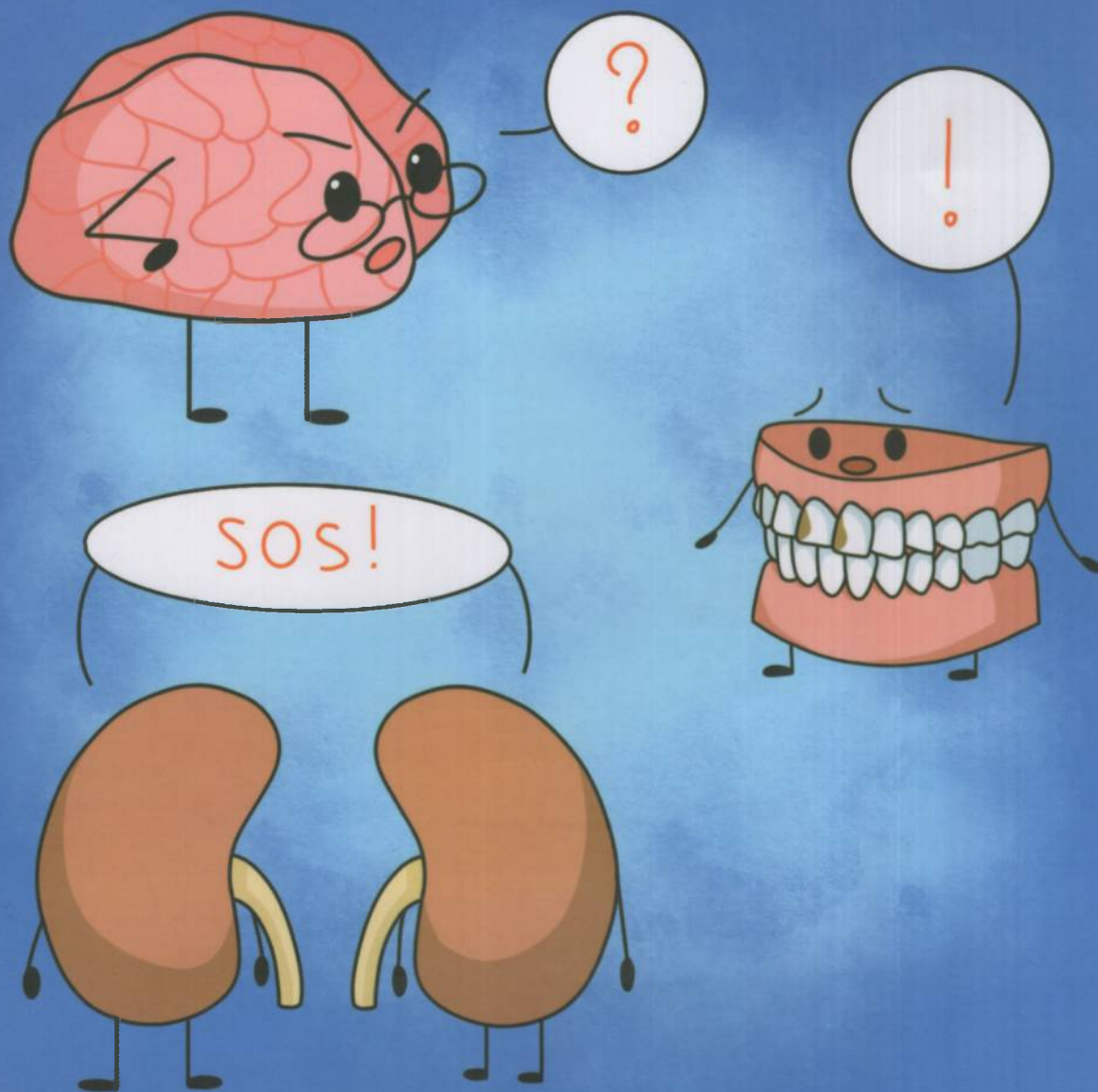


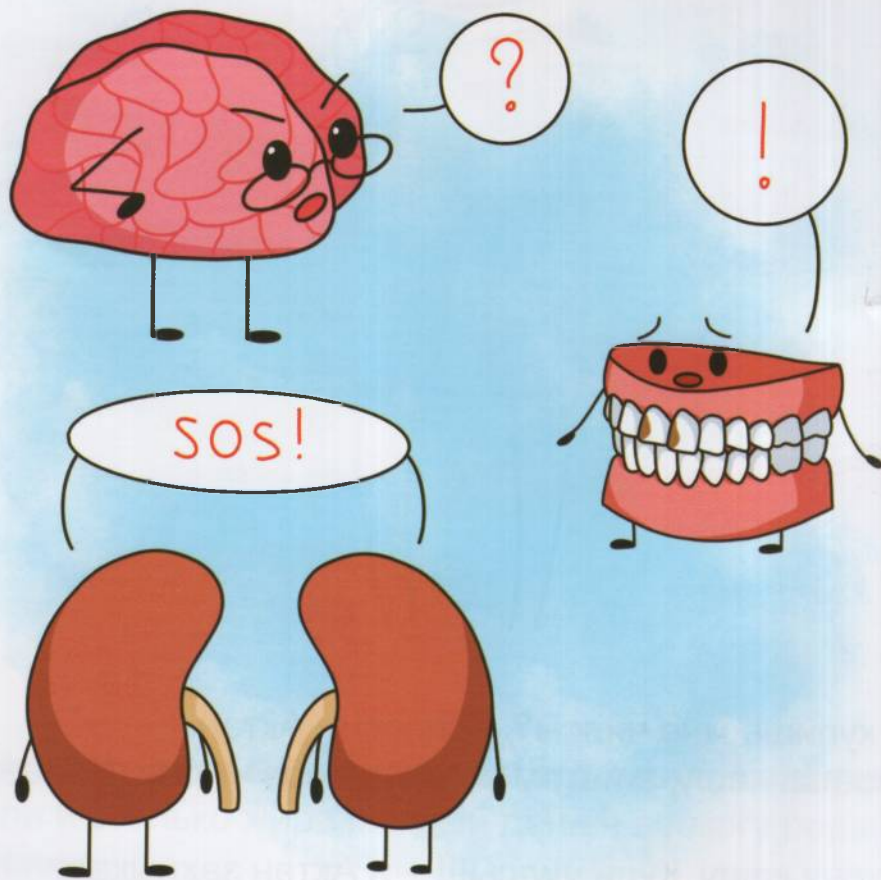
83.8  
Д40

Асель Джакыпбекова

# ЗАБАСТОВКА



# ЗАБАСТОВКА



Иллюстратор  
Алёна Дин

Бишкек 2023



– Апа, ты купишь мне чипсы? – спросил Актан.

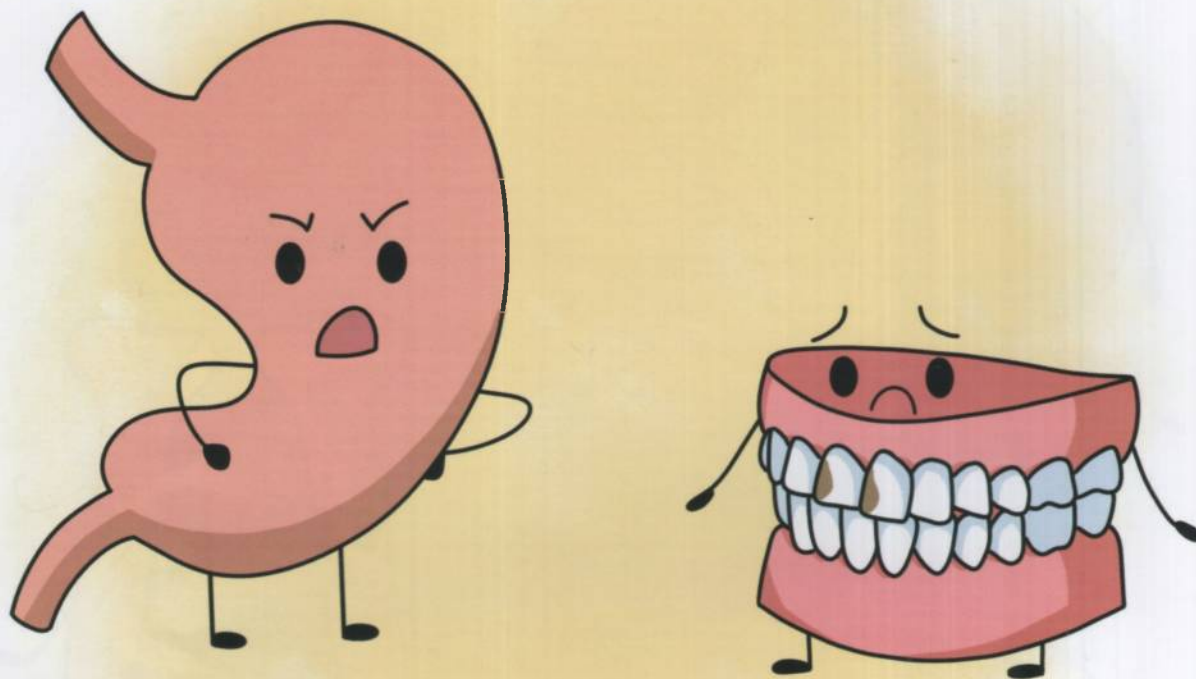
– Актан, поешь кашу, а потом я куплю тебе чипсы, – ответила бабушка.

– Нет, не хочу кашу. Купи чипсы!!! – и Актан захныкал.

– Хорошо, хорошо, куплю, – сдалась бабушка.

Актан с бабушкой зашли в супермаркет. Через полчаса они вышли из магазина с полным пакетом. В нём были чипсы и кириешки, литровая бутылка газированной воды, два пирожных в упаковке и большой чупа-чупс.

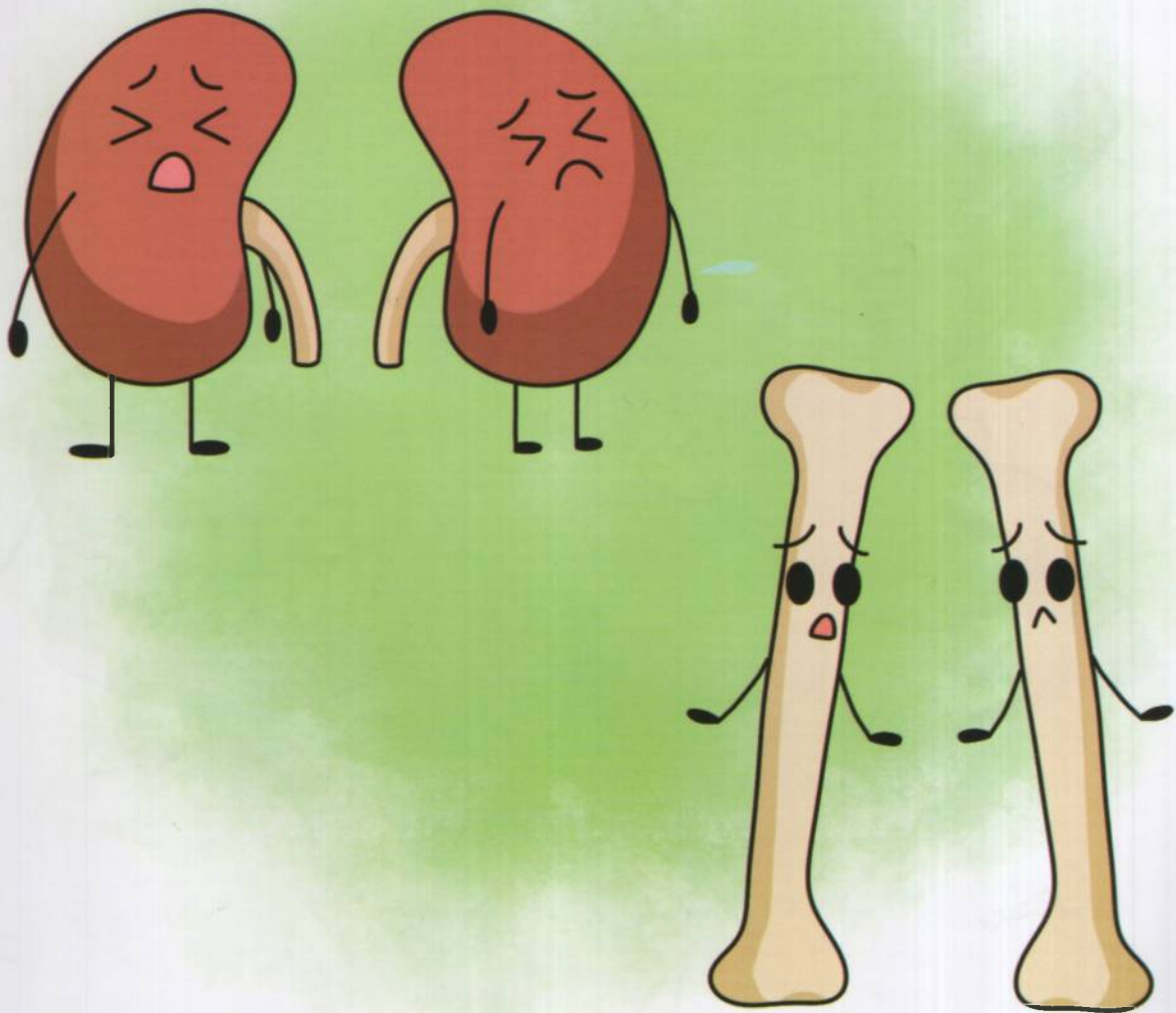
Через десять минут Актан хрустел картофельными пластинками.



– Ох, опять эти чипсы и кириешки! – возмутился желудок. – Столько соли и столько жира каждый день я не могу перерабатывать, это невыносимо.

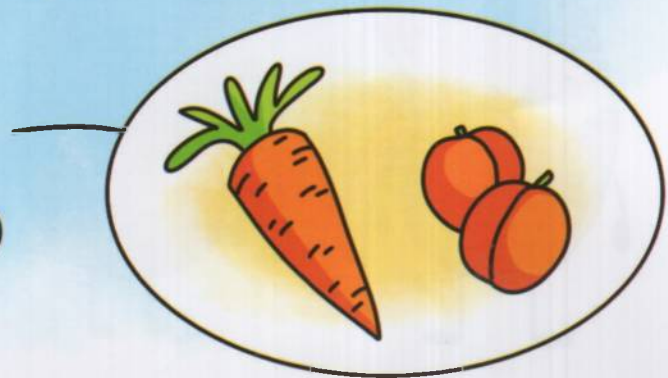
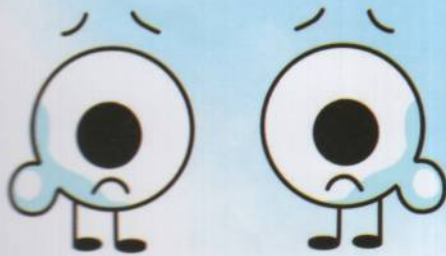
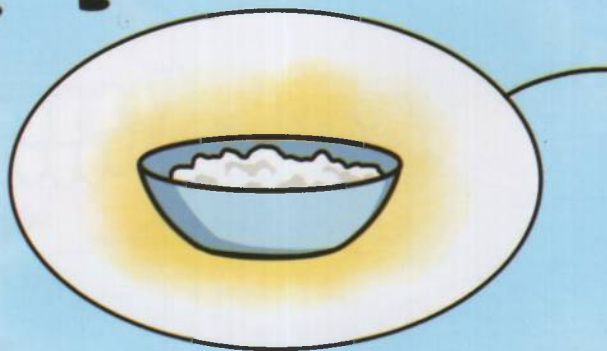
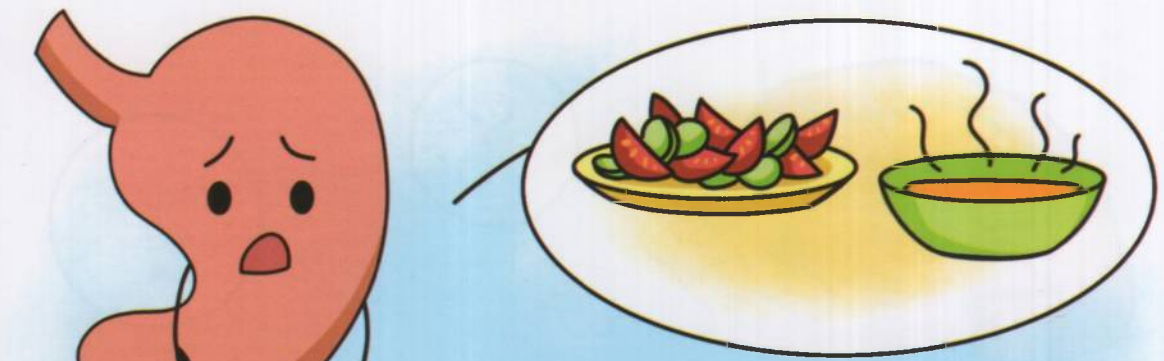
И желудок возмущённо заурчал.

– Да, ты прав. Они к тому же такие твёрдые, что портят мне эмаль, – поддержали желудок зубы. – Да ещё газированные напитки каждый день. Представляешь, 9 чайных ложек сахара в одном стакане! Это ни один зуб не выдержит. Вот, кариес уже съел два зуба.

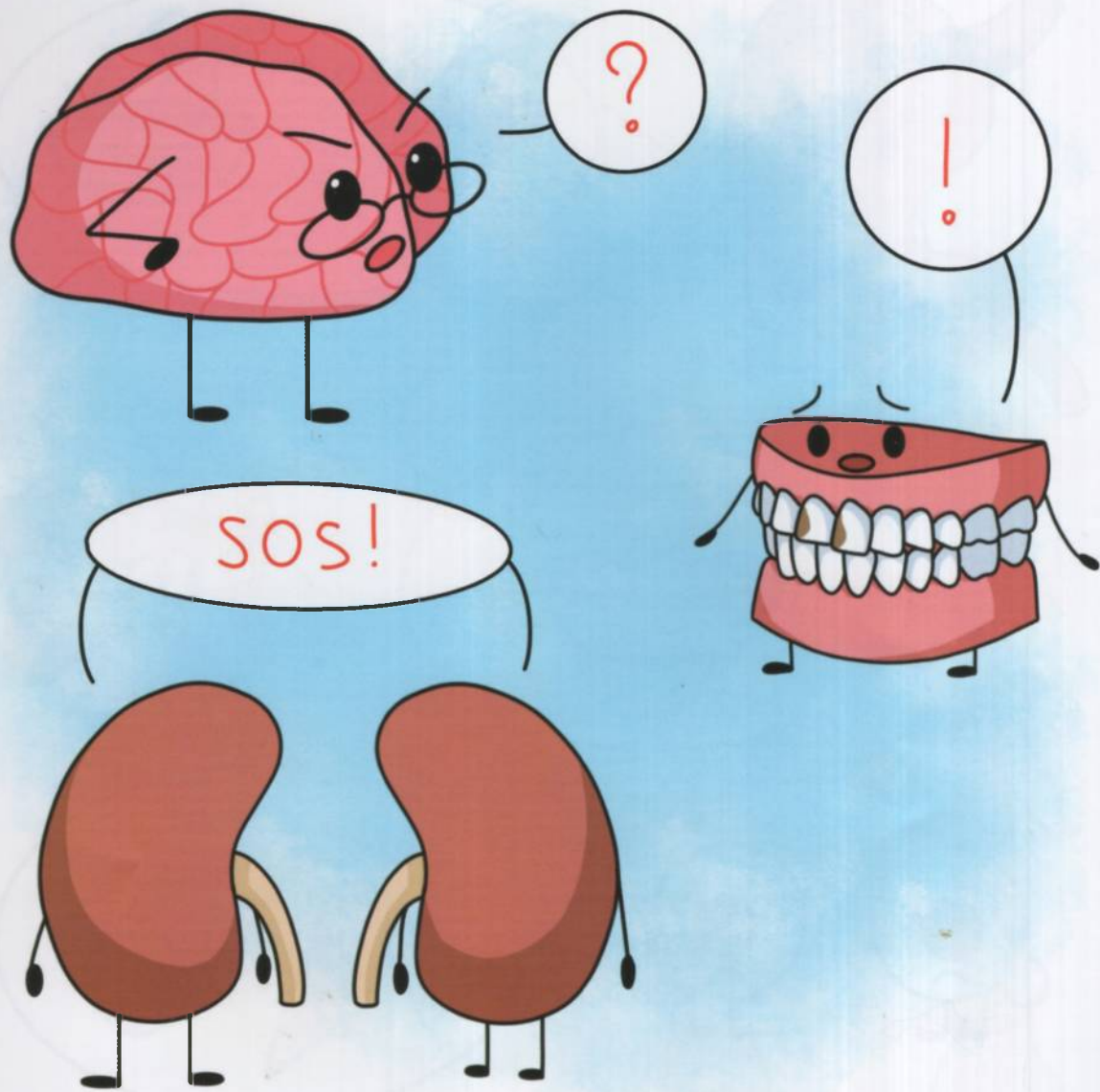


– А ведь этот сахар вымывает весь кальций, магний и цинк, которые нам нужны, чтобы быть крепкими, – добавили кости. – Мало того, большое количество сахара повышает вес тела Актана, и нам становится тяжело, когда мы ослаблены и хрупки.

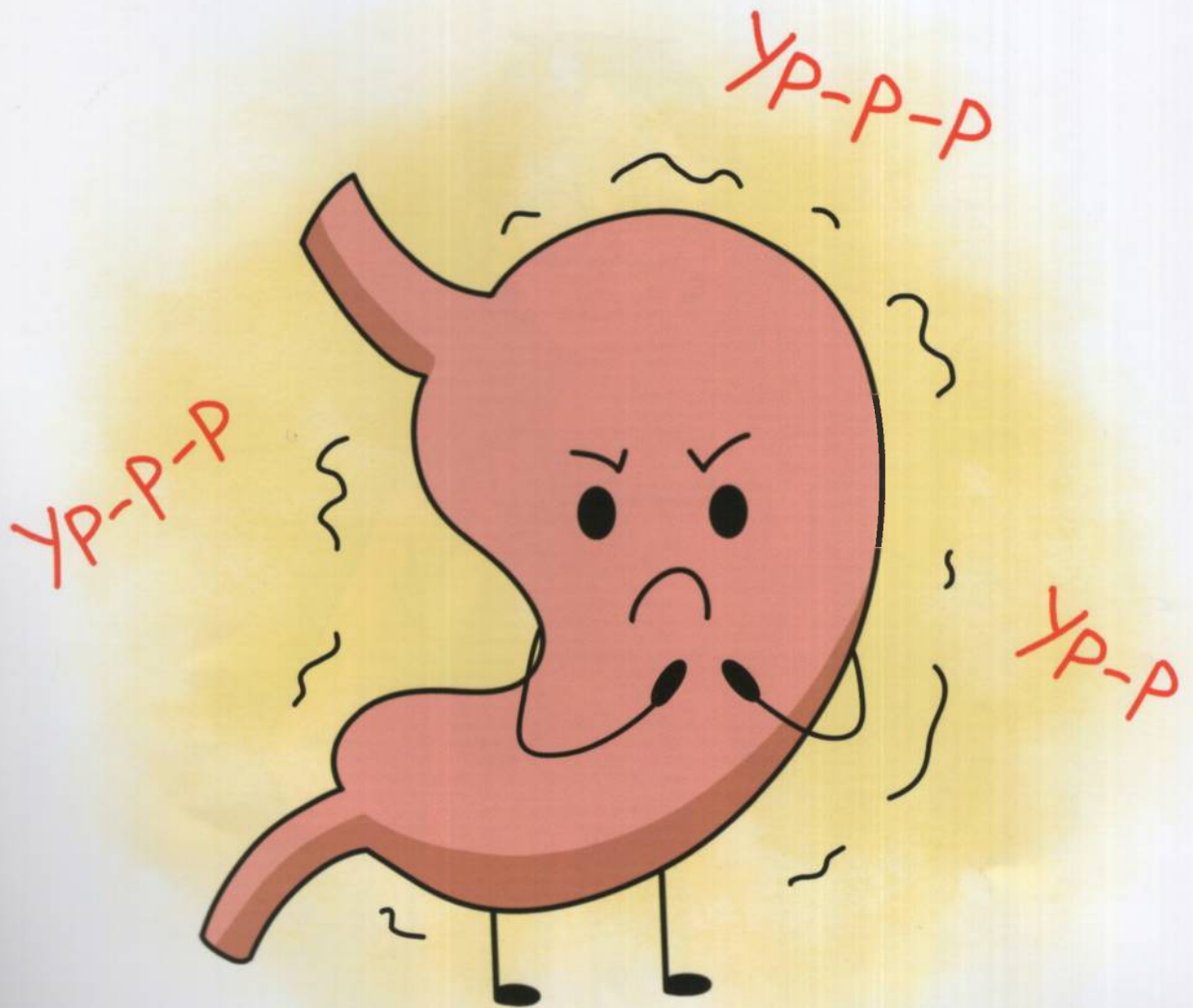
– Газированные напитки, чипсы, кириешки, шоколадки да леденцы! Скажите, как всё это выдержать? – пожаловались почки.



- Вот бы творожок нам, – мечтательно вздохнули зубы.
- Или салатик из помидоров и огурцов, – поддержал желудок.
- А ещё я хочу супчик чечевичный. Так давно не ел его!
- Эх, а мы морковку хотим и абрикосы, – сказали глаза и заслезались.
- Ну не плачьте, а то я тоже расстроюсь, – попросил желудок. Но не выдержал и начал громко урчать.



- Что здесь происходит? – строго спросил мозг.
- Мы не можем так больше, невозможно работать, когда Актан ест только вредные продукты, в которых очень много сахара, соли, консервантов, – пожаловались почки.
- Да, и при этом Актан абсолютно не ест продукты, которые так нужны нам и ему для роста и нормальной жизни организма, – поддержали кости. – Посмотри на зубы, их уже замучил кариес.
- Да, всем нам очень тяжело, я понимаю, – сказал мозг. – Надо что-то сделать, чтобы изменить ситуацию.
- Все органы тела внимательно слушали мозг в надежде, что он найдёт нужное всем решение.



– Вот что я предлагаю, – начал мозг. – Объявим Актану протест и выйдем на забастовку.

– Забастовку? Это как? – удивился желудок.

– Каждый из вас должен подать знак Актану, что вам плохо и тяжело.

– Мы поняли! – воскликнули глаза. – Мы будем плакать.

– А я буду урчать каждый раз, когда Актан будет есть чипсы и кириешки. Пусть он поймёт, как мне тяжело перерабатывать эти вредные продукты. Я даже раздуваюсь от такой тяжёлой работы.

И разгневанный желудок громко и протяжно заурчал.

Глаза заплакали. Ноги подкосились. Зубы разболелись.



– Ох, апа, – сказал Актан, – у меня урчит живот. И голова болит. Я что-то не могу идти дальше.

Бабушка заволновалась. Вызвала доктора.

– Так-так-так, – задумчиво сказал доктор. – Актан, тебя придётся госпитализировать.

– Госпи-ли-зировать? – переспросил Актан.

– Да, мальчик мой, гос-пи-та-ли-зи-ро-вать. В больницу тебя нужно положить, – объяснил доктор. Посмотри, желудок у тебя больной, косточки тонкие, рост маленький, зубы поражены кариесом, голова болит.



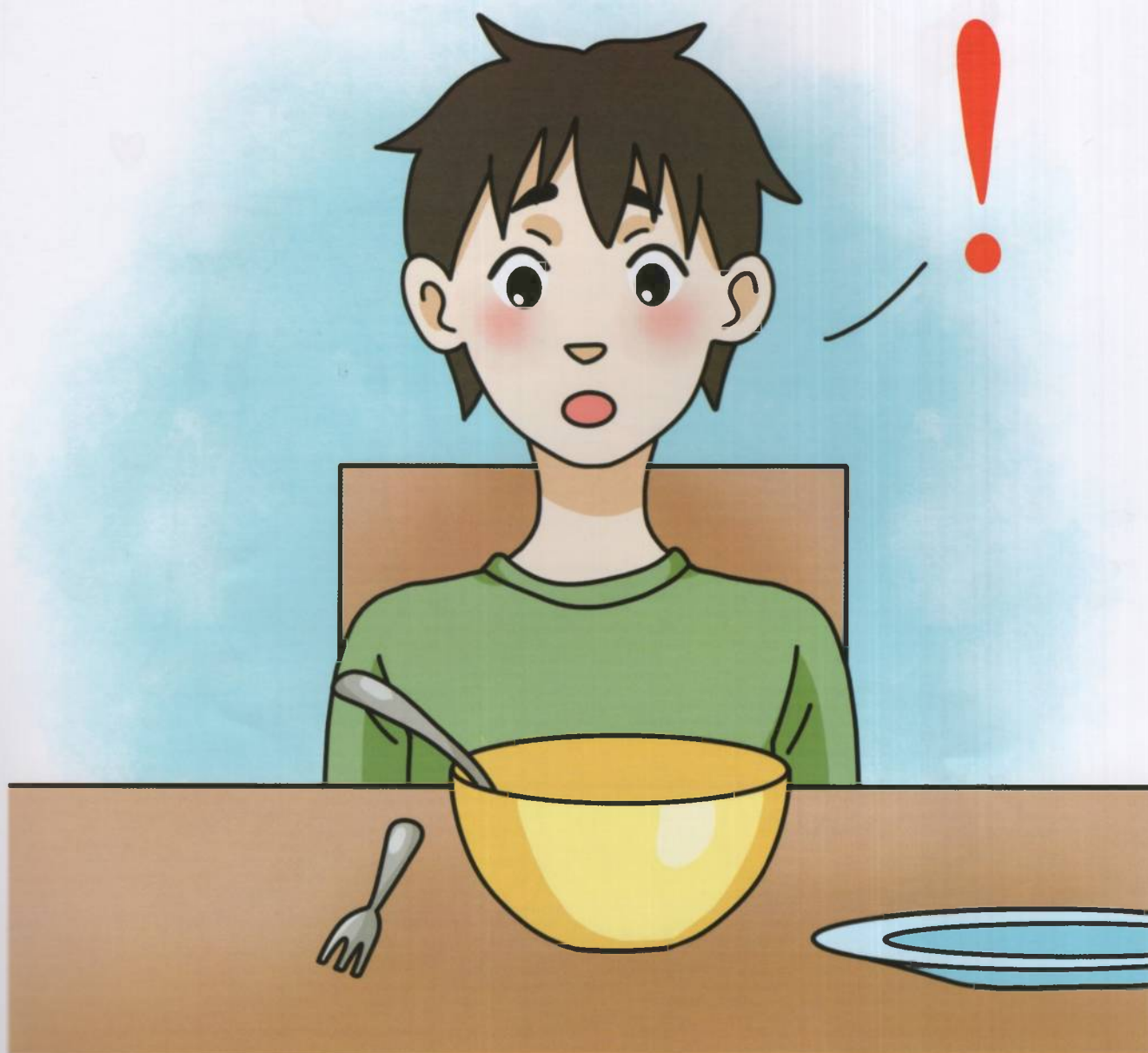
- Нет, доктор, пожалуйста, я не хочу в больницу, – захныкал Актан.
- Доктор, неужели нет другого варианта? – взволнованно спросила бабушка.
- Хм, вариант есть, но Актан должен точно выполнять все мои предписания, – и доктор внимательно посмотрел на мальчика.
- Доктор, я всё сделаю, обещаю Вам, – с готовностью воскликнул Актан и поморщился оттого, что в боку закололо.



– Ну что же, в таком случае, Актан, ты должен завтра же пойти к стоматологу, чтобы запломбировать зубы, которые поразил кариес, а потом один год держать строгую диету. Отказаться от кириешек, чипсов, газированных сладких напитков. На завтрак обязательно съесть кашу, на обед суп и салат, на полдник – одно яблоко или другой фрукт, который тебе нравится. Справишься?

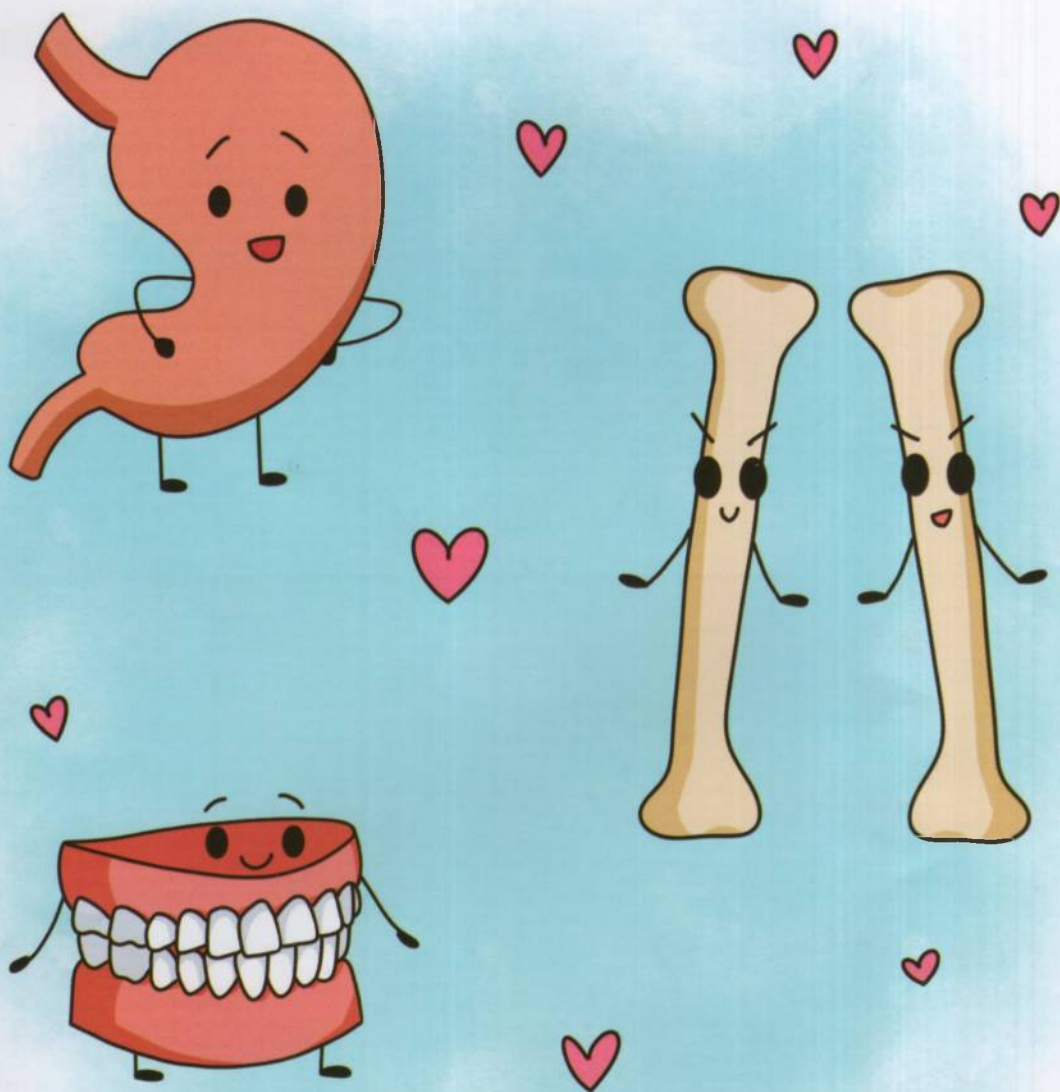
– Да, – доктор, обещаю, – подтвердил Актан.

– Ну вот и здорово! – похвалил доктор, собрал свои медицинские инструменты в сумку и ушёл.



Утром Актан съел овсяную кашу с ложкой мёда, выпил яблочный компот и пошёл играть на улицу. Уже неделю он выполнял своё обещание, которое дал доктору, питался здоровой и правильной пищей и совсем отказался от вредных продуктов. Актан заметил, что сил как будто стало больше. И бегать стало легче.

На обед бабушка приготовила вкусный чечевичный суп и салат из морковки. Наигравшись в футбол, Актан съел всё и сам удивился – раньше ведь есть всё это совсем не хотелось.



– Ну вот, совсем другое дело, – довольно проговорил желудок. – Каша на завтрак, овощи и фрукты, компот. Это совсем другая работа.

– Да, подхватили кости, – творог и кефир, фасоль, мясо. То, что нужно для того, чтобы мы росли и были крепкими.

– А мы избавились от ужасного кариеса и каждое утро получаем кальций, который так нужен нам, – добавили зубы.



– Нет, доктор, пожалуйста, я не хочу в больницу, – захныкал Актан.

– Доктор, неужели нет другого варианта? – взволнованно спросила бабушка.

– Хм, вариант есть, но Актан должен точно выполнять все мои предписания, – и доктор внимательно посмотрел на мальчика.

– Доктор, я всё сделаю, обещаю Вам, – с готовностью воскликнул Актан и поморщился оттого, что в боку закололо.

РБДЮ



37103 б/ф



**USAID**  
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Публикация данной книги стала возможной благодаря поддержке американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID). Содержание книги не обязательно отражает точку зрения USAID или Правительства Соединенных Штатов Америки.

*Автор*  
Асель Джакыпбекова

*Иллюстратор*  
Алёна Дин

1 класс	Уровень 1.1
	Уровень 1.2
	Уровень 1.3
2 класс	Уровень 2.1
	Уровень 2.2
3 класс	Уровень 3.1
	Уровень 3.2
4 класс	Уровень 4.1
	Уровень 4.2



Эту и другие книги можно прочитать в электронной версии, отсканировав QR-код слева.

Подписано в печать 18.10.2023 г.  
Размер бумаги 64x90, 1/16.  
Форма 1 п. л. Тираж 1635 шт.  
Отпечатано в типографии «Глобал Принт».