



Г. Немкина М. Савка

ИСТОРИИ ФЕИ ВИТАМИНКИ





ИСТОРИИ ФЕИ ВИТАМИНКИ



Сегодня Майя не ходила гулять. За окном кружился снег, засыпая дорожку в саду, и девочка с грустью смотрела, как деревья и качели прячутся под белоснежной шапкой. Майя думала о том, как же грустно на свете живется: за окном все такое белое, словно больничный халат, мультики по телевизору закончились, телефон молчит, в гости никто не приходит. И тут раздалась трель дверного звонка.

- Кто там? – громко спросила девочка, не открывая дверь.



- Витаминка, - кто-то пропищал ей в ответ, и сколько Майя не прилипала к дверному глазку, рассмотреть никого не смогла.

- Виталинка? - переспросила Майя. – Но я не знаю такой девочки. Ты не из нашего дома?

- Я Витаминка, да и не девочка вовсе, а просто маленькая фея! Вот пришла к тебе в гости.

Майя открыла дверь и стала с интересом рассматривать гостью – не каждый, знаете ли, день к вам феи в гости заходят.

Эта фея Витаминка и впрямь была бы похожа на девочку, если бы не круглые оранжево-красные щечки. Одета она была в желтый блестящий плащ с маленькими зелеными крылышками.

- Тебе не холодно? - Майя с подозрением взглянула на ее легкий плащ, совсем не подходящий к зимней стуже.

- Да что ты, я же фея, холода мне нипочем, но от чая не откажусь.

И вот они сели на кухне пить малиновый чай.

- У тебя, Майя, глазки красные, - сказала Витаминка, - неужели плакала?

Майя кивнула и глаза отвела.

- Но почему же? – не поняла Витаминка.



- Потому что все дети как дети, а мне надо пить таблетки, горькие и противные. И хоть у меня ничего не болит, дяденька-доктор Неболейкин говорит, что нельзя пропустить ни одного раза. Поэтому мне и грустно.

Фея Витаминка отпила чая и сказала:

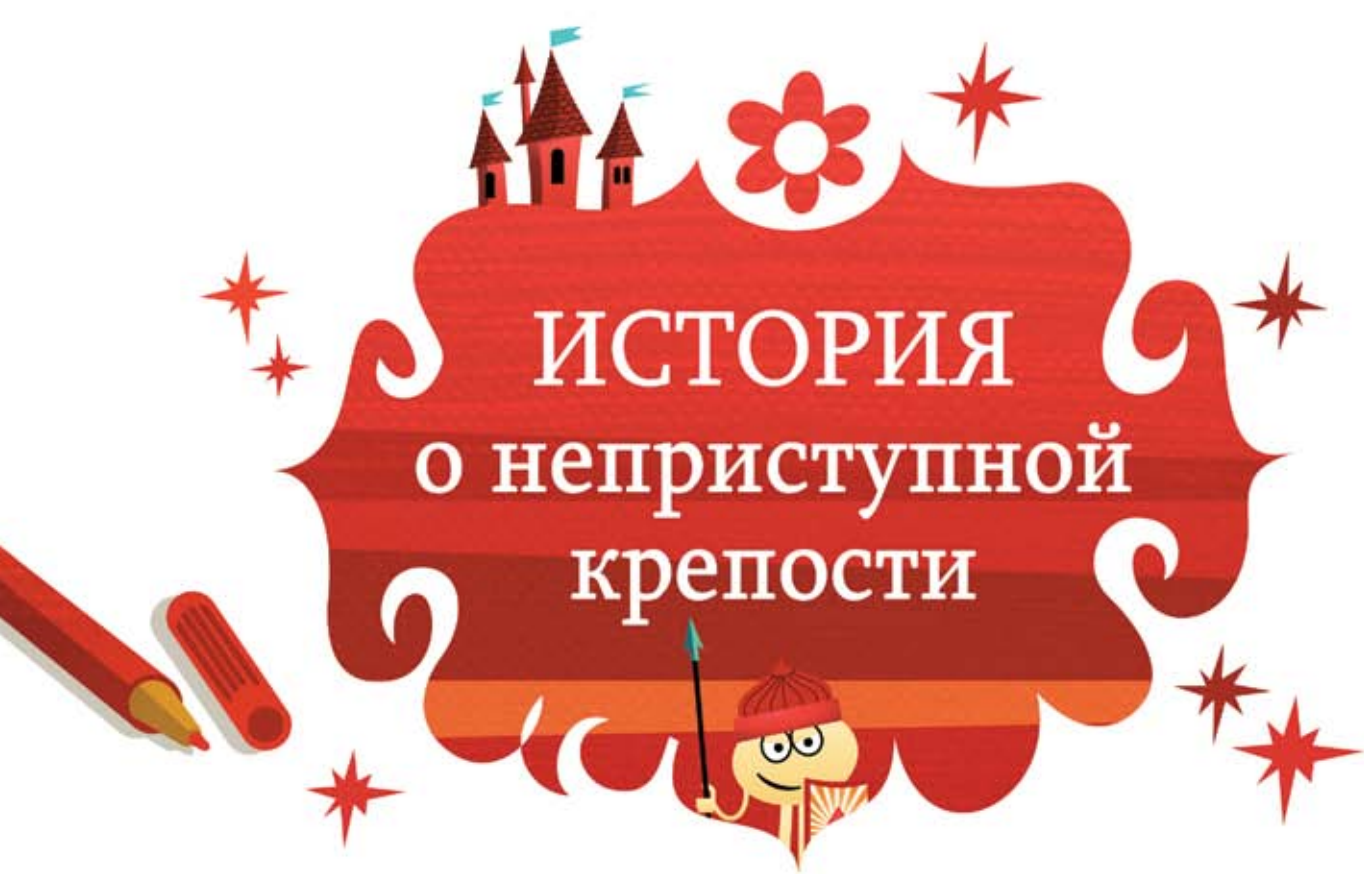
- Вот чего точно не стоит делать, так это грустить! И знаешь, принимать лекарство может быть не так уж и скучно. Это как игра, в которой выигрывает тот, кто очень внимателен и не пропускает ни одного хода. Доктор Неболейкин все правильно говорит, он ведь очень умный доктор. И хоть они и горькие, эти таблетки, их надо принимать. А знаешь, почему они невкусные? Если бы они были такими же замечательными, как шоколадные конфеты, ты бы могла легко ими объесться. И что очень важно: нельзя пропускать прием лекарств, а то солдатам станет трудно защищать свою крепость.

- Каким солдатам? – не поняла Майя.

- А вот слушай.

И Витаминка поудобнее устроилась на своем стуле, чтобы рассказать сказку ...





В прекрасной долине, между гор с искристыми от снега вершинами и зелеными склонами, стоит крепость. Она очень крепка и красива. Ее жители – огромная армия защитников. Все как один охраняют крепость. А внутри крепостных стен стоит необычайной красоты замок. И живут в нем четыре принцессы: Любовь, Доброта, Красота и Здоровье. Живут они в согласии, никогда не бранятся, уважают друг друга и этим вызывают зависть у злых врагов. Как бы враги не пытались захватить замок, неприступная крепость и ее мужественные солдаты принимают на себя удар и побеждают. А принцессы живут себе в мире и согласии.

- А ты знаешь, Майя, что сказка эта о тебе?

- Обо мне?

- Вот и смотри: крепостные стены и целая армия охранников – это твой иммунитет. Так его называли учёные. Это твоя сила, и она оберегает тебя от разных врагов-завистников – всяких там вирусов, болезней.

- То есть мой иммунитет защищает меня от разных болезней?

- Точно, ты молодец. А теперь, если хочешь, можешь нарисовать крепость, которая защищает организм. Вот у меня здесь кое-что для тебя есть, - и Витаминка вынула из кармашка чудесные разноцветные фломастеры.

Майя тут же уселась рисовать крепость.

И вы, ребята, попробуйте.





- А мне все-таки непонятно, зачем принимать лекарство каждый день. Это же так ску-у-чно! – и Майя нахмурилась.

Ну, знаешь, это не столько скучно, как необходимо. Так ты помогаешь своему организму бороться с вражеской армией вирусов. Это очень важно!

- Но я никогда не видела ни одного вируса. А если бы увидела, то тут бы его тапочкой и припечатала, как таракана! – и Майя решительно сняла тапочку с левой ножки.

Витаминка весело рассмеялась:

- Вот молодец! Но ты бы его никак не смогла припечатать, поскольку он такой крохотный, как ... - Витаминка задумалась, - ой, даже не знаю с чем сравнить, ведь он даже меньше снежинки, пылинки. А! Придумала! Мы с тобой сейчас отправимся в необычное царство. Взгляни-ка, что я тебе принесла, - и Витаминка достала из своей сумочки маленькую коробочку. Внутри оказалась надежно закрытая пробирка с капелькой крови.

- Вот оно, царство, - важно произнесла Витаминка.

- Да какое же это царство? – разочарованно протянула Майя. – Обычная пробирка с капелькой крови, у меня уже брали кровь на анализы, я даже иголки не боюсь.

- Я знаю, ты очень смелая. Поэтому и решила взять тебя на волшебную экскурсию в Царство Капли. – Витаминка достала из сумочки небольшую коробочку с блестящим порошком.

- Ой, что это? Как блестит! – глазки Майи загорелись.

- Это волшебная пудра, - ответила Витаминка, взяла немножко порошка и посыпала на себя и Майю.

Вдруг все закружилось, замелькало! От неожиданности Майя закрыла глаза, а когда снова открыла, то не могла понять, куда же они попали. Вокруг нее, как в воздухе, летали крошечные цветные шарики.

- Ой, где это мы? Как здесь интересно! – Майя удивленно смотрела вокруг.

- Это волшебная пудра перенесла нас в царство Капли. И Витаминка начала свой рассказ ...





Это и есть Царство Капли. Видишь эти разноцветные шарики? Это клетки крови. Одни – красные, это эритроциты, их очень много! Это именно они закрашивают кровь в красный цвет. А ещё у них очень важная роль – разносить кислород во все уголки твоего организма. А вот эти пластинки называются тромбоциты. Они останавливают кровь, если ты случайно поранишься. Они как настоящие мастера – штукатуры. Помнишь, как ты порезала палец и потекла кровь?

- Да, я порезала палец острой ниткой, - Майя посмотрела на свои пальчики, поискав след от пореза. - Ничего не заметно, да и крови было немного.

- Потому что тромбоциты сбежались к ранке и быстренько смастерили корочку, словно замуровали. И кровь уже не идет. А вот эти маленькие белые шарики называются лейкоцитами. И лейкоциты бывают разные.

Одни борются с бактериями. Другие истребляют вирусы. Клетки крови, которые борются с вирусами, называют лимфоцитами. Они, как храбрые воины, уничтожают вражеские армии микробов и вирусов, которым все-таки удалось проникнуть в организм. Но иногда эти пакостные вирусы бывают такими хитрыми! Они коварно прячутся в середину лимфоцитов и заставляют их работать на себя, да ещё и создает новые вирусы. И это, Майя, наиболее опасно, потому что обманутые вирусом лимфоциты уже не могут бороться с врагом и превращаются в домики для вирусов.

- Что же делать? – заволновалась Майя.

- Вот здесь и выручают лекарства. Принимая их своевременно, ты, как и другие дети, можешь нанести вирусу сокрушительный удар, сделать его слабым и победить!





- Это правда? – девочка пристально взглянула на фею. – Лекарства мне помогут убить вирус?

- Именно! Те лекарства, которые прописал Неболейкин (а он очень хороший врач!), – будто три армии, готовые ринуться в бой с вирусом. Они окружают его со всех сторон, берут в плен и заковывают в темницу. И тогда вирус не может навредить, тогда он слабый и беспомощный. А дети, которые не ленятся вовремя принимать лекарство, быстро растут, редко болеют, ходят в детский сад и школу, ездят на море, ходят в лес ...

- Спускаются на санках с горки, – прибавила Майя, потому что ей на самом деле очень хотелось погулять с детьми во дворе.

- Конечно! – улыбнулась Витаминка. – Ой, нам уже пора домой.

И она опять достала коробочку с волшебной пудрой, чтобы посыпать ею Майю и себя. Когда Майя открыла глаза, то увидела, что сидит за столиком на кухне, как будто бы и не летала никуда. А рядом никакой феи. Вот разве что на столе ... маленькая стеклянная пробирка с каплей крови.

- Вот чудеса, – изумленно вдохнула Майя, – такая маленькая капелька, а в ней – целое царство!





Зима окончилась неожиданно. Еще недавно Майя съезжала на санках с горки, гуляла в заснеженном дворе, а сейчас солнышко припекало, снег растаял, птицы щебетали, а на деревьях распустились молодые листики. В такой вот солнечный день фея Витаминка пригласила Майю на прогулку.

- Ты прекрасно выглядишь! – похвалила фея Майю. - Видно, что часто бываешь на свежем воздухе.

- Да, я даже была с мамой на даче. У нас там расцвели подснежники!

- Майя улыбнулась.

- Чудесно, я люблю весенние цветы! – фея достала из кармашка две ириски.

- Знаешь, Витаминка, - Майя положила ириску за щеку, - я все-таки хотела тебя спросить, а что будет, если я вдруг забуду выпить лекарство?

- А ты не забывай! Не так уж сложно это запомнить: два раза в день, утром и вечером. А если ты заиграешься и забудешь выпить лекарство, скажи об этом взрослым и Неболейкину. Ничего страшного не случится – главное обязательно об этом рассказать врачу, а он подскажет, как действовать дальше

- А что, если часто пропускать прием лекарств, вирус вырвется на волю?

- И такое может случиться. Если пить лекарство в разное время, то оно может утратить свою силу, а вирус почувствует это и начнет вырываться на волю. Тогда придется бороться с ним при помощи других лекарств, а это не всегда бывает хорошо.

Витаминка увидела нагретую солнышком лавочку и порхнула к ней.

- Садись, Майя, я расскажу тебе одну интересную историю о том, как действуют лекарства и почему так важно о них не забывать.





Однажды в Царстве капли случился переполох. Злой Вирус перехитрил стражу и вырвался из темницы на волю. Он решил обманом завоевать Царство Капли. Отважные лимфоциты увидели, что пленник убежал, и бросились вдогонку. Они окружили его со всех сторон, но Злой Вирус был ужасно хитрым: он убедил лимфоциты в том, что он их лучший друг и что просто вышел себе погулять. Стражники ему поверили и потеряли бдительность, а Злой Вирус стал колдовать – и заколдованные лимфоциты превратились в домики вируса.

Соседние клеточки испугались: «Кто же нас теперь защитит, кто станет бороться с инфекциями и другими вирусами?». Они собрались на совет и решили отправить доктору Неболейкину телеграмму о том, что творится в Царстве Капли.

- Ну что же, - вдохнул Неболейкин, прочтя телеграмму, - раз такое дело и они не могут собственными силами одолеть врага, надо как можно скорее прислать им подмогу!

Доктор позвонил своему старому другу генералу Таблеткину. Генерал Таблеткин тем и занимался, что готовил бойцов для борьбы с вирусами. Услышав о том, что творится в царстве Капли, он послал три отряда самых лучших бойцов. Все они уместились в маленьких таблеточках, которые генерал отдал Неболейкину.

Как только бойцы попали в царство Капли, тут же стали бороться с вирусом. Злой Вирус испугался, утратил злые волшебные силы и позволил опять был взят под стражу. Теперь он был уже не страшен для лимфоцитов, и они, как и прежде, стали защищать организм.



Неболейкин,
очень хороший доктор

Таблеткин,
генерал

Вскоре в Царстве Капли воцарился мир и покой. Каждая клеточка занималась своим делом, а Злой Вирус сидел под стражей отважных воинов.

- Значит, в моих таблетках – целая армия бесстрашных бойцов? - спросила Майя.

- Конечно, - фея Витаминка вдруг стала серьезной, - Хотя вирус и сидит в темнице, его не покидают мысли вырваться на волю. Если ты забываешь о лекарствах один раз, он становится немного сильнее. И с каждым пропуском он все крепнет, а потом начинает войну против лимфоцитов. Тогда врачу надо опять просить подмоги у генерала Таблеткина, и генералу придется присылать еще лучших бойцов, чтобы они опять пленили злого врага.

- Ой, как хорошо, что есть доктор Неболейкин и его друг генерал Таблеткин, готовые прийти на помощь в любую минуту. Я бы не против пригласить их к себе в гости! А как ты думаешь, Неболейкин может мне посоветовать, что делать, чтобы не забывать принимать лекарства?

- Ну, конечно! Сегодня я заходила на минутку в гости к Неболейкину, он передал тебе вот это, - фея вынула из рукава яркий сверток.

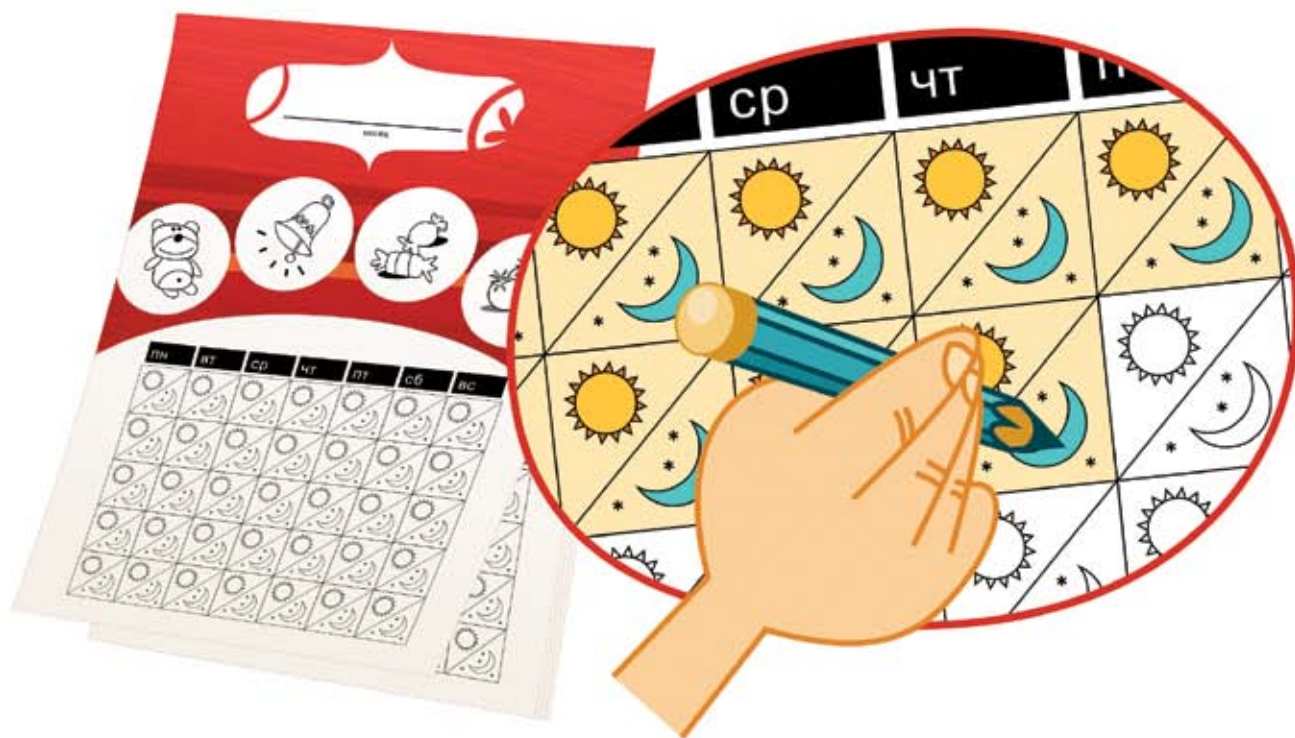
- А что это?

- Откроем дома. Пойдем, а то уже холодает. Весна, она, знаешь ли, изменчива.

Дома они заварили липовый чай, и Майя развернула сверток.

Внутри был яркий календарь.





- Видишь, Майя, это календарь на год. На отдельном листе – один месяц. А эти клетки – дни месяца, в которых ежедневно надо раскрашивать солнце и луну – и это поможет не пропустить прием лекарства. Утром пьешь таблетки – раскрашиваешь солнышко, вечером принимаешь таблетки – раскрашиваешь полумесяц. К концу недели ты должна полностью раскрасить все картинки. Если будешь самостоятельно заполнять свой календарь, то никогда не забудешь выпить лекарства.

- Это, действительно, интересно. Завтра утром раскрашу первую картинку.

- Очень хорошо, - улыбнулась фея. – А ты знаешь, как по часам определять время?

- Пока нет. Часы показывают время. В большой комнате у нас даже есть часы с боем, они выбивают время: бом – бом. Но я еще не знаю, как его определять.

- А когда ты принимаешь лекарства? – спросила Витаминка.

- Утром – в девять, и вечером – тоже в девять, перед сном.

- Тогда давай научимся определять время. Это очень просто. Для начала нарисуем круг. Цифры ты уже знаешь. Посмотри на настоящие часы и напиши цифры по кругу.

Майя старательно писала цифры, поглядывая на настоящие настенные часы. Она нарисовала фломастерами циферблат и стрелки, а потом их вырезала.



- Вот и вышел циферблат, - фея была довольна. - А стрелки давай приклеим на время приема лекарств. Говоришь, девять часов? Вот мы приклеиваем большую стрелку – она показывает на минуты, на цифру 12, а маленькая – показывает на цифру 9. Это значит, что на твоих часах ровно девять. Можешь повесить свои часики на стену рядом с настоящими, и тогда ты в любом случае не пропустишь приема лекарств.

Чудесные часики вышли. Совсем как настоящие. А может и лучше! На прощание фея сказала:

- А завтра пойдем в супермаркет! Страсть как люблю ходить по магазинам!



Фея Витаминка сдержала обещание, и на следующую неделю они решили пойти в супермаркет. Его недавно открыли, совсем рядом с домом Майи. Над входом все еще громоздилась гирлянда разноцветных шариков, из которых были составлены слова: «Добро пожаловать!».

- Видишь, просят с добром, так что пошли! – и двери перед ними сами распахнулись.

Внутри было просто волшебно! Светло, ярко! Аккуратные полки со всем, чего только не пожелаешь, тянулись бесконечными рядами.

- Ничего себе, сколько всего! – изумилась Майя.

- А мы с тобой выберем самое лучшее. Самое лучшее и самое полезное. Согласна?

Майя кивнула, и они взяли большую тележку.

- Кстати, хотела тебя спросить: как часто ты ходишь на прием к врачу? – поинтересовалась Витаминка.

- Поначалу ходила раз в месяц, а сейчас мы с мамой ходим раз в три месяца. Мне интересно, зачем медсестра Мира Алимовна каждый раз, когда я прихожу, меня взвешивает и измеряет рост? И еще я видела, как другим маленьким детям измеряли объем головы и груди. Зачем это?





- Ты очень внимательная, Майя. А измерять рост, вес, объем грудной клетки очень важно. Если дети забывают о лекарстве, то, как ты знаешь, вирус может вырваться на волю и навредить им. Тогда они перестают расти и прибавлять в весе.

- Понимаю, - Майя засмотрелась на гору апельсинов и бананов. - А бабушка говорит: тот вырастает, кто кашу уплетает.

- Бабушка знает, что говорит! - Витаминка улыбнулась. - Тебе очень важно правильно питаться.

- Правильно? А что, есть правильные и неправильные продукты?

- Можно и так сказать.

- Наверное, неправильные - это те, которые невкусные и плохо пахнут, а правильные, наоборот, - очень вкусные, их можно съесть, сколько захочешь, - и Майя потянула фею Витаминку к отделу конфет. - Вот видишь, сколько здесь правильных продуктов?

Витаминка посмотрела на ровно выстроенные разноцветные ряды с коробками конфет и громко рассмеялась.

- В чем-то ты права. Если какие-нибудь продукты плохо пахнут, то есть их точно нельзя, а то можно отравиться. Но я о другом: правильно питаться - это получать вместе с едой все самое полезное, что находится в продуктах. Твоя мама и бабушка знают, что тебе нужно есть только качественную калорийную пищу. Ты, наверное, слышала о витаминах, микроэлементах?

- А ты знаешь об этом все?

- Ну конечно, я же Витаминка. Витаминов и микроэлементов очень много, и все они необходимы организму, чтобы быть здоровым. Они находятся в правильных, то есть полезных продуктах. В этом супермаркете их очень много. Давай-ка пройдемся вдоль этих рядов, и ты прочитаешь надписи.

И они покатали тележку вглубь зала.



1.49

1.45

9.45

2.45

17c



- Фрукты! - воскликнула Майя. - А вот и овощи! И ягоды! А вот тут молочные продукты: сыр, молоко, йогурты! А здесь мясо, яйца! А вон там – рыба! Ух ты – в аквариуме!

- А вот мед, - добавила Витаминка, - а также хлеб и разные крупы, из которых готовят каши. Все это очень полезные продукты.

- Какие бывают витамины? – спросила Майя, когда они нагроутили тележку свежим творогом, йогуртами, пачкой масла, десятком яиц, килограммом апельсинов и двумя килограммами яблок, а еще морковью, свеклой, петрушкой и кочаном капусты.

- Витамины известны давно. Ученые называют их по буквам алфавита. Витамин А защищает от инфекций, его много в яичном желтке, подсолнечном и сливочном масле. Чтобы получить витамин группы В, необходимо кушать зеленые и оранжевые фрукты и овощи: морковь, шпинат, брокколи, капусту, тыкву, зеленый горошек, помидоры. Кроме того, в них много витамина С, фолиевой кислоты и микроэлементов, которые помогают тебе быть сильной, веселой, быстро расти.



Они подошли к отделу круп.

- Ты, Майя, какую кашу любишь? – спросила Витаминка.

- Ой, не очень-то я их люблю. Но мама и бабушка готовят их очень вкусно, поэтому каждое утро я ем молочную кашу и быстро расту. Ах, Витаминка, посмотри, какие кремовые слойки, а сколько конфет! Мне можно их есть? – Майя потянулась к сладостям.

- В сладостях мало полезных веществ. И если есть много сладкого, то могут испортиться зубы.

- А я так люблю сладкое, - вздохнула Майя. – Что, совсем нельзя?

- Можно, но совсем немножко, и лучше после обеда. А ты возьми не конфеты, а курагу, сушеные яблоки и груши, орешки. В них столько витаминов и других полезных веществ, - и Витаминка положила в тележку пакетики с сухофруктами и лесными орехами.

Когда тележка наполнилась, Витаминка сказала:

- Сколько всякой вкуснятины мы набрали! Твои домашние будут довольны.

Домой вернулись уставшие, но веселые.

- Теперь вымоем руки мылом, - напомнила Витаминка.
- Хорошо, хотя я обычно мою руки перед обедом и ужином.
- Правильно, но я хочу тебя попросить мыть руки почаще: после прогулки, после игр с домашними животными. А сейчас мы помоем яблоки. Ты знаешь, что ягоды и фрукты надо обязательно мыть?
- Да, бабушка мне говорила. Однажды я насобирала на грядке клубники и сразу же положила в рот. А бабушка сказал, чтобы я так больше не делала, а мыла ягоды под краном.
- Твоя бабушка правильно поступила. И главное - ты это запомнила! А теперь мне надо идти, у меня еще столько дел!
- Как хорошо, что мы с тобой сходили в супермаркет. Было весело! Сейчас переобуюсь и пойду к Игорьку, соседскому мальчику, расскажу ему о том, что услышала от тебя. Вот он обрадуется – он же лежит дома с гриппом, ему так грустно.
- Витаминка, уже было собравшись идти, на минуту задержалась:
- Нет, Майя, не стоит ходить к друзьям в гости, если они простудились или болеют гриппом, скарлатиной или другими детскими инфекционными болезнями. Можно подцепить инфекцию и самому заболеть. Ты лучше позвони ему. Расскажешь Игорьку по телефону о витаминах, полезных продуктах, обо всем интересном, что ты сегодня видела и слышала. А когда он поправится, можем взять и его на какую-нибудь увлекательную экскурсию? Ну как, ты не против?
- Нет, что ты, конечно, - сказала Майя. - До свидания, Витаминка! И приходи как можно чаще. С тобой так интересно!





Книга разработана при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) и общественного фонда «Казахстанский союз ЛЖВ», на основе материалов предоставленных «Всеукраинской сетью ЛЖВ».

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ КУ «ЦЕНТР СПИД» В ХМАО – ЮГРЕ:

ХАНТЫ-МАНСКИЙ

КУ «Центр СПИД»,
ул. Гагарина 106, корпус 2,
8 (3467) 33-09-09

СУРГУТ

КУ «Центр СПИД» (филиал),
ул. Геологическая, д. 18,
8 (3462) 25-07-89

НИЖНЕВАРТОВСК

КУ «Центр СПИД» (филиал),
ул. Спортивная, д. 19,
8 (3466) 43-30-30

ПЫТЬ-ЯХ

КУ «Центр СПИД» (филиал),
8 мкр., ул. Православная, д. 10,
8 (3463) 42-83-62



unicef

