

בס"ד

רוּתִי בּוֹנָה אֶרְמוֹן



תרצה פלג

חני נתנזון

בס"ד



מוקדש בהערכה
לכל הילדים שמתמודדים בגבורה

כמה מילים להורים:

מחלת הצליאק הינה מחלת מעי אוטואימונית הנובעת מרגישות לגלוטן (חלבון המצוי בדגנים מסוימים).

מחלה אוטואימונית היא מחלה שבה מערכת החיסון תוקפת בטעות תאים בריאים בעקבות חשיפה לחומרים שאותם היא מחשיבה למסוכנים - במקרה הזה גלוטן. כתוצאה מהמתקפה נגרמת דלקת ברירית המעי הדק, וזו מונעת מהגוף לספוג חומרים חשובים ממזונות שונים.

אם התופעה אינה מאובחנת, עלול הדבר לגרום לתסמינים ולסיבוכים שונים. הרגישות לגלוטן אינה זמנית והיא לא חולפת מעצמה. לכן, צליאק נחשבת כמחלה כרונית, שמחייבת שמירה על דיאטה נטולת גלוטן למשך כל החיים.

...

כהורים לילד המתמודד עם מחלת הצליאק נשאף לחזק את ילדנו ככל שניתן, ולשדר לו שהוא אינו שונה משאר בני גילו. זו הזדמנות עבורנו ללמד אותו שלכל אחד יש התמודדויות שונות במהלך החיים וככל שהוא יצליח להתמודד בגבורה רבה יותר, כך הוא יצמח לבן אדם ערכי ונעלה יותר.

במקביל ובנוסף לכך, חשוב מאד להבין ולהשתתף עם ילדנו בכנות, בקושי ובהתמודדות אותו הוא חווה מדי יום. ילד עם צליאק צריך לשלוט בעצמו ללא הרף ולהתנזר מאין סוף מאכלים, ממתקים ומאפים וללא ספק הוא ראוי להערכה רבה.

לעתים ילדים עם צליאק חווים בדידות כאשר ההימנעות שלהם מלאכול בחופשיות בחברת אחרים מבדילה בינם לבין חבריהם. ילדים אלה זקוקים לנו, המבוגרים שלצדם, כמי ששותף להתמודדות ולקושי אך גם יודע להוקיר את ההתגברות.

...

ומאתנו, הסביבה הקרובה הבאה במגע עם ילד שיש לו צליאק, כמו כל רגישות אחרת, ללא ספק נדרשת רגישות והתחשבות. אם יש ילד בגן או בכיתה של ילדנו שאינו יכול לאכול רכיב מסוים, נקפיד לא לשלוח למסיבות או ימי הולדת ממתקים שאסור לו לאכול. החנויות מלאות בשפע ובמגוון רחב של מיני מתיקה, והמעט שאנו יכולים לעשות עבור ילד המתמודד עם כל כך הרבה הגבלות, הוא לא לחשוף אותו לגירויים ופיתויים נוספים.

ככל שנטמיע את ההסתכלות הזו בקרב ילדנו נזכה לגדלם כבוגרים רגישים ומתחשבים.

חני נתנזן
מטפלת באמנות

איורים והעשרה: **תרצה פלג**

ייעוץ ועריכה לשונית: **ב. לאופר**

ניקוד והגהה: **ח. ירט 02-6528762**

גרפיקה ועימוד: **א. מלאך 054-8496641**

כל הזכויות שמורות למחברת.
טל: 0504117725

היום אני מתחילה ללמד בגן חובה.
אני מאוד מתרגשת, וגם קצת חוששת...
אמא לותה אותי עד פתח הגן, ואני כמו
גדולה נופתית לה לשלום.



בחדר פגשתי את שרי ואפרת חברותי משנה שעברה.
מרחוק הבחנתי בנעמי שגרה בבנין ממולנו,
ולאט לאט הרגשתי את הלב שלי נרגע.



הגננת קבלה את פני בחיור רחב והזמינה את כל הילדות להכנס לגן. קצת הסתובבנו, הסתכלנו בפנות השונות, פגשנו חברות שהכרנו וגם ילדות חדשות. כשהתמלא הגן, קראה הגננת לכל הילדות לשבת במעגל גדול.

"שלום ילדות יקרות", אמרה בקול נעים. "אני הגננת ציפי, ואני שמחה להיות הגננת שלכן השנה".

"ואני הגננת מירי", חיכה הגננת השנייה. היא לא עינים צוחקות, ובזדה החזיקה ענמה של סמלים בצורת פרחים וחבילה גדולה של ופלים עטופים.



"קוראים לי גילי", היא אמרה, "גיש לי תאומה מאד מאד דומה".
 "הלואי שהיתה לי תאומה", קראה ילדה בשמלה ירקה,
 וגילי הזדרזה להוסיף:

"היא לומדת בגן אחר, ואנחנו
 חברות ממש טובות, אבל
 לפעמים זה קצת מעצבן כשלא
 יודעים אם אני זאת היא, או
 היא זאת אני..."



"השנה", אמרה הגננת
 ציפי, "אתן גדולות
 ממש. נלמד ביחד
 אותיות ומספרים ועוד
 המון דברים מעניינים.
 עכשו כל ילדה תאמר
 לכולן את שמה, ותספר
 לחברות משהו קטן על
 עצמה כדי שנוכל קצת
 להכיר, אחר כך תתן
 הגננת מירי לכל ילדה
 סמל ועליו שמה".



קצת התביישנו ושתקנו, אך פתאם החלה
 לדבר הילדה עם הצמה שראיתי בחצר.

הגננת ציפי חיכה לעברה ואמרה:

"תודה גילי שהיית אמיצה וספרת לנו
משהו מיוחד על עצמך, הראשונה מכלן.
כאן בגן רק את נמצאת, ובנדאי לא נחליף
ביננו לבין אחותך."



הגננת מירי נגשה לעברה, הצמידה לגילי
סמל עם שמה והושיטה לה ופל בעטיפה
כחלה. "עכשיו", אמרה מירי, "כלן יכולות
לראות את שמך ולזכור שאת - זאת גילי".





לִידָה יֵשֶׁבֶה יְלִידָה עִם הַמּוֹן תִּלְתָּלִים וּשְׁתֵּי גּוֹמּוֹת בִּפְנִים.
הִיא אִמְרָה לְכָל בְּמִנְגִּינָה מִמֶּשׁ חֲמוּדָה:
"הַשֵּׁם שְׁלִי שְׁרִית, וְאֲנִי מְדַבֶּרֶת קֶצֶת עֵבְרִית כִּי הִגַּעְנוּ לֹא
מִזְמָן מִפְּרִיז".

הַקְּשָׁבְנוּ בְּעֵינֵינוּ נוֹצְצוֹת, וּבִבְת אַחַת הַתְּחִלָּנוּ
לְשָׂאֵל הַמּוֹן שְׂאֵלוֹת. הַגִּנָּת אִמְרָה לָנוּ,
שְׁכַשְׁנָצָא לְחָצֵר נוֹכַל לְגִשֵּׁת לְשְׁרִית וְלִשְׁמַע
מִמֶּנָּה הַרְבֵּה סְפוּרִים וּחֲוִיוֹת. אוֹלֵי הִיא תִסְפֹּר
עַל צֶרֶפֶת, וְאוֹלֵי תִרְצֶה לְסַפֵּר אֵיךְ זֶה לְהִגִּיעַ
לְאַרְץ אַחֲרָת שְׁבִכְלָל לֹא מְכִירִים וּלְהַתְרַגֵּל
לְהַמּוֹן דְּבָרִים חֲדָשִׁים. הַגִּנָּת מִירִי נִתְּנָה גַם
לְשְׁרִית וּפֶל וְסִמָּל.



אַחֲרֶיהָ סִפְּרָה לָנוּ מִיכָל שְׁאֵמָא שְׁלָהּ הִיא
רוֹפֵאָה אֲמֵתִית, וְהִיא מְטַפֶּלֶת בִּילָדִים בְּבֵית
חוֹלִים. וְאָנִי חֲשַׁבְתִּי לְעֶצְמִי, כַּמָּה נֶחֱמָד הָיָה
לִי, אִם אֲמָא שְׁלִי הָיְתָה הָרוֹפֵאָה כָּל פַּעַם
שֶׁהָיִיתִי חוֹלָה.





"אם אני טועמת מאכל
מחמשת מיני דגן: לחם
או עוגה, פסטה ונקניקיה,
ביסלי או נשנושים, ועוד
כל מיני דברים... במזונות
הללו יש גלוטן. המעים
שלי אינם מסגלים לעפל
גלוטן. יכולה להיות לי
דלקת, כאבי בטן חזקים
ועוד הרבה דברים ממש
לא נעימים."

הילדות הסתכלו עלי ושתקו. הן נראו קצת עצובות והרגשתי שהן מצטערות אתי
ביחד, ופתאום הילדה שהחזיקה בפפה, שאלה "אז איך את לא רעבה?"



קצת הגיע תורי.
התבישתי לספר לכולן על
עצמי.
בסוף אמרתי במהירות:
"שמי רות, ואני בכלל לא
רוצה לקבל את הופל".
"מדוע?" התפלאה הגננת.
"כי אני לא יכולה", אמרתי
והורדתי את עיני לעבר
הרצפה.
"את אלרגית?" שאלה מיכל.
הנהנתי בראשי ואמרתי
בשקט:
"יש לי רגישות".

"מה זה רגישות?" שאלי הילדות. ואני הסברתי לכולן:

"ויש עוד משהו נפלא שקורה", הוסיפה בהתרגשות הגננת מירי,
"עוד משהו גדול ונהדר הולך ונבנה... אתן יודעות מה?"

הסתכלנו בצפייה על הגננת מירי.

ואז היא אמרה:



"כל התגברות והתגברות היא זכות.

כשאנן מתאמצות, מתאפקות ומותרות,

השם בשמים מבית ורואה אותנו,

וכל ההתגבריות של כל הילדים והילדות

נאספות ועולות למרומים.

נוצצות עוד יותר מיהלומים.

יחד הן מצטרפות ואת בית המקדש השלישי מקרבות ובונות!!!

הבטתי שוב בארמון הנפלא שבנינו יחד, והתמלאתי שמחה

על שכל כך גדלתי בזכות הצליאק.

