



## СЧАСТЬЯ, БЛАГОПОЛУЧИЯ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Люди тысячелетиями жили в гармонии с ритмами Луны и прекрасно справлялись со всевозможными проблемами. Хозяйка ночи — Луна — во многом определяет наш характер и судьбу, контролирует наши самые скрытые, неосознаваемые чувства и желания. Луна тесно связана с нашей психикой, с нашим эмоциональным восприятием мира. Она привносит в характер живую фантазию и сильную интуицию, богатое воображение и оригинальность мышления.

Ночное светило диктует свои законы, и, для того чтобы в 2022 году вы избежали неудач, смогли распланировать свое время и силы, мы составили этот календарь. Здесь вы найдете прогнозы, учитывающие влияние Луны и знаков зодиака, а также всю необходимую информацию о том, как ночное светило влияет на здоровье, красоту, характер и карьеру. Астрологические подсказки позволят вам ориентироваться в лунных и солнечных ритмах, учитывать особенности лунных дней, чтобы всегда быть в добром здравии и хорошем настроении.

При пользовании календарем обязательно учитывайте время наступления нового лунного дня. Приводимые характеристики относятся именно к указанному лунному дню, до этого времени действуют характеристики предыдущего лунного дня.

## РУБРИКИ КАЛЕНДАРЯ

В календаре фазы Луны и знаки зодиака обозначены символами:

### Фазы Луны

- — новолуние
- ☾ — растущая Луна
- — полнолуние
- ☾ — убывающая Луна

### Знаки зодиака

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

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



# 2022

## ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## НОЯБРЬ


ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# ЯНВАРЬ

1 января ☾ суббота

 Луна в знаке Стрелец (07:46), 28-й лунный день (14:16)


Это время идеально подходит для любой умственной и творческой деятельности. Полезно заняться самообразованием и получением новых знаний, изучением и внедрением новых технологий. Неплохо идут дела с недвижимостью, общественная и политическая деятельность.

**Если у вас  
Луна в Стрельце...**



Человек, у которого при рождении Луна находилась в Стрельце, отличается щедростью и откровенностью, приветливостью и широтой души. Но вместе с тем он чрезвычайно честолюбив, авторитарен, немного высокомерен, любит казаться умнее других. Часто ощущает себя миссионером, учителем, носителем социально значимых традиций. У него прекрасная интуиция, он за версту чувствует недоброжелателей.

2 января ● воскресенье

 Луна в знаке Козерог (09:10), 29-й лунный день (15:10)

Очень хороший и гармоничный день. Нельзя совершать действия, направленные даже на малейшее разрушение. Не следует принимать глобальных решений, пусть они еще «дозреют». Не возбраняется устроить «день лентяя», так как любое физическое перенапряжение крайне нежелательно.

**Сны в новолуние**



Новолуние — время перерождения. В такую ночь нам могут присниться сны о том, о чем мы слышим много думаем. Если в полнолуние много эмоций, то в новолуние — мыслей.

## 3 января ☾ понедельник



Луна в знаке Козерог (10:11), 2-й лунный день (16:26)

Первые дни лунного месяца хороши для поездок и путешествий, для новых знакомств и планирования будущих дел. Это не лучшее время для приобретений, но благоприятный период для получения и обработки информации, для обучения.

## Синий усиливает иммунитет

Цвета  
и оттенки



Синие оттенки активизируют горло, голосовые связки и усиливают иммунитет, укрепляют нервную систему, пробуждают интуицию. Но не следует дополнительно привносить в свою жизнь синий цвет, если у вас упадок сил, уныние или затяжная депрессия, так как он может ее лишь усугубить.

## 4 января ☽ вторник



Луна в знаке Водолей (10:50), 3-й лунный день (17:58)

Один из лучших дней для покупок, а также для планирования семейного и личного бюджета. Можно заниматься самообразованием. Если вы проведете этот день в хорошем настроении, оно останется с вами надолго. Слово — серебро, а молчание — золото, не забывайте об этом.


## Луна и красота

Салон  
красоты



Наверняка вам не раз приходилось, вернувшись домой из парикмахерской, посмотреть на себя в зеркало и огорченно сказать: «Странно, вроде и парикмахер хороший, а стрижка не удалась». Или еще: «Удивительно, эта маска мне всегда помогала, а сегодня морщинки вокруг глаз как были, так и остались». На самом же деле нет в этом ничего странного и удивительного. Просто Луна не была расположена к тому, чтобы вы делали стрижку или наносили маску. Давайте ориентироваться на фазы Луны и ее прохождение по знакам зодиака: совсем не сложно нанести маску или отправиться в парикмахерскую именно в тот день, когда Луна особенно этому благоволит, результат непременно превзойдет все ваши ожидания.

## 5 января ☽ среда

 Луна в знаке Водолей (11:15), 4-й лунный день (19:32)


В деловой сфере начинается благоприятное время для осуществления запланированных дел, решения трудных вопросов и проблем. Дела, требующие большой активности, будут даваться нетрудно.

## Простое сочетание дополнительных цветов



Выбирая для нового образа простое сочетание цветов, соедините два дополнительных цвета, например, красный с белым, синий с оранжевым, фиолетовый с желтым. Чтобы смягчить контраст, к сочетанию двух цветов добавляют третий, нейтральный цвет, например, серый.

## 6 января ☽ четверг

 Луна в знаке Рыбы (11:31), 5-й лунный день (21:03)

Сегодня нельзя злиться и конфликтовать. Будьте щедрыми, не отказывайте в помощи — отданное вами с радостью непременно вернется к вам. День благоприятен для общения и благотворительности, поездок и финансовых сделок. Можно устанавливать себе диету, начинать заниматься спортом.

## Рулет рождественский


Кулинарные  
рецепты



На 4 порции: 300 г майонеза, 5 яиц, 700 г куриного филе, растительное масло, соль, перец, чеснок, зелень (петрушка, укроп, лук) по вкусу. Яйца и майонез взбить до однородной массы, вылить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 220 °С около 15 минут до готовности. Омлет охладить и снять с противня. Филе курицы нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и смешать с мелко нарубленными чесноком и зеленью. Постелить на стол влажную марлю — на марлю положить омлет, а на него равномерно выложить куриное филе. Закатать омлет с фаршем рулетом, плотно обернуть марлей, концы завязать. Приготовить 1 л куриного бульона. Отварить рулет в бульоне, затем остудить его при комнатной температуре.

Вынуть рулет из бульона, развернуть марлю и нарезать рулет кусочками толщиной 2–3 см. Можно украсить рулет свежими огурцами и зеленью, подавать с майонезом.

## 7 января ☽ пятница

 Луна в знаке Рыбы (01:43), 6-й лунный день (22:29)

Вас ожидает успех в любой деятельности, направленной на созидание. Многое может получиться как бы само собой. Тем, у кого есть долги, желательно рассчитаться сегодня, тогда впоследствии не потребуются прибегать к займам. Постарайтесь не переутомляться, как можно больше времени проведите с семьей.


### Быть красивой совсем нетрудно!

Салон красоты



Для тренировки диафрагмы и для профилактики остеохондроза полезно делать такие упражнения. Утром в постели, только проснувшись, вытяните руки свободно вдоль туловища и сильно вдавливайте голову в подушку. А во время умывания втягивайте мышцы живота в течение 5 секунд без задержки дыхания. Расслабьтесь и повторите снова.

## 8 января ☽ суббота

 Луна в знаке Овен (11:51), 7-й лунный день (23:50)

Энергетически достаточно противоречивый и сложный день. Постарайтесь держать себя в руках и сохранять душевный покой. Если сегодня вы бескорыстно окажете кому-то помощь, то и сами можете рассчитывать на поддержку в трудную для вас минуту. Будьте осторожны с покупками: возможны напрасные траты.

### Увлажняем кожу на растущей Луне


Салон красоты



Чтобы увлажнить и подпитать кожу, смешайте в равной пропорции запаренный размягченный геркулес и натуральный йогурт (без красителей и добавок) и нанесите эту кашицу на тело. Затем оберните тело пленкой, а сверху закутайтесь

в простыню или одеяло. Полежите в таком состоянии полчаса, расслабившись. Затем примите контрастный душ и нанесите на тело увлажняющий крем, лосьон или молочко.

## 9 января ☽ воскресенье

 Луна в знаке Овен (12:00), 8-й лунный день (--:--)

Сегодня день неотложных дел: все проблемы и задачи, встающие перед вами, требуют безотлагательного решения — необходимо разбираться с ними немедленно, не откладывая в долгий ящик. Это время активной работы, когда можно решить вдвое больше задач и вопросов, чем обычно.


### Когда Луна растёт

В гармонии  
с Луной



Что стоит делать на растущей Луне? Заниматься всем, что укрепляет или питает наше тело; тем, что укрепляет наш дом. Заниматься тем, что улучшает наш доход; тем, что закладывает благополучие нашей семьи; тем, что развивает наш интеллект. Все, что мы хотим улучшить и вырастить, мы делаем только на растущей Луне.

## 10 января ☽ понедельник

 Луна в знаке Овен (12:08), 9-й лунный день (01:08)

Сегодня можно подписывать важные юридические документы, заключать контракты, совершать сделки. Благоприятны любые финансовые и коммерческие мероприятия. Проведите с пользой лучший день месяца для покупок. Обращайте внимание на всевозможные знаки судьбы.

### Сны при растущей Луне


Что вам  
снится



В снах растущей Луны возникает нечто новое, что скоро случится в нашей жизни. Именно в них мы видим, что именно и как лучше начать, в каких сферах требуются перемены. Такие сны называют наполняющими. Их сюжеты могут быть самыми разными — от банальных житейских историй до самых фан-

тастических. Но какими бы невероятными нам ни казались эти сны, очень скоро они могут сбыться. Сны при растущей Луне зовут в будущее. Это, что называется, «вещие сны».

## 11 января ☾ вторник

 Луна в знаке Телец (12:18), 10-й лунный день (02:24)


Наступает день перемен — сегодня любое дело легко будет начинать с начала, с чистого листа. Приготовьтесь к тому, что все планы могут реализовываться не совсем так или совсем не так, как было запланировано. Примите тот факт, что история творится здесь и сейчас, и корректируйте происходящее по ходу событий.

### Если вы родились в 10-й лунный день



Люди, рожденные в 10-й лунный день, очень обаятельны, имеют большую власть над окружающими и умеют извлекать выгоду из этого. К их советам имеет смысл прислушиваться — они редко ошибаются, интуиция их не подводит. Им рекомендуется вести здоровый образ жизни, не быть корыстными и расчетливыми, развивать в себе внимание к ближним, альтруизм.

## 12 января ☽ среда

 Луна в знаке Телец (12:30), 11-й лунный день (03:41)

В этой лунной фазе могут быть особенно полезными физические нагрузки. Именно в этот период хорошо начинать новые тренировки. Благоприятны изменения в абсолютно всех сферах деятельности, как в взаимоотношениях на личном плане, так и в деловых.

### Печенье с орехами кешью


Кулинарные рецепты



*100 г орехов кешью, 150 г сливочного масла или маргарина, 120 г сахара, 3 яичных желтка, 140 г муки, 50 г крахмала.* Измельчите орехи кешью. Положите на противень пергамент. Взбейте до образования густой пены сливочное масло с са-

харом. Добавьте желтки и тщательно перемешайте до получения однородной массы. Просейте муку и перемешайте ее с крахмалом и молотыми орехами кешью. Добавьте во взбитую массу и еще раз перемешайте. Наполните тестом кондитерский мешочек. Сделайте звездочки величиной с грецкий орех, спирали, кружочки и другие фигурки. Выложите их на противень. Охлаждайте 1 час. Разогрейте духовку до температуры 180 °С. Выпекайте печенье 20 минут, пока оно не приобретет золотистый цвет.

### 13 января ☽ четверг

 Луна в знаке Близнецы (12:45), 12-й лунный день (04:57)


Этот один из критических дней лунного месяца. Постарайтесь прожить его в мире и согласии. Повышена раздражительность, легко могут возникнуть конфликты. Не следует планировать, а тем более начинать новые дела. Не доверяйте снам и пророчествам. Есть вероятность пищевого отравления.

#### Ваш день рождения и Луна



Интересно, какой по счету был лунный день, когда вы родились? Свой «лунный день рождения» (и фазу Луны в момент рождения) можно узнать из так называемых таблиц эфемерид или рассчитать по специальным компьютерным астрологическим программам. Это значит, что с наступлением новой Луны или нового лунного месяца ваш лунный день является для вас самым сильным и на него можно назначать самые серьезные дела и ответственные мероприятия.

### 14 января ☽ пятница

 Луна в знаке Близнецы (13:06), 13-й лунный день (06:12)

Сегодня лучше всего удаются дела, которые не представляют для вас личной выгоды. Не следует принимать участие в сомнительных проектах. Рекомендуется заняться укреплением отношений в семье и коллективе. Можно начать строительство, ремонт, покупать недвижимость.

### Растения Близнецов

Магия  
растений



Цветы Близнецов подходят тем, кто боится даже шаг сделать самостоятельно, кто постоянно ищет совета, поддержки, помощи. Благодаря этим растениям вы сможете побороть свои комплексы. *Цветы Близнецов:* папоротник, плющ, традесканция, финик, хлорофитум, хмель.

## 15 января ☽ суббота

☾ Луна в знаке Близнецы (13:38), 14-й лунный день (07:22)

Время стабилизации и спокойствия — важные дела и принятие решений лучше перенести на другой день. Благоприятный период для обучения: полезно читать книги, заниматься самообразованием. Посетите салон красоты: омолаживающие процедуры дадут прекрасный эффект.

### Ваш день рождения — суббота

Тайна  
дня  
рождения



Субботой управляет Сатурн, поэтому рожденным в этот день особенно хорошо удастся то, что требует собранности и сосредоточения духа и мыслей. Однако обратная сторона этого дня — телесная усталость и некое опустошение внутри. Людям, родившимся в субботу, нужно бороться со своим эгоизмом. Их жизнь станет более счастливой, когда они начнут помогать тем, у кого это неприглядное качество развито еще сильнее. Цвет субботы — темно-фиолетовый, лиловый, строгий темно-синий. Талисманы субботы — изделия из свинца и все камни черного, серого и любого темного цвета.

## 16 января ☽ воскресенье

☾ Луна в знаке Рак (14:22), 15-й лунный день (08:22)

Творческий, насыщенный день. Лучше всего провести его с семьей — в стенах своего дома или дачи. Не начинайте сегодня важных дел, не совершайте крупных покупок. Старайтесь контролировать свои эмоции и доставлять окружающим вас людям радость. Рекомендуется очищение — физическое и духовное.

### Таинство сновидений

Что вам снится



Во сне наш организм отдыхает, полностью отключаясь от внешнего мира. Но в то же время он лучше концентрируется на нашем внутреннем состоянии, анализируя события прошлого. Наши самые потаенные мысли, чувства, ощущения находят свое выражение в наших сновидениях. Сны всегда являются отражением, а иногда и продолжением жизни нашей души. В сновидениях можно отыскать информацию, которая поможет при решении наших проблем, поможет увидеть будущее. Используя толкование снов, можно обойти все те препятствия и преграды, которые поджидают нас на жизненном пути.

## 17 января ☽ понедельник

☾ Луна в знаке Рак (15:21), 16-й лунный день (09:09)

Энергетически тяжелый день. Посвятите его заботе о вашем доме. Не стоит начинать каких-либо дел, принимать важные, ответственные решения. Постарайтесь избавиться от отрицательных мыслей, не общайтесь с неприятными людьми. Возможно, сегодня вам вернут старые долги.

### Найдите общие интересы

Луна и бизнес



Найдите с потенциальным клиентом или заказчиком что-то общее: общие взгляды на жизнь, общие интересы, общую судьбу, в конце концов. Разумеется, найти общее с заказчиком можно быстрее всего в товаре, который вы ему продали, а он у вас купил. Но ведь для этого нужно совершить вожденный акт купли-продажи. Сведите разговор с клиентом к общим интересам. В день Луны в Раке это сработает как нельзя лучше.

## 18 января (полная) вторник

☀ Луна в знаке Лев (16:32), 17-й лунный день (09:43)

Умиротворенный, спокойный день, когда не следует торопить события — все должно идти своим чередом. Один из лучших моментов для дружеского общения и новых зна-

комств. Прекрасное время для духовного развития и самосовершенствования. Хорошо участвовать в благотворительных акциях, делать подарки.

### Салат с креветками и кунжутом

Кулинарные  
рецепты



3 помидора, 300 г королевских креветок, 1 пучок зеленого салата, 2 огурца, 3 столовые ложки кунжутных семечек, 2 столовые ложки оливкового масла, майонез, соль, перец по вкусу. Сварить креветки в сильно соленой воде, добавив красный и черный молотый перец, оливковое масло и половинку лимона. Нарезать крупно овощи и салат. Смешать все ингредиенты, заправить майонезом и посыпать кунжутными семечками.

## 19 января ☾ среда



Луна в знаке Лев (17:50), 18-й лунный день (10:06)

Сегодня постарайтесь избавиться от негативной энергии. Возможна некоторая эмоциональная нестабильность. Одно грубое слово может разжечь конфликт или ссору — следует проявлять осторожность в высказываниях и поступках.

Если есть такая возможность, побудьте наедине с собой.

### Фиалка для хорошей «погоды в доме»

Магия  
растений



Комнатные цветы достаточно сильно влияют на «погоду в доме». Например, фиалка полезна тогда, когда хозяева дома желают облагородить энергетическое состояние атмосферы. Импульсы любых наших мыслей, чувств и желаний фиолетовая фиалка трансформирует в энергию высокую, тонкую, духовную. Фиалка полезна и в том случае, если хозяева квартиры не понимают друг друга, если между ними нет духовного единства.

## 20 января ☾ четверг



Луна в знаке Лев (19:11), 19-й лунный день (10:23)

Сегодня даже самую нелюбимую работу постарайтесь выполнять с удовольствием, и результаты не замедлят ска-