

Детска Клиника по смехотерапия
към болница "Пирогов"

съветите на



професор Доктор Коко доцент Доктор Роко

+ 10^{те} клоунски заповеди
+ 10^{те} рецепти на Д-р Коко

= **НОВО 20**

и

Приказка за шареното облаче

Мило дете,

Доктор *Коко* и доктор *Роко* те поздравяват.

След като се запознахме в болницата, с радост констатирахме, че ти вече не си болен. Всичко лошо мина, като лош сън.

Ти вече си победил болестта! За това ти подаряваме нашата книжка със съветите на доктор Коко.

Освен лечебната „Приказка за шареното облаче“, която сме сигурни че ще ти хареса, в нея има и 10 лечебни магически рецепти и

”Десетте Клоунски заповеди „, предписани от доктор Коко.

Ако ги спазваш, никога вече няма да влезеш в болница. И ще бъдеш най-здравото и весело дете!

От тук нататък, всичко зависи от теб! Ние ти вярваме, защото и ти ни повярва когато направихме своята визита в болницата. Обичаме те! Ще се видим пак, нали?

С такива лекари като нас, човек трябва да се вижда по-често!

Твоите нови приятели:

Професор Доктор Коко и Доцент Доктор Роко

ПРИКАЗКА ЗА ШАРЕНОТО ОБЛАЧЕ

Имало едно време един цар, който бил добър, но много лаком. Веднъж като обядвал, от бързане изпуснал царската си корона в супата. Тя цопнала и потънала в огромната супена чиния. Така от лакомия, царят останал без своя най-важен отличителен белег-короната. Така заприличал на своите поданици. С нищо не се различавал от тях. Дори с лакомията си. И те го изгонили от двореца. Без пари, без привилегии, нещастният цар тръгнал по света да търси късмета си. Много дни и нощи вървял, без да знае накъде върви.. В дългия си път, веднъж той минал през една призрачна гора, от която едвам се измъкнал. Почти в края на гората, нещастният и изплашен до смърт цар съзрял един малък град, целият от стъкло. Сърцето му подскочило от радост и царят хукнал през глава към странното градче.

В този стъклен, студен и скучен град живеели странни същества, които почти не приличали на хора. Те били хора, но никога не се поздравявали, били много отчуждени, никога не общували помежду си, макар че през стъклените стени на домовете си всичко се виждало чудесно. Те се мразели помежду си, с настървение взаимно се плюели, но плюнките им залепвали по студените стъклени стени на домовете им, без да причинят нищо на съседите. Тези странни хора се зъбели през стъклените стени един на друг като маймуните, отваряли устата си и изричали някакви закани и обиди, но през стъклените стени не се чувало нищо. Ама те приличат на някакви хищни риби, които само отварят голямата си уста, но никакъв звук не долавят прошепнал на себе си учуденият цар, който вече бил застанал в средата на градския площад.

Като видели странния чужденец, всички жители на този стъклен, студен и скучен град мигом се струпали на площада. Особен огън пламнал в очите на тия особени хора. Те започнали пак безмълвно да отварят устите си като риби и бавно тръгнали към чужденеца. В този момент те били толкова агресивни, че поискали да разкъсат нещастния цар и с кръвта му да оцветят своя стъклен, скучен и безцветен град, та да направят живота си малко по-пъстър.

Но ето че станало чудо.

От другата страна на призрачната гора се задало едно шарено облаче от жонгльори, фокусници, летящи хора и усмихнати клоуни. Те избавили цветния град от сполетялото го зло. И питате как? Най-напред в средата на градския площад те докарали две огромни каруци теглени от по шест коня. Много бързо свалили от тях невиджан багаж и построили една огромна красива шарена палатка. На върха ѝ имало изрисувано едно голямо ухилено

слънце. После поканили най-напред децата и след тях всички граждани на стъкления град да влязат вътре.

Разбира се, не забравили и нещастния цар без корона.

И започнала невиджаната магия.

Най-напред излязъл един много голям мъж с още по-големи мустаци. Той бил с огромна копринена пелерина, на която имало нарисувани много усмивки, а в ръцете си държал един също така голям камшик.

Той плеснал с камшика и весело извикал:

- Граждани на този стъклен град и ти незнайний чужденецо, добре дошли в най-чудния пътуващ цирк на колелета, пардон на търкалета!".

Само царят се усмихнал. Всички други стояли със сериозни лица и се чудели как може да има толкова висок човек и то с пелерина на усмивки.

Той шляпнал още веднъж с камшика и на манеж изскочили 12-те коня, украсени на главите с големи разноцветни пера. Те били толкова красиви, че приличали на конете, които в стари времена са теглили царските колесници. Върху тях в царствени пози се усмихвали 12 също много красиви девойки, които в един миг се изправили върху гърбовете им и започнали да танцуват своя фееричен танц. Така започнало приказното пътуване към света на красотата, добротата и любовта. В началото гражданите на стъкления град стояли със стъклените лица и не разбирали какво става. Но когато под купола на цирка се появили летящите хора, които подобно птиците, правили невероятно красиви фигури и преобръщания, и то без да падат на земята, дъхът им спрял.

После се появили жонгльорите, които подхвърляли разноцветни балони и след това за миг превръщали в красиви цветни зайчета, котета и маймунки които подарявали на децата. Те били щастливи, защото за първи път в живота си получавали някакъв подарък. А фокусникът превърнал една огромна жаба в красива девойка и веднага се влюбил в нея. И когато започнали да танцуват нежния танц на любовта, всички които гледали, започнали да мигат с очи. Те просто не вярвали на очите си, че обичта е нещо, което може да съществува между хората. След това фокусникът взел една голяма кристална ваза. Показал, че е празна, направил едно магическо заклинание и започнал да излива от нея в стъклените чаши "елексирът на любовта". Из цирка се разнесла сладка миризма като нектар от диви ягоди и малини. След това фокусникът и красивата девойка раздали стъклените чаши с елексира на всички хора от стъкления град. Те стояли с чашите в ръце като омагьосани, защото за първи път в живота си чували думата „любов“.

Но върхът на удивлението бил, когато излезли двамата клоуни. С големите си червени носове, обувки и сърца, те приличали на хора дошли от друга планета. Още с първата смешка, която направили, по лицата на хората

от стъкления град се появила плаха усмивка. После усмивките на стъклените хора започнали да се разширяват, с всяка нова смешка те започнали да се смеят, в началото тихичко, после все по-силно и по-силно и накрая гръмогласният им смях кхътял из целия стъклен град, чак до призракната гора. Накрая единият клоун донесъл един голям калъф, дето ловджиите държат пушките си и ... го отворил. Децата запушили ушите си с ръце.

Клоунът извадил от него една малка флейта, намигнал на децата и засвирил с нея една нежна мелодия, а другият клоун започнал тихо да пее:

"Имало едно време един цар...

*Той беше толкова беден,
че нямаше дори едно куче.*

*Той ходеше из царството
си бос ,защото нямаше
дори една обувка.*

*Той беше толкова скромен,
че спеше дори без дюшек.
И нямаше страх от никой
и нищо, защото беше един
беден цар.*

*Той нямаше никакви
войници - но неговата сила
бе смехът.*

Той беше един Клоун!

Той беше царя на смеха!

*И всички, които общуваха
с него, се чувстваха царе на
деня. Толкова неговия смях
им даваше сила и любов.*

*И така този цар без
корона създаваше всеки ден
царе. Защото един
истински цар дава повече,
отколкото получава!"*

За първи път в очите на хората от този странен град имало сълзи. Такова нещо с тях не се било случвало и на сън. Усмихнати, със сълзи в очите и със

стъклените чаши с „елексира на любовта“ тихо, като омагьосани те се прибрали в стъклените си къщички. А шареното облаче от летящите хора, жонгльори, фокусници и клоуни, събрали своята пъстра палатка, прибрали я в големите каруци теглени от красивите коне и продължили пътя си нататък. Пътят им минавал през призрачната гора, но тези царе без корони не се страхували от нищо..

Тази стара приказка е нужна и днес. В този тъжен, тъжен свят липсва онова шарено облаче от летящи хора, чудаци, жонгльори, фокусници и добри сърцати клоуни.. Онова шарено облаче, което се нарича цирк, с добрите клоуни с големи сърца, които единствени могат да нарисуват истинската усмивка върху този стъклен, отчужден, студен и тъжен град, в който живеем...

Мило дете,

Ако тази приказка ти е харесала, значи ти вече не си болен!

Ти вече си оздравял! А ако искаш никога повече да не попадеш в болница, продължи да четеш тази книжка по нататък. Ако не можеш, помоли татко или мама да ти я прочетат. Защото сега следва най-интересното - нашите докторски рецепти и Клоунски заповеди, които ако изпълняваш всеки ден, ще станеш голям, истински силен, здрав и добър, и животът ти ще се превърне в една красива приказка, която обаче ти си я създал!

Но тази красива житейска приказка, в която ти ще бъдеш един от добрите герои, е възможна, само ако стриктно спазваш нашите вълшебни докторски рецепти и Десетте Клоунски заповеди.

Запомни - лекарствата, които ти предписахме не горчат, но са много силни! От тук нататък всичко зависи от теб!

Рецепта N° 1
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Всички болести идват от това, че ние не знаем да се храним, пием и дишаме правилно!

Ако искаш да си здрав, запомни:

1. Яж бавно колкото и да си гладен! Сдъвквай добре зальците, защото инак храната става на топка в стомаха ти и не може да се смели!
2. Не яж никога прав!
3. На обяд винаги яж супа и нещо стотвено, а не сандвичи на крак!
4. Когато се храниш, не гледай телевизия! Запомни, това е най-вредно!

Когато гледаш телевизия, не усещаш какво ядеш. Храната е свещено нещо и човек трябва с наслада да приема енергиите и витамините, които се съдържат в нея.

5. Когато се храниш, хубаво е да слушаш класическа музика.

Правилното хранене е главна необходимост за човека. Който се храни правилно, мисли после правилно. Някои казват, че храненето е нещо обикновено. Не, то е нещо необикновено.



Рецепта N° 2
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Правилното пиене на течности също е нещо много важно за здравето.

Пий вода най-малко по един литър на ден!

Избягвай кока-кола, или пий много малко, защото е вредна, колкото и да я обичаш.

Наблягай на прясноизцедени плодови сокове, нектари.

Яж плодове и зеленчуци, защото в тях има много вода с много витамини.



Рецепта № 3
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Правилното хранене и правилното дишане са най-важни за здравето на човека. Повечето хора дишат с горната част на дробовете си. Ние наричаме това дишане плитко. За да бъде здрав, човек, трябва да диша дълбоко, да поема въздух с целите си дробове! Правилното дишане помага за правилното оформяне на характера, усилва ума и прави лицето красиво. Дишането у всеки човек е различно. Болният обикновено диша бързо. Здравият човек диша плавно, спокойно..

Когато дишаш, поеми въздуха бавно, без никакво бързане!

Отделно от това ти предписвам и едно упражнение за дишане: Поеми въздух през лявата ноздра колкото се може по-бавно и по-дълбоко. Притисни с пръсти носа си и задръж въздуха 4-5 секунди. Махни пръста от дясната си ноздра и бавно издишай въздуха през нея. Същото се повтаря като се поеме въздух през дясната ноздра, задръжа се и се изпуска през лявата. Тези дихателни упражнения се правят по 10, три пъти на ден. Сутрин обезателно заедно с гимнастиката, която е задължителна! Без гимнастика и дишане си загубен!



Рецепта № 4
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

1. Задължително по три пъти на ден мий ръцете си със сапун.

Хубаво е и лицето също. Когато се бършеш с хавлиената кърпа не се търкай, а попивай с нея водата от ръцете и лицето си, за да остане по тях малко влага. Тя се попива от кожата, а това е много полезно!

2. Задължително е посещение на паркове, гора, поле, планина поне един път седмично!

3. Сред природата прави въздушни и слънчеви бани.

4. Ходи бос по тревата. Това е много полезно.

5. Там прави и упражнението за дишане, /от рецепта № 3



Рецепта N° 5
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Има една народна поговорка: "Дума дупка не прави".
Не е вярно.

Не говори лоши думи!

Лошите думи правят дупки в душите на тези, към които са
отправени и те никога не се забравят. Те са като рани, които много
болят.

Не наранявай с лоши думи хората около теб!

Не взимай от непознати дъвки, бонбони или шоколадчета, без
да си попитал родителите си, защото в тях може да има нещо
отровно, и пак ще трябва да идваш в болницата.

Не взимай наркотици, дори и от приятели - това е много лошо!
Това е най-страшното заболяване. За него няма лекарство. И
никой не може да ти помогне, дори аз - доктор Коко.

Но можеш да се предпазиш от това най-страшно заболяване,
което те дебне от всеки ъгъл на училището и квартала, в който
живееш: ако изпълняваш рецептите ми и 10-те Клоунски
Заповеди.



Рецепта N° 6
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Играй с приятелите си колкото можеш повече навън, дори
времето да не е добро.

Не гледай телевизия дълго време! Има деца, които правят
това с часове. Това е много вредно!

Гледай любимото си филмче или предаване най-малко на
два метра от екрана, защото има много вредни излъчвания,
които развалят очите. Ако не спазваш това, в най-скоро време
ще сложиш очила. А не съм сигурен дали ще ти отиват и дали
някой ще те хареса с тях. Освен с очила, ще се сдобиеш и с
болки в главата, ако не ме послушаш.

Същото важи, ако прекаляваш и с електронните игри. Зная,
че ти харесва с часове да стоиш пред компютъра, но това е
вредно и трябва да се прави с мярка. Всяко прекалено нещо води
до тежки заболявания!

Редувай стоенето пред компютъра с един час четене на
някоя интересна книга.



Рецепта N° 7
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

У всеки човек съществува и вирусът на злото. Когато дяволът влезе в човека, той се стреми да увеличава вирусът на злото и така ти ставаш зъл и опасен както за себе си, така и за другите хора. Вирусът на злото е много опасен!

За щастие има много силни лекарства, с които може да бъде победен. А те са: фантазията и мечтите, смехът и преживяването на дадена комична случка, хубавите вицове и анекдоти. Мечтай и фантазирай само хубави неща! Смей се и се къпи със смях, както се къпеш с чиста вода! Събирай и разказвай само хубави вицове и анекдоти!

Така вирусът на злото в теб се самоунищожава, без да излиза навън и да вреди на другите.



Рецепта N° 8
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Всичко което правиш - учение, работа, игра с приятели, трябва да се прави с чувство на любов!

Нещо което правим без сърце, без любов, трябва бързо да го прекратяваме, защото няма никаква полза от такава работа!

Всяко нещо което правиш, го прави с желание и любов!

Инак по-добре не го прави!



Рецепта N° 9
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Плюенето по земята /улицата, тротоара/ означава да се плюе по майката Земя, която е жива и по този начин я обиждаш. Не прави това, Земята е наша майка - тя ни храни, от нея получаваме всички блага, които подържат живота ни.

Човек трябва да се отнася с уважение към майката Земя, защото тя го е създала.

Кихане, кашляне на обществени места, трябва да става с ръка на устата или в кърпа, защото заедно със самото кашляне или кихане, се освобождават потоци от невидима материя, която затруднява околните. Изхвърлянето на тази материя е част от отделителната система на тялото на човека и не трябва да става в съседство с други хора!



Рецепта N° 10
предписана от доктор Коко на

.....
(напиши си името)

Вечер, преди да легнеш си кажи на глас /или на ум/ следната молитва:

"О, мой Боже, прави Боже,

не ти що си в небесата,

а ти що си в мене Боже,

в мен, сърцето и душата."

Утре ще бъде по -добър /а/!

Утре ще бъде по -здрав /а/!

Аз мога всичко, защото ти си в мен!



(напиши си името)

С уважение мили родители:

Професор Д-р Кокорич
Доцент Д-р Рокочева



Десетте клоунски заповеди

ПЪРВА ЗАПОВЕД

Аз съм твоят Клоун.
Твоят най-добър приятел и съветник.
Разчитай на мен!

ВТОРА ЗАПОВЕД

В живота освен добри клоуни има и лоши хора. Ама много! Те си боядисват и пребоядисват лицата и душите, но нямат нищо общо с Клоуна. Те са лоши, независимо че дори се усмихват. Научи се да различаваш Добрите Клоуни от Лошите Хора!

Добрият Клоун има добро сърце и се старае да помогне на ближния си. Лошият човек няма сърце и се старае да помогне само на себе си. Научи се да различаваш Лошия Човек от Добрия Клоун! Не си прави кумир някой Лош човек, само защото има много пари, къщи, вили и коли!

Нека кумир твой бъде Добрият Човек - Добрия клоун, който има сърце!

ТРЕТА ЗАПОВЕД

Не споменавай напразно името ми.
Когато имаш нужда от мен, ме потърси!
Аз винаги съм с теб. Нали сме приятели.

Ако не можеш да ме намериш за помощ или съвет, обърни се към майка си или татко си, към по-голямото си братче или сестриче.

Трябва да знаеш, че аз добрият Клоун живея и в техните души. Те никога няма да ти дадат лош съвет или да ти откажат помощ!

ЧЕТВЪРТА ЗАПОВЕД

Седмичата, както знаеш има седем дни. От понеделник до петък бди старателен в училище, или в детската градина. Не гледай много телевизия и не прекалявай с компютърните игри, защото са много вредни за здравето. В събота и неделя обезателно с татко, мама или приятелите си, излизай сред природата!

ПЕТА ЗАПОВЕД

Обичай и уважавай своите родители! Помагай им! Учи ги да бъдат добри като теб. Те понякога забравят това! Но те са твоите татко и мама, те са те довели на тоя свят и са най-добрите ти приятели! След тях съм аз - твоят Клоун!

ШЕСТА ЗАПОВЕД

Не говори обидни и лоши думи на някого, дори много да те е ядосал! Знай, че думите са като куршуми - могат да наранят, дори да убият някого. Не прави това! Дори да си много ядосан. Отвърщай със смях, или някаква смешка, така че противникът ти да падне на земята от смях. Тогава ти си победителят! Опитай! Ще видиш че можеш!

СЕДМА ЗАПОВЕД

Добро и хубаво дете като теб не бива да живее без приятели. Сприятелявай се с всички с които можеш и знай - приятелите са богатство. Хубаво е да имаш един или двама най - добри истински приятели с който да си споделяш всичко и които много да обичаш. И никога да не ги лъжеш!

ОСМА ЗАПОВЕД

Никога не вземай нещо, което не е твое. Или с две думи - не кради! Виж някои от големите крадат, даже крадат скъпи автомобили, но накрая винаги влизат с тях в затвора. Не кради -това е ужасно! Ако нямаш пари за шоколад, дъвка или да си купиш нещо което искаш - спечели ги! Изхвърли кофата за боклук, премети къщата, измий пода - мама и татко винаги ще ти дадат. Но ти си ги спечелил с труда си! Ако не ти достигат 50 стотинки за нещо, можеш да поискаш от някоя леличка или чичко, да се усмихнеш и да кажеш: "Извинете не ми достигат 50 стотинки. А аз ще ви изпея една песен, /или ще ви кажа едно хубаво стихотворение/". И изпей песента. Запомни - това не е просия. В този момент ти си артист и с труда си, като си изпял песента честно си спечелил мечтаните стотинки. Разбира се, има възрастни, които ще те подминат с намръщени лица. Те са забравили, че някога са били деца. Не им се сърди. Усмихни се и опитай пак!

ДЕВЕТА ЗАПОВЕД

В живота се случва човек да се скара дори с най-добрия си приятел. Но никога не отивай да го клеветиш на учителите или на родителите си и да казваш, че само той е виновен и лош. Запомни - в една разправия никога само единият е виновен.

ДЕСЕТА ЗАПОВЕД

Може приятелите ти да имат по-хубави играчки или по-хубави дрехи от твоите. Не им завиждай! Може мама и татко в момента да нямат достатъчно пари. Случват се такива работи в живота. Но това не те прави по-малко ценен или по-лош от другите.

Защото аз, твой приятел Клоуна ти казвам: "Ще имаш много по-хубави играчки и дрехи от другите някой ден! Ще бъдеш много по-богат от другите не само с пари!

Ако спазваш и изпълняваш 10-те Клоунски заповеди! Запомни това! И опитай! Бог и аз, твой приятел Клоуна сме с теб!"