

# НОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СОВРЕМЕННОЙ ДЕВЧОНКИ

Хочешь быть стильной и привлекательной, легко находить общий язык с окружающими и всегда добиваться своей цели? Если да, тебе необходимо прочитать эту книгу! Следуя советам, приведенным в ней, ты сможешь выработать индивидуальный стиль поведения, создать свой неповторимый имидж и выделиться из толпы. Эта энциклопедия станет для тебя близкой подружкой, которая поможет решить проблемы в сложных жизненных ситуациях, разобраться в себе и в отношениях с людьми, достичь успеха в жизни и, наконец, просто стать счастливой.

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-5665-4



9 789661 456654

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2568-3



9 785991 025683

НОВАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
СОВРЕМЕННОЙ  
ДЕВЧОНКИ

НОВАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# НОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

## СОВРЕМЕННОЙ ДЕВЧОНКИ



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА







Ю. А. Печенежская

Э **НОВАЯ**  
**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**



СОВРЕМЕННОЙ  
ДЕВЧОНКИ



ХАРЬКОВ  **КЛУБ**  
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО  
**2013**  ДОСУГА

УДК 087.5  
ББК 74.90  
ПЗ1



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Наталья Коноплич*

Художник *Алиса Савицкая*

ISBN 978-966-14-5665-4 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2568-3 (Россия)

- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2013



Жила-была одна хорошая симпатичная девушка, которая очень хотела стать счастливой. Купила она толстую-претолстую книгу с рецептами на все случаи жизни и стала варить зелье счастья. Девушка взяла столько-то килограммов ума и красоты, добавила здоровья, отмерила хорошего настроения, любви к себе, талантов, самоуважения, чувства юмора, доброты, понимания близких, хороших друзей и самого классного парня в мире, не забыла добавить хобби, немного вкусняшек, кое-что стильное, таинственности и разоблачений (по вкусу), любимую книгу, душевную мелодию, романтику летнего дождя и шум моря.

И как ей удалось добыть все нужное для счастья? Откроем первый секрет: у нее было желание стать счастливой. Именно оно помогает услышать и увидеть чудесное рядом, найти в себе силы избавиться от маленьких недостатков и явить миру свои неоспоримые достоинства, понять себя и принять все подарки судьбы. Эта книга откроет еще много секретов и секретиков, но главное ты уже знаешь: если хочешь, будь счастливой сегодня и сейчас!



## Глава 1

# ПЕРВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Итак, волшебство начинается. И здесь не обойтись без чародейских слов. Проснулась утром и сказала себе чудодейственные слова: как хорошо, что я есть. Хорошо, что начинается новый день. Пожелай миру и себе добра. Почувствуй свою радость! Если спала с закрытым окном, стоит впустить немного кислорода. И — на волшебную постельную зарядку!

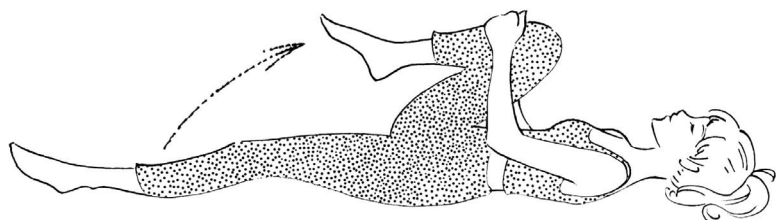
**1. Утренняя разминка.** Лежа на спине, разотри ладошки до появления теплоты, потом «умой» лицо, разотри уши, погладь руки от кистей вверх, погладь живот круговыми движениями по часовой стрелке. Теперь убирай подушку и, лежа на спине, хорошенько потянись. Руки тяни вверх за голову, а ноги поочередно вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, вытягивай вперед, а пальцы ноги тяни на себя. Задержи в таком положении ногу на 5 секунд. Повтори потягивание с другой ногой. Отдохни 2—3 секунды и потянись двумя ногами вместе. Повтори упражнение 3—5 раз. Сохраняй спокойное дыхание. Чувствуешь, как каждая клеточка твоего организма наполняется бодростью и свежестью? Выполняй все упражнения плавно и спокойно. Нагрузку увеличивай постепенно. С каждым разом твоя гибкость будет увеличиваться.

**2. Поза зародыша.** Лежа на спине, обхвати согнутую правую ногу за колено и прижми ее верхней поверхностью бедра к животу. Внимание сконцентрируй на правой стороне живота. Удерживай позу 5 секунд, затем спокойно вернись в исход-



ное положение (и. п.). Прижми левую согнутую ногу к животу. Внимание на левой стороне живота. Держи 5 секунд и вернись в и. п. Прижми обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Внимание при этом — на область пупка. Удерживай 5 секунд и спокойно опусти ноги. Расслабься. Повтори в той же последовательности 2—3 раза.

Поза помогает наладить пищеварение, укрепить мышцы живота и спины.



**3. Поза угла.** Лежа на спине, вытяни руки вдоль туловища и сделай спокойно вдох и выдох. Внимание сосредоточено на мышцах живота. Поднимай прямые ноги на 5—6 см над уровнем поверхности, на которой ты лежишь. Удерживай ноги под углом столько, сколько возможно без особых усилий. Сначала 5 секунд, затем постепенно добавляй по 1—2 секунде каждый день. Дыхание спокойное, произвольное. Не выполняй упражнение до дрожи в ногах. Не поднимай ноги высоко. Чем ниже ты будешь держать прямые ноги, тем сильнее напряжение в области живота. Ноги в коленях не сгибай. Закончив упражне-





## Содержание

<i>Глава 1. Первое здоровье</i> .....	6
Точки утренней бодрости .....	11
Завтрак .....	13
Золотые правила питания .....	14
Опасность быстрых диет .....	16
Не все каши мешают стройности .....	17
Шесть стадий обеда .....	18
Сладкая зависимость .....	18
Полезные продукты .....	19
Целебные пряности .....	22
Как сохранить зубы здоровыми .....	25
Твое зрение .....	26
<i>Если глаза пострадали</i> .....	28
Здоровый нос .....	29
<i>Как остановить кровь из носа</i> .....	30
Влияние запахов .....	30
<i>Рецепты С. Канингема</i> .....	32
<i>Рецепты Г. Булла</i> .....	32
<i>Рецепты Н. С. Леоновой</i> .....	33
<i>Рецепты Матхура Мандал даса</i> .....	33
<i>Рекомендации Г. Булла</i> .....	34
<i>Рекомендации Ж. Вальне</i> .....	34



Здоровые уши .....	35
Красивая грудь .....	36
Твой сон .....	38
<i>Тест «Сон и характер»</i> .....	40
Как прогнать усталость .....	42
Приемы самомассажа .....	45
Не страшна простуда .....	46
Движение и воображение .....	47
Деревья-лекари .....	50
Гигиена .....	50
Гигиена ума и чувств .....	54

## *Глава 2. Твоя красота* .....

57

<i>Тест «Какая у тебя кожа?»</i> .....	57
Очищение кожи .....	61
<i>Очищающие маски</i> .....	63
<i>Скрабы для лица и тела</i> .....	65
<i>Тоники</i> .....	66
Увлажнение кожи .....	67
Питание кожи .....	67
Ванны для тела .....	70
Прыщи и акне .....	70
Уход за кожей вокруг глаз .....	71
Уход за губами .....	74
Уход за волосами .....	76
Маски для волос .....	77
Уход за руками .....	79
<i>Французский маникюр в домашних условиях</i> .....	81
Уход за ногами .....	82
<i>Домашний педикюр</i> .....	84
Красивая фигура .....	85
<i>Упражнения для упругого пресса</i> .....	85
<i>Упражнения для красивой осанки</i> .....	89



Упражнения для мышц ног . . . . .	92
Упражнения для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц . . . . .	93
Упражнения для мышц наружной поверхности бедра . . . . .	98
Упражнения для гибкости суставов . . . . .	104

*Глава 3. Твой неповторимый стиль . . . . .* 106

Как выбрать свой стиль? . . . . .	106
Ты и элегантность . . . . .	111
Как выбрать головной убор . . . . .	122
Твои цвета . . . . .	123
Твой макияж . . . . .	128
Духи . . . . .	131
Как себя вести . . . . .	134
<i>Столовый этикет . . . . .</i>	136
<i>Поведение в общественном         транспорте . . . . .</i>	147
<i>Путешествие за границу . . . . .</i>	148
<i>Формы обращения . . . . .</i>	148

*Глава 4. Твой счастливый характер . . . . .* 150

Тест «Какая ты?» . . . . .	150
Тест «Твой темперамент» . . . . .	155
Тест «Интроверт или экстраверт?» . . . . .	161
Тест «Умеешь ли ты радоваться жизни?» . . . . .	166
Тест «Ты и твой оптимизм» . . . . .	169
Тест «Любишь ли ты себя?» . . . . .	172
Тест «Благоразумна ли ты?» . . . . .	178
Твоя речь . . . . .	180
Тест «Как ты к себе относишься?» . . . . .	182



Тест «Суеверна ли ты?»	185
Тест «Обидчива ли ты?»	188
Как вылечить обидчивость	189

**Глава 5. Ты и другие** ..... 196

Тест «Можешь ли ты жить без общения?»	196
Тест «Какой ты оратор?»	203
Как говорить, чтобы слушали и слышали	205
Кто ты?	209
Тест «Аудиал, визуал, кинестетик»	209
Тест «Твои лидерские качества»	214
Лидер и его качества	220
Тест «Ведущая или ведомая?»	221
Твоя сила	223
Тест «Конфликтная ли ты?»	224
Агрессивность	226
После ссоры	228
Как вести себя, когда насмеются	230
Дружба	233
Тест «Ты и твое умение дружить»	234
Сплетни	237
Мама — лучшая подруга	238
Любовь или влюбленность?	240
Тест «Хорошо ли ты знаешь своего парня?»	242
Счастье с любимым и без него	244
Зависимость	246
Тест на интернет-зависимость	247
Ты и учитель	250
Рисунки на полях	252
Тест «О тебе расскажет твой рисунок»	255
Тест «Насколько ты объективна»	257
Язык жестов	260
Обман. Ложь. Сомнение	261



Руки .....	262
Ноги .....	265
Известные жесты .....	265
Твои права и права других людей .....	266

*Глава 6. Секрет твоего успеха*..... 269

Семь шагов к цели .....	269
Тест «Есть ли у тебя сила воли?» .....	272
Тренируем силу воли .....	275
Упражнения для развития силы воли .....	277
Стань повелительницей своего времени .....	280
Лень .....	284
Развитие интуиции .....	285
Развитие памяти .....	288
Готовимся к экзаменам .....	291
Как справиться с волнением .....	293
Развитие мышления .....	293
Твои способности .....	295
Тест «Твои способности» .....	296
Тест «Кем быть?» .....	298
Чтобы сделать правильный выбор .....	302
Тест «Твои творческие способности» .....	303
Да здравствует фантазия! .....	305

*Глава 7. Девушки выбирают безопасность*..... 307

«Пятый рецепт пирожка», или Секты .....	307
Курение .....	311
Ты не товар! .....	312
Пищевые добавки .....	316
Волшебная паутина, или Интернет .....	319



*Глава 8. Звезды, праздники, гадания* ..... 324

Знаки зодиака	324
Овен	325
Телец	326
Близнецы	327
Рак	328
Лев	329
Дева	330
Весы	332
Скорпион	333
Стрелец	334
Козерог	335
Водолей	336
Рыбы	337
Славянский гороскоп	339
Ярило	339
Лада	340
Лея	341
Кострома	342
Додола	343
Велес (Коляда)	343
Иван Купала	344
Дажьбог (Хорс)	345
Майя (Сева)	346
Рожаницы	347
Мокошь	348
Сварожич (Сварог)	349
Марена	350
Семаргл	351
Зима	353
Выргонь	354
Китоврас (Карачун)	355
Перун (Единорог, Индрик)	356
Стрибог (Крышень)	358



Род .....	359
Луна и люди .....	360
Новолуние .....	361
Растущая Луна .....	362
Полнолуние .....	362
Убывающая Луна .....	363
Дни Луны .....	363
Волшебство камней .....	370
Астрология и флора .....	378
Гадания .....	380
Праздники .....	384
Ночь на Ивана Купалу .....	384
Рождество .....	387
Китайский Новый год .....	387
Праздник всех влюбленных .....	388
День весеннего равноденствия .....	389
Масленица .....	390
Хэллоуин .....	392
Девичник .....	396
Восточная красавица .....	398
Вечеринка по-японски .....	398
Пижамная вечеринка .....	398
День театра .....	400
Шоколадный день .....	401
Когда за окном дождь .....	402
Список литературы .....	406

Видання для організації дозвілля

**ПЕЧЕНІЗЬКА Юлія Андріївна**  
**Нова енциклопедія сучасної дівчинки**

*(російською мовою)*

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *Г. В. Сологуб*  
Відповідальний за випуск *О. М. Сомова*  
Редактор *Л. О. Шабельська*  
Художній редактор *Т. О. Волошина*  
Технічний редактор *І. О. Гнідая*  
Коректор *Г. В. Фурса*

Підписано до друку 17.07.2013. Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 21,84. Наклад 10 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Издание для досуга

**ПЕЧЕНЕЖСКАЯ Юлия Андреевна**  
**Новая энциклопедия современной девчонки**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Г. В. Сологуб*  
Ответственный за выпуск *О. Н. Сомова*  
Редактор *Л. О. Шабельская*  
Художественный редактор *Т. О. Волошина*  
Технический редактор *И. А. Гнедая*  
Корректор *Г. В. Фурса*

Подписано в печать 17.07.2013. Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 21,84. Тираж 10 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51. Тел.: + 3 8 057 717 53 57



**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

129110, г. Москва, пр. Мира, 68, стр. 1-А  
тел. +7 (495) 688-52-29  
+7 (495) 984-35-23  
e-mail: office@bmm.ru  
www.bmm.ru

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб**

**«Клуб Семейного Досуга»»**

61140, г. Харьков-140,  
пр. Гагарина, 20-А  
тел/факс +38 (057) 703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
www.trade.bookclub.ua

**ДОНЕЦК**

**ООО «ПКФ «Универсальный бизнес»»**

83096, г. Донецк, ул. Кулибышева, 131-Г  
Тел.: +38 (062) 345-63-08, +38 (062) 348-37-92, +38 (062) 348-37-86  
e-mail: ksd@kredo.net.ua

**КИЕВ**

**ЧП «Букс Медиа Тойс»**

04655, г. Киев, ул. Вербовая, 17-А  
Тел.: +38 (067) 572-63-34  
+38 (044) 351-14-39  
e-mail: booksmt@rambler.ru

**ЗАПОРОЖЬЕ**

**ФЛП Савчук Ю. Д.**

69057, г. Запорожье, ул. Новостроек, 3  
Тел: +38 (050) 347-05-68  
e-mail: vega\_center@i.ua

**Одесское  
подразделение**

65063, г. Одесса, ул. Армейская, 8-В  
тел. +38 (048) 776-07-67  
e-mail: odessa@bookclub.ua

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: order@fic-bookclub.ru

Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

У книзі в захопливій формі розповідається про те, як поводитися в різних ситуаціях, зміцнювати здоров'я, доглядати за обличчям, тілом, виробити свій неповторний стиль. Наведено рекомендації з гармонійного поєднання одягу і макіяжу, корекції недоліків фігури, психологічні тести й гороскопи, ворожіння.

**Печенежская Ю. А.**

ПЗ1 Новая энциклопедия современной девчонки / Печенежская Юлия Андреевна ; худож. А. Савицкая. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 416 с. : ил.

ISBN 978-966-14-5665-4 (Украина)

ISBN 978-5-9910-2568-3 (Россия)

В книге в увлекательной форме рассказывается о том, как вести себя в различных ситуациях, укреплять здоровье, ухаживать за лицом и телом, выработать свой неповторимый стиль. Приведены рекомендации по гармоничному сочетанию одежды и макияжа, корекции недостатков фигуры, психологические тесты и гороскопы, гадания.

УДК 087.5

ББК 74.90