एक मुस्कान अनेक कहानियाँ

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, पुन: 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: चारुलता मुखर्जी
डिज़ाइन और लेआउट: विक्रम कुमार
पहली प्रकाशण: 2025
भारत में छापा गया

एक मुस्कान अनेक कहानियाँ

लेखक: ममता नैनी
चित्रण: चारुलता मुखर्जी

माया को बहुत–सी चीज़ें पसंद थीं।

खज़ाना बटोरना. . .

अजीबो–गरीब जीवों के चित्र बनाना . . .

और कमाल की इमारतें खड़ी करना।

कुछ चीज़ें थीं जो माया को बिल्कुल पसंद नहीं थीं।

बालों में कंघी करना। (इतने उलझे जैसे पहेली!)

और दोनों पैरों में एक जैसे मोज़े पहनना। (भला इसका क्या मतलब है?)

पर एक चीज़ से माया को सख्त नफ़रत थी—तस्वीरें!

तस्वीरों का ख्याल आते ही उसकी नाक
सिकुड़ जाती।

आँखों को चौंधियाने वाली कैमरे की
चमक, "ज़रा मुस्कुराओ!" की आवाज़ें,
और सबसे बुरा—तस्वीर में अपनी
मुस्कान को देखना।

ऐसी मुस्कान जो दूसरों से एकदम अलग थी।

“अलग मतलब खूबसूरत,” माँ हमेशा कहतीं।

“अलग मतलब अजीब,” माया जवाब देती।

एक दिन जब माया स्कूल पहुँची, तो नोटिस बोर्ड देखकर ठिठक गई।

“कैमरों और घूरती नज़रों का दिन?” माया ने सोचा। “मैं तो नहीं आऊंगी। बिल्कुल नहीं।”

उसी वक्त, उसकी सबसे अच्छी दोस्त रीमा खुशी से चिल्लाई, “फ़ोटो डे तो मेरे जन्मदिन पर है! दुगना मज़ा!”

माया का दिल बैठ गया। उसे रीमा के जन्मदिन का बेसब्री से इंतज़ार था, पर फ़ोटो डे का ख्याल आते ही उसका मन किया कि वह कहीं जाकर छुप जाए।

घर आकर माया ने बहाने सोचने शुरू किए।

"माँ, मुझे लगता है कि मैं बीमार पड़ने वाली हूँ," माया ने खाँसते हुए कहा।

"अगले हफ़्ते तक ठीक हो जाओगी," माँ ने मुस्कुराकर जवाब दिया।

"अगर मुझे कैमरे से एलर्जी हो तो?" माया ने फिर कोशिश की।

"अच्छी कोशिश थी," माँ ने कहा।

फिर माँ ने माया के बालों को सहलाया और पूछा, "क्या तुम्हें रीमा का जन्मदिन नहीं मनाना?"

"मनाना तो है . . ." माया फुसफुसाई, "पर तस्वीरें . . . दुनिया की सबसे बेकार चीज़ होती है!"

"या शायद नहीं!" माँ ने कहा।

शाम को माँ माया के पास आईं, एक पुराना फ़ोटो एलबम हाथ में लिए।

"कुछ दिखाऊँ?" माँ ने पूछा और पहला पन्ना पलटा।

माया की छोटी ममेरी बहन की तस्वीर थी।

“इसकी मुस्कान देखो!” माँ ने तस्वीर पर उंगली रखते हुए कहा। “क्या दिख रहा है?”

माया ने ध्यान से देखा। “इसकी मुस्कान एकदम चमकते सूरज जैसी है . . . गोल-मटोल!”

“बिल्कुल!” माँ ने कहा। “जैसे बादलों के पीछे से झाँकती धूप।”

अगले पन्ने पर नानी की मुस्कुराती तस्वीर थी, उनके चेहरे पर झुर्रियों की गहरी लकीरें।

“और ये मुस्कान?” माँ ने पूछा।

माया ने गौर से देखा। “नानी की मुस्कान किसी नक़्शे जैसी लग रही है।”

“हां!” माँ मुस्कुराईं। “उनकी ज़िंदगी का नक़्शा।”

फिर माया के चाचू की तस्वीर आई, जिनकी मुस्कान एक हादसे के कारण टेढ़ी हो गई थी।

“और ये?” माँ ने पूछा।

माया ने तस्वीर को ध्यान से देखा। “चाचू की मुस्कान पेड़ की किसी टेढ़ी-मेढ़ी डाल जैसी लग रही है।”

“बिल्कुल,” माँ ने कहा। “एक डाल जो झुकती है मगर टूटती नहीं।”

आख़िर में, माँ ने अपनी बचपन की तस्वीर खोली।

“और मेरी मुस्कान?” माँ ने हँसते हुए पूछा।

माया भी हँस पड़ी। “थोड़ी अलग है . . . पर प्यारी भी।”

“जैसे?” माँ ने पूछा।

माया सोचने लगी। “जैसे रात के अंधेरे में चमकते सितारे!”

“बिल्कुल सही!” माँ ने कहा।

माया चुपचाप एलबम को देखती रही।

हर मुस्कान अलग थी, लेकिन हर मुस्कान खूबसूरत थी।

पहली बार, उसे माँ की बात समझ आई—अलग मतलब खूबसूरत।

उसने माँ की ओर देखा, उसकी आँखों में सवाल था।

“हर मुस्कान एक कहानी कहती है, माया,” माँ ने कहा। “तुम्हारी भी।”

माया थोड़ी देर सोचती रही, फिर मुस्कुराई।

शायद, उसकी मुस्कान भी उसकी कहानी कह सकती थी।

क्लास फ़ोटो डे के दिन, माया ने रीमा का तोहफा लिया और स्कूल के लिए निकल गई।

जब क्लास फ़ोटो का समय आया, उसकी हथेलियाँ पसीने से चिपचिपी हो रही थीं।

फ़ोटोग्राफ़र ने कहा, “एक बड़ी–सी मुस्कान!”

माया ने गहरी साँस ली। उसे अपनी छोटी बहन, नानी, चाचू और, सबसे ज़्यादा, माँ की मुस्कान याद आई।

माया के होंठों पर मुस्कान खिली। एक ऐसी मुस्कान जो अनेक कहानियाँ संजोए थी। एक ऐसी मुस्कान, जो सिर्फ़ उसकी थी।

तीन . . . दो . . .
एक . . . और . . .
क्लिक!

हर मुस्कान कुछ कहती है . . .

अपने परिवार की फोटो एलबम के पन्ने पलटिए और उन मुस्कानों को खोजिए जो आपको कोई कहानी सुनाती लगती हैं। उन्हें यहाँ चिपकाइए और उनके पीछे की कहानी लिखिए या उसका चित्र बनाइए!

शिक्षकों और अभिभावकों के लिए नोट्स

छोटे बच्चों को क्लेफ्ट होंठ और तालू समझाने के तरीके:

1. **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।"
2. **दृश्य सामग्री का उपयोग करें:** बच्चों को समझाने के लिए क्लेफ्ट होंठ और तालू के विभिन्न प्रकारों की तस्वीरें और चित्र दिखाएं।
3. **चुनौतियों के बारे में समझाएं:** बच्चों को यह बताएं कि क्लेफ्ट वाले बच्चों को खाने, सांस लेने, और बोलने में कठिनाई हो सकती है।
4. **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।"
5. **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!"
6. **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।"
7. **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।
8. **समावेशिता को बढ़ावा दें:** बच्चों को दिखाएं कि क्लेफ्ट होने से किसी को खेल, सीखने, या मज़े करने से नहीं रोका जा सकता। उदाहरण के लिए: "क्लेफ्ट वाले लोग भी बाकी सभी की तरह खेल सकते हैं, सीख सकते हैं और मज़े कर सकते हैं!"
9. **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 अवार्ड, द हिंदु 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।

चारुलता मुखर्जी नई दिल्ली में रहने वाली एक कलाकार हैं। उन्हें बच्चों के लिए चित्र बनाना बेहद पसंद है, क्योंकि उनका मानना है कि बच्चे उनकी कला में वह देख सकते हैं, जो अधिकतर बड़े नहीं देख पाते।

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।

SmileTrain

माया को तस्वीरें बिल्कुल पसंद नहीं क्योंकि उसकी मुस्कान दूसरों से अलग है। लेकिन जब माँ उसे अलग-अलग मुस्कानों का जादू दिखाती हैं, तो माया को समझ आता है कि हर मुस्कान में छुपी है एक खास कहानी। क्या माया की मुस्कान भी बता पाएगी अपनी कहानी?