



# ВВЕДЕНИЕ

Луна с давних пор является союзницей и доброй помощницей человека при выращивании растений. Чтобы получить хороший урожай, нужно учитывать фазу Луны и сроки ее прохождения через различные знаки зодиака.

На растущей Луне циркуляция жизненных соков растений направлена вверх от корней. Кроме того, отмечается период интенсивного развития надземной части растений. В это время можно сеять семена зеленных, овощных и бахчевых культур или заниматься пересадкой. Обрезая растения в этот период, мы пробуждаем спящие почки, из которых быстро прорастает новая поросль.

На убывающей Луне происходит активный рост корней и подземной части растений, поэтому в это время можно сеять семена корнеплодов, сажать картофель или собирать урожай для длительного хранения.

В дни полнолуния и новолуния лучше не сажать и не пересаживать растения, так как они очень чувствительны к любому вмешательству.

При планировании работ в саду и огороде обязательно учитывайте, через какой знак зодиака проходит Луна. Например, Рыбы, Рак и Скорпион считаются самыми плодородными знаками. Когда Луна находится в них, можно проводить любые работы по посеву семян, пересадке и размножению растений. Близнецы, Лев и Водолей, наоборот, самые неплодородные знаки, поэтому в эти периоды лучше



переносить работы по обработке почвы, обрезке растений, борьбе с сорняками и вредителями.

Этот лунный календарь составлен с учетом всех перечисленных особенностей. Вы узнаете, когда лучше сеять семена и поливать растения, вносить в почву удобрения и подкормки, обрезать растения, собирать урожай, чтобы он долго хранился. Даны рекомендации по работе в отапливаемой (зимней) теплице в холодное время года. Также в календаре представлена информация по поддержанию хорошего самочувствия и настроения, приведены рекомендации по выбору физической нагрузки, советы по питанию, народные приметы, связанные с Луной.

### Влияние лунных фаз на работу в саду и огороде

Фаза Луны	Благоприятно	Неблагоприятно
Новолуние (день перед новолунием, день новолуния и день после новолуния)	Обрезка растений, прополка сорняков, удаление засохших и больных ветвей, побегов, листьев, лишних цветков и завязей, обработка растений против вредителей и болезней, умеренный полив	Посев семян любых культур, посадка и пересадка всех растений, прививка плодовых деревьев, поверхностное рыхление почвы
Растущая Луна	Посев, посадка и пересадка земляники, ягодных кустарников, плодовых деревьев, зеленных, овощных, бахчевых культур, полив растений, прививка плодовых деревьев, подкормка минеральными удобрениями	Посев семян и пересадка корнеплодов, работа с луковичными и клубневыми многолетниками, сбор урожая на длительное хранение



## Окончание таблицы

Фаза Луны	Благоприятно	Неблагоприятно
Полнолуние (день перед полнолунием, день полнолуния, день после полнолуния)	Прополка сорняков, обработка почвы, окучивание растений, прореживание густых всходов, обработка растений против вредителей, сбор семян	Обрезка плодовых деревьев и ягодных кустарников, удаление у растений побегов, стеблей, листьев, цветков, прививка плодовых деревьев
Убывающая Луна	Посев семян, посадка корнеплодов, картофеля, бобовых и луковичных культур, прополка сорняков, прореживание густых всходов, полив, подкормка органическими удобрениями, обрезка, сбор урожая на зимнее хранение	Посев и пересадка растений, у которых в пищу идет надземная часть (зеленные, овощные, тыквенные, пряные травы и др.), пересадка деревьев и кустарников, применение минеральных удобрений

## Влияние знаков зодиака на растения

Знак зодиака	Благоприятно	Неблагоприятно
Овен, неплодородный	Прополка сорняков, обработка растений против вредителей, посев и посадка зеленных культур, лука на перо	Посев семян и посадка большинства растений
Телец, плодородный	Посев огородных культур, посадка, пересадка, обрезка деревьев и кустарников, сбор урожая овощей, ягод и фруктов для консервирования и хранения, обработка почвы	Прополка сорняков, прореживание всходов

*Продолжение таблицы*

<b>Знак зодиака</b>	<b>Благоприятно</b>	<b>Неблагоприятно</b>
Близнецы, неплодородный	Обработка растений против вредителей и болезней, обработка почвы, прополка	Посев семян, посадка любых растений
Рак, очень плодородный	Посев семян и посадка большинства растений: на растущей Луне — томатов, огурцов, перцев, баклажанов, кабачков, капусты и т. д., на убывающей — моркови, свеклы, картофеля; посадка и пересадка ягодных кустарников, пикирование рассады	Посадка деревьев, многолетних травянистых растений, обрезка деревьев и кустарников, сбор урожая на длительное хранение
Лев, неплодородный	Прополка, обработка растений против вредителей, посадка деревьев и кустарников, сбор урожая корнеплодов на зимнее хранение, фруктов для хранения и сушки	Посев семян и посадка всех травянистых растений, пикирование рассады
Дева, малоплодородный	Прополка, окучивание растений, обработка против вредителей и болезней, внесение удобрений; на растущей Луне — посадка и пересадка ягодных кустарников, многолетних цветов	Посев семян и посадка огородных культур
Весы, плодородный	Пикировка рассады, полив, обрезка растений, прививка плодовых деревьев; на растущей Луне — посадка бобовых культур, огурцов, кабачков, тыквы, капусты, цветов, ягодных кустарников, плодовых деревьев; на убывающей — лука, корнеплодов	Прополка сорняков, стрижка газона



## Окончание таблицы

<b>Знак зодиака</b>	<b>Благоприятно</b>	<b>Неблагоприятно</b>
Скорпион, плодородный	Пикировка рассады, прививка плодовых деревьев, обработка почвы, внесение удобрений, обработка растений против вредителей; на растущей Луне — посев семян и посадка огурцов, кабачков, томатов, перцев, баклажанов, зеленных культур; на убывающей — редьки, редиса, картофеля	Посадка и обрезка деревьев и кустарников
Стрелец, малоплодный	Обрезка деревьев и кустарников, обработка почвы, борьба с вредителями и болезнями, прополка сорняков, сбор урожая	Полив, посев семян и посадка растений
Козерог, плодородный	Пикировка рассады, посадка многолетних травянистых растений, кустарников и деревьев, прививка плодовых деревьев, обрезка растений; на растущей Луне — посев семян и посадка зелени, капусты, бобовых; на убывающей — корнеплодов, петрушки, сельдерея, редиса	Посев семян и посадка однолетних цветочных растений
Водолей, неплодородный	Обработка почвы, прополка сорняков, борьба с болезнями и вредителями, обрезка растений, сбор корнеплодов	Посев семян, посадка и пересадка любых растений
Рыбы, очень плодородный	Пикировка рассады, полив, внесение в почву удобрений, посев и посадка всех огородных культур	Обрезка деревьев и кустарников, посадка и пересадка деревьев



## Влияние Луны на состояние человека

Фаза Луны	Воздействие
Новолуние	Чувство апатии, ощущение физического и эмоционального опустошения. Могут появляться страхи, необъяснимая тревога. В этот период нежелательно заниматься важными делами, требующими максимальной концентрации, тяжелой физической работой. Больше отдыхайте в одиночестве, проанализируйте свои успехи и неудачи. Избегайте стрессов, нервных потрясений. Успокаивающе действуют водные процедуры, массаж, очищение организма
Растущая Луна	В этот период происходит большой внутренний подъем. Появляются новые силы для работы. Возможна сильная эмоциональная реакция на события и ситуации. В этот период лучше заниматься планированием, начинать новые дела, принимать ответственные и важные решения. Время подходит для крупных финансовых вложений. Благоприятный период для лечения заболеваний глаз, головы, желудочно-кишечного тракта, верхних дыхательных путей. Благоприятен он и для начала курса оздоровительных процедур
Полнолуние	Время запаса энергии и жизненных сил. Держите все под контролем, иначе вы можете навредить не только самому себе, но и окружающим. Характерны повышенная возбудимость, раздражительность, возможна бессонница. Не рекомендуется посещать мероприятия, назначать деловые встречи и переговоры, выяснять отношения. Избегайте конфликтов. Показана умеренная физическая активность: уделите время йоге, пилатесу, медитации



Окончание таблицы

Фаза Луны	Воздействие
Убывающая Луна	В это время снижается запас энергии и уменьшается эмоциональная чувствительность. Завершайте начатые дела, подводите итоги. На этот период не планируйте никаких сложных проектов — у вас может не хватить сил для их реализации. Рекомендуется соблюдать диету, можно начать борьбу с лишним весом. Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, больше отдыхайте

## УСЛОВНЫЕ СОКРАЩЕНИЯ

С — Солнце

Л — Луна

Л (р) — Луна растущая

Л (у) — Луна убывающая

Л (н) — новолуние

Л (п) — полнолуние

л. д. — лунный день



# ЯНВАРЬ

Январь — это единственный месяц для садоводов и огородников, когда можно расслабиться и немного отдохнуть. Однако и в этот период нужно позаботиться о новом посевном сезоне.

Составьте список необходимых покупок для сада и огорода. В него обязательно включите семена овощных культур, органические и минеральные удобрения, стимуляторы роста, препараты для защиты растений от болезней и вредителей, горшочки для рассады. Кроме этого, проверьте, в каком состоянии находятся инструменты и укрывной материал. Возможно, что-то придется починить, а что-то купить, и об этом стоит подумать заранее.

Можно заняться планированием будущего огорода: нарисуйте план участка, разместите на нем грядки, деревья и кустарники с учетом их совместимости и правил севооборота, обдумайте очередность посева разных культур и т. п. Например, если позволят погодные условия, запланируйте посадить в апреле раннюю зелень (салат, шпинат, листовую горчицу), а в июне разместите на этом месте дайкон. Тогда с одной грядки вы сможете получить 2–3 урожая.

Уделите внимание саду. После снегопада стряхивайте снег с веток плодовых деревьев, при небольшом снежном покрове проверьте его толщину вокруг деревьев и кустарников, над грядками и клумбами с многолетними травянистыми растениями. Возможно, необходимо подсыпать снега, чтобы растения благополучно перезимовали.

Если с осени на деревьях остались засохшие листья и мумифицированные плоды с гнездами насекомых-вредителей, то нужно их снять и уничтожить.

В январе возможны резкие колебания температуры в дневное и ночное время, это может привести к растрескиванию коры плодовых деревьев. В теплый погожий день зачистите эти места, обвяжите марлей, затем оберните ствол мешковиной и оставьте в таком виде до весны.

Также можно заняться строительством кормушек для птиц. В весенний период пернатые защитят сад от насекомых и вредителей. К тому же при отсутствии корма птицы могут выклевать почки на деревьях, а этого нельзя допустить.

- 
- Несколько раз за зиму утапывайте снег вокруг плодовых деревьев и кустарников. Это необходимо для того, чтобы снежное «одеяло» надежно укрыло корни растений, и мыши не смогли пробраться к стволам молодых деревьев.
- 
- Не развешивайте кормушки на плодовых деревьях, иначе вы привлечете мышей, которые могут серьезно повредить стволы.
- 
- 



**Неблагоприятные дни для работы с растениями: 1, 2, 31.**

## ЗДОРОВЬЕ

В январе постарайтесь придерживаться рационального питания. Отдайте предпочтение нежирным сортам мяса и рыбы, крупам, овощам и фруктам, ограничьте прием



легкоусвояемых углеводов, жирного, соленого и жареного. Больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом — лыжи и коньки подарят хорошее настроение и самочувствие.

Дни	Общие рекомендации
1, 3–5, 7, 11, 13, 15, 19, 21–27, 29, 30	Эти дни благоприятны для здоровья. Стоит поддерживать организм и употреблять больше растительной пищи. Откажитесь от жирного, жареного и алкоголя. Полезны умеренные физические нагрузки
2, 8, 9, 18, 20, 28, 31	Неблагоприятные для здоровья дни. Постарайтесь при хорошей погоде проводить больше времени на свежем воздухе. Не употребляйте тяжелую пищу, займитесь спортом. Позитивный настрой поможет избежать стрессов

## ДОМ

Январь — самое подходящее время для новых планов и дел. Посвятите больше времени себе и близким, отдохните с пользой для здоровья.

Дни	Общие рекомендации
2–6, 10–15, 20, 24, 27, 28, 30	Проведите эти дни с близкими и друзьями. Больше отдыхайте, уделите внимание вашему эмоциональному состоянию: старайтесь избегать ссор и скандалов. В эти дни можно заняться ремонтом или уборкой
8, 17, 18, 26, 29, 31	Посвятите это время завершению старых дел и начните планировать новые. Займитесь любимым хобби



## Окончание таблицы

Дни	Общие рекомендации
1, 7, 16, 19, 21–23, 25	Эти дни благоприятны для спокойного времяпрепровождения. Навестите родных и друзей, погуляйте в лесу в одиночестве или в небольшой компании, займитесь планированием дел на непродолжительный период времени

## Прохождение Луны через знаки зодиака

Знак зодиака	Дата
♌ Лев	18, 19, 20
♍ Дева	21, 22
♎ Весы	23, 24
♏ Скорпион	25, 26
♐ Стрелец	1, 27, 28, 29
♑ Козерог	2, 3, 30, 31
♒ Водолей	4, 5
♓ Рыбы	6, 7
♈ Овен	8, 9, 10
♉ Телец	11, 12
♊ Близнецы	13, 14, 15
♋ Рак	16, 17



Январь

---

### Фазы Луны в январе

Фаза	Дата
 Убывающая Луна	1, 19–31
 Новолуние	2
 Растущая Луна	3–17
 Полнолуние	18



## 1 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:58—16:07, Л (Стрелец) (у) 07:44—14:18, л. д. 27, 28

**Рекомендуется:** в этот день стоит заняться посадкой комнатных растений с большой зеленой массой. Они дадут обильную зелень, при этом цветение будет скромным. Также день благоприятен для подкормки растений и удобрения почвы.

**Не рекомендуется:** обильно поливать растения, обрывать их.

## 2 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:58—16:09, Л (Козерог) (н) 09:07—15:12, л. д. 28, 29, 1

**Рекомендуется:** приобретение грунта для комнатных растений. Удаление больных и усохших частей растений. Обработка растений препаратами от болезней. Можно заняться конструированием кормушек для птиц.

**Не рекомендуется:** посадка растений, рыхление почвы в горшках с цветочными растениями и работа с корнями.

## 3 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:58—16:10, Л (Козерог) (р) 10:09—16:28, л. д. 1, 2

**Рекомендуется:** подкормка комнатных растений минеральными удобрениями, прикорневой полив, приобретение посадочного материала.

**Не рекомендуется:** работа на садовом участке.



## 4 ЯНВАРЯ

*С (Козерог) 08:57—16:11, Л (Водолей) (р) 10.49—17.59, л. д. 2, 3*

**Рекомендуется:** полив, посадка и пересадка цветочных растений, рыхление почвы в горшках. Осмотрите садовый инвентарь, при необходимости почините инструменты.

**Не рекомендуется:** подкормка минеральными удобрениями.



**Народная примета.** Туманный круг вокруг месяца предвещает сильный ветер.

## 5 ЯНВАРЯ

*С (Козерог) 08:57—16:13, Л (Водолей) (р) 11:13—19:33, л. д. 3, 4*

**Рекомендуется:** посадка и пересаживание цветочных комнатных культур, подкормка растений. Не забудьте насыпать корм в кормушки для птиц.

**Не рекомендуется:** обильный полив.

## 6 ЯНВАРЯ

*С (Козерог) 08:56—16:14, Л (Рыбы) (р) 11:30—21:04, л. д. 4, 5*

**Рекомендуется:** полив и прикорневые подкормки, обрезка и прищипывание комнатных растений. Составьте список покупок к новому посевному сезону.

**Не рекомендуется:** работы с корнями растений.

## 7 ЯНВАРЯ

*С (Козерог) 08:55—16:16, Л (Рыбы) (р) 11:42—22:29, л. д. 5, 6*

**Рекомендуется:** посадка, пересаживание и полив комнатных растений, прикорневая подкормка минеральными

удобрениями. Растения будут хорошо расти и обильно цвести.

**Не рекомендуется:** проводить работы в отапливаемой теплице.

- 
- Иммуитет крепкий, но если вы чувствуете недомогание,
- лучше отдохните. Физические нагрузки благо-
- приятно отразятся на общем самочувствии.



## 8 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:55—16:17, Л (Овен) (р) 11:51—23:50, л. д. 6, 7

**Рекомендуется:** посадка, пересаживание и подкормка комнатных растений. Займитесь сбором компонентов для «удобрений» (черствый хлеб, спитой чай, просроченные крупы).

**Не рекомендуется:** обильный полив.

## 9 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:54—16:19, Л (Овен) (у) 12:00—00:00, л. д. 7, 8

**Рекомендуется:** посадка и пересаживание комнатных растений, полив, подкормки, снегозадержательные работы в саду.

**Не рекомендуется:** рыхление почвы.

## 10 ЯНВАРЯ

С (Козерог) 08:53—16:20, Л (Овен) 12:08—01:08, л. д. 8, 9

**Рекомендуется:** рыхление почвы, посадка и пересаживание цветущих комнатных растений, полив и подкормка минеральными удобрениями.

**Не рекомендуется:** работы в саду.