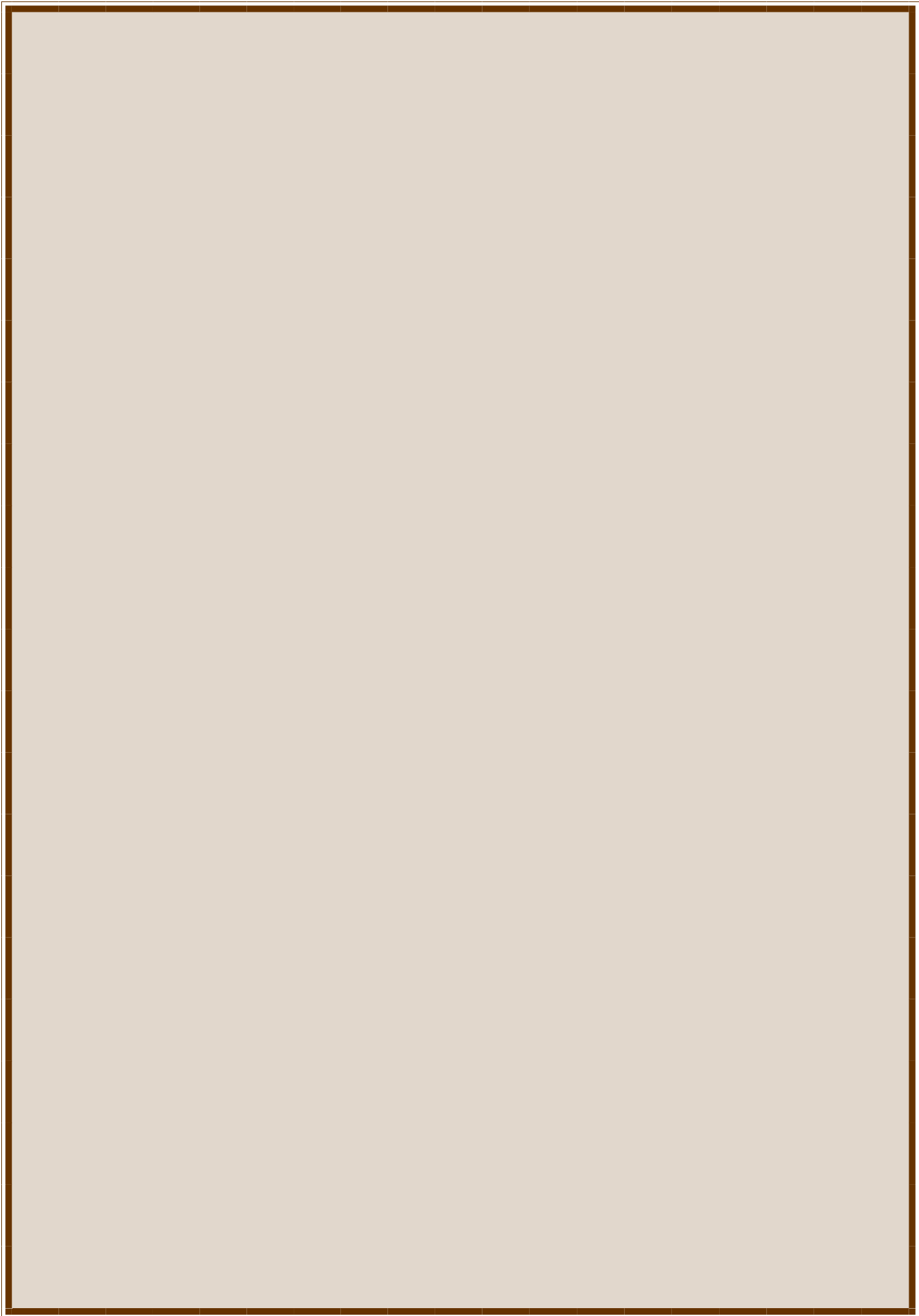


СКАЗКА доктора Семёна



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

Автор идеи: Т. Н. Богословская



Это было давно. Жил в нашем городе один очень добрый человек – Семен Ильич. Был он простым врачом. Жил небогато, но на жизнь не жаловался. Главное, что было у него любимое дело. Почти все свое время проводил он в больнице, где лечил детей от разных болезней.

Дети любили доброго доктора. Когда помоложе он был, называли его дядя Семен, а как седина покрыла голову, стал Семен Ильич для своих маленьких пациентов дедушкой. Шли к нему дети без боязни и опаски. Знали, что дедушка Семен, и расспросит, и осмотрит, и пожалеет, и советом добрым поможет, и всякую хворь прогонит. Радовался своей работе доктор, допоздна задерживался в клинике, а как сильно кто из пациентов болел, так и на ночь оставался. Любили дети, когда врач на ночь оставался, ждали, когда он к ним в палату придет, да сказку интересную на ночь расскажет.

Много сказок было у дедушки Семена. Записывал он их в большую синюю тетрадку, и всем детишкам эта тетрадка была хорошо знакома. Вот и попалась нам в руки эта самая тетрадка. И мы теперь детям сказки доброго дедушки Семена с удовольствием читаем.

Вот и вы почитайте.

ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА



Ну, слушайте ребяташки историю волшебную про приключения одного юного паренька.

Во дворе том, где я живу, по соседству со мной значит, жили когда-то, лет так десять назад, два друга Мишка и Вовка. Сейчас-то они уже взрослые, но меня никогда не забывают, всегда приветствуют, здоровьем интересуются. Ну, так вот.

Жили они весело, дружили очень. Вместе гуляли, вместе в школу ходили, бывало и хулиганили тоже, и дрались с соседскими мальчишками. Но без этого как? Без этого ведь никак. Но пареньки, все же, добрыми росли, без дела никого не обижали и взрослым не грубили. А как помощь кому требовалась, так с радостью помогали.

Вот смотрю я однажды в окно. А на дворе где-то так начало февраля. Зима, холодно. Сидит брат мой Мишка один. Сидит и лицо у него такое печальное. Дай, думаю, понаблюдаю, может друга своего ждет. Но нет. Сидит Мишка один уже полчаса, а Вовка все не появляется. Одед я тулуп да валенки и пошел с пареньком побеседовать, расспросить, стало быть, что случилось.

- «Привет, - говорю – что невесел? Что один гуляешь? Или поругался с другом-то своим? Если так, то это ты брат брось. Друг – он ведь на дороге не валяется. Друга, знаешь, как тяжело найти».

«Да, нет, - отвечает Мишка – не ругались мы вовсе. Заболел он, температура высокая, сопливый весь, и кашляет, как будто рота солдат в барабаны бьет. Вот и сижу тут один. Скучаю я по нему, а меня не пускают. Говорят, заражусь».

- Что заразиться можешь – это правильно говорят, судя по всему у него вирус. И когда же заболел-то друг твой? Почему же ко мне-то его не привели?

- Да, уже четыре дня не выходит, все лежит в постели. Мама его говорит, что само пройдет и чаем с медом его поит.

Разозлился я тогда, помню, не на шутку. Не на мальчонку, конечно, а на мамку его. Ведь сколько раз говорил: «Первым делом к врачу обращаться. Самим лечение не назначать и знакомых не слушать. И все равно за свое, трудно им к доктору сходить. А потом как осложнения пойдут, да обострения, так ко мне же и бегут. Помоги, Ильич, подними ребенка на ноги».

А Мишка, тем временем, фантазировать начал: «Вот, если бы была такая таблетка, чтобы выпил раз и никогда ничем не болеешь. Гуляешь, мороженое ешь, в речке сколько хочешь купа-

- Да, есть, - говорю – у меня таблетка такая волшебная. Сейчас я ее тебе обязательно дам. Открыл я свою сумку и достал оттуда таблетку большую.

- А это что, правда, от всех болезней? - удивился Мишка.

- Конечно, от всех. Выпей и узнаешь, а мне надо к другу твоему бежать, а то он так еще месяц в постели проваляется. Только не забудь, что таблетку выпить надо всю, не половинку, ни часть какую-то, а обязательно целую, а иначе не поможет.

- Хорошо – крикнул мне вслед Мишка – я обязательно целую выпью.

Да только как ушел я, на улице такой ветер поднялся, прямо ураган настоящий, выпала таблетка у Мишки из рук и раскололась на несколько кусочков. Подхватил ветер эти кусочки и разметал в разные стороны. Вот, значит, иду я обратно, от больного-то. Вижу, Мишка мой сидит, слезы градом катятся. «Что – спрашиваю – за беда?» Рассказал он мне про ураган, про таблетку и говорит: «Дедушка Семен, дайте мне еще одну такую таблетку». «Так, а нет у меня больше, – отвечаю – последнюю тебе отдал. Ну, ты не расстраивайся. Что ж теперь делать – то. Не искать же ее.» «А вот и найду!» – заупрямился Мишка, встал, подтянулся и оправился на поиски. Ну а я пошел в больницу.

Понял Мишка, что не на шутку проголодался, нащупал в кармане 20 копеек и купил себе вкусную булочку с маком.

Мама такие часто покупала, уж очень они Мишке нравились. Только приготовился Мишка развернуть булочку и откусить первый кусочек, как вдруг где-то, прямо над его ухом раздался голос. «Ты, Мишка, столько на улице гулял, за дверные ручки, деревья, игрушки разные хватался, столько разных бактерий, микробов и вирусов на руки себе собрал, а теперь их все в рот себе хочешь отправить? Руки – то мыть надо. Как можно чаще и с мылом, а уж потом кушать». Понял Мишка, что не приведет ни к чему хорошему его поспешность и пошел руки мыть. Подошел к раковине, а прямо у крана кусочек его таблетки лежит себе преспокойненько и даже не догадывается, что Мишка его уже полдня ищет. Обрадовался Мишка, помыл руки, взял аккуратно заветный кусочек и спрятал в потайной карман своей курточки. Затем съел любимую булочку и пошел дальше таблетку волшебную искать.

Шел он, шел. Настроение после найденного кусочка приподнялось, сил после булочки прибавилось и решил Мишка заглянуть в спортзал, погреться, да и в футбол с мальчишками сыграть. На дверях спортзала красовалась аккуратная вывеска, написанная учениками 10 класса «Спорт – это здоровье!».

внимание. «А ведь это правда, - подумал паренек – вот взять спортсменов. Они редко болеют, они сильные и здоровые. Потому что регулярно занимаются спортом. Даже Васька из соседнего дома редко болеет, а всего – то зарядку по утрам делает. Сколько раз Вовка над ним смеялся. «Ей ты, - кричал ему Вовка – опять на балкон вышел, чтоб народ своей зарядкой смешить? Только он – то и до сих пор на балконе торчит по утрам и в школу ходит, а Вовка мой в постели лежит. Решено, надо начинать спортом заниматься и зарядку делать. Вовка выздоровеет и его заставлю». Неожиданно, Мишкино внимание привлекло какое – то маленькое белое пятнышко над вывеской. Присмотревшись, Мишка даже подпрыгнул от радости – это был второй небольшой кусочек волшебной таблетки. «Ура! – закричал Мишка, подпрыгнул как можно выше и достал ценную находку. Убрав ее в карман, Мишка зашел в спортзал.

Вдоволь набегавшись и наигравшись, Мишка продолжил свой путь. Он шел мимо продуктовых и промышленных магазинов, прошел магазин «Спорттовары» и ларек с газетами и, вдруг, остановился у дверей овощной лавки. На прилавке с одной стороны красиво были выложены помидоры, морковь, огурцы, капуста и другие овощи, а с другой – расположились фрукты. И столько их было, что глаза разбегались. И груши, и яблоки, и виноград, и гранаты. На улице зима, а на прилавке пря-

Мальчик приоткрыл дверь и заглянул внутрь. За прилавком стояла немолодая женщина с добрыми глазами. Увидев Мишку, она махнула ему рукой и пригласила войти. «Здравствуйте» - сказал Мишка, войдя в лавку. «И тебе не болеть!» - ответила продавщица. «Скажите, а откуда у вас среди зимы столько разных овощей и фруктов?» - поинтересовался Мишка, разглядывая связку бананов. «Так их к нам из теплых стран привозят, - улыбнулась женщина – далеко, конечно, везти и долго, да и портится много, но ведь без них же нельзя.» «Почему же это нельзя? Что ж уж, потерпеть что ли невозможно. Вот настанет лето и у нас овощи и фрукты появятся, тогда и наедемся» - недоуменно сказал Мишка.

- Как же так? Ведь в овощах и фруктах содержится столько витаминов, нужных человеку круглый год, а не только летом. Например, в моркови витамин А, а в лимоне и апельсине – витамин С, который необходим для того, чтобы не болеть. Витамины, дружок, вещь полезная и очень, очень нужная. Понял?

- Понял. Можно подумать, что если человек не будет есть овощи и фрукты зимой, то он умрет. – не унимался Мишка.

- Нет, не умрет. Но будет чаще болеть. Хочешь апельсин?

Мишка с удовольствием взял апельсин, предложенный продавщицей, и ахнул от восторга, очи-

Мишка с удовольствием взял апельсин, предложенный продавщицей, и ахнул от восторга, очистив его. В самой серединке апельсина, между сочными дольками красовалась частичка волшебной таблетки.

Мишка осторожно достал ее и спрятал туда, где уже находились остальные кусочки. «Спасибо.» - крикнул он, открывая дверь, и проворно выбежал из лавки. А на улице уже смеркалось. «Пора идти домой» - подумал Мишка. Но, как же быть? Остался еще один не найденный кусочек таблетки, которая навсегда избавит его от болезней. Нет, его обязательно надо найти. Мишка стоял и размышлял, а из радиоприемника соседнего магазина доносились слова диктора. «С самого раннего детства ребенка необходимо приучать к режиму дня. Это способствует правильной работе организма и приводит к уменьшению количества заболеваний, а также повышает иммунитет, а значит и защиту организма...»

Мишка не до конца понимал смысла некоторых незнакомых слов, которые звучали из динамика, но одно он понял точно – режим дня необходим для организма. Довольный своим выводом, Мишка повернул в сторону дома. Руки у Мишки были холодные как лед, и он достал варежки. Каково же было его удивление, когда, одев варежку, он обнаружил в ней последний кусочек от таблетки дедушки Семена.


- Да, дедушка Семен, нашел.

- Где же?

- Одну часть в булочной, когда мыл руки перед едой. Это ведь так необходимо. Потом перед входом в спортзал. Я, кстати, теперь буду регулярно спортом заниматься и зарядку делать. Я так решил. И Вовка тоже со мной. Третий кусочек – в овощной лавке. Оказывается, овощи и фрукты надо есть круглый год, а не только летом. В них витамины. А четвертая у меня в варежке была. Я ее нашел, когда домой собирался и про режим дня думал. Полезная, оказывается это штука – режим дня. Так что, таблетку я нашел, теперь пойду дома выпью и буду здоров.

- Таблетка эта, брат, тебе уже не нужна, да и не помогает она от всех болезней. А вот если ты и вправду будешь выполнять все, о чем сегодня узнал, то ты, итак, никогда болеть не будешь. Будь здоров, брат. Когда Мишка пришел домой и хотел достать из внутреннего кармана волшебную таблетку, то нашел там четыре сладких конфеты. На их красивой обертке нарисован был добрый доктор и написано «конфета шоколадная «Будь здоров». Мишка заулыбался и довольный лег спать. Через три дня Вовка выздоровел и Мишка рассказал ему про свои приключения. С тех пор ребята почти не болели, потому что строго выполняли все правила, которые узнал Мишка.





ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики».
398050, г. Липецк,
ул. Желябова, 3
тел./факс: 27-39-20.
сайт: www.yazdorov-48.ru

При перепечатке материала ссылка на ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики» обязательна.