



Большой подарок для маленьких Принцесс

• Учимся хорошим манерам • Постигаем азы красоты • Творим своими руками
• Готовим быстро и вкусно • Наводим порядок • Следим за здоровьем

УДК 087.5-055.25
ББК 99
Е721

Ермакович, Д. И.

Е721 Большой подарок для маленьких принцесс / Д. И. Ермакович. — Минск : Харвест, 2016. — 240 с. : ил.

ISBN 978-985-16-9221-3.

Дорогие девочки! Перед вами книга, созданная специально для вас — маленьких принцесс. Но соответствовать такому титулу довольно не просто. Ведь принцесса — это эталон красоты и безупречного поведения. А для того чтобы услышать от окружающих: «Ты настоящая принцесса!», тебе придется многому научиться. Ты должна безупречно соблюдать правила этикета, немало внимания уделять своей внешности, заниматься спортом. Кроме того, ты не должна бояться никакой работы, а наоборот, слыть хорошей хозяйкой, в доме которой всегда чистота, порядок и уют. Поэтому придерживайся наших советов, и ты непременно воспитаешь в себе истинную принцессу.

УДК 087.5-055.25
ББК 99

ISBN 978-985-16-9221-3

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2011

Введение

Дорогие девочки! Перед вами книга, созданная специально для вас — маленьких принцесс. Не сомневаемся, что вы все уже читали сказки о прекрасных принцессах и их отважных рыцарях, и уж конечно, не раз мечтали оказаться в чудесной стране, где всегда теплое безоблачное лето, обитают добрые и забавные существа, принцессы живут в красивых замках и носят длинные, расшитые золотом платья, а свои прелестные головки украшают коронами.

Но не все принцессы отличаются хорошим поведением — есть и такие, что постоянно капризничают, несносно ведут себя с окружающими, грубят старшим и ничего не делают дни напролет! С такими невоспитанными особами никто в королевстве не желает общаться и дружить.

А истинная принцесса должна уметь безупречно вести себя в обществе, владеть правилами этикета, обладая хорошими манерами, красиво и правильно говорить, много читать, уделять внимание своей внешности, заниматься спортом, знать, как достичь желаемого, не обидев при этом близких, быть всегда доброй и отзывчивой к людям, тактичной и деликатной. Кроме того, она не должна бояться никакой работы — имея массу всяческих дел и увлечений, быть хорошей хозяйкой, в доме которой всегда чистота и порядок. Надеемся, что придерживаясь этих основных правил, а также следуя нашим советам, вы воспитаете в себе настоящих принцесс.



Правила этикета для принцесс

Законодательница моды знаменитая французка Габриэль Шанель говорила, что в женщине природная красота — вовсе не главное, главное — хорошие манеры. А им — манерам, как и всему в жизни, надо учиться с самого детства. Постигая искусство хорошего тона, ты со временем станешь самой настоящей принцессой. Безусловно, приобрести изысканные манеры вполне доступно для каждой девочки — надо лишь запомнить основные правила этикета и следовать им.

Тайны общения

Первое, что должна знать любая воспитанная девочка, — это как общаться с окружающими. Ведь каждый день нам приходится встречаться с большим количеством людей, и все они такие разные. В зависимости от того, кто перед нами, мы определяем манеру поведения. Так, с подружками ты просто мило беседуешь, с одноклассниками иногда споришь, у учителей что-то спрашиваешь, с родителями советуешься. А как верно вести себя во всех этих ситуациях, подсказывает этикет. Вот его основные правила:

Манера — особенность поведения, вошедшая в привычку.

Этикет — установленный порядок поведения в том или ином месте.

1. Любое знакомство, как и любое общение, начинается с приветствия. Всегда приветствуй тех, с кем встретишься. Слова «здравствуйте», «привет», «добрый день» произноси громко и четко, чтобы тебя услышали.

2. Во время приветствия не следует опускать глаза. Нужно встретиться взглядом с тем, с кем ты здороваешься.

3. Тебе, как настоящей принцессе, следует быть вежливой и никогда не забывать о том, что по тону, каким произносится слово «здравствуйте», можно понять, как человек относится к тому, кого он приветствует.

4. Со старшими надо всегда здороваться первой и называть их на «вы». На «ты» обращаются только к самым близким друзьям.

5. Девочка не должна первой приветствовать мальчиков, но вот со старшими мужчинами — отцом, дедушкой, дядей, школьным учителем — юная особа должна здороваться первой.

6. Если тебя кто-нибудь окликнет невежливо, например, «Эй, ты!», тебе как настоящей маленькой леди ни в коем случае не стоит отзывать на это обращение.

7. Улыбка в ответ на приветствие только улучшит мнение о тебе и сразу настроит на дружеский лад.

8. Если ты заметила подругу вдалеке (на другой стороне



Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость.

М. Сервантес

улицы, в автобусе и т. п.) и если она заметила тебя, поприветствуйте друг друга кивком головы, взмахом руки, улыбкой. Вот только кричать во весь голос не следует!

9. Указывать на других пальцем не стоит. Во время разговора руки не должны находиться в карманах. Похлопывать собеседника по плечу также не следует.

10. Обязательно приветствуй тех людей, с которыми часто встречаешься, даже если ты с ними и не знакома — например, с продав-

цом ближайшего магазина, с почтальоном, соседями по подъезду.

11. Если тыходишь в комнату, класс, где находится много людей, нужно не здороваться с каждым в отдельности, а просто громко сказать «здравствуйте», тем самым приветствуя всех.

12. Не вступай в разговор с людьми, если видишь, что они спешат.



Девочка воспитанная — это прежде всего тактичная. Тактичность — одна из самых замечательных черт характера человека. Здесь ты можешь задать вполне ожидаемый вопрос о том, кого называют тактичным.

- Тактичный человек никогда не будет назойливым, не утомит, не обидит, не пошутит некстати.
- Он не станет бесцеремонно разглядывать постороннего или знакомого, отпуская замечания по поводу его внешности. Он не станет давать советы тогда, когда его об этом не просят.
- Тактичный человек всегда знает, как правильно поступить в той или иной ситуации.



Что значит быть деликатной?

Деликатность — прекрасная черта характера, которой просто обязана обладать настоящая принцесса. А для этого достаточно относиться к людям так, как хотелось бы, чтобы относились к тебе. Научись сопереживать другим людям, всегда помни о тех, кто с тобой рядом, будь вежливой, предупредительной, осторожной в общении.

А теперь, милая читательница, попробуй вспомнить: часто ли в последнее время ты предлагала помощь близким? Не забыла ли поздравить с днем рождения бабушку? Знаешь ли о проблемах сестры? Ожидая вежливости и деликатности от других, часто ли ты сама бываешь вежливой и деликатной? А ведь дома это просто необходимо, ведь семья — главное в жизни человека. Помнишь сказку о Золушке? Эта воспитанная девочка даже с грубой мачехой и злыми сестрами всегда была мила и сдержанна, за что и получила вознаграждение — счастье и любовь. Если ты научишься жить в мире и согласии со своими близкими, то приобретешь навыки правильного поведения в любом обществе.



Тест «Общительна ли ты?»

Умеешь ли ты общаться с людьми? Даже если тебе кажется, что это у тебя получается плохо, не надо отчаиваться. Чем настойчивее ты будешь стремиться овладеть искусством общения, добиваться расположения к себе, тем больше появится у тебя шансов на успех в жизни.

Этот тест позволит понять, общительна ли ты и умеешь ли находить общий язык с людьми.

1. Бывало ли когда-нибудь так, что твое настроение портилось от того, что тебе казалось, будто кто-то наговаривает на тебя, распространяет сплетни и злословит за спиной?

А) Да, такое со мной случается довольно часто. — 1 балл.

Б) По-моему, такое когда-то однажды было, и мне стыдно за это. — 2 балла.

В) Нет, я никогда не думала о подобных глупостях. — 3 балла.

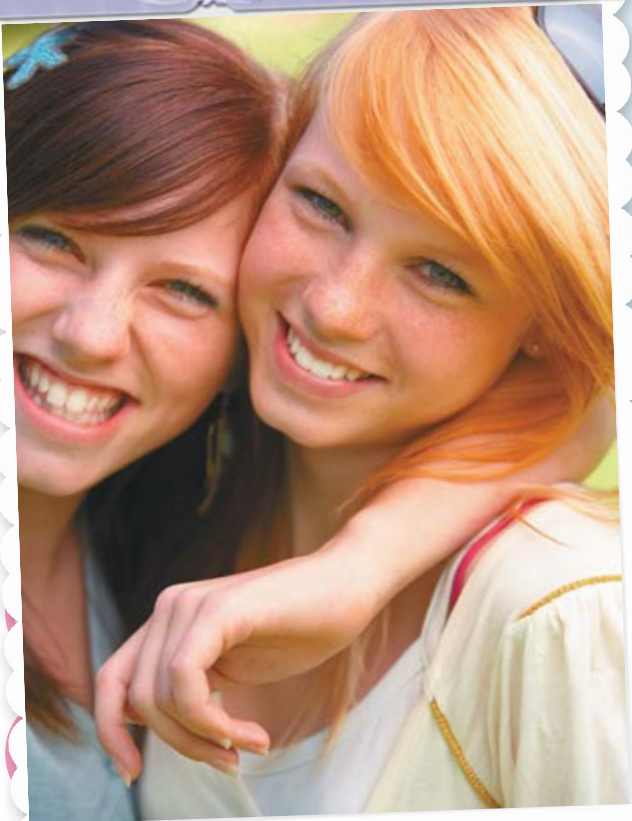
2. Разделяешь ли ты людей на хороших и плохих?

А) Конечно, такими они и являются на самом деле — кто-то хороший, кто-то плохой. — 1 балл.

Б) Все довольно относительно, я не придерживаюсь такого максималистского деления. — 2 балла.

В) Для меня все люди — хорошие, плохими они бывают редко и чаще всего — вынужденно. — 3 балла.





3. Как ты относишься к хвастунам и задирам?

А) Они меня раздражают и портят настроение. — 1 балл.

Б) Я воспринимаю их спокойно — просто отсутствует интерес к подобным личностям. — 2 балла.

В) Меня такие люди обычно веселят — за ними действительно интересно наблюдать. — 3 балла.

4. Если мало знакомый человек при встрече бежит к тебе с распростертыми объятиями и громкими восклицаниями, какая будет твоя реакция?

А) Я буду очень напугана и подозрительна. — 1 балл.

Б) Это необычно, но, вероятно, стоит задуматься: вдруг у меня плохо с памятью? — 2 балла.

В) Здорово! Я отреагирую так же. — 3 балла.

5. Что ты ощущаешь, ненароком обидев человека?

А) Буду переживать, пока он не скажет, что повода для обиды у него нет. — 1 балл.

Б) Неприятно, конечно, будет, но это же не смертельно. Тем более я не хотела. — 2 балла.

В) Такое событие — скорее удача. Попробую воспользоваться этим, чтобы сойтись с «пострадавшим» поближе. — 3 балла.

6. Умеешь ли ты спокойно воспринимать критику?

А) Нет. Любая критика задевает меня очень сильно и серьезно ранит. — 1 балл.

Б) Смотря какая критика. Если мне скажет что-то человек, мною уважаемый, то я буду очень ему благодарна, и наоборот. — 2 балла.

В) Любая критика — это отлично, так как критика — тоже реакция, причем реакция яркая и сильная. — 3 балла.

7. Любишь ли ты посплетничать?

А) Нет, это ниже моего достоинства. — 1 балл.

Б) Иногда могу послушать, какую ерунду говорят друг о друге люди. — 2 балла.

В) Да, обсудить какие-нибудь пикантные подробности — это всегда очень весело. — 3 балла.

8. Когда тебя не слушают, а ты пытаешься сказать что-то очень важное для тебя, какой будет твоя реакция?

А) Замолчу, огорчусь, но повторять не буду. — 1 балл.

Б) Подумаю, что сейчас не время говорить об этом, и дождусь подходящего момента. — 2 балла.

В) Заставлю всех замолчать или привлеку внимание другими возможными средствами, но скажу то, что хочу. — 3 балла.

9. Как ты поступишь, если какой-нибудь хороший знакомый выдаст твой секрет, хотя и обещал хранить его в тайне?

А) Я бы расстроилась, никому не стала бы доверять, с этим знакомым никогда впредь не общалась бы. — 1 балл.

Б) Расстроилась бы, конечно. Но люди несовершенны. Через некоторое время я простила бы этого человека. — 2 балла.

В) Какие же это мелочи! Я и сама не ангел. К тому же у меня нет таких особо страшных секретов, разглашение которых преследуется мною и жестоко карается. — 3 балла.

10. Много ли у тебя друзей?

А) Нет, у меня только одна лучшая подруга. — 1 балл.

Б) Друзей не должно быть много. А хороших знакомых у меня действительно полно. — 2 балла.

В) Да, у меня много друзей. Очень! — 3 балла.



Результаты

1 — 10 баллов. Тебе придется многому научиться, если хочешь иметь авторитет в новой компании. Ты человек, довольно тяжело воспринимающий общение вообще и с новыми людьми в частности. Скромность, неуверенность в себе и мнительность — твои верные спутники. Без сомнения, тебе нужно пересмотреть свое мировоззрение. Неуверенность в себе вредна. Спайрайся быть более естественной, раскрепощенной, воспринимай людей проще и больше им прощай.

11 — 20 баллов. Проблем в общении у тебя не так много. Если и случаются какие-то недоразумения, то они несущественны, да и тебя саму они мало беспокоят. Это здоровая жизненная позиция, свидетельствующая о том, что ты уверена в себе. Общения тебе хватает. Друзей и знакомых ты используешь в основном для практических целей — помочь, подсказать, провести время. Это не совсем честно, но так как их самих это устраивает, менять что-либо тебе вряд ли стоит.

21 — 30 баллов. Тебе позавидует любой скромник и тихоня. У тебя много друзей, они наполняют твою жизнь яркими и красочными событиями. Ты порой даже устаешь от них, но все же общение с людьми для тебя — истинное удовольствие. Активный образ жизни, эмоциональность и общительность делают тебя человеком, к которому постоянно хочется зайти в гости и общества которого ждет любая компания. Но в этом бешеном круговороте лиц, может быть, ты пропускаешь нечто важное для себя? Будь внимательней, не забывай о своих обязанностях, относись серьезней к жизни, чтобы не получилось, как в известной басне: «...лето красное пропела, оглянуться не успела, как зима катит в глаза».





Чего не следует делать

1. Проявлять нежелание выслушать

Девочка должна не только красиво и складно говорить, но и уметь выслушивать своего собеседника. Умение выслушать — важное качество, которое обеспечит тебе успех в жизни и хорошие отношения с друзьями и близкими. Подумай, не бывает ли так, что ты постоянно рассказываешь своим подружкам о делах в школе, дома и т. д., но как только они начинают говорить о чем-то, что тебе не очень интересно, ты начинаешь отвлекаться, а то и совсем перестаешь слушать. Если такие ситуации тебе знакомы, постарайся больше так себя не вести — ведь тактичная и воспитанная девочка всегда умеет выслушать, внимательно отнестись к тому, что говорят другие.

2. Навязывать другим свои вкусы и привычки

Вести себя подобным образом неприлично и бестактно. Даже если тебе не нравится музыка, которую постоянно слушает твоя подруга, ты не имеешь никакого права заявлять: «Что за ерунду ты слушаешь! Послушай лучше мой диск!»

3. Подслушивать

Не подслушивай чужих разговоров, не читай чужие письма или дневники.

4. Шутить над недостатками других

Не подшучивай над физическими недостатками других. Если в твоём классе есть человек, который, к примеру, слабо видит или плохо слышит, постарайся помочь ему в учебе, будь добра к нему.

5. Давать пустые обещания

Не обещай того, чего не можешь выполнить. Обещания нужно выполнять, как бы трудно это ни было!





Твои ежедневные контакты с людьми невозможны без таких этикетных фраз, как: «добрый день», «пожалуйста», «извините», «прошу прощения», «спасибо», «благодарю». Не думай, что произносить «вежливые слова» необходимо только при общении с посторонними людьми или со старшими. И в семье, и с друзьями будь вежлива, чаще говори слово «спасибо», и тогда общаться тебе станет гораздо проще.

6. Забывать о долгах

Всегда отдавай долг в срок. К примеру, если тебе не хватило в буфете на обед немного денег, а подруга выручила тебя, обязательно отдай долг при следующей же встрече.

7. Нарушать дистанцию

При общении расстояние между людьми не должно быть менее 50 см. Ближе ты можешь подойти только к подруге, когда вы делитесь секретами, или к родным.

8. Позволять лишнего при разговоре

Настоящая принцесса должна помнить, что даже разговаривая с самыми близкими подругами, не стоит крутить пуговицы на их одежде, трогать своих собеседников, держать их за рукав или за руку.

9. Трогать без спросу чужие вещи

Нельзя без разрешения касаться личных вещей людей,

пусть это даже школьные тетради и учебники. Всегда спрашивай разрешения взять что-либо, и тогда с тобой будут поступать точно так же.

10. Давать прозвища

Даже самое милое и шутовское на твой взгляд прозвище может расстроить человека. Будьте, принцессы, по деликатнее в этом вопросе!



Мини-тест «Тактична ли ты?»

Ты пришла на день рождения к подруге. В доме много приглашенных, все пьют чай, угощаются тортом. Случайно одна из девочек выпачкала лицо кремом, но не заметила этого. Как ты поступишь?

1. Скажешь ей об этом при всех.
2. Начнешь вытирать подруге лицо салфеткой.
3. Тихонько, чтобы не привлекать внимания остальных, шепнешь на ухо о том, что произошло.

Подруга пришла в школу в юбке, которая велика ей. Каковы будут твои действия?

1. Сделаешь вид, что ничего не заметила.
2. При всех одноклассниках заявишь, что никогда в жизни не надела бы такую юбку.
3. Отведешь свою подругу в сторонку и скажешь ей, что ее юбку лучше приберечь для более старшего возраста или подогнать по фигуре.



Твоя подруга получила за диктант более высокую оценку. Как ты отреагируешь?

1. Скажешь ей, что ее оценка досталась ей незаслуженно.
2. Сделаешь вид, что тебе все равно.
3. Поздравишь подругу, попросив ее объяснить тебе те правила, по которым ты допустила ошибки.

Надеюсь, ты, милая читательница, в предложенных вопросах выбрала последний вариант — ведь именно он самый подходящий для тактичной и вежливой девочки.



Намного приятнее общаться с людьми доброжелательными, внимательно относящимися к вкусам и привычкам других, готовыми помочь, чем с невежливыми, грубыми и не отзывчивыми.



8 уроков поведения в гостях

Все мы — чаще или реже — навещаем родственников, друзей, соседей. Вот только правила поведения в гостях знают далеко не все.

Урок 1

Начнем, пожалуй, с самого начала, а начало любого дома — порог. Так вот, чтобы не принести грязь в тот дом, куда тебя пригласили, хорошенько вытри ноги о коврик у двери. Если на улице идет дождь или снег, верхнюю одежду отряхни до того как войти в квартиру.

Урок 2

Посещать кого бы то ни было стоит только по приглашению. Зайти в гости без предупреждения можно лишь в том случае, если ты хочешь решить какой-то важный вопрос. Но помни: визит без предупреждения не должен длиться более 10—15 минут.

Урок 3

Ну вот, ты вошла в дом, не наследив и не набрызгав воды на пол. Теперь время поприветствовать хозяев. Если же дверь тебе открыл незнакомый человек — не смущайся, такое может быть, если хозяева заняты. В этом случае поздоровайся, разденься и проходи. Хозяева квартиры подойдут к тебе сами.

Урок 4

Оказавшись в квартире, не стоит рассматривать обстановку, глазеть на мебель, предметы интерьера, открывать шкафчики. Ни в коем случае не ходи по дому, будто ты попала в музей на экскурсию. Лучше всего попроси кого-нибудь из хозяев показать тебе квартиру, при этом похвали обстановку и отметь порядок и красоту в доме. Пригласившим тебя людям это будет приятно.





Урок 5

Присев на диван или в кресло, сиди ровно, не разваливайся, словно в гамаке. И еще запомни: не надо залезать на диван с ногами. Это выглядит очень некультурно для юной леди и может навсегда испортить мнение о тебе хозяев дома.

Урок 6

Если тебя что-то расстроило, не стоит во всеуслышание говорить об этом. Помни, что ты в гостях, и главное — не испортить настроение окружающим.

Урок 7

Если тебе предложили угощение, обязательно попробуй кушанья, даже если ты не голодна. Ведь хозяева дома старались и готовили для тебя, и отказ может быть истолкован как неуважение и бестактность.

Но не стоит и набрасываться на предложенные блюда, даже если ты испытываешь голод. Настоящие принцессы, придя в гости, не едят много, а берут всего по чуть-чуть. Основательно подкрепиться ты можешь и дома.

Не забудь поблагодарить хозяев за вкусное угощение.

Урок 8

Придя в гости, не забудь вовремя уйти. Не засиживайся долго, где бы ты ни была — ведь наверняка у хозяев дома есть и другие дела, которые им важно сделать именно сегодня. И даже если хозяева сами просят тебя посидеть еще, часто это просто вежливость. В таком случае необходимо и тебе проявить такт, отказавшись.

И наоборот — если ты торопишься, не поглядывай на часы. Это может обидеть хозяев.





Навещай бабушку и дедушку как можно чаще, они будут рады тебе всегда!

Мини-тест на усвоенные уроки «Умеешь ли ты наносить визиты»

1. Придя к подруге без предупреждения, ты:

- А) Решишь вопрос, из-за которого пришла, и извинившись за неожиданный визит, через 10–15 минут покинешь дом.
- Б) Попросишь напоить тебя чаем и угостить сладостями.
- В) Останешься в гостях на пару часов, так как давно не видела подругу.

2. Тебе предложили отведать печенье, которое испекла хозяйка дома, но ты совсем не голодна. Твои действия:

- А) Поморщившись, откажешься даже пробовать.
- Б) Попросишь дать печенье с собой, так как хочешь съесть его позже.
- В) Попробуешь кусочек, похвалив вкус печенья и кулинарные способности хозяйки.

3. Придя в гости, ты первым делом:

- А) Станешь ходить по квартире, все рассматривать и комментировать, прогать предметы интерьера, открывать шкафы.
- Б) Скромно присядешь на предложенное хозяйкой место.
- В) Удобно усядешься на диван, не забыв при этом положить на него и ноги.

Верные ответы:

1 – А), 2 – В), 3 – Б)





Содержание

Введение	3
-----------------------	----------

Правила этикета для принцесс	4
---	----------

Тайны общения	4
Чего не следует делать	12
8 уроков поведения в гостях	16
Выбираем и преподносим подарки	21
Как вести себя за столом	31
Как вести себя на улице	38
Как вести себя в магазине	41
10 правил поведения в театре, кинотеатре, музее	43



Секреты сказочной красоты	46
--	-----------

Встречают по одежке	46
Цвет и характер	49
Прическа — просто загляденье!	54
Эти милые аксессуары	55
Сумки	56
Шарфы и платки	57
Ремни	59
Часы	59
Заколки	59
Духи — невидимый аксессуар	60

Формируем королевскую осанку	61
---	-----------

Упражнения для мышц шеи	62
Упражнения, выпрямляющие спину	62
Упражнения для мышц живота	64
Упражнения для ног	66

Чистота и уют вместе идут	68
--	-----------

Чтобы не прослыть неряхой	69
Стирать — не перестирать	71
Где стирка, там и гладка	73
В чистом доме дышится легче	74
Моя комната — мой замок	76
Мое окно — цветущий сад	77
Цветочная поэзия в вазе	83



Кидает в жар, бросает в холод — всему виною сильный голод.....87

Учимся готовить салаты.....87

Салат «Веснянка»	91
Салат «Зайчик»	91
Салат «На здоровье»	91
Салат «Острый»	92
Салат «Чиполлино»	92
Салат со сметаной, майонезом и яйцами.....	93
Салат с сельдью.....	93
Салат «Лакомка»	96

Бутербродная душа.....96

Бутерброды «Веер».....	97
Бутерброды «Ромашки»	97
Бутерброды с зеленым горошком	98
Бутерброды с колбасой и помидорами	98
Бутерброды с сыром.....	98
Горячие острые бутерброды.....	98
Канapé с рыбными консервами	99

Яичный завтрак — лучшее начало дня.....99

Яичница-глазунья	99
Яичница под шапкой из сыра	99

Суп — основа обеда.....102

Борщ	102
Суп «Овсяный»	103
Суп «Минутка»	103

Печем блины.....107

Оладьи с яблоками	107
Блинчики на кефире.....	110

Картофельный пир.....110

Картофельные драники.....	110
Картофель, запеченный в сметане.....	111

Готовим быстро и вкусно.....112

Пельмени отварные	112
Пельмени жареные	112
Макароны отварные.....	112
Макароны с сыром.....	113



Увлечения творческих натур 114

Оригами	114
Прямоугольная коробочка.....	117
Кораблик	119
Аленький цветочек	125
Нарцисс.....	132
Серезки	137
Сердце	140
Утенок.....	144
Журавлик	147
Кулечек	154
Кошелек.....	157

Бисероплетение	166
Паучок из черного и парчового золотого бисера	168
Паучище	169
Гусеничка	171
Стрекоза	173
Божья коровка	174
Пчелка	175
Ящерка	177
Двухцветная снежинка	179
Цепочка-веночек	181
Цепочка-восьмерка	183
Двусторонний браслетик	184
Браслетик-жгут	185
Красное кольцо	187
Желтое кольцо	190
Синее кольцо	193
Декупаж	195
Тарелка с дельфинами	202
Ваза с ромашками и фиалками	203
Ваза с ветками папоротника и цветами	203
Шкатулка в полоску с цветами	204
Шкатулка с портретами Пьеро	205
Емкость для сыпучих продуктов с овощами	206
Блюдце с букетами цветов	206
Шкатулка с ангелочком и цветами	207
Шкатулка в полоску с букетами цветов	208
Шкатулка с герберами	208
Коробка с медвежатами	209
Подсвечник новогодний	210
Рамка стеклянная с рыбками	211
Стаканчик и рамка с жирафами	212
Цветочный горшок с хризантемами	213



Спеш на помощь	214
Порезы, ссадины	214
Занозы	215
Ожоги	215
Синяки	216
Ушибы, шишки	216
Вывихи и растяжения	217
Застольные опасности	217
Кровотечение из носа	218
Травматический шок	218
Укусы насекомых	219
Ячмень	219
Головная боль	220
Мигрень	220
Зубная боль	222
Кишечное расстройство	224
Лечимся... едой	224

Методы борьбы с простудой	228
В США.....	228
В Англии	230
В Индии	231
В Испании.....	233
В Китае	233
В Мексике.....	233
В России	234
В Финляндии	234
В Японии.....	235

