



## 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 приносит в характер живую фантазию и сильную интуицию, богатое воображение и оригинальность мышления.

Ночное светило диктует свои законы, и, для того чтобы в 2023 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:

В гармонии  
с Луной



Магия  
растений



Салон  
красоты



Тайна  
дня  
рождения



Уютный  
дом



Цвета  
и оттенки



Что вам  
снится



Луна  
и семья



Луна  
и бизнес



Кулинарные  
рецепты



# 2023

## 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	

## Октябрь

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 ☽ воскресенье

☾ Луна в знаке Телец (12:45), 10-й лунный день (03:08)

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.

## Когда Луна растет

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.

2 января ☽ понедельник

☾ Луна в знаке Телец (12:56), 11-й лунный день (04:31)

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


## Растения Тельца

Магия  
растений



Все растения Тельца — талисманы богатой, обеспеченной жизни. Это знак стабильного материального положения, и растения этого знака могут добиться успеха в денежной сфере. Белые и розовые цветы символизируют чистоту. Голубая окраска соцветий наполняет людей энергией вдохновения, созидания. *Цветы Тельца*: бегония, каланхоэ, примула, фиалка, цикламен.

## 3 января ☽ вторник

 Луна в знаке Близнецы (13:11), 12-й лунный день (05:53)

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.


## Успокойте кожу

Салон  
красоты



Очистить кожу от токсинов и придать ей шелковистость помогут миндальное масло, эфирное масло можжевельника, лаванды, апельсина. Чтобы не только освежить кожу, но и успокоить нервы, добавьте в ванну 200 г свежевыжатого морковного сока и опустите в воду мешочек со смесью кориандра и укропа.

## 4 января ☽ среда

 Луна в знаке Близнецы (13:34), 13-й лунный день (07:13)

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.


## 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.

## 5 января ☽ четверг

 Луна в знаке Рак (14:08), 14-й лунный день (08:24)

В деловой сфере начинается благоприятное время для осуществления запланированных дел, решения трудных во-

просов и проблем. Дела, требующие большой активности, будут даваться нетрудно.

### Простое сочетание дополнительных цветов

Цвета  
и оттенки



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 ☽ пятница

☾ Луна в знаке Рак (14:57), 15-й лунный день (09:22)

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 ○ суббота

☾ Луна в знаке Рак (16:01), 16-й лунный день (10:03)

Вас ожидает успех в любой деятельности, направленной на созидание. Много может получиться как бы само собой. Тем, у кого есть долги, желательно расчитаться 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 ☾ воскресенье

☀ Луна в знаке Лев (17:15), 17-й лунный день (10:30)

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.

**Суп испанский с пармезаном**


Кулинарные  
рецепты



*Бульон — 3 стакана, хлеб белый — 150 г, сыр пармезан — 150 г, желтки яичные — 3 шт., соль, специи по вкусу.* Хлеб и сыр натереть на мелкой терке, соединить. Растереть смесь с яичными желтками. Развести все бульоном и варить на легком огне до готовности, непрерывно помешивая.



## 9 января ☾ понедельник

 Луна в знаке Лев (18:33), 18-й лунный день (10:49)

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.


### Стихии в снах

Что вам снится



Часто во сне мы имеем дело с разными стихиями: Водой, Воздухом, Землей или Огнем. Водный элемент — это символ чувств. Он также демонстрирует силу воображения. Может быть, вам снится, что вы тонете и судорожно глотаете воздух? Значит, стоит сдерживать свои эмоции в пределах рационального. Замерзшая вода, лед должны показать, что вы, наоборот, недостаточно эмоциональны. Элемент Воздуха может отражать степень использования интеллекта и здравого смысла, а также полет фантазии.

## 10 января ☾ вторник

 Луна в знаке Дева (19:51), 19-й лунный день (11:01)

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.

### Луна и уборка в доме


Салон красоты



Если вы правильно выбрали время для стирки или уборки, то и работается легко, и результаты видны долго. Все быстро высыхает, даже если вы использовали много воды. Возможные последствия неправильного выбора дня для хлопот по дому: вскоре у вас появится чувство, что вы работали впустую. Через небольшой промежуток времени вы заметите, что окна, двери, полы снова имеют неприглядный вид, сло-

женная на хранение одежда (зимняя, карнавальная, пляжная) впитала в себя неприятные запахи.

## 11 января ☾ среда

 Луна в знаке Дева (21:08), 20-й лунный день (11:11)

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.


### Сбитень — русский глинтвейн

Кулинарные рецепты



Сейчас очень популярен напиток глинтвейн, но и сбитень хорошо согревает зимой и помогает при простуде. Налейте в кастрюльку 1 стакан воды, положите 1 чайную ложку меда, 1 лавровый лист, по ½ чайной ложки имбиря, гвоздики, корицы и перца. Доведите до кипения, выключите конфорку и дайте постоять 5 минут. Пейте горячим.

## 12 января ☾ четверг

 Луна в знаке Дева (22:25), 21-й лунный день (11:18)

Наступает день перемен — сегодня любое дело легко будет начинать сначала, 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.

### 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.

## 13 января ☾ пятница

♎️ Луна в знаке Весы (23:42), 22-й лунный день (11:24)

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 ☾ суббота

♎️ Луна в знаке Весы (--:--), 22-й лунный день (11:31)

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.

### Ваш день рождения — суббота



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.

## 15 января ☾ воскресенье

☾ Луна в знаке Скорпион (01:02), 23-й лунный день (11:38)

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.

### 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.

## 16 января ☾ понедельник

☾ Луна в знаке Скорпион (02:26), 24-й лунный день (11:48)

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. Рекомендуются очищение — физическое и духовное.

### Понедельники

В гармонии с Луной



В понедельник астрологи советуют во всем полагаться только на свою интуицию, так как доводы рассудка в этот день не действуют. Деловые договоренности, заключенные в этот день, как и сердечные победы, уже завтра могут обернуться зыбкой неопределенностью. Однако все ловушки и препятствия понедельника могут обойти те, кто «сердцем чует», что надо сделать. Доверяющие своей интуиции, как прави-

ло, в этот день добиваются успеха. А те, кто отложил на понедельник какие-то важные дела, вынуждены потом все переделывать, так как разум над понедельником не властен.

## 17 января ☾ вторник

☾ Луна в знаке Скорпион (03:55), 25-й лунный день (12:01)

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.

### Фиалка для хорошей «погоды в доме»



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.

## 18 января ☾ среда

☾ Луна в знаке Стрелец (05:29), 26-й лунный день (12:22)

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

 Луна в знаке Козерог (07:01), 27-й лунный день (12:58)

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.


### Очищаем кожу на убывающей Луне

Салон  
красоты



Попробуйте рецепт следующей очищающей маски: листья алоэ промойте, измельчите в мясорубке, добавьте воды (1 часть массы на 4 части воды). Смесь поставьте на огонь и кипятите 2–3 минуты. Остудите, процедите. Готовую смесь наложите на лицо на 15 минут, затем смойте оставшимся после процеживания отваром. Это средство избавляет от угревой сыпи.

## 20 января ☾ пятница

 Луна в знаке Козерог (08:20), 28-й лунный день (13:57)

Сегодня даже самую нелюбимую работу постарайтесь выполнять с удовольствием, и результаты не замедлят сказаться. Хороший день для подписания важных юридических документов, заключения контрактов. Важно не нарушать достигнутых ранее договоренностей.

### Бефстроганов из кальмаров

Кулинарные  
рецепты



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