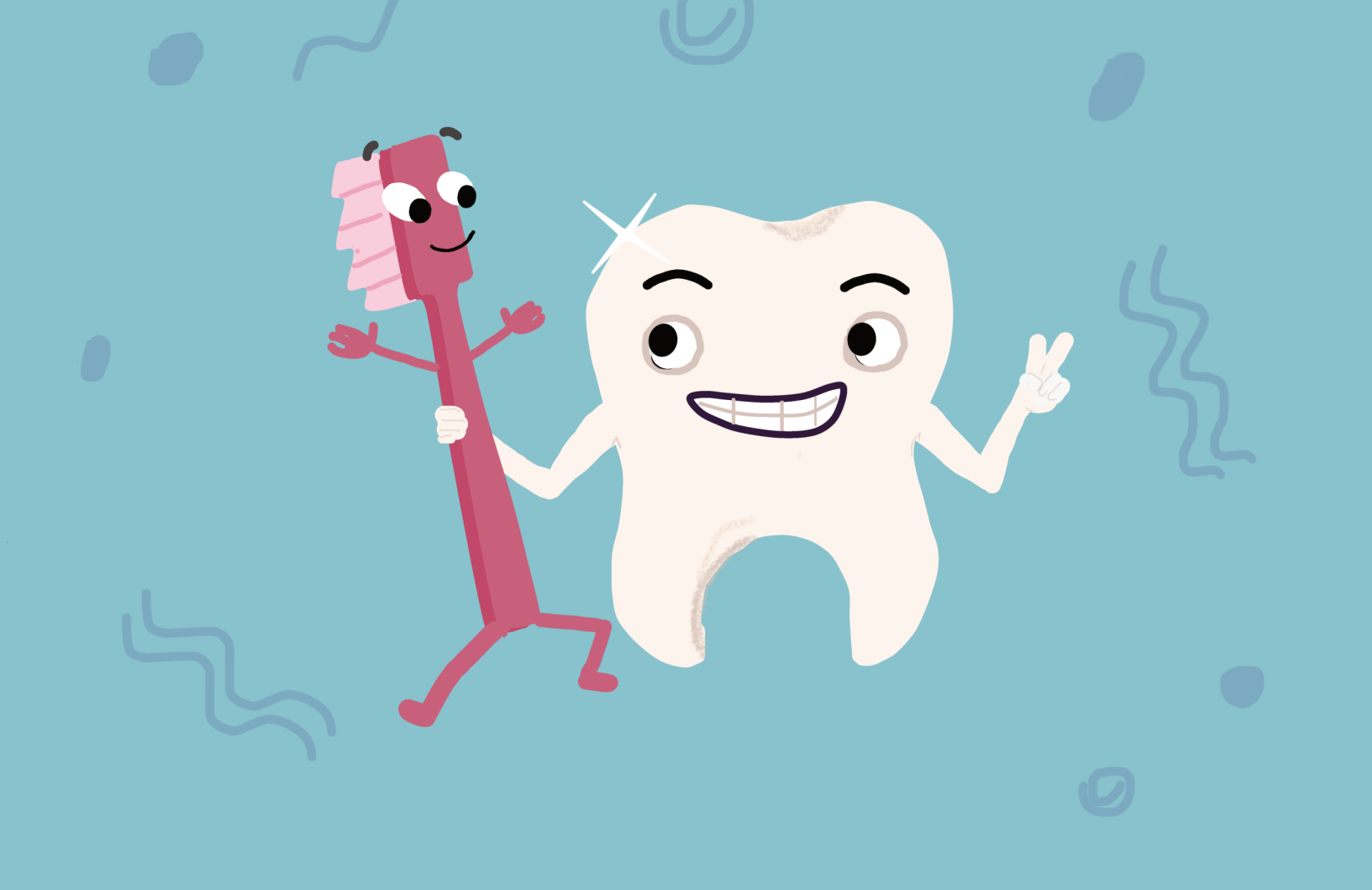
फिर मम्मी लेकर आई ब्रश और टिंगू, मिंगू गए उसमें फँस।

मम्मी बोली, “निकल जाओ मेरी चुलबुली के मुँह से। फिर मम्मी ने ब्रश को मुँह में गोल-गोल घुमाया और उन्हें बाहर का रास्ता दिखाया।

गोलू, घपचू छुपे थे पीछे की ओर।
मम्मी ने ब्रश पर दिया थोड़ा ज़ोर।
ब्रश चलाया, खिच-खिच, खचाक।
गोलू, घपचू पहले हुए उल्ट-पल्ट,
फिर टपके धूम-धूम, धड़ाम।
जब दो मिनट तक चुलबुली ने किया ब्रश,
टिंगू, मिंगू के टोली की धुलाई हुई ज़बरदस्त।
चुलबुली बोली, “बाय-बाय टिंगू, मिंगू, अब फिर मत आना मेरे मुँह में।
हम रोज़ ब्रश करेंगे, सुबह शाम।”

थोड़ा सा टूथपेस्ट मुँह में रह गया था। चुलबुली ने पानी मुँह में लिया, फिर थोड़ा घुश-घुश किया। फिर किया कुल्ला, छप-छप, छपाक। चुलबुली के हो गए पूरे दाँत साफ़।

अब चुलबुली की ब्रश से हो
गयी दोस्ती, और वह रोज़
ब्रश करती है, ख़ुशी-ख़ुशी।



1. बच्चों को रात को सोने से पहले ब्रश अवश्य कराएँ।

2. पूरे 2 मिनट तक ब्रश कराएँ।

3. आगे-पीछे व ऊपर-नीचे के दांतों को बराबर ब्रश कराएँ। दांतों को अंदर-बाहर से भी ब्रश कराएँ।

4. ब्रश हर तीन-चार महीने में नया लें।

5. रात का ब्रश सबसे ध्यान से कराएँ। यदि बच्चे की इच्छा हो तो सुबह का ब्रश बच्चे को खुद करने दें।

मैंने आज ब्रश किया

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

Want to find more books like this?

This edition of this free ebook was
brought to you by -

https://www.freekidsbooks.org

Preschool, early grades, picture books, learning to read,
early chapter books, middle grade, young adult

Always Free – Always will be!

Copyright – Legal Notice

This book has a standard copyright. The permission to publish this FKB version has been provided by the author or publisher to https://www.FreeKidsBooks.org. The book may not be re-posted online without the author's express permission.