

# ДОМАШНИЙ ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

# 2016

- КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
- АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ
- РЕЦЕПТЫ ВКУСНЫХ БЛЮД
- СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



Книги-календари (АСТ)

Нина Виноградова

**Домашний лунный календарь  
на каждый день. 2016 год**

«Издательство АСТ»

2015

УДК 133.4  
ББК 86.42

**Виноградова Н. Г.**

Домашний лунный календарь на каждый день. 2016 год /  
Н. Г. Виноградова — «Издательство АСТ», 2015 — (Книги-  
календари (АСТ))

Книга-календарь раскроет вам множество простых и полезных секретов на каждый день 2016 года. Гармония в вашем доме, настроение и самочувствие близких напрямую зависят от лунных ритмов. Луна может способствовать успеху в одних делах и помешать в других. Всегда полезно иметь под рукой прогноз, который поможет спланировать свою жизнь. А еще в книге-календаре вы найдете кулинарные рецепты, советы психолога и рекомендации по красоте и здоровью.

УДК 133.4  
ББК 86.42

© Виноградова Н. Г., 2015  
© Издательство АСТ, 2015

## Содержание

Удачи, здоровья, процветания!	5
Январь	8
1 января пятница	8
2 января суббота	9
3 января воскресенье	10
4 января понедельник	11
5 января вторник	12
6 января среда	13
7 января четверг	14
8 января пятница	15
9 января суббота	16
10 января воскресенье	17
11 января понедельник	18
12 января вторник	19
13 января среда	20
14 января четверг	21
15 января пятница	22
16 января суббота	23
17 января воскресенье	24
18 января понедельник	25
19 января вторник	26
20 января среда	27
21 января четверг	28
22 января пятница	29
23 января суббота	30
24 января воскресенье	31
25 января понедельник	32
26 января вторник	33
27 января среда	34
28 января четверг	35
29 января пятница	36
30 января суббота	37
31 января воскресенье	38
Февраль	39
1 февраля понедельник	39
2 февраля вторник	40
3 февраля среда	41
4 февраля четверг	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

# **Нина Григорьевна Виноградова**

## **Домашний лунный календарь на каждый день. 2016 год Лунный календарь для всей семьи. 2016 год**

### **Удачи, здоровья, процветания!**

Сервировка стола, декор интерьера и уборка, лучшие кулинарные рецепты, особенности использования ароматерапии, юмористические минутки, советы психологов, рекомендации диетологов и косметологов, секреты красоты и хитрости современного шопинга – в календаре вы найдете множество полезных советов для всей семьи.

Кроме того, вы узнаете, как Луна влияет на нашу жизнь в тот или другой день, и сможете спланировать свои дела так, чтобы 2016 год принес вам удачу, здоровье и процветание. При пользовании календарем обязательно учитывайте точное время наступления нового лунного дня. Приводимые характеристики относятся именно к указанному лунному дню, до этого времени действуют характеристики предыдущего лунного дня. Это поможет вам более точно планировать свои действия и делать правильный выбор в любой ситуации.



#### **РУБРИКИ КАЛЕНДАРЯ**

В календаре фазы Луны и знаки зодиака обозначены символами:

#### **Знаки зодиака**

-  Овен
-  Телец
-  Близнецы
-  Рак
-  Лев
-  Дева
-  Весы
-  Скорпион
-  Стрелец
-  Козерог
-  Водолей
-  Рыбы

#### **Фазы Луны**

-  – новолуние
-  – растущая Луна

○ – полнолуние

◐ – убывающая Луна

Для удобства пользования календарем все рекомендации и полезные советы распределены по следующим рубрикам:





## КАЛЕНДАРЬ НА 2016 ГОД

ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6
4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	7 8 9 10 11 12 13
11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	14 15 16 17 18 19 20
18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	21 22 23 24 25 26 27
25 26 27 28 29 30 31	29	28 29 30 31
АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
1 2 3	1	1 2 3 4 5
4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30
	30 31	
ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
1 2 3	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4
4 5 6 7 8 9 10	8 9 10 11 12 13 14	5 6 7 8 9 10 11
11 12 13 14 15 16 17	15 16 17 18 19 20 21	12 13 14 15 16 17 18
18 19 20 21 22 23 24	22 23 24 25 26 27 28	19 20 21 22 23 24 25
25 26 27 28 29 30 31	29 30 31	26 27 28 29 30
ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС	ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4
3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11
10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18
17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25
24 25 26 27 28 29 30	28 29 30	26 27 28 29 30 31

## Январь

### 1 января пятница



⚖️ Луна в Весах (11:53), 21-й лунный день (11:53)

Это день проявления мудрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

### Юмористическая минутка

Улыбнись



Одна подруга заявила другой, что села на диету.

– Хорошо! – воскликнула та. – Я тоже готова сесть на диету. Мы станем друзьями по несчастью и будем помогать друг другу в трудную минуту.

Когда мне нестерпимо захочется съесть целый торт, я первым де лом позвоню тебе.

– Отлично! – откликнулась первая. – Я непременно помогу тебе его съесть!



## 2 января суббота



⚖️ Луна в Весах, 22-й лунный день (8:30)

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. День возврата долгов: если у вас есть долги и вы рассчитаетесь сегодня, то вам впоследствии не потребуется прибегать к займам. Беритесь только за хорошо продуманные и тщательно спланированные дела. Полезно начинать выполнение комплекса оздоровительных упражнений.

### Найдите нестандартное решение



Символ 22-го лунного дня – Слон. Пассивный и во многом неудачный день. Отдохните, вы еще успеете проявить активность. В этот день Луна формирует следующую фазу. Происходит поворот в энергетике – от повышенной активности к замедлению всех реакций, снижению общего тонуса. Это время благоприятно для совершения путешествий, паломничества, поездок за город, командировок, принятия обетов и принесения клятв. Для людей науки этот день тоже необычайно удачен, обязательно придет нестандартное решение стоящей перед ними проблемы. Главное – хорошо сосредоточиться.

## 3 января воскресенье



⚖️ Луна в Весах, 23-й лунный день (12:33)

Критический день, один из наиболее сложных в месяце. Ограничьте общение, контролируйте эмоции. Остерегайтесь недоразумений, связанных с решениями руководства. Не доверяйте обещаниям и обязательствам: они вольно или невольно будут нарушены. Занятия, требующие интеллектуальных усилий, сегодня не принесут успеха.

### Луна и наше питание



Вы хотите вести здоровый образ жизни? Тогда постарайтесь организовать свое питание в соответствии с лунными ритмами. Влияние Луны сказывается и на том, насколько быстро и интенсивно организм усваивает или, наоборот, выводит пищу. Кроме того, с перемещением Луны по знакам зодиака связано усиление или ослабление вкусовых качеств продуктов.

## 4 января понедельник



☾ Луна в Скорпион (2:37), 24-й лунный день (12:15)

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Уборку делайте в дни Воды

Хозяйке  
на заметку



Когда Луна входит в знак Скорпиона, наступают дни Воды: внутреннее напряжение изливается наружу в виде потока чувств. Направьте этот поток в конструктивное русло, например на уборку в квартире или возможность заехать на автомойку. Вас приятно удивит, насколько легко будет удаляться грязь с помощью воды при убывающей Луне.

## 5 января вторник



☾ Луна в Скорпион (3:42), 25-й лунный день (13:21)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений. Впитывайте информацию, делитесь опытом, общайтесь.

### Биологические часы здоровья



Оборот Луны вокруг Земли дает нам особый цикл – лунный месяц. Он длится в среднем 29 дней. Лунные сутки – это не просто одна из временных величин, это ключ к нашему цветущему виду, хорошему настроению и прекрасному самочувствию. Особенно позаботьтесь о чистоте своей кожи в период убывающей Луны. Дни после новолуния очень благоприятны для избавления от вредных привычек. В первую и вторую лунную четверти постарайтесь не перегружать организм. А в «критические» лунные дни, когда люди подвержены негативному влиянию Космоса и в любых вопросах требуется особая осторожность, не стоит брать на себя повышенных нагрузок и создавать стрессовые ситуации.

## 6 января среда



☾ Луна в Стрельце (4:48), 26-й лунный день (13:52)

Это день одиночества и сосредоточения, который потребует рассудительности и рациональности. Идеальное время самопознания, углубления, аскезы и смирения. Рекомендуется очищение физическое и духовное: зажгите свечу и обойдите с ней комнату или квартиру. Избегайте суеты, не тратьте энергию попусту.

### Наполните дом приятными ароматами



Чтобы окуривать дом ароматами растений и цветов, необязательно покупать ароматические палочки или жечь сухие растения. Можно воспользоваться ароматическими маслами и аромалампой. В аромалампу наливают воду и капают несколько капель ароматического масла, а вниз ставят маленькую свечку. Вода нагревается, и масло начинает испаряться и благоухать.

## 7 января четверг



☾ Луна в Стрельце, 27-й лунный день (14:29)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обострятся «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать желаниям.

### Итальянский салат с креветками



*500 г отварных креветок, 2 пучка листьев салата. Для соуса: 200 г томатного кетчупа, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 2 зубчика чеснока.*


Этот легкий и очень вкусный салат вы можете попробовать в любом итальянском ресторане, а можете за 15 минут приготовить это блюдо сами. Салат очень хорошо сочетается с сухим белым вином.

Отварить креветки в панцире и очистить (в панцире они получаются вкуснее и сочнее, чем покупные очищенные). Нарезать салатные листья. Обычно рекомендуют салат рвать руками, но это необязательно. На плоскую тарелку выложить нарезанный салат, сверху – креветки.

*Приготовление соуса:* в чашке смешать сметану, майонез и кетчуп (не острый, а сладкий) и раздавленный чеснок. Добавлять кетчуп до тех пор, пока соус не станет приятного розового цвета.

## 8 января пятница



 Луна в Стрельце, 28-й лунный день (15:16)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе можно столкнуться с проблемами. Не стоит назначать встречи с теми, кто не связан с вами родственными узами, какими бы важными они ни казались, – успеха это общение не принесет.

### Ешьте рыбу вместо мяса

Питайтесь  
правильно



Тот, кто заботится о своем сердце, должен есть побольше рыбы. Три «рыбных» обеда в неделю или 30 г рыбы в день уменьшают риск возникновения инфаркта на 50 %. Происходит это благодаря содержанию в рыбе жирных кислот омега-3, благоприятно действующих на клеточные мембраны.

## 9 января суббота



☾ Луна в Козероге (7:45), 29-й лунный день (16:12)

Продолжается завершение лунного цикла. Повремените со всеми начинаниями, заканчивайте начатое, планируйте будущее. Если вы будете контролировать свои эмоции, сегодня вам удадутся любые дела. Чем спокойнее пройдет этот день, тем лучше. Избегайте стрессов и постарайтесь заглянуть в себя.

### Ароматы против стресса



Если вы почувствовали, что подступает стрессовое состояние, то лучше всего вам помогут ароматы *жасмина, кипариса, полыни, можжевельника*. Эфирное масло жасмина, например, обладает антистрессовым и расслабляющим действием, недаром именно его применяют для ароматизации воздуха во время сеансов гипноза. Выбирайте из масел то, запах которого вам сегодня приятнее. Ваша интуиция вас не подведет!



## 10 января воскресенье



Новолуние в Козероге, 1-й лунный день (17:17)

В этот день нежелательно что-то предпринимать и начинать. Хорошо рассчитываться с долгами, выполнять обещанное, особенно детям. Воздержитесь от посещения больших магазинов и вообще мест с большим количеством народа.

### Восковая эпиляция



Лучшее время для эпиляции – новая Луна, особенно при ее прохождении по знаку Козерога. Домашние средства для эпиляции позволят вам легко и просто избавиться от нежелательных волос на теле. За сутки до процедуры воспользуйтесь скрабом, а приступая к эпиляции, пропарьте кожу, обработайте ее дезинфицирующим раствором или лосьоном и насухо вытрите мягким полотенцем. Нанесите на кожу воск, подогретый до температуры 38–42 °С, и приложите сверху тканевую или бумажную полоску, предназначенную для эпиляции. Через пару минут, когда воск начнет застывать, рывком дерните полоску в направлении, противоположном росту волос.

## 11 января понедельник



☾ Луна в Водолее (9:11), 2-й лунный день (18:30)

Это день проявления мудрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

### Выбираем шубу



Считается, что у каждой женщины должно быть как минимум два меховых пальто: одно – повседневное, практичное и теплое (из каракуля или мутона) и одно роскошное – из шикарного соболя, белой норки или чернобурки. Причем первый вариант зимней одежды (для ежедневной носки) может и должен быть модного или даже ультрамодного фасона.

## 12 января вторник



☾ Луна в Водолее (9:44), 3-й лунный день (19:48)

В первые дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел.

Не перенапрягайтесь и не поддавайтесь суете. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Куриный салат



*250 г белого куриного мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны или майонеза, 50 г хрена, зелень, соль, перец.* Отварите мясо в подсоленной воде со специями. Охладите и нарежьте маленькими кубиками. Сыр натрите на крупной терке, грибы мелко нарежьте. Все перемешайте, добавьте горошек. Перед подачей на стол заправьте смесью сметаны с тертым хреном. Украсьте зеленью.

## 13 января среда



☾ Луна в Рыбах (10:13), 4-й, 5-й лунный день (21:07)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суете, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.


### Три биологических ритма



С самого рождения и в течение всей жизни человек находится в трех биологических ритмах – физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Каждый из этих ритмов на половине своей длины достигает наивысшей фазы, затем резко опускается вниз, доходит до исходного пункта (критической точки) и переходит в фазу спада, где достигает низшей точки. Потом снова поднимается вверх, где начинается новый ритм.

## 14 января четверг



 Луна в Рыбах (10:38), 6-й лунный день (22:28)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять сегодня какое-то решение, сначала сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию, столкнуться с проблемами.

### Ешьте красное – поднимайте настроение



В зимнее время нам всем так не хватает витаминов! Чтобы восполнить их недостаток, в дни молодой Луны рекомендуется употреблять побольше продуктов красного или оранжевого цвета – они наполняют нас солнечной энергией. Так что украсьте ваш стол помидорами, перцем, морковью, яблоками, цитрусовыми... Не забывайте и о красной рыбе – хотя бы иногда.

## 15 января пятница



☾ Луна в Овне (11:03), 7-й лунный день (23:48)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Питание для сухой кожи



Питательные косметические средства лучше всего усваиваются и приносят больше пользы на растущей Луне. Используйте питательные кремы и масла, содержащие растительные жиры, близкие по составу к кожному салу, – масло пшеничных ростков, ореховое, миндальное, каритэ. Для сухой кожи подойдут жидкие эмульсионные питательные кремы с большим содержанием воды. Они глубже проникают в кожу и лучше впитываются. Гидратирующие кремы, в которые входят огуречный экстракт, производные от копрowego и арахисового масел, регулируют водный баланс кожи, насыщают ее дополнительной и столь необходимой влагой.

## 16 января суббота



☾ Луна в Овне (11:27), 8-й лунный день

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов, в поиске единомышленников. Позвоните старым друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### О кожаной обуви

Покупай  
с умом



Чтобы определить, натуральная или искусственная кожа на ботинках, можно попробовать согнуть ботинок в носке или надавить на верх носка пальцем. Если при этом в момент нажатия появляются мелкие морщинки, а после выпрямления материала они исчезают – можете быть спокойны: кожа натуральная. Еще один способ: положить внутреннюю поверхность ладони на материал верха обуви на 10 секунд. Натуральная кожа нагреется и начнет возвращать рукам тепло, искусственная – нет.

## 17 января воскресенье



☾ Луна в Тельце (11:53), 9-й лунный день (1:09)

Сегодня не стоит примерять на себя чужие роли, представлять себя на месте других – хорошо бы разобраться со своими проблемами. Не отказывайтесь от запланированного, даже если обстоятельства сложатся на первый взгляд неблагоприятно, доведите все до конца. Избегайте хаотичности и нервозности.

### Физический биоритм



На подъеме физического биоритма мы становимся более предприимчивыми, динамичными и уверенными в себе. В критический день физического биоритма со здоровьем могут возникнуть проблемы, любая деятельность требует более высокой концентрации. Во второй половине цикла наблюдается постепенный упадок сил, появляется необходимость при физических нагрузках делать более длительные и частые паузы. Последние дни фазы спада лучше посвятить отдыху, чтобы иметь возможность накопить силы – в такие дни нужно всячески избегать перегрузок.



## 18 января понедельник



☾ Луна в Тельце (12:22), 10-й лунный день (2:27)

Плавный и гармоничный день, время милосердия, терпения и духовного преображения. Практические усилия не дадут особых результатов. Но начатое дело не бросайте и обязательно доведите до конца. Перегрузки сегодня противопоказаны. Посвятите вечер дому, семье, любимым.

### Критические точки биологического ритма



Критическое время – исходный пункт биологического ритма, может длиться несколько часов, иногда целые сутки или даже больше. Это и есть критические дни, которые имеют особое значение для каждого биоритма. Они влияют на тело, мысли и чувства, подобно перемене климата. И вот что очень важно: критические точки обычно приходятся на тот день недели, когда вы родились.

## 19 января вторник



☾ Луна в Тельце (12:56), 11-й лунный день (3:44)

Активный, творческий день, связанный с переменами, победой, триумфом, с силой и движением. Сегодня вы можете проявить решительность в своих действиях, хорошо расставаться с вредными привычками. Налаживайте контакты, общайтесь и решайте неотложные вопросы.

### Мандарины улучшают пищеварение



Мандарин – замечательный фрукт, богатый полезными для нас веществами. Он содержит эфирные масла, воду, белки, углеводы, пищевые волокна, свободные органические кислоты, калий, железо, фосфор, кальций, магний, провитамины А, В<sub>1</sub>, С, В<sub>2</sub>, пантотеновую кислоту. Благодаря такому чудесному составу мандарины обладают общеукрепляющим, освежающим, антимикробным действием и улучшают пищеварение, повышают аппетит.

## 20 января среда



♈ Луна в Близнецах (13:38), 12-й лунный день (4:56)

В этот день лунного месяца нельзя проявлять никаких разрушительных эмоций. Это период некоего завершения, но в то же время он освобождает дорогу новому лунному циклу. Вечером хорошо зажечь свечу, закрыть глаза и мысленно представить себе, как пройдет у вас ближайший лунный месяц.

### Декабрист гасит агрессивность



Декабрист – одно из самых любимых домашних растений, и совершенно не зря. Он прекрасно гасит агрессивность и злость, создает благоприятную атмосферу в доме и способствует гармонии в отношениях. Часто это комнатный цветок сравнивают с пылесосом, который очищает пространство от «пыли» наших тревог.

## 21 января четверг



♈ Луна в Близнецах (14:27), 13-й лунный день (6:00)

В эти дни лунного цикла воздерживайтесь от новых дел. Не перенапрягайтесь и не поддавайтесь суете. Если есть возможность, отдохните или проведите время на природе. Продумайте и распланируйте свои действия: сегодняшние планы, мысли и желания имеют все шансы воплотиться.

### Горшочек в морском стиле



К сожалению, глиняные цветочные горшки «живут» недолго. Через 2–3 года на поверхности появляется белый налет, цвет горшка тускнеет. Но вы можете дать ему второе «рождение», превратив в новую декоративную вещь. Возьмите морские камешки и ракушки. Промойте и вымойте горшок. Любым герметиком наклейте на поверхность горшка ракушки и камешки, начиная снизу и постепенно продвигаясь вверх. Можно освежить мозаику бусинками или кусочками стекла. Расстояние между камешками заполните затиркой – составом, используемым для заделки швов в кафельной кладке. Горшочек в морском стиле может не только послужит домиком для цветка, но станет украшением любого интерьера.

## 22 января пятница



☾ Луна в Раке (15:24), 14-й лунный день (6:56)

День работы над собой, познания и смирения. Не лгите и не сплетничайте, не поддавайтесь суете, избегайте поспешности и резких суждений. Сделайте первые шаги к осуществлению целей, которые вы себе наметили. Благоприятно общение с теми, кто близок вам по духу и по энергетике.

### Юмористическая минутка

Улыбнись




– Заверните эти три носовых платочка, – говорит покупатель продавщице, – только упакуйте красиво, я хочу подарить их жене.

– Это будет для нее сюрприз, – улыбается продавщица.

– О да, ведь она надеется, что я подарю ей замшевое пальто.

## 23 января суббота



 Луна в Раке (16:28), 15-й лунный день (7:42)

День достаточно напряженный в эмоциональном плане. Если вы хотите принять сегодня какое-то решение, сначала сто раз все обдумайте. Начинать можно только хорошо продуманные и тщательно спланированные дела, иначе есть риск попасть в трудную ситуацию, столкнуться с проблемами.

### Луна – царица вещих снов



Чтобы увидеть вещий сон, помимо особого личного настроения необходимо определенное положение Луны. Вещих снов следует ожидать, когда Луна находится в знаках Тельца, Рака и Рыб. Дни, когда Луна перемещается в созвездия Овна и Скорпиона, благоприятны для тренировок по управлению сновидениями. Наконец, сны чаще оказываются вещими, если Луна в Близнецах, Деве, Весах, Стрельце, Водолее и Рыбах.

## 24 января воскресенье



☾ Полнолуние, Луна во Льве (17:36), 16-й лунный день (18:51)

Хороший день для активных дел, требующих много энергии, для общения с природой и построения творческих замыслов. Сегодня не следует жить по плану: судьба может преподнести неожиданные сюрпризы. Вы можете задавать смелые вопросы – есть шанс, что вы получите честные, искренние ответы.

### Приметы субботы и воскресенья



Суббота – день легкий и хороший. В субботу можно начать какое-либо дело. Если что-то сделать в субботу, то и впредь это будешь делать по субботам. Хорошо в субботу отправляться в дорогу и переезжать в новый дом.

Постельное белье надо менять в ночь с субботы на воскресенье. В воскресенье нельзя начинать работу. Обрезать ногти в воскресенье – денег не будет. В воскресенье нельзя есть рано утром: будут слезы.

## 25 января понедельник



☾ Убывающая Луна во Льве (18:45), 17-й лунный день (8:50)

Сегодня день усвоения и поглощения энергии Космоса. Наиболее благоприятное время для налаживания и восстановления контактов, в поиске единомышленников. Позвоните старым друзьям. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. В этот день можно многое поправить в человеческих отношениях, повернуть жизнь к лучшему.

### Мексиканская закуска с авокадо




*2 спелых авокадо, 1 красная луковица, 1 помидор, сок лайма или лимона, 3 ст. ложки измельченной зелени кинзы, зубчик чеснока, 1 чайная ложка пасты чили (или любой сухой смеси мексиканских пряностей).*

Авокадо очистите, нарубите маленькими кубиками и сбрызните соком лайма или лимона. Мелко нарежьте луковицу. Помидор очистите от кожицы и семян и мелко нарубите. Смешайте все овощи, добавьте измельченный зубчик чеснока, зелень кинзы, пасту чили и сок одного лимона или двух лаймов. Аккуратно перемешайте и охладите. Подавайте к столу с тонкими ржаными гренками.



## 26 января вторник



 Луна в Деве (19:54), 18-й лунный день (9:16)

Сегодня не стоит примерять на себя чужие роли, представлять себя на месте других – хорошо бы разобраться со своими проблемами. Не отказывайтесь от запланированного, даже если обстоятельства сложатся на первый взгляд неблагоприятно, доведите все до конца. Избегайте хаотичности и нервозности.

### Что подскажет домовый


Улыбнись



Положите деньги на хозяйственные расходы под скатерть кухонного стола. Таким образом вы даёте знать домовому, какая сумма не подорвет семейный бюджет. Домовой – очень рачительный хозяин, и он поможет вам так истратить эти деньги, чтобы ни одна копейка не пропала даром.

## 27 января среда



 Луна в Деве (21:02), 19-й лунный день (9:38)

Сегодня звезды будут благоприятствовать тем, кто четко знает, чего хочет, и умеет правильно планировать свои действия. Постарайтесь направить свою энергию в творческое русло: не следует ограничивать себя в получении новых впечатлений. Впитывайте информацию, делитесь опытом, общайтесь.


### Аромамедальон



Аромалампа помогает нам наполнить ароматами наш дом. Но ароматерапией можно заниматься не только дома. Для того чтобы «носить» запах с собой, купите аромамедальон – кувшинчик на шнурке, который носят на шее. В инструкции к применению того или иного эфирного масла обычно указывается, сколько капель масла необходимо для тех или иных целей. Как правило, необходимое количество масла колеблется от 4 до 6 капель.

## 28 января четверг



 Луна в Деве (22:09), 20-й лунный день (9:58)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной энергии. Задумайтесь о своих помыслах. Окажите поддержку тем, кто в ней нуждается. Обострится «инстинкт толпы», низменные инстинкты, поэтому не стоит следовать своим порывам и потакать же ланиям.

### Юмористическая минутка



– Ты обратила внимание на ту даму, которая только что прошла мимо? – спрашивает муж.  
– О ком ты говоришь? – отвечает жена. – О той, с фальшивыми ресницами, крашеными волосами, кривыми ногами, длинными руками, в вышедшем из моде пальто и старой шляпке? С какой стати я буду обращать на нее внимание?

## 29 января пятница



⚖️ Луна в Весах (23:15), 21-й лунный день (10:18)

День иллюзий, заблуждений, обманов и отравлений (можно отравиться даже качественными продуктами). Не поддавайтесь внушению, лени, земным соблазнам. Отложите все важные дела, какими бы неотложными они вам не казались. Побудьте наедине с собой. Лучшее, чем можно заняться, – рутинные дела.

### Гранат улучшает состав крови



Этот замечательный фрукт содержит алкалоиды, дубильные вещества, танины, благодаря чему гранаты оказывают на наш организм противовоспалительное, вяжущее, глистогонное и кроветворное воздействие. Гранаты улучшают состав крови, ее качества и воздействуют на работу селезенки – главного кроветворного органа нашего тела. Ослабленным людям после тяжелой болезни просто необходимо пить сок граната.

## 30 января суббота



♎ Луна в Весах, продолжение 21-го лунного дня

Наилучшее время для отдыха. Благоприятно общение с природой. Хорошо в этот день подумать о традициях своей семьи, предков, о том, как эти традиции поддержать и укрепить. Работайте с информацией, слушайте свой внутренний голос. Старайтесь не поддаваться суете, меньше разговаривайте и больше слушайте.

### Витаминный настой для кожи



На убывающей Луне резервы красоты и здоровья повышаются за счет позитивного отношения к жизни. В такие дни особой энергией будет обладать настой из трав: *5 г ягод можжевельника, 15 г ивовой коры, 15 г березовых листьев, 10 г цветков бузины, 10 г травы тысячелистника*. Залить 2 ч. ложки сбора 1 стаканом кипятка, настаивать под крышкой 10 мин., затем процедить.

## 31 января воскресенье



☾ Луна в Скорпион (0:02), 22-й лунный день (10:59)

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. Время переплавки своей физической природы и избавления от болезней. С этим днем связано активное творческое начало, движение. День храбрости, бесстрашия, революционных перестроек, упорства в достижении цели. Хороший день для работы над укреплением своего здоровья, занятий спортом.

### Найдите нестандартное решение



Символ 22-го лунного дня – Слон. Пассивный и во многом неудачный день. Отдохните, вы еще успеете проявить активность. В этот день Луна формирует следующую фазу. Происходит поворот в энергетике – от повышенной активности к замедлению всех реакций, снижению общего тонуса. Это время благоприятно для совершения путешествий, паломничества, поездок за город, командировок, принятия обетов и принесения клятв. Для людей науки этот день тоже необычайно удачен, обязательно придет нестандартное решение стоящей перед ними проблемы. Главное – хорошо сосредоточиться.

## Февраль

### 1 февраля понедельник



☾ Луна в Скорпион, 23-й лунный день (11:23)

День мудрости и щедрости. Отважьтесь на нестандартные решения, они принесут хорошие результаты. Никаких планов сегодня лучше не строить, а следовать своим желаниям, интуиции, разумно корректировать все происходящее, ориентируясь на то, что получается лучше всего. Успешна работа со словом и информацией.

#### Ароматная диета



По результатам исследований в одном из медицинских центров Чикаго было установлено, что, вдыхая определенные запахи, можно избавиться от чувства голода. Нужно взять кусочек банана, ломтик зеленого яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, все это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем. При этом оригинальном способе можно без особых страданий похудеть за полгода примерно на 12 кг, сбрасывая по 2 кг в месяц.

## 2 февраля вторник



☾ Луна в Скорпион (2:30), 24-й лунный день (11:51)

Лучший день для важных, долговременных проектов и дальних поездок. Все дела, начатые в этот период, удаются как нельзя лучше. Следующего такого шанса придется ждать целый месяц. Прислушивайтесь к каждому сказанному слову. Это поможет вам узнать свой путь, свою судьбу, понять свое предназначение в этой жизни.

### Овсяный пилинг



Пилинг прекрасно очищает кожу от ороговевших частиц и грязи, способствует ее более быстрому обновлению. Смешайте 1 стакан овсяных хлопьев, измельченных в кофемолке, 1 столовую ложку пищевой соды и 1 чайную ложку поваренной соли. Для одной процедуры столовую ложку смеси разбавьте водой до состояния густой кашицы и нанесите на тело круговыми движениями, слегка массируя кожу в течение 2–3 минут, затем примите теплый душ.



## 3 февраля среда



☾ Луна в Стрельце (3:34), 25-й лунный день (12:25)

Критический день, один из наиболее сложных в месяце. Ограничьте общение, контролируйте эмоции. Остерегайтесь недоразумений, связанных с решениями руководства. Не доверяйте обещаниям и обязательствам: они вольно или невольно будут нарушены. Занятия, требующие интеллектуальных усилий, сегодня не принесут успеха.


### Такие разные сардельки



Если при варке сарделек вода окрасилась в розовый цвет, значит, в мясо добавлена соя. Высшего сорта могут быть только свиные сардельки, говяжьи – это сардельки 1-го сорта. Хорошие сардельки и сосиски не могут стоить в 1,5 раза дешевле мяса. В этом случае вы приобретаете соевый суррогат, напичканный красителями и вкусовыми добавками.

## 4 февраля четверг



 Луна в Стрельце (4:35), 26-й лунный день (13:06)

День связан с пробуждением сил природы. Считается, что на человека может снизойти откровение. Не предавайтесь грусти или безделью. Если вы давно хотели что-то поменять в своей жизни – сегодня самое время, особенно в первой половине дня. Хорошо отправляться в поездки и путешествия.

### Как ухаживать за окнами



Окна лучше всего мыть при ущербной Луне в дни *Близнецов, Весов, Водолея, Овна, Льва и Стрельца*. Предохранить окна от запотевания и замерзания можно, если смазать стекла изнутри спиртовым раствором глицерина (1 часть глицерина на 10 частей этилового спирта), а затем протереть затем фланелью. Оконные стекла надолго сохраняют свежесть, если после мытья протереть их следующей смесью: на 30 г воды 70 г глицерина и несколько капель нашатырного спирта. Мыть окна нужно в нежаркую и безветренную погоду, так как ярким солнечным днем и на ветру стекла высохнут слишком быстро, и на них могут появиться радужные разводы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.