“Esperanta versio de la libro *Sanaĵoj por Bebeto*, de Bebeta Verkistino”





“Sanaĵoj por bebo estas invito rigardi la mondon per la okuloj de iu, kiu apenaŭ komencas vivi. Ĉi tiu libro naskiĝas el profunda deziro akompani, kompreni kaj tuŝi nevideblajn fadenojn, kiuj kunligas nin kiel homojn. Ĉi tie vi trovos vortojn kiuj brakumas, gvidas kaj vekiĝas. Ĝi ne estas nur libro: ĝi estas ponto inter generacioj, ondo kiu portas kun si tenerecon, lernadon kaj ĉeeston.”

Libro *Sanaĵoj por Bebeto*



" Inspira mateno

'Mi estas la bebo, kiu skribas per sopiroj kaj krajonoj.'

“Bela inspira mateno, kiel kutime mi rampetas rapide tra la vasteco de mia hejmo, scivole esplorante ĉion, kion mi trovas. Hodiaŭ estis malsame: eta ŝtoneto ĝenis mian genuon. Mi devis sidiĝi kaj, post observi ĝin, forpreni ĝin kaj ĵeti ĝin tre malproksimen. Mi demandas min kiom da fojoj plu la ŝtonetoj de la vojo devigos min ripeti la saman agon… Ho, pardonu, mi tiel malmulte lernis pri formala edukado, ke mi ankoraŭ ne salutis vin. Saluton, saluton! Jen mi… la bebineto, kiu skribas per sopiroj kaj krajonetoj.”



Konfesoj de bebo-verkistino

'Ekde kiam mi naĝis en la ventro de patrino, mi ofte pensis pri la dolĉeco de ŝia voĉo.'

**“Sssshh… Ĉu vi aŭdas? Jen mi, la bebineto verkanta, kaŝita inter ĉielarkaj koloroj kaj mildaj murmuroj. Kaj nun, kiam ni jam parolas, mi konfesos al vi sekreton: ekde kiam mi naĝis tie en tiuj malhelaj kaj trankvilaj akvoj en la ventro de panjo, mi multe pensadis pri kiel bonguste senteblis ŝia dolĉa voĉo, ŝiaj manoj palpetantaj kvazaŭ volus trapasi la haŭton, kaj la intencaj tuŝoj de la familio sur la patrina ventro, kiu ĉirkaŭis min.

Mi devas diri al vi, ke kiam mi vidis ilin unuafoje kaj sentis ilian sindonon, la bonfarton, la kontenton kaj la sanon, kiujn spiris mia tuta korpeteto, demando ekturniĝis en mia eta cerbo: Kiel mi povas helpi la panjojn kaj paĉjojn

de la mondo por ke ili, el ĉi tiuj puraj sentoj de bebo, komprenu la gravecon de tiuj detaloj ligitaj al la afekcioj, kiuj permesos al la familio ĝui etulojn fortajn kaj sanajn mense kaj fizike danke al la sensa tuŝo, al la vortoj kiuj luladas, al la familia karesemo, al la komune ludataj ludoj kaj al la muziko de la animo?

Kaj tiam mi pensis: simple. Ĉio solviĝas per verkado de libro kun la magio de etulino verkistino, kiun mi titolis *Sanaĵoj por Bebeto*. Mi petas vin de ĉi tie, ke kiam vi renkontos tiun magian libron, vi legu ĝin tiel, kiel oni legas sonĝojn: malrapide kaj kun rideto en la animo.

En ĉi tiuj paĝoj, kiujn vi nun rigardas, kie mi donacas al vi brakumon faritan el steloj, mi volas lasi al vi panerojn de tenereco, kiujn mi deziras, ke vi sekvu, kvazaŭ en fabelo kun nevideblaj mapoj, por montri al vi la vojon kie mi provos enami vin per miaj vortoj, miaj okazaĵetoj, miaj etaj voĉetoj kaŝiĝantaj inter la linioj, serĉante veki vian scivolemon por trovi mian grandan verkon, legi ĝin kaj ĝui ĝin…

Se vi restas kun mi, mi donacos al vi miajn kaŝitajn pensojn. En mia libro ni ne nur kuiras bongustaĵojn… ni ankaŭ ludas, ridas, tuŝetas nin kun karesemo kaj eĉ iomete dancas. Ĉi tie mi lasos al vi parteton de tio, kio okazos… Ĉu vi volas scii kiel la banano fariĝas energio aŭ kiel la masaĝoj igas min kanti sen voĉo? Do prenu vian kulero-eteton kaj sekvu min!

La naŭ ĉapitroj, kiuj formas ĝin, ebligas al vi alveni al la sekreta angulo de miaj magiaj vortoj, kie vi trovos la ĉapitron de la feliĉa manĝetado, la ĉapitron de la ridoj kiuj sanigas, la ĉapitron de la korpeteto kiu volas moviĝi, kaj la ĉapitron de la tuŝo kaj masaĝo kiu min malstreĉas.

Vi alvenos al la ĉapitro kie vi povas lerni kiel helpi bebon spiri malrapide, sentante ke lia ventro faras vezikojn de feliĉo kaj blovas kvazaŭ karesante nubon. La ĉapitro instruos vin kiel fari realaĵon, ke bebo trinku akvon por havi sanon, kaj ke lia ventro ridas silente… kvazaŭ ĝi brakumus lin de interne.

Nun mi demandas min: ĉu vi volas scii kiel panjo transformas siajn fingrojn en kuracajn bastonetojn per digitopunkturo? Nu, alia el miaj ĉapitroj rakontas tion… kvazaŭ sekreton inter brakumoj.

Kaj se vi plu legas, mi ofertos en la sekva ĉapitro la vojojn el la afekcioj por ke la korpeteto de via bebo, kiam ĝi dormas, pentru bildojn interne kaj kiam ĝi vekiĝas, havu energion kvazaŭ ĝi revis pri sunoj.

Kaj fine, la plej bela el ĉiuj, mia plej ŝatata: la ĉapitro de la koloroj. Kun krajoneto en la mano kaj la okuloj de panjo en la miaj… mi sentas ke la mondo fariĝas pli milda kaj pli bela. Legu ĝin por ke vi povu senti tion saman, kion mi sentas.



La feliĉa manĝeto

'Ĉiu plado estas ankaŭ danko.'

**"En mia granda libro mi rakontas al vi kiel panjo igas la manĝaĵon ŝajni ludo, rakonto kaj kareso… ĉio samtempe. Vi havos multajn receptojn kiuj alportas freŝan novan senton, ĉar kun panjo ne ekzistas nur unu kuiristo: ankaŭ mi estas parto de tiu historio. Kiam panjo permesas al mi forpreni etajn semojn el la frukto… mi sentas min kiel kuiristino kun bibeto, kuirante amon.

Mi, beba verkistino kaj kuir-ĉefo, kun kulero-eteto en la mano kaj folioj en la poŝo, proponas al vi multajn receptojn kiel la vegetala trajno, la hamburgeroj kiuj ridas, kaj la princino farita el laktuko. Ĉiuj havas guston, ludon, edukon… kaj daŭripovan amon. Ili estas sanaj receptoj, kiujn mi metis en mian grandan libron por pentri la palaton kaj la imagon.

Mi diros al vi, ke mi lernis multe; tial kun miaj krajonetoj mi povas skribi al vi. Mi ne sciis, ke zorgi pri la planedo komenciĝas kiam oni tuŝas folion por la unua fojo. Panjo lasis min aŭskulti kiel la vento dancis en la arboj, kaj ĉiu floro kiun mi kolektis rakontis al mi mildajn sekretojn. Pro tio, en ĉi tiu ĉapitro, ni transformas la nutradon en ludon sanan, belan kaj plenan je respekto al la naturo.

Mi ne sciis, ke semeto povas helpi kontraŭ parazitoj… sed nun mi havas scivolemon pri ĉiuj fruktoj. Ĉion, kion mi lernis — ĉion — mi transdonas al vi, estonta panjo aŭ paĉjo. Panjo nutris min per la scioj pri tio, kion enhavas la legomoj, per tiuj receptoj kiujn vi povos legi, kaj mi sentis min kvazaŭ mi studus la sekretojn de la planedo. Kaj tiel mi deziras, ke via bebo sentu sin, tial mi kunhavas ilin kun vi.

Mi lernis tion, kion panjo ĉiam diras: ke la plado ne nur plenigas mian ventron; ĝi ankaŭ instruas min, brakumas min kaj helpas min kreski. Panjo instruas min, ke la legomoj venas el la laboro de multaj manoj, kaj ke la Tero donacas al ni manĝeblajn kolorojn. Ĉiu plado estas ankaŭ dankesprimo. Mi lernis aprezi ekde la unua mordeteto.

Kaj tiel mi rakontas al vi, per la formo de sanaj receptoj, ĉion kion mi lernis, por ke ĝiaj bonoj atingu multajn infanojn en iliaj hejmoj. Kaj ĉar lerni estas kreski, mi certigas al vi, ke en mia granda libro estas receptoj kiuj odoras je karesemo kaj havas guston de saĝeco… Ĉu vi kuraĝas provi ilin kun mi.”**



Ridoj kiuj sanigas

'La rido ankaŭ nutras… nur la koron.'

**“Kiom multe ni jam parolis pri manĝaĵo! Sed la rido ankaŭ nutras… nur ke ĝi nutras la koron. Tial en *Sanaĵoj por Bebeto* mi proponas al vi multajn variaĵojn, kreemajn ideojn kaj konsiletojn por ĝui. Kaj dum ni ludas kaj ridas kun la agadoj, kiujn mi proponas en ĉi tiu ĉapitro de mia libro, foje mi ridas tiom multe, ke mia ventro moviĝas kvazaŭ ĝi dancus de interne.

Kiam mi aŭdas mian propran ridon registritan, mia korpo memoras kiom feliĉa mi estis, kaj kanto kun he he he kaj ha ha ha… estas kiel papilio, kiu faras al mi tiklojn interne.

Sed estos ankaŭ receptoj por vi, panjo aŭ paĉjo, ĉar kiam vi ridas, mia vizaĝeto volas kopii… kaj kvankam mi ne komprenas, mi sentas ke la mondo kantas.

En mia granda libro mi rakontas al vi kiel panjo transformas la ridon en donacon por mia sano. Ĉu vi ridas kun mi? Ne maltrafu tion, mi certigas al vi… estas fascine.”**



Ekzercoj kaj movado

'Kiam mi movas mian korpon kun la kanto… mi vere sentas mian skeleton ridi interne.'

**“Vi devas provi sekvi laŭvorte ĉiun riton de la ĉapitro *Sanaj Receptoj de Ekzercoj ĉe Bebeto*. En ĝi mi malkaŝos al vi la sekreton, kiun eĉ Panjo ne instruis al mi: kuŝante ni povas danci per la braketoj, kaj vi povas provi fari jogon kun via etulo, imitante la bestetojn kiujn mi proponas al vi. Vi vidos kiel li etendiĝas kvazaŭ en fabelo sen vortoj.

Uzu la kanton, kiun avino faris kaj kiun mi proponas al vi kun karesemo. Oni kantis ĝin al mi ekde kiam mi naskiĝis, kaj hodiaŭ mi zumetas ĝin dum mi balanciĝas. Kaj kiam mi movas mian korpon kun la kanto… vere mi sentas ke mia skeleteto ridas interne.

Vi konstatos, ke en mia granda libro tiu magia kanto transformas la ekzercon en feston. Ĉu vi kuraĝas danci kun mi?”**

**Karesoj kaj masaĝoj**

'La masaĝo komenciĝas milde, malrapide… kvazaŭ ŝia voĉo marŝus tra mia korpeto.'

**“Sekva haltejo de nia ĉarma vojaĝo: la ĉapitro de karesoj kiuj sonas kiel kanto… la korpaj masaĝoj klarigitaj por brakumi kun saĝeco.

‘Ssshhh… ĉu vi sentas? Jen la momento kiam panjo demetas siajn hastojn kaj transformas siajn manojn en papiliojn. La masaĝo komenciĝas milde, malrapide… kvazaŭ ŝia voĉo promenus tra mia korpeteto.

Mi ne scias kial, sed post masaĝo… miaj sonĝoj estas pli dolĉaj kaj mia ventro kondutas pli bone. Kaj se mi aŭdas muzikon dum ŝi faras ĝin… mia tuta korpo ŝajnas flosi en kotono.

Mia plej ŝatata parto estas kiam ŝiaj fingroj promenas tra miaj piedetoj… jes, unu post la alia. Nenio de kuri.

Ĉu vi volas scii kiel panjo lernis fari al mi tiujn bongustajn masaĝojn? Kaj kiu magieta manĝeto akompanas la ripozon poste?

Do en la granda libro mi rakontas ĉion al vi, paŝon post paŝo, kiel karesoj ordigitaj kun amo.’”**

 **Magia spirado**

'Ĉiu elspiro estas kiel senvorta kanto, kiu purigas miajn emociojn.'

“Kaj nun divenetu kio okazas kiam mi spiras kvazaŭ mi blovus etan floron… mia ventro faras etajn globetojn de ĝojo kaj leviĝas kiel balono kaj malleviĝas kiel sopiro. Panjo diras, ke tiel vekiĝas miaj feliĉaj pulmoj, sed mi lernis, ke la aero povas fari tiklojn en la animo.”

“En la ĉapitro de spirado de mia libro estas pli da ludoj kun la magia et-aereto kaj multaj kaŝitaj ridoj. Ĉu ni ludas esti hundetoj kiuj spiras? Ĉu vi sciis, ke kiam mi laciĝas pro rampado, mi spiras profunde kaj estas kvazaŭ panjo enmetus novajn bateriojn en min?”

“Sed ssshh… pardonu la ripeton, mi certigas al vi, ke estas pli da sekretoj en mia aer-kajero, kie mi rekomendos al vi akompani bebon en lia spirado. Panjo spiras kun mi kvazaŭ ni legus silentan fabelon, ĉar profunda spirado ne estas nur por plenkreskuloj… ankaŭ mi havas sekretojn kiuj trankviliĝas per la aero, kie ĉiu elspiro estas kvazaŭ kanto sen vortoj, kiu purigas miajn emociojn.”

“Kaj kiam mi fermas la okulojn kaj la aero eniras tra mia nazo, ŝajnas ke ĝi vekas etajn stelojn en mia ventro, kaj mi sentas kvazaŭ mi flosus en kotono. Kaj ĉiam necesas zorgi, ke la aero estu tre pura… Hejme, panjo malfermas fenestrojn kiuj brakumas. Ĉu vi faras tion ankaŭ?”

“Ĉu vi volas, ke mi rakontu al vi pli pri mia alia libro? Vi trovos ankaŭ kuirajn receptojn kiuj helpas la spiradan procezon, kaj mi diros al vi, ke iam mi gustumis etan supon kiu ŝajnis farita el brakumoj. Ĝi helpis min spiri kiel la floroj.

 **Magia akvo**

'Ĉiu gluto estas kiel nevidebla brakumo.'

**“Iam panjo diris al mi, ke mi estas duone akvo kaj duone tenereco… kaj ekde tiu tago mi volas, ke akvo neniam manku al mi. Tial mi decidis ankaŭ inkludi ĉapitron por plibonigi la kutimon de bebo trinki akvon, per la tenereco kaj la intencemo de la familio.

En mia granda libro vi trovos tiun ĉapitron de malseka amuzo kun magia akvo. Se vi volas scii kiel ni ludas kun ĝi hejme, vi devas konsulti ĝin. La akvo ne nur forigas mian soifon… ĝi ankaŭ pentras min per nevidebla energio.

Unu tagon mi trinkis akvon malrapide… kaj mi sentis ke interne sonis etaj sonorileto j! Panjo diras, ke ĉiu gluto estas kvazaŭ nevidebla brakumo. Kaj ŝi uzas dolĉajn frazojn por ke bebo komprenu la gravecon de trinki akvon; ŝi klarigas al mi, ke kiam mi kreskos kaj povos kuri, post tio ĉiu akvo kiun mi trinkos venos kiel afabla akvumujo dirante al mi: ‘ripozu, etulineto’.

Panjo akvumas la plantojn… kaj mi akvumas mian ventron per mia boteleto. Foje ŝi eĉ lasas, ke la akvo brakumu min ankaŭ.

Kaj sciu, iam mi volis ke mia pupo trinku akvon… kaj panjo klarigis al mi, ke nur ekstere. Feliĉe mi ne malfermis ŝian buŝeton!

Kelkfoje la akvo havas guston de citrono, foje de fragetoj… sed ĉiam ĝi havas la guston de amo.”**

 **Akupremo kaj tenereco**

'Panjo transformas siajn fingrojn en sorĉajn bastonetojn de amo kaj paco.'

**“Ĉu vi sciis, ke mi havas sekretajn butonetojn en mia korpeteto, kiuj ekbrilas per viaj mildaj fingroj? Post kiam panjo tuŝas karese miajn magiajn punktetojn, mia ventro petas feston kun avokado kaj fragetoj, kaj mia koro diras ‘dankon’.

Estas unu, kiu nomiĝas Punkto 25… kaj ĝi kondukas min rekte al molaj sonĝetoj. Panjo diras, ke ili estas saĝaj karesoj.

Tiu bela ĉapitro atendas vin en mia granda libro: tie mi traktas la digitopunkturon ĉe beboj kaj parolas pri nevideblaj brakumoj. Kiam vi alvenos tien, vi povos ĝui kanteton pri miaj magiaj punktoj.

Mia libro rakontas kiel panjo transformas siajn fingrojn en kuracajn bastonetojn de amo kaj paco, kvazaŭ tio estus sekreto inter brakumoj.”**

 **Molaj sonĝoj**

'Dormi ne estas enua… ĝi estas trovi la plej saĝan parton de mi.'

**“Revi bele ne estas hazardo… ĝi estas havi antaŭe iom da tenereco, mildan vespermanĝon kaj brakumon sen hasto. Ĉu vi sciis, ke mi havas sekretan recepton por dormi kiel nubo? Mi montras ĝin al vi en mia alia libro: tie vin atendas dormema ĉapitro en magia kaveto, kiu ekbrilas por sonĝi.

Tie vin atendas ankaŭ neforgeseblaj kuiraj receptoj por fari la familiajn sonĝojn ankoraŭ pli belaj. Mi rakontas al vi, ke unu nokton mi trinkis mian banano-kaj-mielan batidon, kaj miaj palpebroj kaŝiĝis… kvazaŭ ili ankaŭ enlitiĝus… estis kvazaŭ nubo min brakumus malrapide.

Sed tio ne estas ĉio. Kare, en mia granda libro mi petos vin fari agojn laŭ la ekzemplo de la granduloj. Panjo metas al mi la piĵamon kaj malaltigas la lumojn… tiam mi scias, ke venos fabeloj kun odoro de lavendo. Paĉjo endormiĝas frue, panjo malŝaltas la poŝtelefonon… kaj mi rigardas ilin per miaj duonfermitaj okuletoj. Mi sentas min akompanata, mi devas dormi bone, mia koro kantas sen bruo, kaj miaj pensoj ordigas sin kiel dormemaj ludiloj.

Poste panjo malaltigas la lumon kaj kantas al mi tre mallaŭte, ĉio fariĝas mola. Mi rimarkas, ke nun ja estas la momento fermi la okulojn… estas la horo dormi… kaj ke la amo ankaŭ senteblas en silento.

Tiel mi lernas, ke dormi ne estas enua… estas renkontiĝi kun la plej saĝa parto de mi, estas sekreta vojaĝo.”**

 **Koloroj kiuj instruas**

“Kun krajoneto en la mano kaj la okuloj de panjo en la miaj… mi sentas ke la mondo fariĝas pli mola kaj pli bela.”

**“En la lasta ĉapitro de la libro, kiun mi kun amo faris, ni fariĝos pentristoj de mirinda planedo. Kun krajoneto en la mano kaj mia familio apud mi, la mondo transformiĝos laŭ mia maniero kaj fariĝos magio, kiu elkreskas el ĉiu detalo.

Kaj eble vi eĉ ne komprenos miajn kolorajn desegnaĵojn, miajn striojn, miajn markojn… sed mi ĝuas ilin kiel fama pentristo, kiu rekreas sin en sia verko.

En mia libro mi rakontas kiel la koloroj instruas al mi dormi, ridi kaj lerni sen vortoj. Kiam mi vidas la bluan, mia korpo sopiras… kaj kiam mi tuŝas la ruĝan, mia koro saltetas kvazaŭ ĝi ludus kaŝludon.

Ĉu vi volas pentri kun mi.”**

 **Fina mesaĝo**

'Ni vojaĝis kune tra receptoj kun aero, akvo, koloroj, karesoj kaj sonĝoj. Mi parolis per mia eta voĉo… kaj vi aŭskultis per la koro.'"

**« Ni vojaĝis kune tra receptoj de aero, akvo, koloroj, karesoj kaj sonĝoj. Mi parolis al vi per mia eta, mallaŭta voĉeto… kaj vi aŭskultis min per la koro.

Ĉi tiu eteta libreto estis kiel milda kanto, kiun mia korpeteto volis kanti al vi: kun ridoj, kuleroj, moviĝantaj braketoj kaj karesoj kiuj brakumas sen vortoj.

Se vi ŝatis miajn frazojn, atendu min en la granda libro… tie ĉiuj ĉi etaj paneroj fariĝas kompletaj vojetoj por zorgi unu pri la alia kun amo, korpo, animo kaj rideto.

Se iam vi sentos vin laca, perdita aŭ kun deziro refoje revi, malfermu ĉi tiun libreton. Miaj vortoj estas konservitaj kiel nub-kisoj… pretaj brakumi vin denove.

Kaj antaŭ ol mi adiaŭos tute, mi — la bebo kiu ludas kun folioj, fruktoj kaj magiaj kuleroj, kaj kiu ankaŭ amas verki — lasos al vi manieron trovi min.

Vi povas viziti min en YouTube, en la ĉielarka angulo de *Bebé Escritora*: https://www.youtube.com/@BebeEscritora aŭ en mia antaŭa kanalo: https://www.youtube.com/@desafionene

Tie mi lasos kelkajn magiajn filmetojn, kaj se vi abonos, vi estos inter la unuaj kiuj ekscios pri la novaj libroj, kiujn mi verkos.

Kaj mi konfesos al vi etan sekreton: en la granda libro estas kanto — *Faru viajn ekzercojn, bebo* — al kiu mi enamiĝis ekde la unua fojo kiam mi aŭdis ĝin. Mi uzas ĝin ĉiutage por miaj etaj ekzercoj.

Tial mi deziras, ke ĉiuj infanoj de la mondo koniĝu kun ĝi kaj ĝuu ĝin, ĉar por mi ĝi estas unu el tiuj kantoj kiuj transpasas la momenton kaj restas en la infaneco por ĉiam.

Eble iam vi povos dividi ĝin kun via bebo dum vi faras ekzercojn kune. Tio estas mia revo.

Kaj kiel diras Petro Pan — kaj mi kredas lin — deziroj plenumiĝas se oni deziras ilin sufiĉe forte.

Dum ĉi tiu tuta vojaĝo mi provis tuŝi vian koron, por inspiri vin legi mian grandan libron *Sanaj Receptoj por Bebo*, en ĝiaj du volumoj.

Se pro ia kialo vi ne povos akiri ĝin, ne zorgu. La plej grava estas scii ke ĉiuj beboj de la mondo ne nur meritas esti amataj, sed ankaŭ bezonas mildajn vortojn, ludojn, karesojn kaj edukadon bazitan sur respekto.

En tiu okazo, relegu malrapide ĉi tiun libreton, kiun mi donacis al vi. Eble miaj vortoj helpos vin kreskigi vian kreemon en ĉi tiuj temoj tiel gravaj por la sano de bebo.

Kaj se vi atingis ĝis ĉi tie, sciu ke el mia lulilo, kie mi nun prepariĝas por la plej feliĉa el miaj sonĝoj, mi sendas al vi la plej varman saluton kaj deziras al vi la plej belan vojaĝon tra la vivo.

Ĝis baldaŭ!

Bebeto”**

