

# ЛУННЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

# 2017

- ЛУНА И ГАРМОНИЯ В СЕМЬЕ
- КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ
- КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
- АСТРОЛОГИЯ И СЕМЬЯ



# Нина Григорьевна Виноградова

## Лунный семейный календарь 2017

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21150925](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21150925)*

*Лунный семейный календарь 2017 / Н. Г. Виноградова: АСТ; Москва;*

*2016*

*ISBN 978-5-17-098473-2*

### **Аннотация**

Новый календарь на 2017 год поможет вам распланировать наступающий год таким образом, чтобы вам и вашей семье всюду сопутствовал успех в любых начинаниях. Благодаря советам о красоте, здоровье, уникальным рецептам вы сможете наполнить свой дом уютом и теплом, а астрологический прогноз, понимание лунных ритмов и советы психолога подскажут, как привлечь в него удачу, здоровье и гармонию.

*Книга также выходила под названием «Домашний лунный календарь для всей семьи 2017»*

# Содержание

Удачи, здоровья, процветания!	5
Январь	9
1 января	9
2 января	11
3 января	13
4 января	14
5 января	16
6 января	17
7 января	19
8 января	21
9 января	22
10 января	24
11 января	26
12 января	28
13 января	30
14 января	31
15 января	32
16 января	34
17 января	36
18 января	37
19 января	38
20 января	39
21 января	41

22 января	42
23 января	44
24 января	46
25 января	48
26 января	50
27 января	51
28 января	52
29 января	54
30 января	56
31 января	58
Февраль	60
1 февраля	60
2 февраля	62
3 февраля	63
4 февраля	65
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# **Нина Виноградова Лунный семейный календарь 2017**

## **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 2017 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

● новолуние

◐ растущая Луна

○ полнолуние

◑ убывающая Луна

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

**Будьте  
здоровы**



**Лунный  
прогноз**



**Магия  
ароматов**



**Советы  
психолога**



**Питайтесь  
правильно**



**Покупай  
с умом**



**С миру  
по рецепту**



**Секреты  
красоты**



**Улыбнись**



**Хозяйке  
на заметку**





# Январь

## 1 января

● воскресенье

☾ Луна в Водолее (10:25); 4-й лунный день (19:53)

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



*Супруги ругаются.*

*Муж:*

*– Да если бы не мои деньги, ничего бы не было, ни этого дома, ни этой машины, ни этой мебели! Ничего!*

*Жена:*

*– Если бы не твои деньги, и меня бы тоже здесь не было!*

## 2 января

● понедельник

☾ Луна в Водолее (10:53), 5-й лунный день (21:05)

Действуют рекомендации предыдущих лунных суток. День возврата долгов: если у вас есть долга 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.

### О правильном хранении духов

Магия  
ароматов



Духи следует хранить плотно закупоренными и обязательно в стороне от прямых солнечных лучей.

Неплохо держать флакон в коробочке, если вы не собираетесь часто им пользоваться.

Духи не вечны. Чем теплее в комнате, чем больше света падает на флакон, тем быстрее духи портятся. В холодном и темном месте или в плотной коробочке большинство духов

сохраняет свежесть полгода или дольше. В закрытом, запечатанном виде срок хранения духов – максимум три года.

И наконец, пусть открытые духи у вас долго не стоят. Пользуйтесь ими чаще! Холодильник, что и говорить, хорошее место для защиты духов, но есть кое-что получше, это – ваша кожа.

# 3 января

● вторник

☾ Луна в Рыбах (11:18), 6-й лунный день (22:20)

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.

## О пользе яблок

Питайтесь  
правильно



По мнению немецких ученых, те, кто съедает по яблоку в день, имеют меньше шансов заболеть болезнью Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в яблоках, в частности, кверцетин, способны также тормозить развитие раковых клеток. Кроме того, яблоки содержат витамины и микроэлементы, повышающие иммунитет и улучшающие работу сердечно-сосудистой системы.

# 4 января

● среда

☾ Луна в Рыбах (11:41), 7-й лунный день (23:36)

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.

## Бефстроганов из кальмаров

С миру  
по рецепту



*500 г кальмаров, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки пшеничной муки, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.*

Кальмары почистить, промыть, слегка отбить, нарезать кусочками шириной 5–8 см, посыпать солью, перцем и обжарить в масле с мелко нарезанным луком. Потом посыпать мукой, размешать и снова жарить до золотистого цвета. После этого добавить сметану и тушить до готовности. На гар-

нир подать жареный или отварной картофель, соленые огурцы.

# 5 января

● четверг

☾ Луна в Овне (12:02), 8-й лунный день 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.

## Когда молоко бывает вредным

Питайтесь  
правильно



Молоко относят к основным продуктам питания.

В нем содержатся ценные белки, легко перевариваемые жиры и полезный молочный сахар – лактоза. Богато молоко и кальцием. Однако некоторые люди испытывают трудности с перевариванием этого напитка. У них плохо усваивается лактоза. Причем способность к ее усвоению утрачивается постепенно, по мере взросления человека.



# 6 января

● пятница

☾ Луна в Овне (12:25), 9-й лунный день (00:55)

Это день одиночества и сосредоточения, который требует 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.

## Сервировка стола: скатерти

Хозяйке  
на заметку



В особо торжественных случаях стол покрывают белой скатертью. Если сервируется стол на 4–8 человек, можно постелить две скатерти, подходящие друг к другу по цвету (например, основную – яркую, цветную, а верхнюю – белую). Основная скатерть свешивается за край стола на 35 см, верхняя может покрывать только поверхность стола или свешиваться с него на 10–20 см. Клетчатые, полосатые, цветастые

хлопчатобумажные скатерти используют на дачах, в саду и на пикниках, но не в городской квартире

# 7 января

● суббота

☾ Луна в Тельце (12:51), 10-й лунный день (02:15)

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

## Что расскажет этикетка: вина Италии



Самые простые сухие вина имеют обозначение «*Vino da Tavola*» (столовое вино). Эти напитки – самые дешевые, Следующий по качеству тип итальянских вин обозначается аббревиатурой IGT. Это вина с типичным географическим наименованием, но еще не марочные – подготовительный класс для вступления в категорию DOC. Вина категории DOC проходят жесткий контроль на всех стадиях созда-

ния: от выбора сорта винограда до технологии производства напитка. А самыми благородными в Италии считаются вина категории DOCG.

# 8 января

● воскресенье

☾ Луна в Тельце (13:20), 11-й лунный день (03:36)

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.

## Комнатные «лекари»

Хозяйке  
на заметку



Роза китайская, лавр и мирт наполовину уменьшат число болезнетворных микроорганизмов в комнате.

Лавр также полезно держать дома людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, спазмами кишечника и желчных путей. Лучше всех нейтрализует токсины хлорофитум. Положив к нему в горшочки несколько таблеток активированного угля, вы заметно усилите его очистительные свойства.,

# 9 января

● понедельник

♄ Луна в Близнецах (13:57), 12-й лунный день (04:56)

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.

## Время накопления мудрости



Символ 12-го лунного дня – Сердце. К сожалению, этот день не очень удачный. Его можно назвать днем включения космической энергии, очищения мыслей, тела и души. В крови – высокое содержание гормонов. Нельзя перегружать сердце. Берегите свою нервную систему, старайтесь не нервничать. Это период накопления мудрости, постижения мира и себя. В этот период не нужно проявлять поспешность

и напористость, все должно идти естественным путем, своим чередом. Это не самое удачное время, чтобы отправляться в путешествия, длительные и кратковременные командировки, даже от паломничества к святым местам лучше пока отказаться.

# 10 января

● вторник

♌ Луна в Близнецах (14:43), 13-й лунный день (06:13)

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.

## Как сохранить розы



Прежде чем ставить розы в вазу с водой, дайте им хорошенько напиться. Для этого нужно поместить розы, не вынимая их из оберточной бумаги, в воду, но так, чтобы головки не касались ее. В таком виде они должны про стоять 2–3 часа, а потом их можно поставить в вазу с кипяченой холодной водой, добавив в нее таблетку аспирина. Шипы и листья, попадающие в воду, следует обрезать. На стебле сделайте косой срез и ежедневно, меняя воду, повторяйте этот маневр. Если будете выполнять все эти рекомендации, то розы могут



простоять месяц.

# 11 января

● среда

☾ Луна в Раке (15:39), 14-й лунный день (07:21)

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.

## Масляная ванночка для рук



Раз в неделю побалуйте свои руки масляной ванночкой, которая обогатит кожу жирами. Лучше это делать перед сном. Возьмите оливковое масло. Слегка подогрейте и на 5 минут опустите в него руки. После ванночки промокните излишки масла салфеткой и наденьте на ночь хлопчатобумажные перчатки.

А занимаясь домашними делами, не забывайте про рези-

новые перчатки.

# 12 января

○четверг

☾ Луна в Раке (16:46), 15-й лунный день (08:19)

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,

## Ароматы против стресса

Магия  
ароматов



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!

# 13 января

● пятница

☾ Луна во Льве (18:01), 16-й лунный день (09:04)

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.

**Вам пора отдохнуть**



Символ 16-го лунного дня — Голубь. Весьма благоприятный во всех отношениях день. В отличие от предыдущих лунных дней, где: пассивность считалась наказуемой, теперь абсолютно не приветствуется проявление какой-либо активности. Это время только заслуженного отдыха. Возможно возникновение психосоматических заболеваний, но они быстро излечиваются, даже с помощью самовнушения.

# 14 января

● суббота

☾ Луна во Льве (19:17), 17-й лунный день (09:40)

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.

## Юмористическая минутка

Улыбнись



*Почему ты такой сердитый? – спрашивает жена.*

*Только что позвонил муж моей первой жены и закатил истерику, почему я за три года брака не научил ее варить суп с фрикадельками,*

# 15 января

● воскресенье

✿ Луна в Деве (20:32), 18-й лунный день (21:46)

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.

## Тарелка Тамерлана

С миру  
по рецепту



*1 кг телятины, 2 упаковки свежемороженой зеленой стручковой фасоли, 1 большая луковица, растительное масло для жарки, черный перец, соевый соус, (или соль).*

Мясо нарежьте квадратиками 3х3 см и толщиной 3–4 мм. Разогрейте сковороду и обжаривайте мясо, помешивая, 5–7 минут. Поперчите, уменьшите огонь, накройте крышкой и жарьте еще минут 10–15. Затем добавить фасоль и нарезан-



ный полукольцами лук и тушить около 15 минут (до готовности фасоли). Готовое блюдо полейте соевым соусом или посолите.

# 16 января

● понедельник

♄ Луна в Деве (21:46), 19-й лунный день (10:33)

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.

**Контролируйте ситуацию**



Символ 19-го лунного дня — Паук. Тяжелый и пассивный день. Его энергетика очень тяжела для человека и плохо переносится организмом. Резервы здоровья легко восстановимы, но желательно все-таки быть предельно собранными и осмотрительными. Это время опасное, один из самых конфликтных дней во всем лунном месяце. Напряжение просто «витают в воздухе», и достаточно одного неосторожного сло-

ва или недоброго взгляда, чтобы тут же возник конфликт. Последствия ссоры могут быть тяжелыми. Сведите к минимуму общение с незнакомыми людьми. Контролируйте деньги и документы.

# 17 января

● вторник

♄ Луна в Деве (22:57), 20-й лунный день (10:54)

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.

## Высокие каблуки опасны для позвоночника



При ношении обуви с высокими каблуками верхняя часть тела прогибается, и поясница испытывает серьезную перегрузку, что негативно сказывается на состоянии позвоночника. Поэтому лучше закрыть глаза на моду и для повседневной носки удобные туфли на низком каблуке, которые не будут днем разрушать ваш: позвоночник.

# 18 января

● среда

☾ Луна в Весах, 21-й лунный день (11:14)

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.

## Тесто для пирожков



*1/2 л пива, 1/2 кг пшеничной муки высшего сорта, 1/2 стакана растительного масла, 4 яйца, соль.*

Растереть желтки с маслом, влить пиво и тщательно размешать. Всыпать муку и соль и замесить тесто. Тесто должно быть достаточно крутым и не липнуть к рукам. Белки взбить и быстро вмешать в тесто. Поместить готовое тесто на 10–15 минут в холодильник.

# 19 января

●четверг

☾ Луна в Весах (00:06), 22-й лунный день (11:34)

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

## Юмористическая минутка

Улыбнись



*Муж недовольным тоном- жене:*

*Почему брюки поглажены наполовину?*

*А сколько тебя еще просить удлинить провод у утюга...*

# 20 января

● пятница

☾ Луна в Скорпионе (01:14), 23-й лунный день (11:54)

В этот день лунного месяца нельзя проявлять никаких разрушительных эмоций. Это период Некого 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.

**Меньше слов больше дела**



Символ 23 лунного дня – Крокодил. Очень тяжелый день, наполненный внутренними стрессами. Нервы напряжены до предела, может появиться агрессия. Следует быть особенно внимательным к своему здоровью. В этот день лучше меньше говорить, а больше делать. Все разговоры, не касающиеся непосредственно каких-либо важных дел, превратятся в банальные сплетни. Подобное перетирание слухов, в свою оче-

редь, приведет к потере энергетической стабильности. Чем больше вы говорите, тем более высоким становится шанс нарваться на скандал.



# 21 января

● суббота

☾ Луна в Скорпионе (02:20), 24-й лунный день (12:17)

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.

**И тепло, и красиво**

Хозяйке  
на заметку



Выбирая для комнаты ковер, учитывайте его сочетаемость с цветом мебели и предметами обстановки. Орнамент ковра на полу должен быть рассчитан на обозрение со всех сторон, В небольшие комнаты не кладите ковры с крупным орнаментом и яркими цветами. В интерьере, перегруженном обстановкой, хороши однотонные ковровые покрытия с фактурным сплошным узором или геометрическим рисунком с мелкими и более крупными элементами.

# 22 января

● воскресенье

☾ Луна в Скорпионе (03:25), 25-й лунный день (12:43)

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.

## Апельсиновый сок против холестерина

Питайтесь  
правильно



Канадские ученые: определили: ежедневно выпивая 3 стакана апельсинового сока, можно снизить уровень вредного холестерина и на 21 % повысить уровень полезного. Они утверждают, что апельсиновый сок выводит из крови липиды, ведущие к закупорке сосудов, следовательно, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний существенно снижается. К сожалению, апельсины в больших количествах полезны не всем. Поэтому, если вас не тянет «на кислое»,

заставлять себя не нужно.

# 23 января

● понедельник

☾ Луна в Стрельце (04:27), 26-й лунный день (13:14)

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.

**Хотите сохранить талию? Выпивайте по чуть-чуть**



По наблюдениям американских ученых, ежедневное употребление небольших доз алкоголя, как ни странно, способствует профилактике лишнего веса. Люди, которые выпивают примерно 1 фужер сухого вина ежедневно (что соответствует 30 мл чистого алкоголя), на 38 % реже становятся жертвами ожирения. Такова статистика. Однако у горьких пьяниц риск избыточного веса и ожирения существенно воз-

растает даже по сравнению с трезвенниками.

# 24 января

● вторник

☾ Луна в Стрельце (05:27), 27-й лунный день (13:51)

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.

**Держите эмоции под контролем**

Советы  
психолога



Не пытайтесь решать проблемы, когда вы устали и взволнованы. Рассерженный на весь мир человек несет в себе разрушительную программу. Вместо того чтобы поддаваться панике, прислушайтесь к совету китайских медиков: «Лучшим средством для сдерживания гнева является поэзия, для устранения печали – музыка, для ограничения веселья – ритуал, для соблюдения ритуала – почтительность, для соблю-

дения почтительности – спокойствие».

# 25 января

● среда

☾ Луна в Козероге (06:21), 28-й лунный день (14:36)

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.

## Ищите новые впечатления



Символ 28-го лунного дня – Лотос. Энергетически благоприятный, счастливый и очень удачный во всех отношениях день. Этот лунный день неизменно приносит успех в делах. Путешествия, начатые в эти лунные сутки, приносят удачу: смело отправляйтесь в путь, вас ждут новые впечатления. Запрещены любые разрушительные действия. Например, на приусадебном участке не следует ничего рвать, вы-



капывать и выкорчевывать. Даже цветы в этот день лучше не дарить: в этом случае вы тоже становитесь причастны к разрушению. Не перегружайтесь умственно и физически, избегайте любых энергетических потерь, соблюдайте умеренность во всем.

# 26 января

●четверг

☾ Луна в Козероге (07:10), 29-й лунный день (15:30)

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.

## Юмористическая минутка

Улыбнись



*Жена:*

*– Нужно, наконец, уволить нашего шофера. Сегодня он третий раз чуть не убил меня.*

*Муж:*

*– Он отличный парень. Давай дадим ему еще один шанс,*

# 27 января

● пятница

☾ Луна в Водолее (07:52), 1-й лунный день (16:32)

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.

## Душистые омовения восточных красавиц

Магия  
ароматов



Если вы хотите ощутить себя тайской искусительницей, добавьте в воду для купания по капли эфирных масел *розы, сандалового дерева, бергамота и иланг-иланга* (ароматические масла, прежде чем влить их в ванну, следует смешать с эмульгатором – медом, сливками, молоком или растительным маслом). Аромаванны дают возможность избежать неприятных ощущений в «критические дни».

# 28 января

● суббота

☾ Луна в Водолее (08:27), 2-й лунный день (17:40)

День в целом не очень благоприятный, нужно постараться избавиться от негативной оперши. 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.

## Как избавиться от любовной зависимости

Советы  
психолога



Прежде всего честно определите: в чем конкретно вы зависите от своего любимого. Возможно, вам нравится его заботливость, секс с ним, его деньги, помощь по дому машина и т. д. А теперь представьте, что этого человека больше нет в вашей жизни. Как вы будете сами заботиться о себе? Наверняка, найдете дополнительный источник дохода, вызовете из ЖЭУ сантехника, пройдетесь пешком или прокатитесь

на метро. Научившись самостоятельно справляться с трудностями, вы, возможно, обнаружите, что не так уж велика ваша потребность видеться с ним.

# 29 января

● воскресенье

☾ Луна в Водолее (08:57), 3-й лунный день (18:52)

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.

## Что расскажет этикетка: вина Франции



«*Vins de Table*» (VDT) – столовые вина из винограда различного происхождения, даже смеси ягод, выращенных в разных регионах. Цены на эти вина в самой Франции весьма демократичны, зато в России неоправданно завышены.

«*Vins de Pays*» (VDP) – местные вина, они производятся на строго определенной территории из характерных именно для нее сортов винограда.

«*Vins Delimite de Qualite Superieur*» (VDQS) – это вина высшего качества, подлежащие строгой дегустации.

# 30 января

● понедельник

☾ Луна в Рыбах (09:23), 4-й лунный день (20:08)

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.

## Десерт с черносливом

С миру  
по рецепту



*Чернослив без косточек (количество по желанию), очищенные орехи фундук, плитка шоколада, сметана, кокосовая стружка.*

Чернослив вымочить в воде до мягкого состояния, в каждую черносливину положить орех. Выложить на блюдо, обмазать сметаной, посыпать кокосовой стружкой и сверху засыпать тертым шоколадом, минут на 15 поставить в холо-



дильник. Можно подавать к столу!

# 31 января

● вторник

☾ Луна в Рыбах (09:47), 5-й лунный день (21:25)

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.

## Как ухаживать за полированной мебелью

Хозяйке  
на заметку



Чтобы очистить полированную мебель от пятен, вскипятите 1 стакан пива с небольшим кусочком воска. Чуть теплую массу нанесите на мебель и дайте ей высохнуть, а затем хорошенько разотрите шерстяной тряпкой. Можно также воспользоваться растительным маслом, лучше всего репейным. Накапайте масло на вату и заверните ее в старый носок, чтобы масло чуть просачивалось. Этим тампоном про-

трите мебель. Старые пятна можно удалить, протерев их куском кожи, смоченным капустным рассолом. Следы от воды можно легко удалить с мебели, если посыпьте их небольшим количеством муки и протереть тряпкой, смоченной в растительном масле.

# Февраль

## 1 февраля

● среда

☾ Луна в Овне, (10:09), 6-й лунный день (22:43)

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.

### Избавляемся от насекомых

Хозяйке  
на заметку



Лето, жара, комары, мухи... Как же избавиться от этих назойливых непрошенных гостей – ведь от них сплошные проблемы? Чтобы мухи не влетали в окна – просто смажьте

оконные рамы уксусом. А если при мытье окон добавить в воду немного керосина – это тоже отпугнет мух. Они не переносят запаха скипидара и мастики, если натереть ими полы. Окна лучше всего мыть при ущербной Луне в дни *Близнецов, Весов, Водолея, Овна, Льва и Стрельца*.

# 2 февраля

● четверг

☾ Луна в Овне, 7-й лунный день (10:32)

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.

## Ветчинные рулетики

С миру  
по рецепту



Легкая и красивая закуска. Ее приятно подать даже к праздничному столу. Круглую прессованную ветчину нарезать тонкими кружочками. Каждый разделить пополам. Свернуть кулечком и закрепить шпажкой. Твердый сыр и очищенные свежие яблоки натереть на терке. Смешать с майонезом. Этой начинкой наполнить конвертики. Выложить на блюдо, украсить зеленью.

# 3 февраля

● пятница

☾ Луна в Тельце (10:56), 8-й лунный день (00:02)

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.

**Что «прибавляет» года?**

С миру  
по рецепту



*Морщины* — легче предупредить их появление, чем избавиться от них. Не забывайте регулярно увлажнять кожу и использовать солнцезащитную косметику.

*Сильный загар.* Мало того, что коричневый оттенок накапливает несколько лет, чрезмерный загар обезвоживает кожу, способствуя быстрому старению.

*Целлюлит.* Для борьбы с ним необходимо сочетать сба-

лансированное питание, занятия спортом, массаж, антицеллюлочные обертывания и кремы.



# 4 февраля

● суббота

☾ Луна в Тельце (11:24), 9-й лунный день (01:22)

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.

**За компьютером защитите глаза!**



Расстояние от экрана до глаз должно быть около 50–60 см, верхняя часть экрана находится на уровне глаз или ниже. Материалы, с которыми вы работаете, надо размещать так, чтобы избежать частых движений головой, шеей или глазами. Освещение не должно давать на монитор отражения, блики (можно использовать специальный козырек или фильтр). Важно через каждые 40–50 минут давать глазам 10-минутный отдых, а также чаще мигать, чтобы глаза не были

сухими.

# 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.