

Книга для каждой девочки

- Красота и здоровье
- Moda и стиль
- Хобби и увлечения
- Азы кулинарии
- Девичьи секреты



УДК 087.5-055.25
ББК 92
Ш49

Шереметьева, Татьяна Леонидовна

Ш49 Книга для каждой девочки / Т. Л. Шереметьева — Минск : Харвест, 2018. — 240 с. : ил. — (Детская энциклопедия).
ISBN 978-985-18-4374-5.

От чего зависит цвет волос и глаз? Что такое ферменты и гормоны и какую роль они играют роль в нашем организме? Как нужно питаться, чтобы быть и здоровой, и стройной? Что приготовить на праздник? Какую выбрать профессию? Что представляют собой джинса, вельвет, замша и как ухаживать за изделиями из них? Как грамотно составить гардероб? Ответы на эти и многие другие вопросы даст настоящее издание, в котором содержится самая интересная и полезная информация из области анатомии, красоты и здоровья, моды и стиля. Здесь же раскрываются секреты домоводства, предлагаются некоторые виды рукоделия, а так же различные гадания и гороскопы, которые помогут разнообразить досуг. Всё что хочет знать каждая девчонка, теперь собрано в одной книге!

Простая и доступная форма изложения и обилие ярких иллюстраций помогут юным читательницам лучше ориентироваться в представленном материале и сделают чтение более увлекательным.

УДК 087.5-055.25
ББК 92

ISBN 978-985-18-4374-5

© Подготовка. ООО «Харвест», 2013
© Оформление. ООО «Харвест», 2018

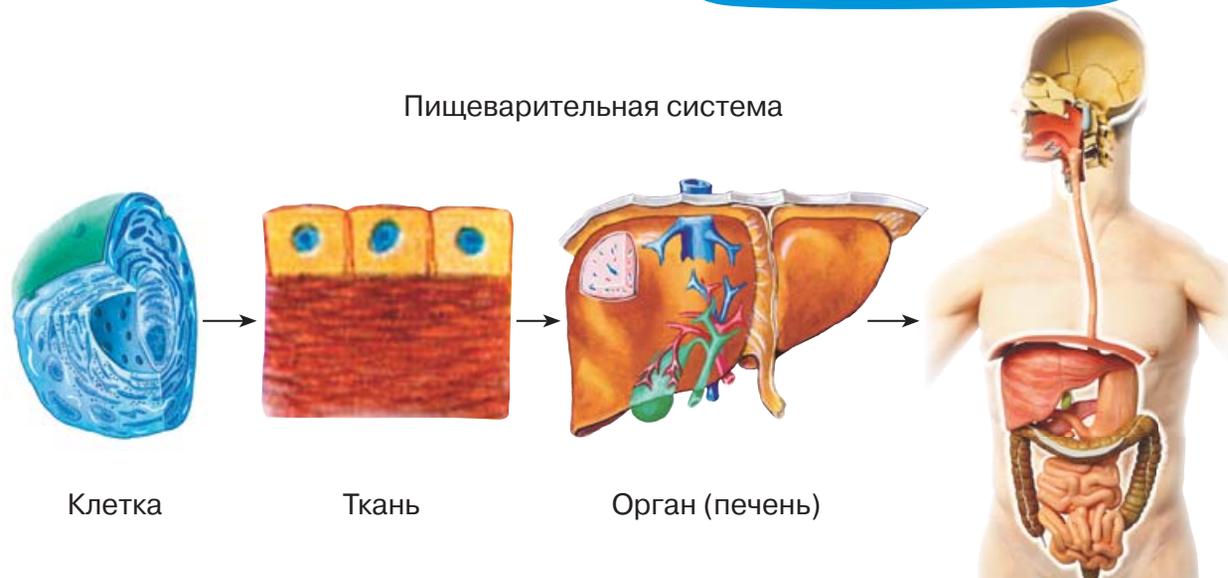
Как устроено наше тело

Органы и системы человеческого тела

Человеческое тело состоит из нескольких взаимосвязанных систем, каждая из которых включает в себя отдельные органы, отвечающие за выполнение своих конкретных функций. Каждый орган необходим для поддержания нашего здоровья.

Органы состоят из тканей (а ткани — из групп сходных клеток): костной ткани, жидкой ткани (крови), эпидермиса (верхнего слоя кожи), нервной ткани, пронизывающей весь организм, и многих других.

Есть и такие части тела, которые выполняют сразу несколько функций. Например, язык является одновременно и органом речи, и органом пищеварения.



Клетки печени образуют ткань. Она вместе с другими типами тканей образует весь орган. Печень и связанные с ней органы объединены в пищеварительную систему.

Как устроено наше тело

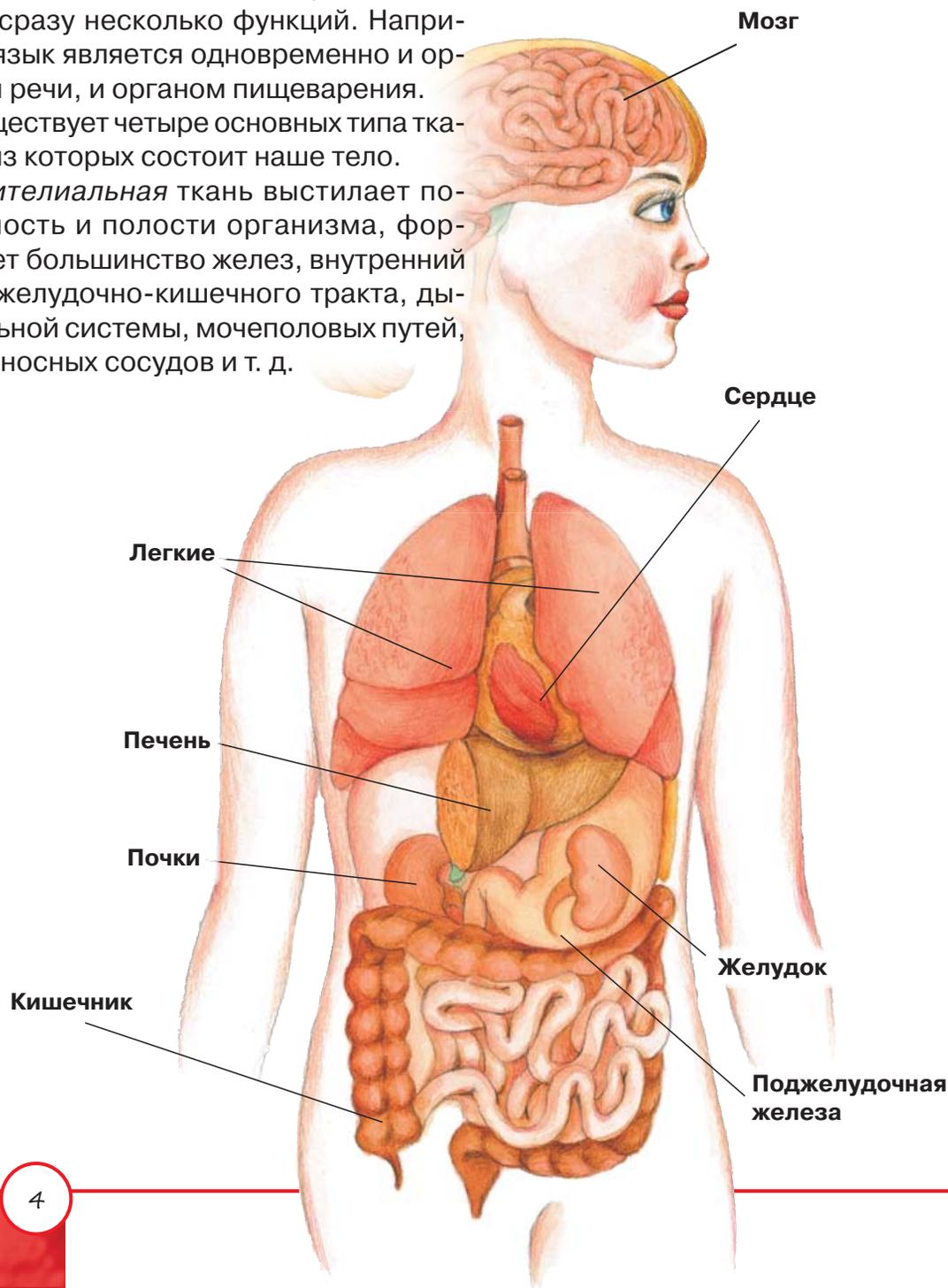
Самые важные органы — это органы дыхания, пищеварения и мозг, кожа и кровеносная система.

Каждый внутренний орган выполняет свою задачу, но одну и ту же задачу могут выполнять и целые системы органов. Есть и такие части тела, которые выполняют сразу несколько функций. Например, язык является одновременно и органом речи, и органом пищеварения.

Существует четыре основных типа тканей, из которых состоит наше тело.

Эпителиальная ткань выстилает поверхность и полости организма, формирует большинство желез, внутренний слой желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, мочеполовых путей, кровеносных сосудов и т. д.

Мышечная ткань обладает способностью сокращаться, в результате чего все тело и его внутренние структуры могут двигаться. Сердце почти полностью состоит из мышечной ткани.



Органы и системы человеческого тела

ОРГАНЫ И ИХ ФУНКЦИИ

Система органов	Части системы	Органы и их части	Функции
1	2	3	4
Опорно-двигательная 	Скелет	Череп, позвоночник, грудная клетка, пояс верхних и пояс нижних конечностей, свободные конечности	Опорная, защитная, двигательная
	Мышцы	Скелетные мышцы головы, туловища, конечностей, диафрагма, стенки внутренних органов	Обеспечение движения, мимики, речи, а также деятельности внутренних органов
Сердечно-сосудистая 	Сердце	Четырехкамерное сердце, околосердечная сумка	Движение крови, обмен веществ, обеспечение органов кислородом и питательными веществами, выведение вредных веществ, взаимосвязь разных органов
	Сосуды	Артерии, вены, капилляры, лимфатические сосуды	
Дыхательная 	Легкие	Левое легкое (из двух долей), правое (из трех), два плевральных мешка	Дыхание, газообмен
	Дыхательные пути	Нос, носоглотка, гортань, трахея, бронхи (левый и правый), бронхиолы, альвеолы легких	

Как устроено наше тело

1	2	3	4
Пищеварительная 	Пищеварительные железы	Печень, слюнные железы, поджелудочная железа, мелкие железы желудка и кишечника	Переработка пищи
	Пищеварительный тракт	Рот, глотка, пищевод, желудок, тонкая кишка (двенадцатиперстная, тощая, подвздошная), толстая кишка (слепая, ободочная, прямая), анальное отверстие	Всасывание переваренной пищи, выведение каловых масс
Покровная 	Кожа	Эпидермис, собственно кожа, подкожная жировая клетчатка	Поддержание температуры тела, защита, выделение вредных веществ, осязание
Мочевыделительная 	Почки	Две почки, мочеточники, мочевой пузырь, мочеиспускательный канал	Выведение вредных веществ, водно-солевой обмен
Половая 	Женские половые органы	Внутренние (яичники, матка) и наружные половые органы	Выработка половых клеток, размножение
	Мужские половые органы	Внутренние (семенники) и наружные половые органы	
Эндокринная 	Железы	Гипофиз, эпифиз, щитовидная, вилочковая, надпочечники, поджелудочная, половые	Координация деятельности различных органов
Нервная 	Центральная	Головной мозг, спинной мозг	Реакции, связь систем всего организма
	Периферическая	Нервы, отходящие от головного и спинного мозга	Соединяет центральную нервную систему с органами и конечностями

Органы и системы человеческого тела

У нас четыре конечности, как у всех млекопитающих, но верхние и нижние сильно отличаются друг от друга. Пальцы на ногах маленькие, ими ничего нельзя делать, а пальцы на руках — гибкие, ловкие и чувствительные.

Соединительная ткань соединяет, поддерживает и расширяет структуры тела. Эта ткань бывает либо неплотной (проницаемой) и служит опорой между тканями или внутри них, либо плотной (непроницаемой), как сухожилия и связки.

Нервная ткань относится к нервной системе. Она помогает различным частям организма работать слаженно, обеспечивая быстрые средства связи и регуляции.

Слои тканей покрывают и выстилают особые оболочки, которые разделяют между собой внутренние органы.

Слизистые оболочки обычно выстилают трубки, например в пищеварительном тракте.

Синовиальные оболочки покрывают поверхности суставов и сухожилия.

Серозные оболочки окружают органы грудной клетки и желудок.

Серозная оболочка, покрывающая легкие, защищает их от трения с соседними органами и вырабатывает жидкость, препятствующую сращению легких с грудной клеткой.



Мозговые оболочки покрывают головной и спинной мозг.

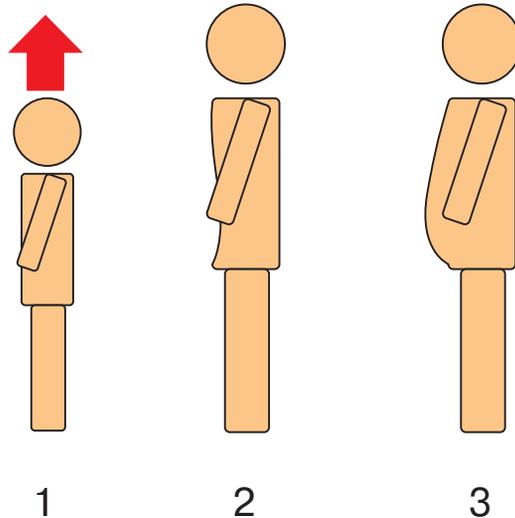
В организме человека постоянно происходят сложнейшие химические процессы, важную роль в которых играют ферменты и гормоны. Ферменты отвечают за насыщение организма питательными веществами, а гормоны регулируют такие процессы, как рост и использо-

Анатомия — наука о строении организма. Благодаря ей мы знаем о существовании сердца, легких, печени и т.д. Однако недостаточно просто знать расположение тех или иных органов, нужно еще представлять, какие функции они выполняют. В этом нам помогают исследования в области физиологии — науки о жизнедеятельности целого организма и его частей (клеток, органов, систем).

Как устроено наше тело



Тело человека изменяется в течение всей жизни. Младенцы подрастают, становятся детьми, затем подростками и, наконец, взрослыми людьми. У них рождаются собственные дети. Организм человека достигает полного развития в возрасте от 18 до 25 лет. Затем начинается старение: появляются морщины на коже, седина, ослабляются мышцы, замедляются реакции. Иногда старики становятся ниже ростом, чем были в молодые годы.



вание энергии. Обмен веществ представляет собой упорядоченную систему реакций, происходящих в организме человека: усвоение веществ из окружающей среды, их переработку и выделение продуктов распада.

Масса тела человека зависит от количества потребляемой пищи.

1. Ребенку для роста необходимо много энергии, которую он получает из пищи.
2. Если мы будем потреблять пищу в недостаточном количестве, то масса тела уменьшится, так как при недостатке поступающего в организм «топлива» для энергии будут расходоваться резервы тела.
3. При избыточном питании неизрасходованная энергия будет накапливаться в виде жира.

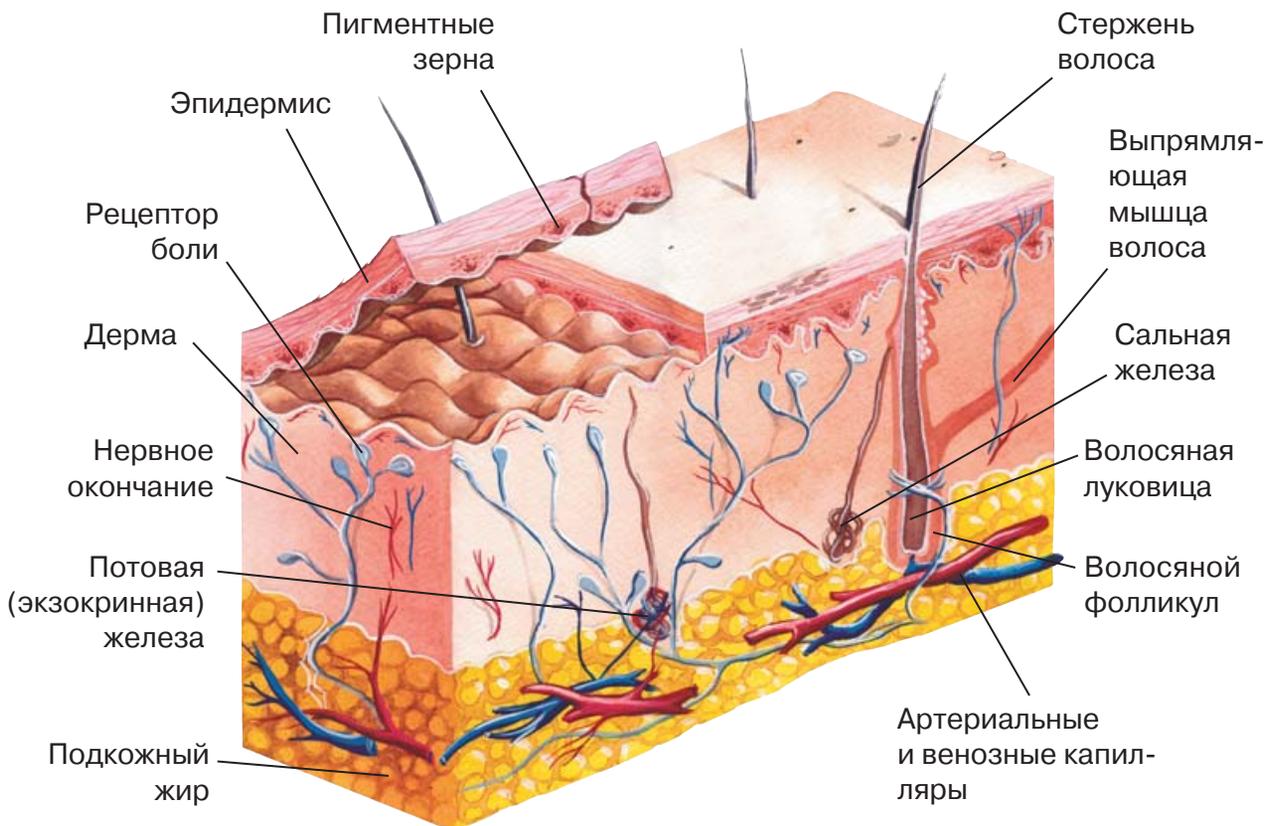
Кожа, волосы, ногти

Кожа, волосы и ногти человека образуют покровную систему. Она создает защитный барьер между внешней средой и «внутренним миром» организма.

• Кожа

Кожа состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожного слоя, содержащего жировые клетки. Эпидермис выполняет защитную функцию: не пропускает микробы, вредные

вещества, жидкости, твердые частицы, газы. Живые клетки эпителия образуют клетки ороговевшего слоя, а пигмент меланин придает коже окраску и поглощает ультрафиолетовые лучи. Внутренний слой — дерма (собственно кожа) — отвечает за регуляцию теплоотдачи, выделение влаги с солями и мочевиной в виде пота, кожное дыхание и осязание (особенно на кончиках пальцев). Сало сальных желез смазывает кожу и волосы, предохраняет их от микробов. Под-



Строение кожи.

Как устроено наше тело

кожный жировой слой сохраняет тепло, смягчает удары и защищает внутренние органы. Через него также осуществляется связь кожи с внутренними областями тела.

Кожу очень часто называют самым крупным человеческим органом. И немудрено: ведь площадь, которую она занимает, составляет около двух квадратных метров, а вес — почти одну шестую часть общей массы тела. Кожа выполняет четыре важные функции: 1) защита тела от внешних повреждений; 2) восприятие раздражений из окружающей среды;

3) выделение продуктов жизнедеятельности (соль и вода); 4) участие в регуляции температуры тела.

Если рассмотреть нашу кожу под микроскопом, то можно увидеть мелкие чешуйки. Они постоянно слущиваются и замещаются новыми. Полное обновление клеток эпидермиса происходит за три недели. А за всю жизнь человек теряет около 15—20 кг отмерших клеток кожи.

Если вы посмотрите на подушечки своих пальцев, то увидите сеть маленьких бороздок. Каждый человек имеет свой рисунок этих линий. И даже если случайно поранить руку, ранка заживет, а отпечатки пальцев восстановятся в прежнем виде. Это позволяет криминалистам использовать отпечатки пальцев при установлении личности человека.



Кожные гребешки и кожные борозды.



а



б



в

Пальцевые узоры: а) узор в форме петли; б) узор в форме завитка; в) узор в форме дуги.

Кожа, волосы, ногти

• Волосы

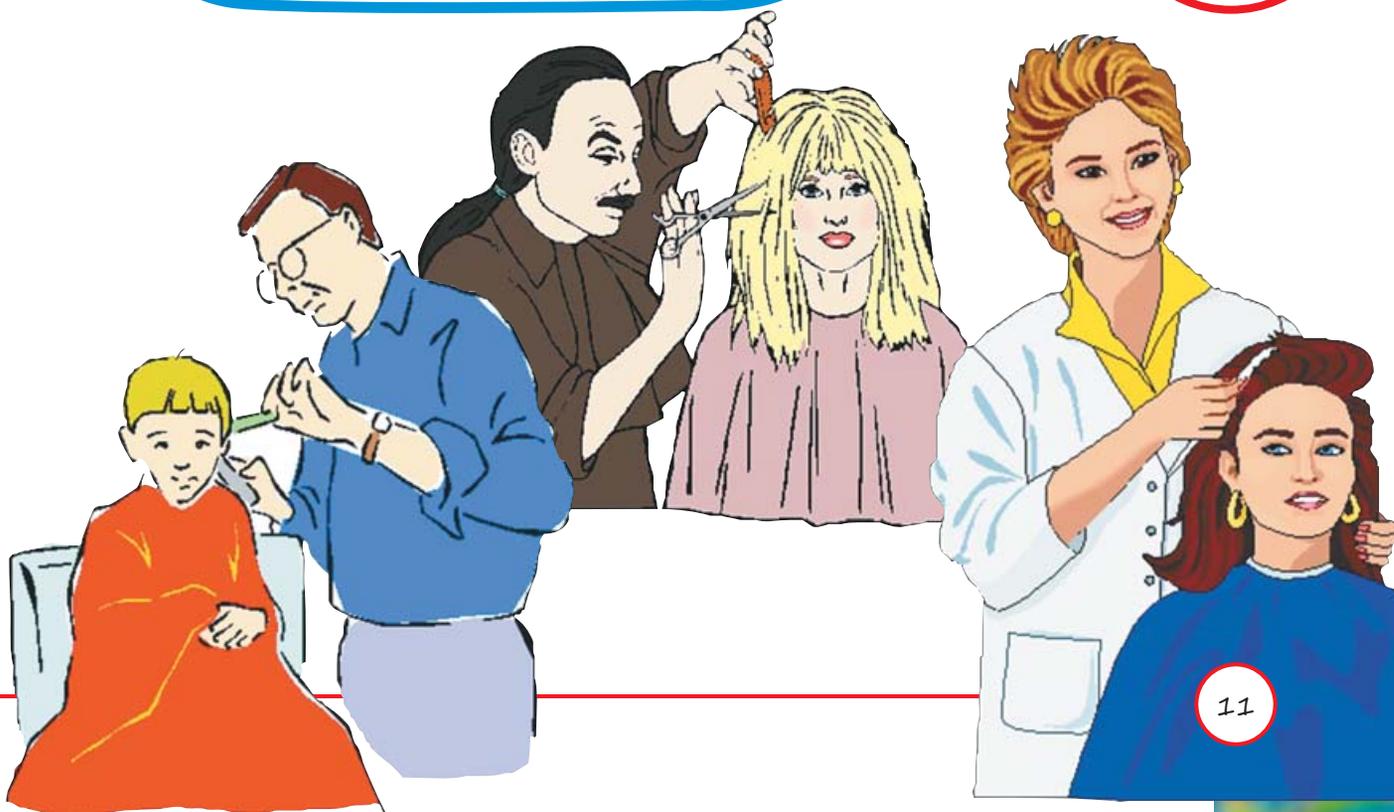
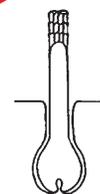
Наше тело все покрыто волосами. Их нет только на ладонях, подошвах стоп и слизистых, но зачаточные корешки есть и там. Всего на теле около 5 млн волос. На нашей голове насчитывается 100—200 тыс. волос, которые вырастают на 1 мм каждые 3 дня, то есть примерно на 15 см в год, и выпадают после трех лет роста.

Форма волос зависит от расположения фолликула по отношению к поверхности кожи головы и бывает трех основных видов.

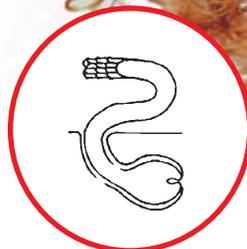
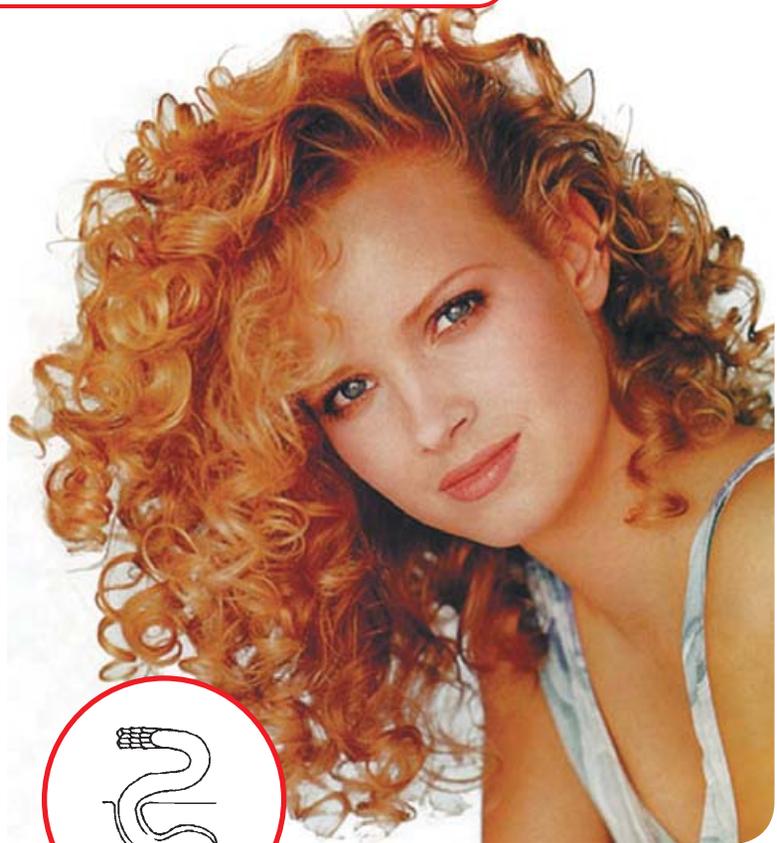
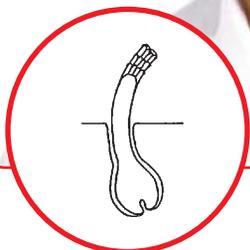
Прямые волосы располагаются почти перпендикулярно поверхности кожи.

Волнистые волосы растут с легким изгибом, наклоном.

Курчавые волосы располагаются S-образно по отношению к поверхности.



Как устроено наше тело



Брюнетты — люди с темными волосами.

Цвет волос зависит от количества красящего вещества — пигмента, который находится в клетках коркового слоя волоса, и от количества воздуха, которым «разбавлен» пигмент. Собственно говоря, определяющую роль играют два пигмента: эумеланин (черно-коричневый цвет) и феомеланин (желто-красный), сочетание которых и дает всю гамму оттенков.

Потовыми называются железы кожи, вырабатывающие и выделяющие пот. Выделение пота играет важную роль в поддержании теплового баланса организма. Потовые железы расположены в кожном покрове по всему телу, особенно много



Кожа, волосы, ногти

При перегреве тела из пор — отверстий потовых желез на коже человека — выделяются капельки пота. Когда они испаряются, тело охлаждается. Это помогает регулировать его температуру.

их в подмышечных впадинах, на подошвах стоп, ладонях и на лбу.

Сальные железы находятся в дерме. Большинство из них впадает своими протоками в верхнюю треть волосяных фолликулов. Секрет сальных желез — кожное

Блондины — люди со светлыми волосами.



Поседение волос наступает у людей в зрелом возрасте. Оно связано с исчезновением пигмента в волосах. Большой частью волосы седеют постепенно. Цвет их изменяется от серого, когда сохраняется еще некоторое количество красящего вещества, до серебристо-белого, когда оно полностью исчезает.

Как устроено наше тело

Волосы в цифрах

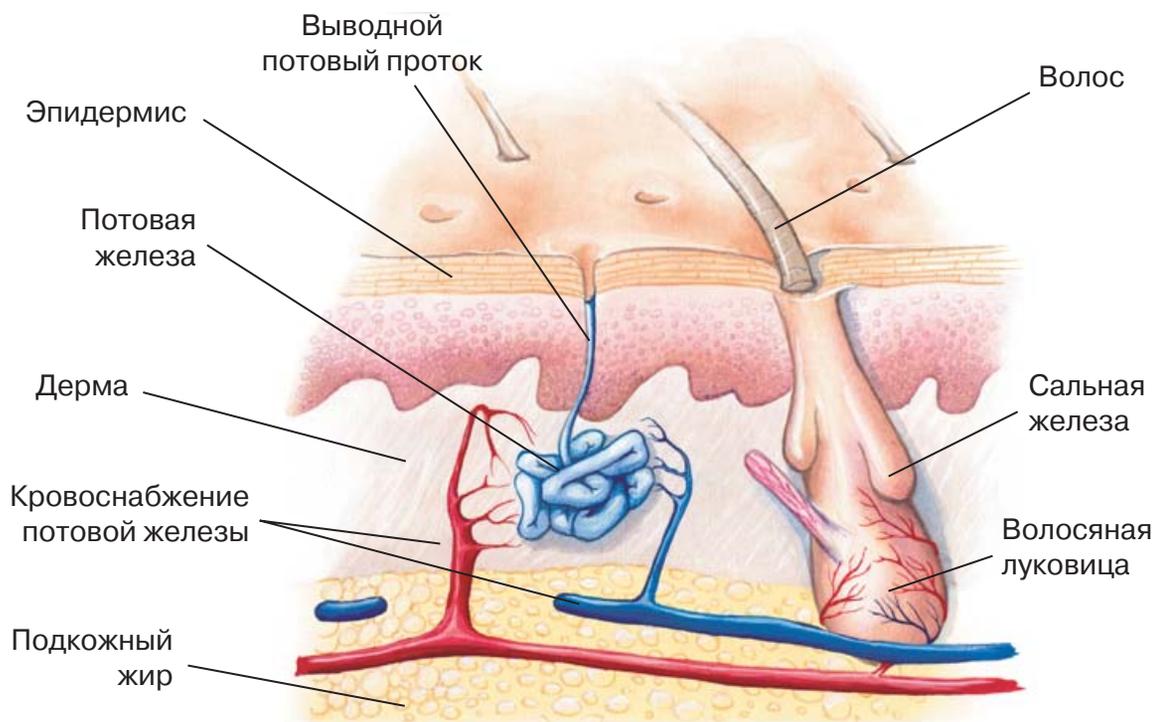
Число волос на голове:
белокурых — 150 000;
коричневых — 110 000;
черных — 100 000;
рыжих — 90 000.

Число волос на теле — 25 000.

Длина ресниц:
верхних — 8—12 мм;
нижних — 6—8 мм.

Число ресниц:
верхних — 150—200;
нижних — 50—100.

Суточный рост волос на голове — 0,5—0,7 мм.
Суточное выпадение волос на голове — 50—120 шт.
Продолжительность жизни ресниц — 150 дней.



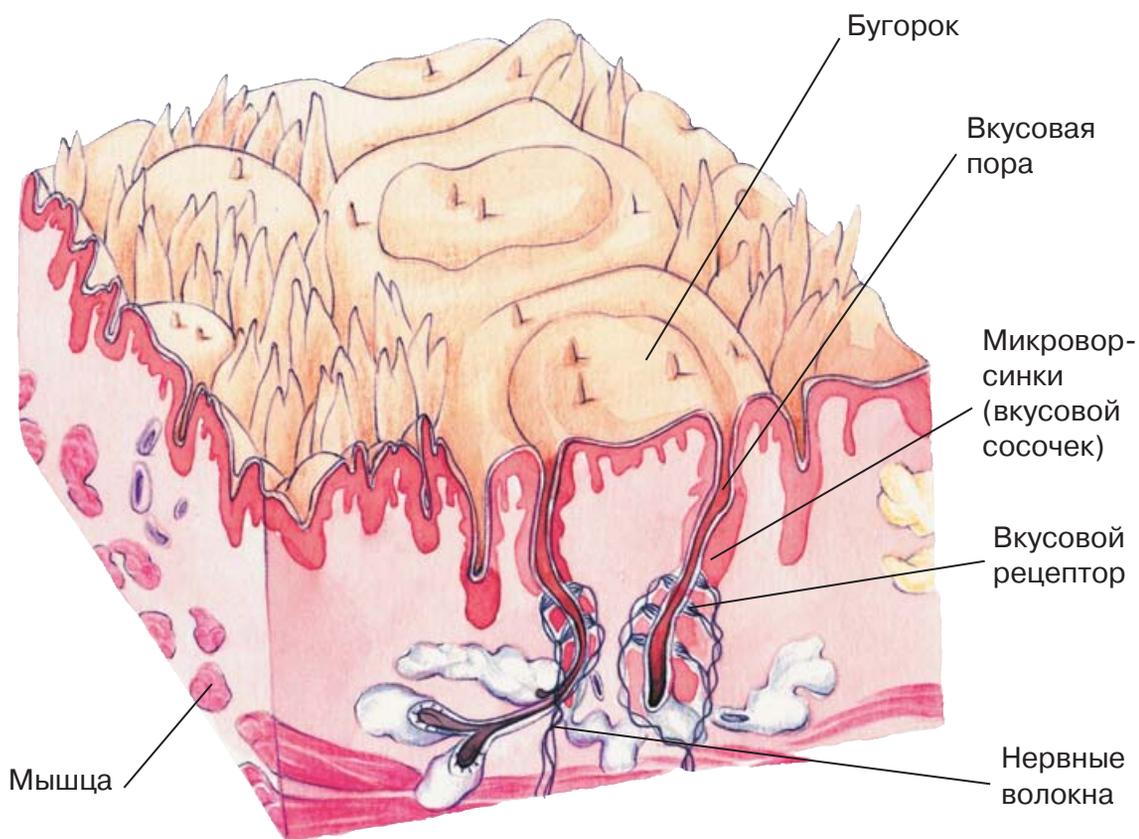
Строение кожи.

Вкус, обоняние и осязание

Взаимодействие человека с внешним миром происходит с помощью органов чувств. Всего их у человека пять: глаза (орган зрения), уши (орган слуха), нос (орган обоняния), кожа (орган осязания), язык (орган вкуса). Каждый из органов чувств реагирует на опре-

деленные раздражители окружающей среды.

Язык дает возможность определить вкус пищи. Он почти целиком покрыт сосочками разной формы. В сосочках находятся вкусовые бугорки, на которых располагаются покрытые ворсинками вкусо-



На поверхности языка располагаются вкусовые бугорки, каждый из которых содержит до 200 вкусовых сосочков. Через мельчайшие поры в них наружу выходят клетки-рецепторы, связанные с нервными окончаниями. По ним вкусовые раздражения передаются на нижнюю поверхность лобной доли, в центр вкуса коры головного мозга, где происходит анализ и восприятие вкуса.

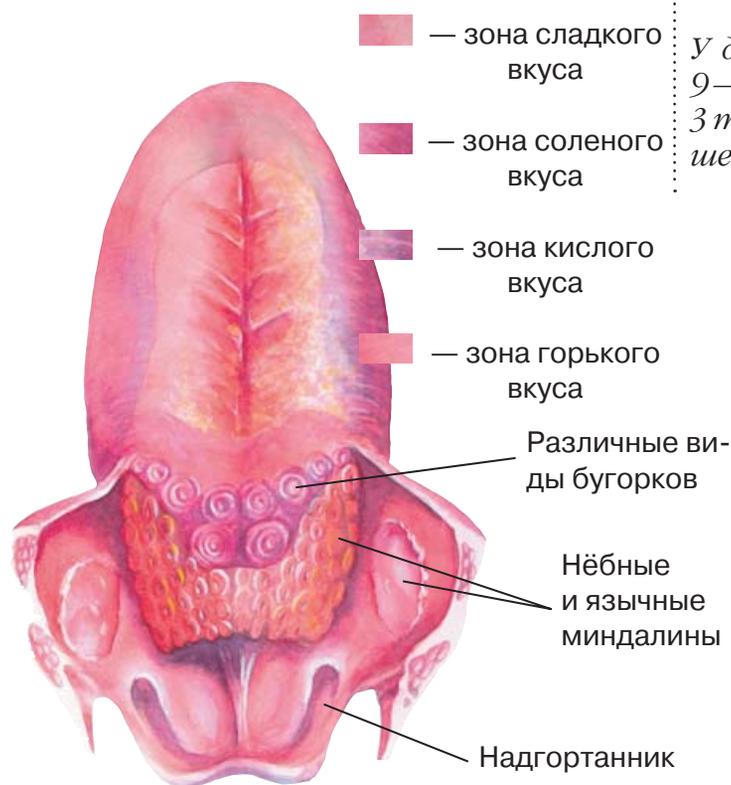
Вкус, обоняние и осязание

вые рецепторы, чувствительные к одному из четырех раздражителей — сладкому, соленому, кислому или горькому. Соприкоснувшись с нужной молекулой, каждая ворсинка производит свой импульс и передает его в мозг. Мозг принимает все эти сигналы, сопоставляет силу каждого вкуса и распознает, что же попало на язык.

Вкусовые бугорки, чувствительные к сладкому, находятся на поверхности передней части языка. Бугорки, улавлива-

ющие кислое, располагаются по бокам, воспринимающие горькое — у основания, чувствительные к соленому — и спереди, и по бокам языка. Поэтому быстрее всего мы начинаем чувствовать соленое, потом — сладкое, затем — кислое и, наконец, горькое.

Запах — это ощущение присутствия в воздухе летучих веществ. Поэтому пахнуть могут только те вещества, которые испускают в воздух молекулы. Эти



У детей вкусовых бугорков примерно 9–10 тысяч, а у взрослых — всего 2–3 тысячи. Чем старше человек, тем меньше у него вкусовых бугорков.

У лимона кислый вкус.



Конфеты — сладкие.

Зоны вкуса языка. Восприятие вкуса — сладкого, горького, кислого или соленого — осуществляется благодаря наличию на языке специальных рецепторов (бугорков) и расположенных на них сосочков.

Как устроено наше тело

Разные люди по-разному воспринимают вкус. Это зависит от того, сколько вкусовых сосочков на языке, как они расположены, сколько ворсинок на рецепторных клетках и от многого другого. Один любит горький шоколад, а другой предпочитает молочный. Поэтому и говорят: «О вкусах не спорят!»

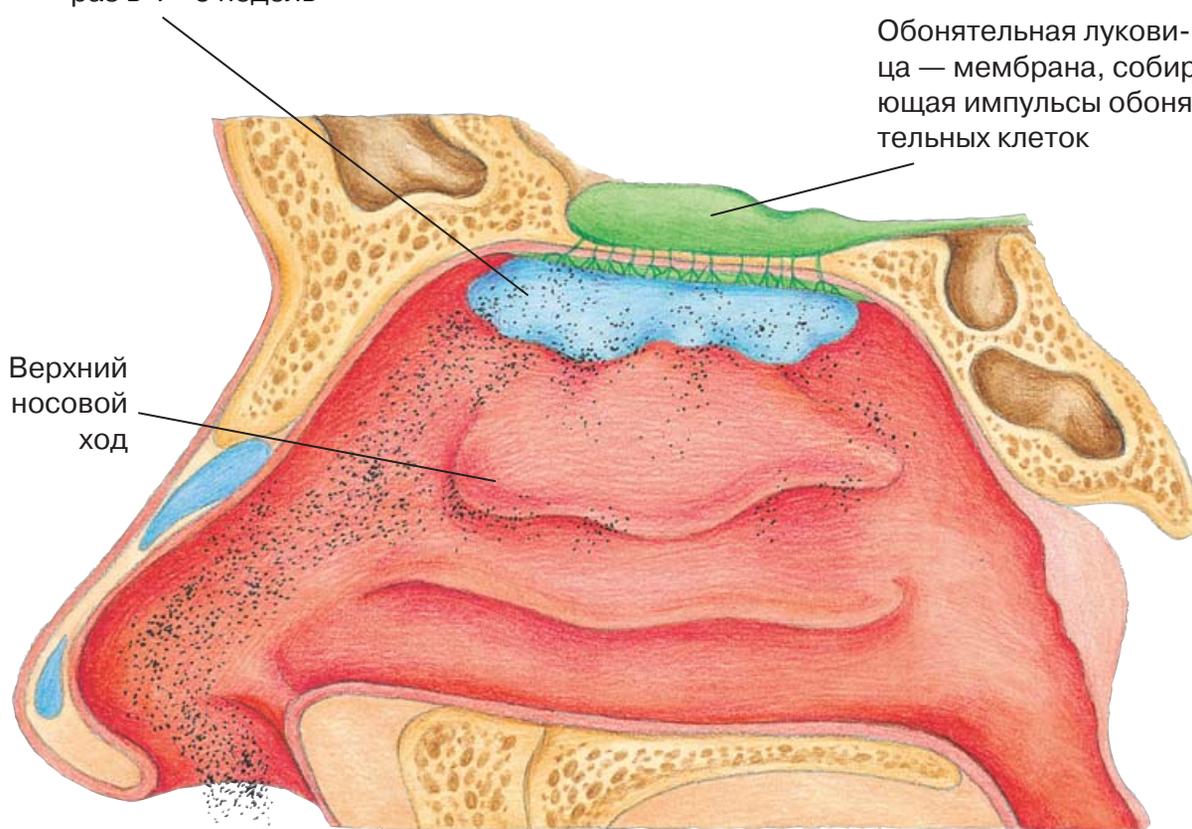
Соль придает блюдам соленый вкус.



Грейпфрут — горький.

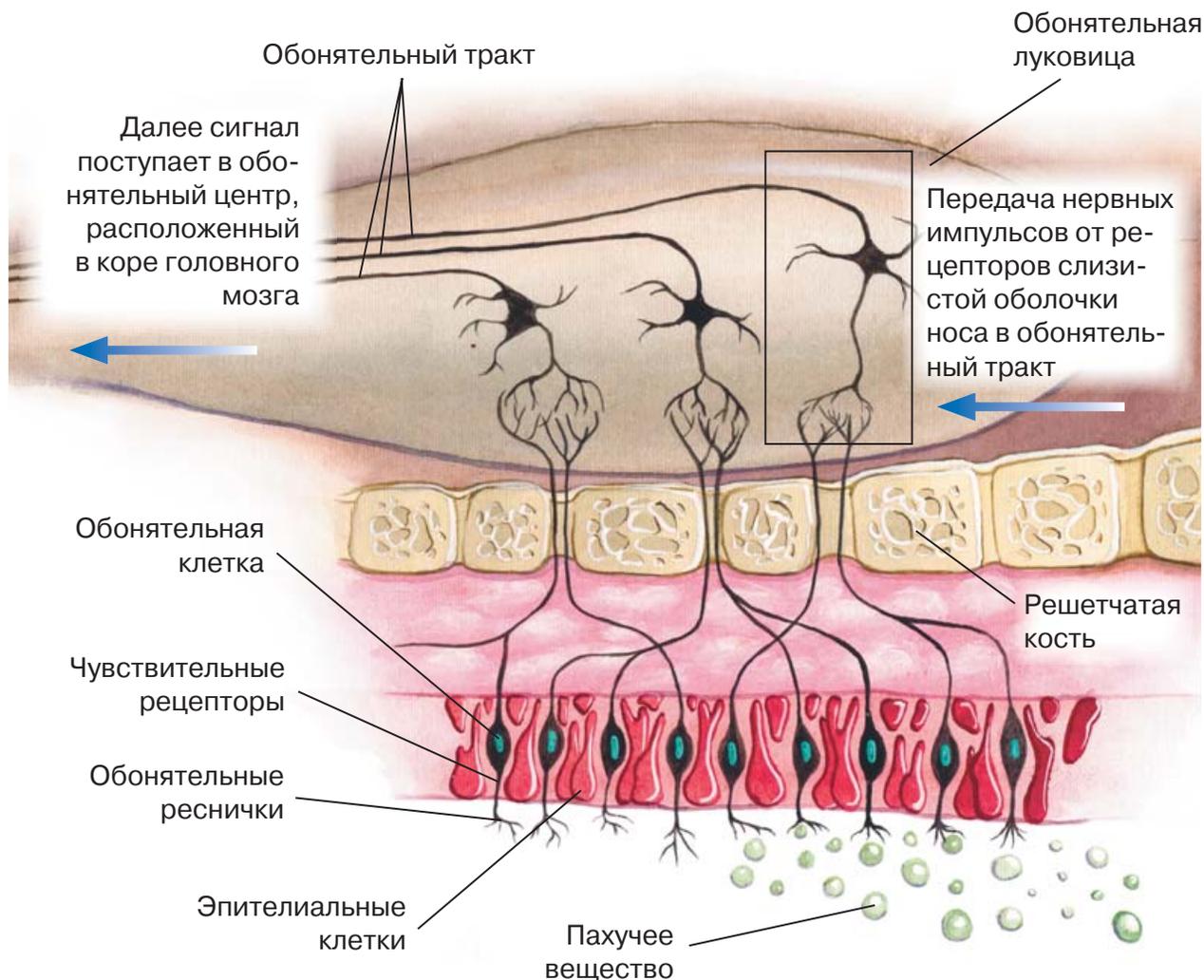
Обонятельные клетки разрушаются и регенерируются один раз в 4—8 недель

Обонятельная луковица — мембрана, собирающая импульсы обонятельных клеток



Строение органа обоняния — носа.

Вкус, обоняние и осязание



Пахучие вещества попадают в обонятельные клетки, где растворяются в слизи. Возникает электрическая реакция, которая приводит к нервному импульсу. По нервным волокнам эти импульсы передаются в обонятельную луковицу, где они анализируются и затем направляются в кору головного мозга. В результате человек ощущает запах.

молекулы попадают в верхнюю часть полости носа, где находится орган обоняния — небольшой, всего в 5 см², участок эпителия желтого цвета. Он состоит из нервных обонятельных клеток. У каждого такого рецептора есть отросток и обонятельный пузырек на конце. На этом пузырьке располагаются крохот-

Как устроено наше тело

К запаху со временем привыкаешь и перестаешь его замечать. Это происходит потому, что обонятельные клетки устают, а все их рецепторы оказываются занятыми.



ные реснички. Именно с ними сталкиваются пахучие вещества, вызывая нервный импульс. Обонятельные клетки передают его в обонятельную луковицу, а оттуда — в обонятельные центры коры головного мозга, где ощущение оценивается и расшифровывается.

Ароматерапией называют лечение различных заболеваний запахами. Основным действующим началом этого метода являются эфирные масла растений. Например, запахи лаванды, герани, эвкалиптового масла повышают возбудимость нервной и мышечной систем, дуба и березы — снижают артериальное давление, благотворно влияют на сосуды головного мозга, хвои и мяты — повышают тонус, создают положительные эмоции.

Осязание — чувство, не похожее на другие. И зрение, и слух, и вкус, и обоняние имеют свои отдельные органы, а органом осязания выступает фактически все наше тело. Кожа отвечает на разные виды раздражения — давление, прикосновение, растяжение, тепло и холод. Когда мы дотрагиваемся до чего-нибудь, нервные окончания, расположенные на ее поверхности, передают импульсы в головной мозг. Мозг распознает эти сигналы, и в зависимости от того, к чему мы прикоснулись, мы сразу узнаем, твер-

В XIX в. слепой учитель Луи Брайль придумал специальную азбуку, где каждая буква состояла из бугорков, и ее можно было распознать, прикоснувшись кончиками пальцев. Благодаря азбуке Брайля незрячие люди могут читать.

дый это предмет или мягкий, холодный или горячий.

Осязание защищает нас от опасности. Не успев осознать ее, мы рефлекторно отдергиваем руку от горячей поверхности, потому что мозг, получив сигнал, немедленно передает руке приказ: назад! А если мы случайно обожглись или порезались, то болевые рецепторы тут же бьют тревогу — необходимо принять меры!

Клетки, реагирующие на тепло, лежат чуть глубже в коже, чем клетки, реагирующие на холод. Они объединяются

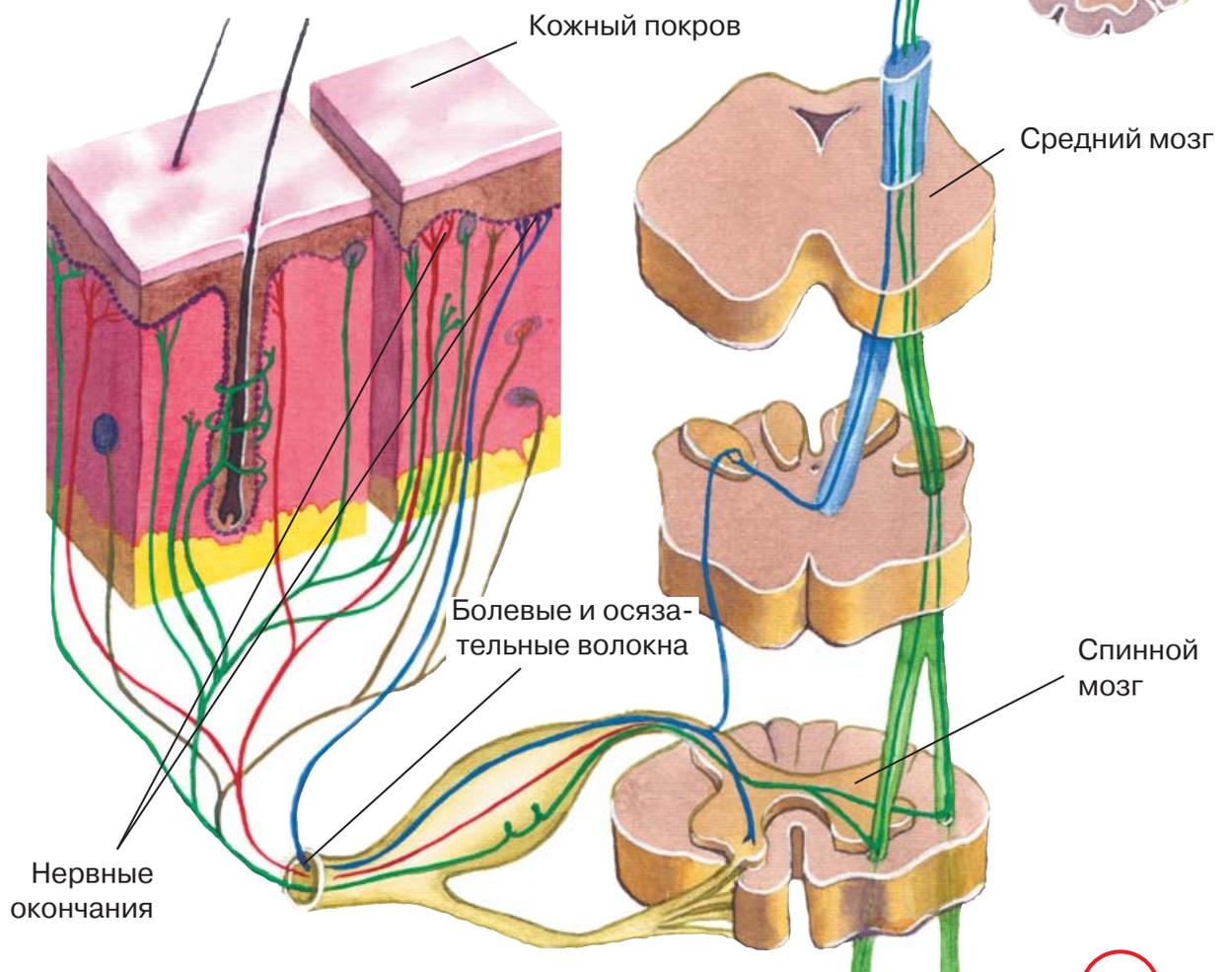
На кончиках пальцев очень много нервных окончаний, поэтому они весьма тонко различают форму предмета. Осязание в некоторых случаях даже может заменить зрение.

Вкус, обоняние и осязание

У людей обоняние намного слабее, чем у животных. Если человек ощущает запах при концентрации вещества в 500 млн молекул на 1 м³ воздуха, то собаке достаточно в 2500 раз меньше, то есть всего 200 000 молекул.

в тепловые и холодовые пятна, диаметр каждого из которых — 1 мм. Наша кожа — мозаика из таких пятен. Больше всего холодовых пятен на губах, а меньше всего — на ладонях.

Схема передачи осязательных ощущений от кожи к головному мозгу.



Зрение



Зрение — одно из важнейших чувств, данных человеку. Видим мы с помощью глаз, и это единственный орган, имеющий оптически прозрачные ткани. Именно благодаря таким тканям лучи света проникают в глаз и человек получает возможность видеть.

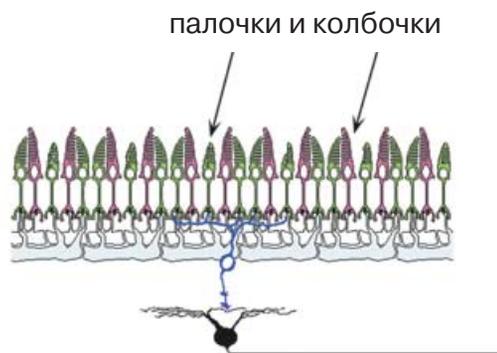
Глаз имеет форму шара и называется глазным яблоком. В диаметре глазное яблоко составляет всего 2,5 см. Снаружи оно покрыто прозрачной тонкой роговицей, которая покрывает цветную радужную оболочку. В центре последней находится черный кружок, который называется зрачком. Именно через него внутрь глаза проходит свет. Если свет яркий, зрачок сужается, если слабый, тусклый — расширяется. Белая оболочка глаза называется склерой. Сквозь нее мы ничего не видим. Ее задача — защищать то, что находится внутри глазного яблока.

В центре глаза, позади радужной оболочки и зрачка, расположена овальная линза — хрусталик. Он пропускает через себя свет. Лучи сначала проходят

Цвет глаз зависит от количества и распределения пигмента в радужке и строения ее поверхности. Так, голубой обусловлен черным пигментом, «упакованным» в особые гранулы. В очень темных глазах пигмент распределен по всему веществу радужки. Разное количество и распределение пигмента, а вовсе не его цвет, определяют карий, серый и зеленый цвет глаз.

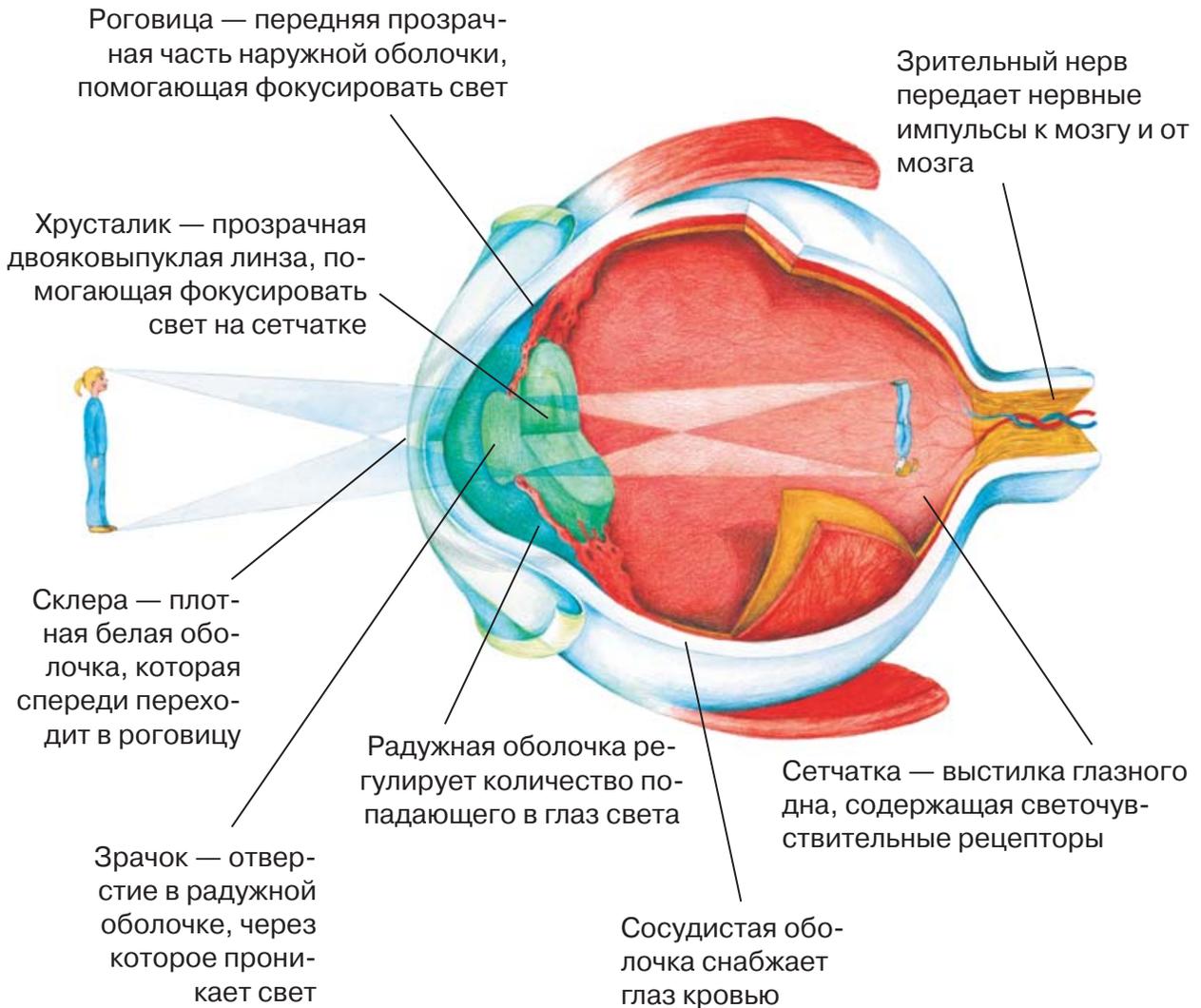
через роговицу и зрачок, затем — через хрусталик, потом — сквозь прозрачную жидкость, заполняющую глазное яблоко, достигают сетчатки.

Сетчатка — часть глаза, покрывающая заднюю его часть, с помощью которой мы видим. Когда свет достигает сетчатки, она передает сигнал по особому



Так выглядят клетки сетчатки, отвечающие за восприятие цвета.

Зрение



Строение человеческого глаза.

зрительному нерву в специальный отдел мозга. А когда мозг получает сигнал, мы воспринимаем то, на что смотрят наши глаза.

Мы различаем цвета благодаря клеткам сетчатки — колбочкам. А в сумерках нам помогают видеть другие клетки — палочки. 125 млн палочек воспринимают только черно-белое изображение. 7 млн

колбочек распознают цвета, однако лучше всего работают при ярком свете. Поэтому при недостаточном освещении мы теряем цветное зрение.

Колбочки содержат три типа пигментов. Один из них чувствителен к красному цвету, другой — к зеленому, а третий — к синему. И если какого-то пигмента нет или очень мало, человек не различает

Как устроено наше тело

Природа позаботилась о безопасности глаз: спрятала их в углубления черепа и снабдила веками, которые закрываются, когда глазам грозят ветер, пыль, удар или другие неприятности.

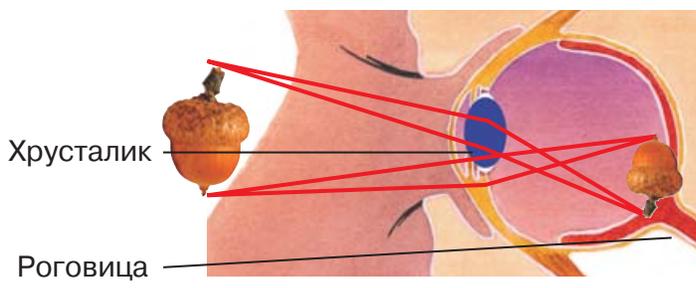
цвета. Впервые явление цветовой слепоты описал английский ученый Дж. Дальтон, который сам не различал красный цвет. Поэтому цветовую слепоту называют дальтонизмом.

Слезы выделяются из специальных желез, расположенных в наружных уголках глаз, и удаляются наружу по небольшим протокам в носовую полость. Они увлажняют глаза, вымывают из них пылинки, соринки и другие инородные тела, ко-

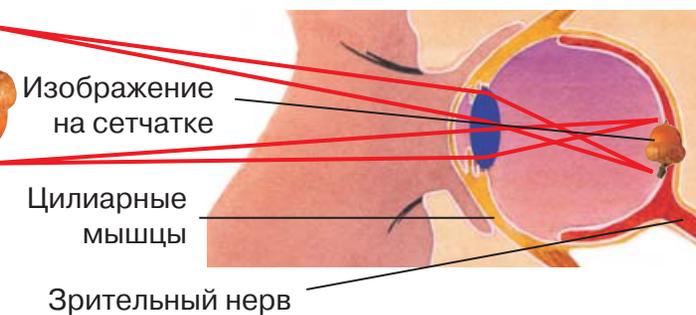
торые туда иногда попадают. В слезной жидкости содержится вещество, убивающее микробы.

В старости у многих людей хрусталик мутнеет и перестает пропускать свет. Тогда его заменяют искусственным и тем самым возвращают человеку зрение.

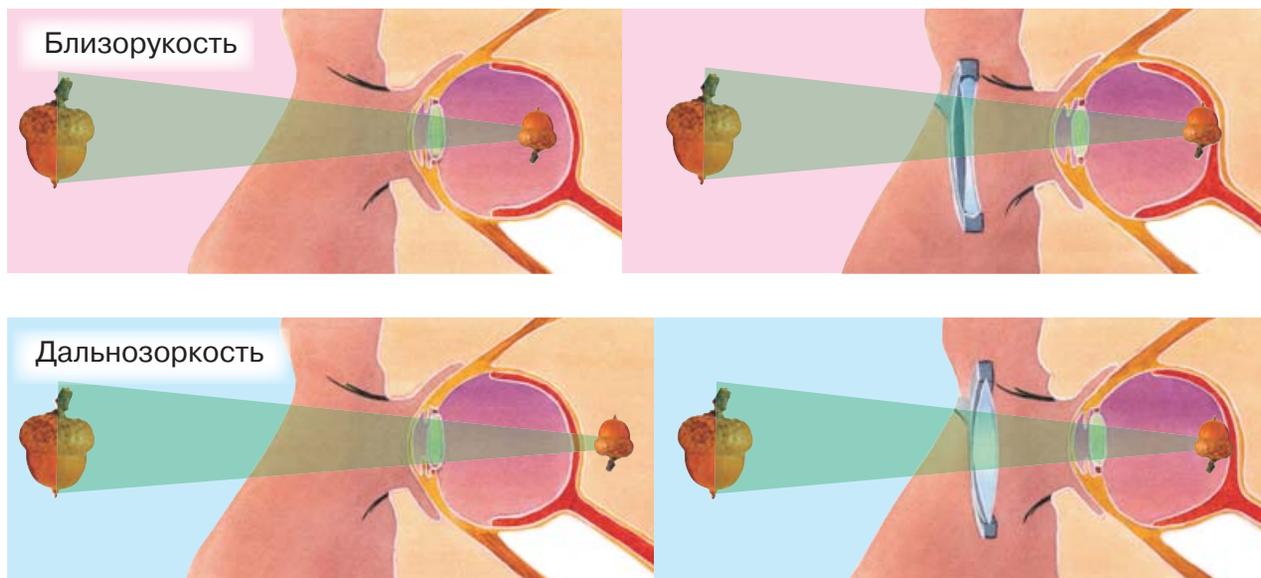
Если хрусталик не справляется со своей работой, возникают дефекты зрения — близорукость и дальзоркость. Они связаны с неправильной фокусировкой изображения предметов: при близорукости лучи соединяются не на сетчатке, а перед ней; у дальзорких — наоборот, не фокусируется изображение близких предметов (в этом случае лучи света соединяются позади сетчатки). Для достижения ясного видения близоруким требуются очки с вогнутыми линзами, а дальзорким — с выпуклыми.



На рисунке показано, как происходит процесс фокусирования. Если предмет располагается близко от человеческого глаза, то лучи света от этого предмета будут расходиться и поверхность хрусталика, чтобы их сфокусировать, станет выпуклой. Если же предмет удалить от глаза, то лучи света будут расходиться незначительно (почти параллельно) и поверхность хрусталика будет уплощаться.



Зрение



Среди дефектов зрения наибольшее распространение получили близорукость и дальнозоркость.

Очки — простейший медицинский прибор для исправления близорукости и дальнозоркости. Сейчас вместо них часто используют контактные линзы, сделанные из особой прозрачной пластмассы. Они накладываются непосредственно на глазное яблоко, не требуют никакой оправы, не запотевают, со стороны незаметны.



Контактные линзы.



Для коррекции зрения многие носят очки, которые им подбирает врач.

Содержание



КАК УСТРОЕНО НАШЕ ТЕЛО.....	3
Органы и системы человеческого тела.....	3
Кожа, волосы, ногти.....	9
Вкус, обоняние и осязание.....	16
Зрение.....	22
Зубы.....	26
Мышцы.....	28
Кровь.....	31

БЕРЕМЕННОСТЬ ОТ ЗАЧАТИЯ ДО РОЖДЕНИЯ.....	33
Органы размножения.....	33
Развитие плода.....	36
Наследственность и гены.....	40

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ.....	42
Маски для лица.....	42
Косметика и макияж.....	48
Маскируем недостатки.....	54
Маникюр.....	58
И искусство, и гимнастика.....	62

МОДА И СТИЛЬ.....	68
Немного истории.....	68
Стили в одежде.....	69
Твой цветотип.....	74
Твой гардероб.....	83
Выбираем обувь.....	86
Головные уборы.....	92
Шарфы и платки.....	94
Украшения.....	96
Сумки.....	99
Галантерея, очки, часы.....	103
Составляющие современной удобной одежды.....	107

СЕКРЕТЫ ДОМОВОДСТВА.....	108
Кулинарные рецепты на все случаи жизни.....	108
Комнатные растения.....	122



Содержание



РУКОДЕЛИЕ	142
Кройка и шитье	142
Вязание.....	168
Бисероплетение	181
Оригами.....	185



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ.....	190
Собаки.....	190
Кошки.....	193
Попугаи.....	194
Черепахи.....	195



ВЫБИРАЕМ ПРОФЕССИЮ.....	197
Стоматолог.....	198
Педиатр.....	200
Медсестра	200
Ветеринар.....	200
Окулист.....	201
Фармацевт.....	201
Официант.....	202
Повар.....	202
Кондитер.....	203
Продавец	204
Стилист	204
Визажист.....	204
Парикмахер	205
Портной.....	206
Почтальон.....	206
Садовник.....	207
Бухгалтер.....	207
Журналист.....	208
Стьюардесса.....	209



УЗНАЙ СВОЮ СУДЬБУ	210
Толкователь снов	210
Магическая сила камней	219
Гадания.....	227
Восточный гороскоп.....	235

