

# Barátság a tóparton

Egyszer volt, hol nem volt, volt egy szép, nagy város. Ott lakott egy király és annak a fia. Úgy hívták, hogy János királyfi.

Nem messze lakott egy szegény legény, a pék fia. Ezt a fiút úgy hívták, hogy István. Fiatalok voltak mindkettő, mindössze 11 évesek.

István minden nap kint legeltette a királyi birtokon a libáit. Sokszor látta, ahogy János királyfi kint lovagol pompás, hófehér paripáján a tóparton. Egyszer, amint kint lovagolt, hirtelen megbokrosodott a királyfi lova. Odaszaladt hozzá rögtön a szegény legény és megfogta a királyfi lovát, majd megnyugtatta a királyfit a lovával együtt. Hogy meghálálja ezt János királyfi, meghívta a szegény legényt vacsorára a királyi palotába. Csakhogy, amikor odaért és meglátta a finom lakomát, rájött, hogy ő itt alig ehet valamiből. Az asztal roskadozott a válogatott finomságoktól: tortáktól, mignonoktól, tésztaféléktől, cukrozott gyümölcsöktől és különféle sültektől.

A királyfi meglepetten nézte, hogy a szegény legény csak csipegetett, majd egy kis idő után döböntően megkérdezte:

– Tán nem tetszik a lakoma?

– De nagyon is tetszik, csak nem ehetek ilyeneket, mert cukorbeteg vagyok – válaszolta a szegény legény.

– Mi az a cukorbetegség? – kérdezte a királyfi.

István elmesélte Jánosnak, hogy mi ez a betegség valójában. Ezek az emberek nem ehetnek cukrot, mézet, csak nagyon kevés pékárut, tésztát és krumplit. A tejjel is vigyázni kell, meg arra is, hogy napjában hányszor és mit eszik.

Ekkor a királyfi elvitte Istvánt a királyi orvoshoz, aki a sok jó tanács mellé elmondta, hogy milyen fontos a mozgás ezeknek a betegeknek és kiegészítette, milyen ételeket nem szabad még enni. Ezentúl, minden nap együtt jártak lovagolni, futni, úszni és evezni. Együtt horgásztak, sőt a libákat is együtt legeltették. Istvánt megtanította János vívni és lovagi tornákra is vitte. Együtt tanulták, hogyan kell egészségesen élni és eközben jó barátok lettek.

István apukája lett a királyi pék, ezek után már nem voltak szegények sem.

István már az udvarhoz tartozott. Felnőtt korukban pedig együtt mentek katonának és védték a királyi birodalmat.





RAJZ:  
*Udvarhelyi  
Fruzsina*