

ALEKSANDRA CHMIELEWSKA

RYCERSKIE GOFRY



„BAJKI BEZ BARIER” CZĘŚĆ XVIII

CELIAKIA

ALEKSANDRA CHMIELEWSKA

RYCERSKIE GOFRY



„BĄTKI BEZ BARIER” CZĘŚĆ XVIII
CELIAKIA



Szklarska Poręba
2016



Państwowy Fundusz

**Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



Projekt pn.: „Bajki bez barier” – powielanie, opracowanie i wydanie serii bajek dotyczących niepełnosprawności, współfinansowany jest ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, w ramach konkursu XXIV.

Tekst: Aleksandra Chmielewska

Ilustracje: Agnieszka Ostrowska

Wydanie I
Szklarska Poręba, 2016

Wydawca: Stowarzyszenie Rodziców
Dzieci Niepełnosprawnych
„Światelko”
www.swiatelkodladzieci.pl

Skład i druk:



www.kappadruk.pl

tel.: 730871649

e-mail: biuro@kappadruk.pl

ISBN: 978-83-65214-31-7



Od samego rana ciągle sprzątanie i sprzątanie. Zmieniłyśmy z mamą już trzynaście pościeli (ja zdejmowałam brudną pościel, a mama zakładała czystą), zamiotłam cztery pokoje i wytarliśmy z tatą chyba z kilogram kurzu. Pewnie myślicie, że śpię pod trzynastoma kołdrami i mam cztery komnaty, jak na prawdziwą królową przystało. Powiem wam w sekrecie, że niestety królową nie jestem, chociaż niewiele mi już brakuje. Mam nawet łóżko z baldachimem i koronę z kolorowymi kamyczkami, którą dostałam na urodziny od cioci Anetki. Potrzebuję jeszcze tylko berła,

sukienki do samej ziemi, no i oczywiście królewicza. Z sukienką i berłem jakoś sobie poradzę, gorzej z królewiczem.



Zastanawiacie się pewnie, skąd wzięło się tyle pościeli, skoro jednak nie jestem królewną. Mamy duży dom, w którym mieszkam razem z bratem i rodzicami. Są jeszcze zwierzaki, ale one przecież mają swoje domki. Hodujemy kury, dwie kozy – Meeelę i Meetka oraz Celę, moją ukochaną krowę. Wyobraźcie sobie, że Cela urodziła się tego samego dnia co ja, dlatego już niedługo, w październiku, razem będziemy świętować nasze piąte urodziny. Ale przecież miałam powiedzieć wam, co z tą pościelą. Otóż latem przyjeżdżają do nas wczasowicze. Nawet mi się to podoba, bo w wakacje nasze przedszkole jest nieczynne, prawie wszystkie koleżanki gdzieś wyjechały, nawet Maks, mój starszy brat pojechał na obóz, a ja nie lubię bawić się sama. Kiedy tylko słyszę parkujący pod domem samochód, zawsze biegnę zobaczyć, czy wśród wczasowiczów jest jakieś dziecko, z którym mogłabym się pobawić.



Niestety, od początku tych wakacji miałam pecha.

Najpierw odwiedziły nas dwie dziewczynki. Strasznie ucieszyłam się na ich widok, ale były starsze ode mnie i na dodatek niezbyt rozmowne. Nawet nie odpowiadały mi „Cześć”, kiedy chciałam się z nimi przywitać. Ze sobą też prawie nie rozmawiały, każda patrzyła tylko w swój telefon komórkowy.



Kilka dni temu w pokoju na dole zamieszkał Filipek. Był niewiele większy od Anielki, mojej ukochanej lalki, nie umiał nawet chodzić i prawie ciągle spał. Moja mama powiedziała, że maluchy muszą dużo spać, żeby urosnąć, ale codziennie uważnie przyglądałam się Filipowi i cały czas był tej samej wielkości. Poza tym przyjeżdżali sami dorośli.

Najbardziej polubiłam pana Radka i panią Kasię. Codziennie rano siadali przy stoliku w ogródku, pili kawę i chrupali wafelki. Mnie też częstowali (wafelkami oczywiście, bo kawy nie lubię, próbowałam kiedyś od mamy, strasznie gorzka, mówię wam), a pani Kasia, która była fryzjerką, każdego dnia robiła mi inną fryzurę.

Sami widzicie, że nie miałam za bardzo towarzystwa do zabawy. Musiałam znaleźć sobie jakieś zajęcie.



– Świetna robota! Dziękuję mój dzielny pomocnik – powiedziała mama, kiedy rozebrałam ostatnią poduszkę.

Czasem lubię pomagać rodzicom w sprzątaniu, ale było naprawdę gorąco, więc marzyłam, żeby popluskać się w baseniku, który tata postawił w ogrodzie. Założyłam strój kąpielowy i pobiegłam na podwórko. Bawiłam się w wodzie tak długo, że aż pomarszczyła mi się skóra na palcach. Potem wytarłam się do sucha, założyłam sukienkę i zabrałam się za układanie zamku ze skrzynek od jabłek. Uwierzcie mi, że to nie było wcale łatwe zadanie, bo co udało mi się zbudować kawałek, inna część się psuła. Chciałam, żeby mój zamek był naprawdę wielki, więc musiałam poprosić o pomoc tatę. On ma świetne pomysły i dużo siły. Posadził mnie na barana, a ja układałam skrzynki, jedną na drugiej.



Kiedy pierwsza wieża była prawie gotowa, usłyszałam parkujący pod domem samochód. Ciekawe kto do nas przyjechał? Aż przetarłam oczy ze zdziwienia. Nigdy nie zgadniecie, co zobaczyłam! Na mojej ulubionej huśtawce siedział najprawdziwszy rycerz i bujał się wysoko, machając nogami.



Podeszłam cichutko, żeby mnie nie zauważył, schowałam się za krzakiem porzeczek, skąd miałam znakomity widok i zaczęłam obserwację. Rycerz miał założoną zbroję, na głowie hełm, a na nogach zielone trampki. Obok huśtawki leżał błyszczący miecz. Nigdy nie widziałam z bliska prawdziwego rycerza, ale ten, który w bajce ostatnio ratował królownę przed smokiem, wyglądał bardzo podobnie.

– Olek, kolacja! – zawołała z balkonu jakaś pani.

Rycerz zeskoczył z huśtawki, podniósł miecz i pobiegł w stronę domu. Królewiczem co prawda nie był, ale królownie rycerz też się przyda.





Następnego dnia rano, kiedy z panią Kasią chrupaliśmy wafelki, przed dom wybiegł jakiś chłopiec. Pod pachą trzymał piłkę. Miał jasne włosy, a na nogach zielone trampki.

– Cześć, nazywam się Tosia. A ty jesteś pewnie Olek? – zapytałam.

Chłopiec kiwnął głową. Od razu wiedziałam, że to mój rycerz! Tylko gdzie ma miecz, hełm i zbroję?

Olek opowiedział nam, że po drodze zwiedzał wielkie zamczysko. Rodzice kupili mu na pamiątkę strój rycerski, który tak się Olkowi spodobał, że nawet chciał w nim spać. Musiał jednak zrezygnować z tego pomysłu, bo kiedy położył się w łóżku, hełm cisnął go w głowę, a zbroja wbijała się w brzuch. Za to rano kostium został w pokoju, bo przecież trochę niewygodnie byłoby rycerzowi grać w piłkę.

– Porzucamy? – zapytał Olek, a ja oczywiście się zgodziłam, bo kto nie chciałby zagrać w piłkę z rycerzem?



Zanim poszliśmy się bawić, pani Kasia poczęstowała nas wafelkiem.

- Dziękuję, nie lubię wafelków - powiedział Olek.

- Jak można nie lubić wafelków? - zapytałam, strzepując okruszki z bluzki.

Ale chłopiec mi nie odpowiedział.

Kiedy zmęczyliśmy się grą w piłkę, mama Olka zaproponowała nam wspólny spacer. Najpierw pokazałam naszym gościom gospodarstwo. Kury, jak to kury, gdakały i dziobały ziarno, Meeela i Meeetek skubali trawę, a pod drzewem pasła się Cela.

- Ojej, jaka wielka! - zawołał Olek, który od urodzenia mieszkał w dużym mieście i nigdy nie widział krowy z bliska. Wyobrażacie to sobie?

Później ruszyliśmy w stronę rzeki.

- Wiesz jak nazywa się to zboże? - zapytałam, kiedy przechodziliśmy obok pola.

Olek pokręcił głową. Ja wiedziałam, dziadzius mnie nauczył.

- To jest pszenica. - Pokazałam jasne kłosa. Miały zupełnie taki sam kolor jak włosy Olka. - Te pojedyncze ze spuszczoneymi główkami to owies, a te z długimi włoskami to jęczmień i żyto, ale sama już nie pamiętam, które to które, bo są do siebie bardzo podobne.

Olek zerwał kłos pszenicy i schował go do kieszeni.

Dotarliśmy w końcu nad rzekę, a wracając, zbieraliśmy patyki, kamienie i inne rzeczy, które mogły się przydać w naszym zamku. Olek obiecał, że pomoże mi dokończyć budowanie, a potem zrobimy prawdziwe królestwo - ja będę królową, on rycerzem, a zwierzaki naszymi poddanymi.

- Do zobaczenia po obiedzie, rycerzu! - zawołałam.



Zjadłam pierogi, pożyczyłam od mamy chustę, która miała być moją królewską suknią i pobiełam na dwór. Ale Olka nigdzie nie było. Gdzie on się podział? Pukałam do jego pokoju, jednak nikt nie otwierał. Szukałam na huśtawce, w ogrodzie, a nawet w kurniku i nic. W końcu usłyszałam jego głos.

Oparty o drzewo, siedział na trawie obok Celi, ale krowa leniwie żuła trawę i chyba wcale nie zauważyła naszego gościa.

– Wiesz, to nieprawda, że nie lubię wafelków. Rano miałem na nie wielką ochotę, ale nie mogę. Mam celiakię – powiedział Olek, a Cella podniosła łeb i poprzęła na niego tak, jakby chciała powiedzieć: „Jeśli mówisz do mnie, to ja nic nie rozumiem”.





Ja też nie rozumiałam, dlatego przysunęłam się trochę bliżej i nastawiłam uszy.

– To taka choroba, przez którą nie mogę jeść wielu rzeczy – wyjaśnił krowie chłopiec. – Tosia mówi, że to jest pszenica. – Chłopiec wyjął z kieszeni zerwany na polu kłos, na który Cela spojrzała tak, jakby miała ochotę go schrupać. – Wiesz, że młynarz mieli te małe ziarenka i robi z nich mąkę? A z tej mąki robi się później chleb, bułki, makaron, pizzę, pierogi, ciasta, no i wafelki. Kiedy jadłem te wszystkie pyszności, źle się czułem i bolał mnie brzuch. Pan doktor powiedział, że muszę się z nimi pożegnać, bo mi szkodzą. Dlatego rodzice kupują mi teraz specjalne jedzenie, bezglutenowe, tak się mądrze nazywa. Najbardziej lubię gofry z mąki kukurydzianej, którą mogę jeść. Są jeszcze lepsze niż te, które dziadek kupił mi w tamtym roku nad morzem. No i nie boli mnie od nich brzuch.

Aż się oblizalam, kiedy wyobraziłam sobie takie chrupiące gofry.







NIE







TAK





OLKA

- Tu się schowałeś! - zawołałam, wychodząc z ukrycia. - Wszędzie cię szukałam.

- Ty... słyszałaś? - zapytał Olek, trochę zawstydzony.

- Słyszałam i chętnie spróbuję tych twoich kukurydzianych gofrów.

- Naprawdę? Poproszę mamę, żeby zrobiła na kolację. Są przepyszne.

Olek wstał i w tym momencie Cela zaczęła lizać go po twarzy swoim długim jęzorem.

- Przestań już! Wystarczy! To łaskocze! - wołał Olek, ale krowa wcale go nie słuchała.

Przestała dopiero wtedy, kiedy podsunęłam jej pod nos garść pachnącej trawy.

- Dzięki - powiedział chłopiec, kiedy Cela zajęła się przeżuwaniami trawy.



Nie było łatwo, ale udało nam się dokończyć zamek i bawiliśmy się w nim do wieczora.

- Kto to widział, żeby królewna musiała ratować rycerza? I to przed krową! - śmiała się mama Olka, kiedy podczas kolacji opowiedzieliśmy jej naszą przygodę z Celą.



Gofry były wyśmienite. Próbowałam też specjalnego makaronu i ciasteczek ryżowych. Możecie mi wierzyć, że też zjedlibyście je ze smakiem.



Dni szybko mijały. Wkrótce okazało się, że Olek i jego rodzice muszą już wracać do domu. Na szczęście obiecali, że w następne wakacje też na pewno nas odwiedzą. Już nie mogę się doczekać.



- Mam dla ciebie niespodziankę. Sam zrobiłem - powiedział Olek na pożegnanie i podał mi patyk, owinięty kolorową bibułą, na końcu którego przyczepione były trzy piórka.

- Dziękuję! - zawołałam.

Żadna królewna nie ma tak wyjątkowego berła. Wcale nie potrzebuję już królewicza. Wystarczy mi mój rycerz.





Kilka słów do rodziców i nauczycieli

Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niepełnosprawnych „Światelko” przedstawia Państwu kolejną bajkę psychoedukacyjną, poruszającą problem celiakii.

Zadaniem naszej publikacji jest przedstawienie dzieciom, czym jest celiakia. W historii opowiedzianej przez Tosię, główną bohaterkę opowiadania, znajdziemy wytłumaczenie, co za choroba i jakie niesie za sobą ograniczenia dla dzieci i dorosłych, którzy na nią chorują.

Tosia poznaje Olka, który mówi dziewczynce, że nie lubi wafelków. Później zagadka – dlaczego? – zostaje bardzo szybko wyjaśniona. Chłopiec tłumaczy koleżance, co jest tego przyczyną oraz w jaki sposób mama zastępuje mu w codziennej diecie wszystkie popularne produkty, w których występuje gluten. Wakacyjna przygoda dla Tosi okazuje się bardzo ważną lekcją, w trakcie, której dziewczynka poznaje nawet smak kukurydzianych gofrów.

Celiakia to schorzenie o podłożu genetycznym. Przejawia się jako nietolerancja glutenu, czyli białka zawartego w zbożach (pszenicy, pszenżycie, życie oraz jęczmieniu). Przez wiele osób jest postrzegana jako „alergia na gluten”, jednak niestety nie jest to alergia. Na celiakię można zachorować w każdym wieku i choruje się na nią do końca życia. Spożycie nawet niewielkiej ilości glutenu przez osobę dotkniętą tą chorobą, prowadzi do uszkodzenia kosmków jelitowych, odpowiedzialnych za wchłanianie składników odżywczych.

Celiakia daje różne objawy w zależności od postaci, w której występuje:

- postać pełnoobjawowa: bóle i wzdęcia brzucha, biegunki, utrata masy ciała, chudnięcie, zaburzenia rozwoju u dzieci, niski wzrost, zmiana ukształtowania, depresja, objawy niedoborowe (np. anemia), będące efektem złego wchłaniania składników odżywczych
- postać skąpoobjawowa – niewyjaśniona niedokrwistość z niedoboru żelaza, podwyższony poziom cholesterolu, afty i wrzodziejące zapalenia jamy ustnej (bardzo charakterystyczny objaw), niedorozwój szkliwa zębów, zmęczenie, zaburzenia neurologiczne, bóle głowy, depresja, wczesna osteoporoza, bóle kostne i stawowe, problemy ze skórą, nawykowe poronienia, problemy z płodnością, współistniejące choroby autoimmunologiczne.

Celiakia może przybrać też postać ukrytą (brak typowych objawów, natomiast stwierdza się obecność charakterystycznych przeciwciał). U tych osób można spodziewać się pełnego rozwoju choroby w przyszłości.

Do postawienia diagnozy choroby konieczne jest stwierdzenie występowania charakterystycznych dla celiakii przeciwciał oraz wykonanie biopsji jelita cienkiego.

Jedyną znaną metodą leczenia jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety, polegającej na wykluczeniu z niej całkowicie glutenu (czasem niezbędne jest też wykluczenie laktozy). Obecnie zastąpienie glutenu w diecie jest to coraz łatwiejsze. Dzięki rozwijającej się cały czas technologii żywienia, osoby na diecie praktycznie nie muszą sobie niczego odmawiać, lecz mogą zastępować zakazane zboże produktami dozwolonymi, takimi jak na przykład wspomniana wcześniej kukurydza. Coraz częściej nawet restauracje wprowadzają tzw. menu bezglutenowe. W dzisiejszych czasach coraz bardziej popularne jest stosowanie diety bezglutenowej, ze względu również na inne schorzenia (np. zaburzenia tarczycy). Dieta ta polecana jest jako bardzo zdrowa.

Jeżeli u dziecka stwierdza się celiakię, rodzice powinni poinformować o tym opiekunów dziecka – wychowawcę w szkole, opiekuna w przedszkolu. Ważne jest też, aby dokładnie wytłumaczyli dziecku skąd wynikają jego ograniczenia dotyczące spożywania niektórych produktów.

Mamy nadzieję, że wskazówki, które przygotowaliśmy dla Państwa, ułatwią Państwu pracę z dziećmi i pozwolą w przystępny sposób wytłumaczyć im czym jest celiakia.

Jeżeli chcieliby Państwo zapoznać się z pozostałymi opowiadaniem dotyczącymi różnych chorób i niepełnosprawności, zapraszamy na naszą stronę internetową, gdzie książeczki są dostępne w wersji elektronicznej.

Niniejsza bajka również jest dostępna na stronie:

www.swiatelkodladzieci.pl.

opracowała Sabina Burka

Tosia marzy o tym, żeby być królewną. Brakuje jej już tylko berła, długiej sukienki i królewicza. Pewnego dnia na podwórku dziewczynki pojawia się niezwykle gość. Czy Tosi uda się znaleźć królewicza? Dlaczego Olek nie lubi wafelków? I jak smakują rycerskie gofry?

„Rycerskie gofry” to bajka psychoedukacyjna, która wprowadza dzieci w świat rówieśnika chorującego na celiakię, pomaga poznać i zaakceptować inność. Może być wsparciem dla rodziców i nauczycieli w rozmowach na temat chorób i niepełnosprawności z dziećmi w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym.



ISBN: 978-83-65214-31-7