



# चिन्दुको मुस्कान कसले चोर्यो ?

**Author:** Sanjana Kapur

**Illustrator:** Sunaina Coelho

**Translator:** Anupama Bishwokarma

Level 4



चीरू र उनको दाइ चिन्टु सधैंसधैं संगै  
खेल्थे । तिनीहरू कहिलेकाँही सिढीको  
तल पसेर गुफाहरूमा केही पत्ता  
लगाएजस्तो पनि गर्थे । कहिले घर  
पछाडिको आगनको आँपको रूखमा  
आएर बस्ने अर्कैग्रहका प्राणीहरूसंग  
समेत लडाईं झगडा गर्दथे ।





चिन्टुले जहिले पनि चीरूलाई हँसाउने गर्दथ्यो।  
उसले चीरूलाई- “आमासुरा मंगल ग्रहबाट तिम्रो  
घर ध्वस्त पार्न आएकी हुन् !” भन्दै चिढाउथ्यो र  
आफू पनि खित्का छोडेर हास्थ्यो- हा ! हा ! हा !  
हा !

“ए त्यस्तो हो ? मैले पनि आमासुरालाई जालमा  
फसाउँछु र खाइदिन्छु ।” चीरूले पनि मजाक गर्दै  
गर्थिन् ।

आजकाल चीरू र चिन्टु संगै नखेलेको भने लामो समय भएको थियो । आजकल उनको दाइलाई कसैसँग पनि खेल खेल्न मन लाग्दैन थियो ।

एकदिन बहिनीले सोधिन् “दाइ आजकाल तपाईंलाई खेल खेल्न किन मन लाग्दैन हँ ?”

चिन्टुले चीरूलाई उत्तर दियो- “आजकाल खेल्न मन लाग्दैन मलाई । किनकि म माथि एउटा ठूलो राक्षस आएर बसेको छ ।”





चीरूले चिन्टुको राक्षसवाला कुरो सुनेपछि सो राक्षसको नाम  
डुकडुक राखिदिइन् ।

चीरूले मनमनै सोँचिन्- “डुकडुक पक्कै पनि मतलबी र  
चतुर हुनुपर्छ । सोही कारणले उसले दाइको हाँसो  
खाइदिएको छ ।”

“डुकडुक सायद सधैलाई दाइसँगै रहला जस्तो छ ।” चीरूले  
मनमनै लख काटिन् र चिन्टुलाई भनिन्- “त्यो राक्षसलाई  
जान भन्नुस् दाइ ! मलाई ऊ पटकै मन पर्दैन।”



कहिलेकाहीं सो डुकडुक एउटा लरी भन्दा पनि ठूलो हुन्थ्यो । सो समयमा  
चिन्टु हरेक कुरामाथि रिसाउने गर्थ्यो । यहाँसम्मकि उसले खाना पनि रिसाएरै  
चबाउँथ्यो ।





आमाले आफुसंग चिन्टुको मनलाई ठीक पार्न सकिने  
उपाय छ भन्ने सौँच्नु हुन्थ्यो ।

सोही अनुसार उहाँले चिन्टुलाई सल्लाह दिँदै भन्नुभयो-  
बाबु, बाहिरतिर गएर घुमघाम गर। बाहिरको ताजा  
हावाले तिमीलाई फाइदा गर्ने छ ।





झन् अर्को दिन त यस्तो लागि रहेको थियो, मानौ  
डुकडुकले चिन्टुलाई बेस्सरी थिचेरै राखेको छ ।  
जसको कारणले चिन्टु ओछ्यानबाट उठ्न  
सकेको थिएन ।



बाबालाई पनि चिन्टुको हालत बारे राम्रो संग थाहा छ । त्यसैले उहाँ अक्सर चिन्टुलाई उसको मनस्थिति बारे सोधिरहनु हुन्छ । सोही अनुसार चिन्टुलाई सो समस्याको उपचार विधि बारे पनि सल्लाह दिइरहनु हुन्छ ।

“के भयो तिमीलाई ? भन त बाबु । अनि खाना किन नखाएको नि ?” बाबाले सल्लाह दिँदै भन्नु भयो- “ठीक संग खानपिन गर । त्यसपछि तिम्रो समस्याको समाधान पनि हुनेछ ।”





त्यसपछि भने चिन्टुलाई डुकडुकको असर  
पनि कम हुँदै गयो । साथै डुकडुक  
लट्टाईबाट धागो चुँडिएको सानो चंगा जस्तै  
बेसहारा पनि भयो । त्यस पछि चिन्टु  
बिस्ताराबाट उठेर चीरुसंग खेलन पनि  
थाल्यो । तर ऊ निकै नै छिटो थाक्ने  
गर्दथ्यो ।





हजुरबुवा आमाले दाइलाई उसलाई के बिमार भएको हो भन्ने बारेमा बताउँनु भयो र हजुरआमाले भन्नु भयो- “हेर केटाकेटीहरु तिमीहरु बेकारमा ससाना कुराहरुमा पनि परेसान हुन्छौं । हामी जब केटाकेटी थियौं तिमीहरु जस्तो यतिसाहै कमजोर थिएनौ ।” हजुरआमाको कुरालाई समर्थन गर्दै हजुरबुबाले पनि थप्न भयो- “हेर बाबु, तिम्रो मन अलिबढी भड्किएको मात्र हो, अरु केही भएको छैन ।”

चिन्टुलाई सबैले सल्लाह दिँदै भने- यो सब तिम्रो आफ्नै दिमागको उपज हो  
। तिमिले यस माथि अलि ध्यान दिनु जरुरी छ । यति गर्यौं भने तिमिले यस  
समस्याबाट छुटकारा पाउने छौ ।  
“म कोसिस गर्छु” चिन्टुले भन्यो । साथै यो पनि थप्यो- “तर यो त्यति  
सजिलो भने छैन है मलाई ।”







चीरूले चिन्दुको ध्यान अर्कै तिर तान्न कोसिस  
गर्न थालिन् ।

उनले किताबमा कोरिएका चित्र देखाउँदै भनिन्-  
हेर्नुस् त दाइ, यस किताबमा भएका चित्रहरु कति  
राम्रा छन् ।

“हो त चीरू । चित्रहरु निकै राम्रा छन् ।” उसले  
पनि बहिनीलाई जवाफ दियो ।



त्यस पछि चीरूले चिच्याउँदै सोधिन्-  
 “दाइ, के तपाईंले मेरो नयाँ रेलगाडी देख्नु  
 भयो ?” चिन्टुले जवाफ दिँदै भन्यो-  
 “हजुर देखें, निकै राम्रो छ ।”

चीरूले चिच्याउँदै भनिन्- लौ आमासुरा आयो  
 है! भागुस् दाइ । तर चिन्टुले चीरूलाई  
 भन्यो-“अहिले नखेलौ भो चीरू। मलाई खेल्न  
 मन छैन ।”





चिन्टुको यो हालत देखेर चीरूले अडकल काटिन्-  
पककै पनि डुकडुकले दाइलाई दुःखी र क्रोधित  
बनाएको हो ।

चीरूले डुकडुक माथि एउटा सिरानी फ्याँकदै  
भन्छिन्- लौ खा साला बदमास । तँ मेरो दाइलाई  
छोडेर गइहाल् र उहाँको खुशी पनि फर्काइदे ।





आज दाइको जन्मदिन हो । चीरूले  
जन्मदिनको केक तयार गरिन् ।

केक देखेर उसले मुस्कुराउँदै चीरुलाई  
भन्यो- धन्यवाद चीरू ।

दाइको हाउभाउ देखेर चीरूले मनमनै  
सौँचिन्- आजकाल दाइको मुस्कुराहटमा  
पहिलेभन्दा केही फरकपन आएको छ ।





चीरू चिन्टुको नजिकै बस्दै सोधिन्- दाइ के  
तपाईंलाई तपाईंले बनाएको नयाँ साथीले दुःख  
दिइरहेको त होइन ?

उसले चीरूलाई हो भन्ने जवाफदियो ।



चिन्टुले चीरूलाई सम्झाउँदै भन्यो- “एकमनले  
भन्छ म खुशी छु । तर खुसी रहिरहन मलाई  
त्यति सजिलो भने छैन ।”

“त्यसो हो भने तपाईंको यो साथी कहिलेसम्म  
यहीं बस्ने छ त ?” चीरूले चिन्टुलाई सोधिन् ।

“मलाई थाहा छैन,” दाइले छोटो जवाफ दियो।



“केही भएन,” चीरूले भनिन् । “ठीक छ,  
तपाईंलाई जहिले खेलन मन लाग्छ, तैले  
खेलौला ।”

चिन्दुले केही नबोली उही पुरानो  
अन्दाजमा मुस्कुरायो । चिन्दुको  
मुस्कुराहटको साथसाथै डुकडुक पनि  
सानो हुँदै गयो ।



आजकाल चिन्टुलाई डाक्टर  
आन्टीको पनि सहयोग प्राप्त  
भइरहेको छ ।







यति गर्दा पनि डुकडुक जहाँको त्यहीँ छ । कहिलेकसो ऊ ठूलो पनि हुने गर्दछ । चीरू यस्तो खराब दिन कहिले जाला भनेर पर्खेर बसेकी छन्। आजकाल धेरै जासो डुकडुकको आकार सानो हुन्छ । डुकडुक सानो भएको बेलामा चिन्टुलाई खेल्नपनि मन लाग्छ ।



डुकडुक: मानसिक तनाव, उदासिनता, डिप्रेसन

जब कसैको हात भाँचिन्छ वा कसैलाई खोकी लाग्छ, तब निको हुन औषधि लिनुपर्ने हुन्छ । शरीरको अरु अंग जस्तै दिमागलाई पनि चोट पुग्न सक्छ र निको हुन मद्दतको आवश्यकता पर्दछ । कहिलेकाँही हामी उदास हुन्छौं, रुन्छौं, सुस्केरा हाल्छौं र रिसाउँछौं । तर केही समय बिते पछि हामी सन्चो महसुस गर्छौं । उदास महसुस गर्नु सामान्य कुरो हो ।

हामी मध्ये कतिपय मानिसहरूमा यस्तो उदासीनता लामो समय सम्म रहन्छ । दिमागले हामीलाई सौँच, कार्य गर्न र महसुस गर्न मद्दत गर्दछ । त्यसैले जब हामी सँधै उदास हुन्छौं, तब यसले हाम्रो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याउँछ । हामीलाई कुनै काम गर्न मन लाग्दैन । यसले हामी कसैलाई काम लाग्दैनौ भन्ने महसुस गराउँछ । यसमा कसैलाई एउटा ठूलो राक्षस आफू माथि बसिरहेको जस्तो लाग्न पनि सक्छ । कसैलाई यो राक्षस कहिल्यै पनि छोडेर जाने छैन जस्तो पनि लाग्न सक्छ । यस राक्षसलाई उदासिनता वा डिप्रेसन भनिन्छ ।



जब तपाईंले कसैलाई बिनाकारण उदास देख्नु हुन्छ, उनीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् । उनीहरूलाई भन्नुहोस् कि तपाईंले उहाँहरूको मनको भावना पूरै तरिकाले बुझ्न नसके पनि, यो सबै सहन कति गाह्रो हुन्छ भनेर तपाईंले बुझ्नु भएकोछ र मद्दत गर्न चाहनु हुन्छ । यदि तपाईं आफैले त्यस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भने, त्यसको बारेमा आफ्नो परिवार र साथीहरूलाई भन्नुहोस् । मनोवैज्ञानिक वा मनोचिकित्सक जस्ता व्यक्तिहरुबाट पनि मद्दत मिल्न सक्छ ।







### Story Attribution:

This story: चिन्टुको मुस्कान कसले चोर्यो ? is translated by [Anupama Bishwokarma](#). The © for this translation lies with Anupama Bishwokarma, 2020. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: '[Who Stole Bhaiya's Smile?](#)', by [Sanjana Kapur](#). © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

### Images Attributions:

Cover page: [Brother sister with a monster behind them](#) by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: [A boy chasing a monster](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: [A boy and a girl playing with mangoes](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: [boy with a big shadow behind him](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: [boy with a big shadow holding him](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: [family eating a meal together](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: [A boy talking sadly with his mother](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: [monster sleeping on a little boy](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: [father reading a newspaper](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: [boy chasing his sister](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: [https://www.storyweaver.org.in/terms\\_and\\_conditions](https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions)



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



### Images Attributions:

Page 11: [boy talking to his grandparents](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: [boy surrounded](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: [little girl shows a book to a boy](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: [girl playing while her brother stands angrily](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: [girl throwing a pillow](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: [girl staring at a picture on the phone](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: [A brother and sister sitting and discussing](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: [boy and a monster look at each other angrily](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: [boy and a little girl smiling at each other](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: [A young boy talking to a doctor](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: [A brother and sister playing inside a blanket fortress](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 22: [A sad brain inside a head](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: [https://www.storyweaver.org.in/terms\\_and\\_conditions](https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions)



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



This book was made possible by Pratham Books' StoryWeaver platform. Content under Creative Commons licenses can be downloaded, translated and can even be used to create new stories - provided you give appropriate credit, and indicate if changes were made. To know more about this, and the full terms of use and attribution, please visit the following [link](#).

#### Images Attributions:

Page 23: [sliced mango on the floor](#), by [Sunaina Coelho](#) © Pratham Books, 2019. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Disclaimer: [https://www.storyweaver.org.in/terms\\_and\\_conditions](https://www.storyweaver.org.in/terms_and_conditions)



Some rights reserved. This book is CC-BY-4.0 licensed. You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission. For full terms of use and attribution, <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



# चिन्दुको मुस्कान कसले चोर्यो ? (Nepali)

चीरूको दाइ चिन्दुलाई आजकल खेल्ने मन लाग्दैन । के यो उनको नयाँ राक्षस साथी डुकडुकको कारणले त होइन, जो सँधैँ उसको वरिपरि रहन्छ ? परिवारमा कसैले पनि चिन्दुलाई गम्भीरतापूर्वक लिदैनन् । तर चीरूलाई थाहा छ कि जति आँखाले देखिएको छ त्यो सत्य होइन । यो कहानी डिप्रेसनको सुस्त प्रभावहरूको बारेमा हो ।

This is a Level 4 book for children who can read fluently and with confidence.



Pratham Books goes digital to weave a whole new chapter in the realm of multilingual children's stories. Knitting together children, authors, illustrators and publishers. Folding in teachers, and translators. To create a rich fabric of openly licensed multilingual stories for the children of India and the world. Our unique online platform, StoryWeaver, is a playground where children, parents, teachers and librarians can get creative. Come, start weaving today, and help us get a book in every child's hand!