यह “शिशु के लिए स्वास्थ्यवर्धक व्यंजन” पुस्तक का हिंदी संस्करण है।





बेबी के लिए स्वास्थ्यवर्धक रेसिपी

 प्रेरणादायक सुबह

'मैं वह बच्चा हूँ जो आहो□और क्रेयॉन से लिखता ह□

एक सु□र और प्रेरणादायक सुबह। हमेशा की तरह, मैं अपने घर की विशालता में तेजी से रेंग रही हूँ, जो कुछ भी मिलता ह□उसे उत्सुकता से देखती हूँ। लेकिन आज कुछ अलग था... एक छोटी सी क□कड़ ने मेरे घुटने को □ुभा दिया। मुझे ब□ना पड़ा, उसे देखना पड़ा, हटाना पड़ा और दूर फेंकना पड़ा। मैं सो□ती हूँ, कितनी बार ये रास्ते की क□कड़ें मुझे ऐसा करने पर मजबूर करेंगी...

ओह! माफ़ कीजिए... मैंने अभी तक औप□ारिक शिष्टा□ार नही□सीखा ह□मैंने आपको नमस्ते भी नही□ कहा! **नमस्ते नमस्ते! मैं हूँ... वो बेबी जो आहों और रंगीन क्रेयॉन से लिख□ी है।**

 बच्चे लेखक के स्वीकार

'जब मैं माँ के पेट में त□ता था, तब मैं अक्सर सो□ता था कि उसकी आवाज़ कितनी मधुर ह□

श्श्श... क्या आप सुन रहे हैं? मैं हूँ, बेबी लेखिका, जो इ□धनुषी रा□ो□और कोमल फुसफुसाहटो□के बी□ छिपी हुई हूँ। और अब जब हम बात कर रहे हैं, तो मैं आपको एक राज़ बताना □ाहती हूँ: जब मैं माँ के पेट में उस शा□ और गहरे पानी में त□ रही थी, तब मैं अक्सर उसकी मीठी आवाज़ के बारे में सो□ती थी, उसकी वो हाथ जो मुझे छूने की कोशिश करते थे, और परिवार के वो प्यार भरे स्पर्श जो मुझे घेरे रहते थे।

जब मैंने उन्हें पहली बार देखा और उनके प्यार, सुकून, स□ोष और उस स्वास्थ्य को महसूस किया जो मेरे छोटे से शरीर को भर रहा था, तो मेरे नन्हे से दिमाग में एक सवाल घूमने लगा: **मैं दुनिया के मम्मियों और पप्पाओं की कैसे मदद कर सक□ी हूँ □ाकि वो इन शुद्ध बेबी भावनाओं के ज़रिए समझ सकें कि प्यार, स्पर्श, लोरी जैसी बा□, पारिवारिक स्नेह, साझा खेल और आत्मा की**

संगी□ कि□नी ज़रूरी हैं — □ाकि उनके बच्चे मानसिक और शारीरिक रूप से मज़बू□ और स्वस्थ बन सकें?

और फिर मैंने सो□ा... आसान ह□मैं एक किताब लिखूँगी, जिसमें एक छोटी सी लेखिका की जादू भरी कल्पना होगी। मैंने इसका नाम रखा **"बेबी के लिए स्वास्थ्यवर्धक रेसिपी"**। मैं आपसे विनती करती हूँ कि जब आप इस जादुई किताब को पढ़ें, तो उसे ऐसे पढ़ें जै□े कोई सपना पढ़ते हैं: **धीरे-धीरे और आत्मा में मुस्कान के साथ।**

 खुशहाल भोजन

'हर थाली भी एक धन्यवाद ह□

**"मेरी बड़ी किताब में मैं तुम्हें बताती हूँ कि माँ क□□से खाने को एक साथ खेल, कहानी और प्यार भरा स्पर्श बना देती ह□ तुम्हें कई नई-नई रेसिपियाँ मिलेंगी, क्यो□कि माँ के साथ रसोई में एक ही रसोइया नही□ होता—मैं भी उस कहानी का हिस्सा हूँ।

जब माँ मुझे फल के छोटे-छोटे बीज निकालने देती ह□. मैं खुद को प्यार पकाने वाली एक नन्ही शेफ महसूस करती हूँ। मैं, बेबी लेखिका और छोटी रसोइया, हाथ में □म्म□ और जेब में पत्तियाँ लिए, तुम्हें कई रेसिपियाँ देती हूँ—सब्ज़ियो□ की ट्रेन, हँसने वाले बर्गर, और सलाद से बनी राजकुमारी।

इन सबमें स्वाद ह□ खेल ह□ सीख ह□. और टिकाऊ प्यार ह□ ये स्वस्थ रेसिपियाँ मैंने अपनी बड़ी किताब में रखी हैं ताकि स्वाद और कल्पना दोनो□ □ीन हो जाएँ।

मैंने बहुत कुछ सीखा ह□ इसलिए अब मैं अपनी क्रेयॉन से तुम्हें लिख सकती हूँ। मुझे नही□ पता था कि धरती की देखभाल तब शुरू होती ह□ जब मैंने पहली बार एक पत्ती को छुआ था। माँ ने मुझे पेड़ो□ में ना□ती हवा की आवाज़ सुनाई, और हर फूल जो मैं उठाती थी, मुझे नरम-नरम राज़ बताता था।

इसलिए इस अध्याय में हम भोजन को एक सु□□र, स्वस्थ और प्रकृति-सम्मानित खेल में बदलते हैं। मुझे नही□ पता था कि एक छोटा-सा बीज परजीवियो□ के लिए भी उपयोगी हो सकता ह□. लेकिन अब मुझे हर फल के बारे में जिज्ञासा ह□

मैंने जो कुछ भी सीखा ह□—सब कुछ—मैं तुम्हें देती हूँ, भविष्य की माँ या पापा। माँ ने मुझे सब्ज़ियो□ के गुण उन रेसिपियो□ के ज़रिए सिखाए जिन्हें तुम पढ़ोगे, और मुझे ऐसा लगता था जै□े मैं धरती के रहस्य पढ़ रही हूँ। मैं □ाहती हूँ कि तुम्हारा बच्चा भी ऐसा ही महसूस करे, इसलिए मैं ये रेसिपियाँ तुम्हें देती हूँ।

मैंने सीखा कि ज□ा माँ कहती ह□— थाली सिर्फ मेरा पेट नही□ भरती, वह मुझे सिखाती ह□ गले लगाती ह□ और बढ़ाती ह□

माँ मुझे सिखाती ह□कि सब्ज़ियाँ कई हाथो□की मेहनत से आती हैं, और धरती हमें खाने योग्य र□□ देती ह□□ हर थाली एक धन्यवाद भी ह□□

मैंने पहले ही कौर से मूल्य समझना सीख लिया। और इसी तरह, स्वस्थ रेसिपियो□के रूप में, मैं तुम्हें सब कुछ बताती हूँ जो मैंने सीखा ह□ताकि इसका लाभ कई बच्चो□के घरो□तक पहुँ□।

सीखना ही बढ़ना ह□और इसलिए मैं तुम्हें यकीन दिलाती हूँ कि मेरी बड़ी किताब में ऐसी रेसिपियाँ हैं जो प्यार की खुशबू देती हैं और ज्ञान का स्वाद… क्या तुम मेरे साथ उन्हें □खना □ाहोगे।"**

 हँसी जो ठीक करती ह□

'हँसी भी पोषण देती ह□· केवल दिल को।'

हमने खाने के बारे में बहुत बातें की… लेकिन हँसी भी तो दिल को पोषण देती ह□इसलिए *बेबी के लिए स्वास्थ्यवर्धक रेसिपी* में मैं आपको कई मज़ेदार वि□ार, र□नात्मक गतिविधियाँ और आन□दायक सुझाव देती हूँ। जब मैं इस अध्याय की गतिविधियो□के साथ खेलती और हँसती हूँ, तो कभी-कभी मेरी छोटी सी पेटी अ□र से ना□ने लगती ह□

जब मैं अपनी रिकॉ□ की गई हँसी सुनती हूँ, तो मेरा शरीर उस खुशी को याद करता ह□□ "हे हे हे" और "हा हा हा" वाली एक गीत… जसे कोई तितली अ□र से गुदगुदी कर रही हो। लेकिन इसमें आपके लिए भी रेसिपी हैं, मम्मी और पप्पा — क्यो□कि जब आप हँसते हैं, तो मेरा □हरा भी आपकी नकल करना □ाहता ह□□ भले ही मैं समझ न सकूँ, मैं महसूस करती हूँ कि दुनिया गा रही ह□□

मेरी बड़ी किताब में मैं बताती हूँ कि क□से मम्मी हँसी को मेरी सेहत के लिए एक उपहार बना देती हैं। क्या आप मेरे साथ हँसेंगे? इसे मिस मत कीजिए — मैं वादा करती हूँ, ये अद्भुत ह□

 व्यायाम और आ□ोलन

'जब मैं गीत के साथ शरीर को हिलाता हूँ… मुझे स□ में लगता ह□कि मेरी हड्डियाँ अ□र से हँस रही हैं।'

आपको *बेबी के व्यायाम की स्वास्थ्यवर्धक रेसिपी* अध्याय के हर छोटे-छोटे रिवाज़ को ध्यान से करना □ाहिए। उसमें मैं एक ऐसा राज़ बताती हूँ जो मम्मी ने भी नही□सिखाया: लेटे हुए हम अपने हाथो□से ना□ सकते हैं! अपने छोटे से बच्चे के साथ योगा करें, उन जानवरो□की नकल करें जो मैं सुझाती हूँ — आप देखेंगे कि वो बिना शब्दो□की कहानी में क□से पल□□ता ह□□

वो गीत इस्तेमाल करें जो दादी ने बनाई थी और जिसे मैं प्यार से आपको देती हूँ। मुझे ये गीत जन्म से ही सुनाया गया, और अब मैं इसे गुनगुनाते हुए झूमती हूँ। जब मैं इस गीत के साथ अपने शरीर को हिलाती हूँ… तो स□ में लगता ह□कि मेरी हड्डियाँ अ□र से मुस्कुरा रही हैं। आप देखेंगे कि मेरी बड़ी किताब में ये जादुई गीत व्यायाम को एक उत्सव में बदल देता ह□□ क्या आप मेरे साथ ना□ेंगे?

 प्यार और मालिश

'मालिश धीरे-धीरे शुरू होती ह□· जैसे उसकी आवाज़ मेरे शरीर में □ल रही हो।'

हमारी जादुई यात्रा की अगली मंज़िल: वो अध्याय जिसमें स्पर्श एक गीत की तरह महसूस होता ह□. शरीर की मालिश को समझाया गया ह□जैसे वो ज्ञान से भरे आलि□न हो□**श्श्श... क्या आप महसूस कर रहे हैं?** ये वो पल ह□जब मम्मी अपनी जल्दी को छोड़ देती हैं और अपने हाथो□को तितलियो□में बदल देती हैं। मालिश धीरे-धीरे शुरू होती ह□. जैसे उसकी आवाज़ मेरे शरीर पर □ल रही हो।

मालिश के बाद मेरे सपने मीठे हो जाते हैं और मेरी पेटी भी शा□ हो जाती ह□। और अगर वो सा□ीत के साथ करती हैं... तो मेरा पूरा शरीर ऐसा लगता ह□जैसे वो रुई पर त□ रहा हो। मेरी सबसे पसं□दीदा बात तब होती ह□जब उसकी उं□लियाँ मेरे पा□ो□ पर □लती हैं... एक-एक करके। कोई जल्दी नही□

क्या आप जानना □ाहते हैं कि मम्मी ने मुझे ये स्वादिष्ट मालिश क□से देना सीखा? और कौन सी जादुई खाने की □ीज़ आराम के बाद मिलती ह□? तो मेरी बड़ी किताब में मैं आपको सब कुछ बताऊँगी, प्यार से भरे स्पर्शों की तरह, एक-एक कदम।

 जादुई श्वास

'हर श्वास छोड़ना एक बिना शब्दो□का गीत ह□जो मेरी भावनाओ□को साफ करता ह□

**“अब ज़रा सो□ो... जब मैं एक छोटी-सी फूल को फूँक मारने जैसा साँस लेती हूँ, तो क्या होता ह□? मेरा नन्हा-सा पेट खुशी के बुलबुले बनाता ह□, ग़ुब्बारे की तरह ऊपर उठता ह□और आह की तरह नी□ आता ह□। माँ कहती ह□कि इससे मेरे खुश फेफड़े जाग जाते हैं, लेकिन मैंने सीखा ह□कि हवा आत्मा को भी गुदगुदाती ह□।

मेरी किताब के ‘साँस लेने वाले अध्याय’ में जादुई हवा के और भी खेल हैं, और बहुत-सी छुपी हुई हँसी। क्या हम साँस लेने वाले पिल्ले बनकर खेलें?

क्या तुम जानते हो, जब मैं रेंगते-रेंगते थक जाती हूँ, तो गहरी साँस लेना ऐसा लगता ह□जैसे माँ ने मुझे नई ब□□रियाँ लगा दी हो□।

लेकिन श्श्श... दोहराने के लिए माफ़ करना। मेरी ‘हवा की □ायरी’ में और भी कई राज़ हैं। वहाँ मैं बताती हूँ कि बच्चे की साँस में क□से साथ दिया जाए।

माँ मेरे साथ ऐसे साँस लेती ह□जैसे हम □ुप□ाप कोई कहानी पढ़ रहे हो□, क्यो□कि गहरी साँस लेना सिर्फ बड़ो□के लिए नही□ह□. मेरे भी कुछ राज़ हैं जो हवा से शा□ हो जाते हैं।

हर साँस छोड़ना एक बिना शब्दों वाला गीत है, जो मेरी भावनाओं को साफ करता है। और जब मैं आँखें बंद करती हूँ और हवा मेरी नाक से अंदर जाती है, ऐसा लगता है जैसे मेरे पेट में छोटी-छोटी तारें जाग रही हों, और मैं रुई पर तैर रही हूँ।

और हवा हमेशा साफ होनी चाहिए… घर में, माँ 'गले लगाने वाली खिड़कियाँ' खोलती है। क्या तुम भी ऐसा करते हो?

क्या तुम मेरे दूसरे किताब के बारे में और सुनना चाहोगे? उसमें ऐसे व्यंजन भी हैं जो साँस लेने में मदद करते हैं। एक बार मैंने एक सूप पिया जो जैसे आलिंगनों से बना हो… उसने मुझे फूलों की तरह साँस लेने में मदद की।

अगर तुम जानना चाहते हो कि वह जादू कैसे पकता है, मेरी किताब में ढूँढना।"**


जादुई पानी

'हर घूँट एक अदृश्य आलिंगन है।

**"एक दिन माँ ने मुझसे कहा कि मैं आधी पानी हूँ और आधी कोमलता… और उस दिन से मैं चाहती हूँ कि पानी कभी मुझसे दूर न हो। इसीलिए मैंने अपने पुस्तक में एक अध्याय जोड़ा, ताकि परिवार की कोमलता और इरादे के साथ बच्चा पानी पीने की आदत सीख सके।

मेरी बड़ी किताब में तुम्हें वह अध्याय मिलेगा—जादुई पानी के साथ गीली-गीली मस्ती वाला। अगर तुम जानना चाहते हो कि हम घर में पानी के साथ कैसे खेलते हैं, तो उसे पढ़ना ज़रूरी है। पानी सिर्फ मेरी प्यास नहीं बुझाता… वह मुझे अदृश्य ऊर्जा से भर देता है।

एक दिन मैंने धीरे-धीरे पानी पिया… और मुझे लगा जैसे पेट के अंदर छोटी-छोटी घंटियाँ बज रही हों। माँ कहती है कि हर घूँट एक "अदृश्य आलिंगन" जैसा है। वह प्यार भरे शब्दों से मुझे पानी की महत्ता समझाती है।

वह बताती है कि जब मैं बड़ी हो जाऊँगी और दौड़ सकूँगी, तो दौड़ने के बाद पानी मुझे एक नरम सी पानी की कंबल की तरह कहेगा: "आराम करो, नन्ही।"

माँ पौधों को पानी देती है, और मैं अपनी छोटी बोतल से अपने पेट को पानी देती हूँ। कभी-कभी वह पानी को मुझे "गले लगाने" भी देती है।

जानते हो, एक बार मैं अपनी गुड़िया को पानी पिलाना □ाहती थी... माँ ने समझाया कि सिर्फ बाहर से। अच्छा हुआ मैंने उसका मुँह नही□ खोला!

कभी पानी नी□ू जैसा लगता ह□ कभी स्ट्रॉबेरी जैसा... लेकिन हमेशा प्यार जैसा लगता ह□।"**

 एक्युप्रेशर और कोमलता

'माँ अपनी उ□ंगलियो□ को प्रेम और शा□ि की जादुई छड़ी में बदल देती ह□।

**"क्या तुम जानते हो कि मेरे छोटे-से शरीर में कुछ गुप्त बटन हैं, जो तुम्हारी नरम उँगलियो□ से छूते ही जगमगा उठते हैं? जब माँ मेरे जादुई बि□ुओ□ को प्यार से दबाती ह□, मेरा पेट एवोका□ो और स्ट्रॉबेरी की दावत माँगता ह□ और मेरा दिल 'धन्यवाद' कहता ह□। उनमें से एक का नाम 'बि□ु 25' ह□. और वह मुझे सीधे मुलायम सपनो□ में ले जाता ह□। माँ कहती ह□ कि ये समझदार स्पर्श हैं।

यह सु□र अध्याय मेरी बड़ी किताब में तुम्हारा इ□ज़ार कर रहा ह□, जहाँ मैं बच्चो□ की एक्यूप्रेशर और अदृश्य आलि□नो□ के बारे में बात करती हूँ। वहाँ पहुँ□ने पर तुम मेरे जादुई बि□ुओ□ के बारे में एक गीत भी सुन पाओगे।

मेरी किताब बताती ह□ कि माँ क□से अपनी उँगलियो□ को प्यार और शा□ि की छोटी-छोटी उप□ार छड़ियो□ में बदल देती ह□, जैसे कि यह आलि□नो□ के बी□ छिपा हुआ एक रहस्य हो।"**

 नरम सपने

'सोना उबाऊ नही□ ह□· यह मेरे सबसे बुद्धिमान हिस्से को पाना ह□।

**"सु□र सपने देखना कोई सयोग नही□ ह□. उससे पहले थोड़ी-सी कोमलता, हल्का-सा रात का खाना और बिना जल्दी किया हुआ एक आलि□न □ाहिए। क्या तुम जानते हो कि मेरे पास बादल की तरह सोने की एक गुप्त रेसिपी ह□? मैं इसे तुम्हें अपनी दूसरी किताब में दिखाती हूँ, जहाँ एक जादुई छोटी गुफा में एक नी□ू भरा अध्याय तुम्हारा इ□ज़ार कर रहा ह□, जो सपनो□ को जगाने के लिए □मक उठता ह□। वहाँ कुछ अविस्मरणीय व्यञ्जन भी हैं, जो परिवार के सपनो□ को और सु□र बनाते हैं।

एक रात मैंने केला-शहद वाला पेय पिया और मेरी पलकें छिप गईं. जैसे वे भी सोने चली गई हों. ऐसा लगा जैसे एक बादल ने मुझे धीरे से गले लगाया हो।

लेकिन यह सब नहीं है। अपनी बड़ी किताब में मैं तुमसे प्यार से कहूँगी कि बड़ों के उदाहरण का पालन करो। माँ मुझे पजामा पहनाती है और रोशनी धीमी कर देती है. तब मुझे पता चलता है कि लवेंडर-सी खुशबू वाली कहानियाँ आने वाली हैं। पापा जल्दी सो जाते हैं, माँ मोबाइल बंद कर देती है. और मैं अपनी आधी बंद आँखों से उन्हें देखती हूँ, खुद को सुरक्षित महसूस करती हूँ, मुझे अच्छी नींद लेनी चाहिए। मेरा दिल बिना आवाज़ के गाता है और मेरे विचार नींद में डूबे खिलौनों की तरह शांत होकर बंद जाते हैं।

फिर माँ रोशनी और कम करती है और धीमे से गाती है, सब कुछ मुलायम हो जाता है। तब मुझे एहसास होता है कि अब सच में आँखें बंद करने का समय है. सोने का समय... और यह कि प्यार खामोशी में भी महसूस होता है।

इस तरह मैं सीखती हूँ कि सोना उबाऊ नहीं है. यह अपने सबसे बुद्धिमान हिस्से से मिलने की एक गुप्त यात्रा है।"**



रंग जो सिखाते हैं

“हाथ में क्रेयॉन और माँ की आँखें मेरी आँखों में... मुझे लगता है कि दुनिया और भी नरम और सुंदर हो जाती है।”

“मेरे द्वारा प्यार से बनाए गए इस पुस्तक के अंतिम अध्याय में, हम एक अद्भुत ग्रह के चित्रकार बन जाते हैं। परिवार के साथ हाथ में एक क्रेयॉन लेकर, दुनिया मेरी तरह बदल जाती है और हर छोटे-से विवरण से जादू फूट पड़ता है। शायद तुम मेरे रंगीन चित्र, मेरी रेखाएँ, मेरे निशान न समझो, लेकिन मैं उन्हें एक प्रसिद्ध चित्रकार की तरह आनंद से देखती हूँ। मेरी किताब में मैं बताती हूँ कि रंग कैसे मुझे बिना शब्दों के सोना, हँसना और सीखना सिखाते हैं। जब मैं नीला देखती हूँ, मेरा शरीर साँस लेता है। और जब मैं लाल को छूती हूँ, मेरा दिल ऐसे उछलता है जैसे लुका-छिपी खेल रहा हो। क्या तुम मेरे साथ पेंट करना चाहोगे।”



अंतिम संदेश

'हमने साथ मिलकर हवा, पानी, रंग, प्यार और सपनों की रेसिपी की यात्रा की। मैंने अपनी छोटी आवाज़ से कहा··· और तुमने दिल से सुना।'"

बेबी लेखिका की विदाई)

**"यह छोटा-सा पुस्तिका एक मीठे गीत की तरह था, जो मेरा नन्हा-सा शरीर तुम्हें गाना □ाहता था: हँसी के साथ, छोटी □म्म□ो□के साथ, हिलती-□ुलती बाँहो□के साथ और बिना शब्दो□वाले आलि□नो□के साथ।

अगर तुम्हें मेरी बातें पस□ आई□तो बड़े किताब में मेरा इ□ज़ार करना… वहाँ ये छोटी-छोटी टुकड़ियाँ प्यार, शरीर, आत्मा और मुस्कान से एक-दूसरे की देखभाल करने वाले पूरे रास्ते बन जाती हैं।

अगर कभी तुम थक जाओ, उलझ जाओ या फिर से सपने देखने का मन करे, तो इस छोटी किताब को खोल लेना। मेरे शब्द बादलो□की □ुम्बन जै□े सुरक्षित रखे गए हैं… तुम्हें फिर से गले लगाने के लिए त□ार।

और पूरी तरह विदा होने से पहले, मैं — पत्तियो□,फलो□और जादुई □म्म□ो□से खेलने वाली और लिखना पस□ करने वाली बच्ची — तुम्हें मुझे □ूँ□ने का तरीका बताती हूँ।

तुम मुझे YouTube पर पा सकते हो: https://www.youtube.com/@BebeEscritora या मेरे पुराने □ै□ल पर: https://www.youtube.com/@desafionene

वहाँ मैं कुछ जादुई वी□ियो □ालूँगी, और अगर तुम सदस्य बनोगे, तो मेरी नई किताबो□की खबर सबसे पहले तुम्हें मिलेगी।

और एक राज़ बताऊँ? बड़ी किताब में एक गीत ह□— *व्यायाम करो, बेबी* — जिससे मैं पहली बार सुनते ही प्यार कर ब□ी। मैं इसे रोज़ अपने छोटे-छोटे व्यायामो□में इस्तेमाल करती हूँ।

मैं □ाहती हूँ कि दुनिया के सभी बच्चे इस गीत को जानें और इसका आन□ लें, क्यो□कि मेरे लिए यह उन गीतो□में से ह□जो ब□पन में हमेशा के लिए बस जाते हैं।

शायद एक दिन तुम भी अपने बच्चे के साथ व्यायाम करते हुए इसे सुन सको। यही मेरा सपना ह□

और पीटर प□ कहता ह□— और मैं उस पर विश्वास करती हूँ — कि इच्छाएँ स□ होती हैं, अगर हम उन्हें स□ में दिल से □ाहें।

इस पूरे सफर में मैंने तुम्हें मोहित करने की कोशिश की, ताकि तुम मेरे दो-ख□ वाले *बेबी हेल्दी रेसिपीज़* पढ़ने के लिए प्रेरित हो सको।

अगर किसी कारण तुम उसे प्राप्त न कर सको, तो □ि□ा मत करो। सबसे महत्वपूर्ण बात यह ह□कि तुम जानो: दुनिया के सभी बच्चे सिर्फ प्यार पाने के हकदार नही□हैं, उन्हें कोमल शब्दो□,खेल, दुलार और सम्मान-आधारित शिक्षा की भी ज़रूरत ह□

ऐसे में, इस छोटी किताब को धीरे-धीरे फिर से पढ़ना। शायद मेरी बातें तुम्हारी र□नात्मकता बढ़ा दें इन विषयो□में जो बेबी के स्वास्थ्य के लिए इतने महत्वपूर्ण हैं।

और अगर तुम यहाँ तक पढ़ आए हो, तो जान लो: अपनी छोटी पालना से, जहाँ मैं अब सबसे मीठे सपने के लिए तय्यार हो रही हूँ, मैं तुम्हें सबसे गर्मजोशी भरा नमस्कार भेजती हूँ और जीवन की यात्रा के लिए सबसे सुन्दर शुभकामनाएँ देती हूँ।

फिर मिलेंगे।

बेबी »**

फिर मिलेंगे! आपकी बेबी

