



Андрей Туманов

и



САМЫЙ *рекомендуют:*
ПРАКТИЧНЫЙ
ЛУННЫЙ
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА-ОГОРОДНИКА

2015



ЭКСМО
МОСКВА
2015

УДК 634
ББК 42.3
А 65

А 65 **Андрей** Туманов и «Ваши 6 соток» рекомендуют : Самый практичный лунный календарь садовода-огородника 2015. — Москва : Эксмо, 2015. — 288 с. — (Календари карманные).

ISBN 978-5-699-78630-5

Этот лунный календарь рекомендован известным российским телеведущим Андреем Тумановым. Книга составлена на основе материалов популярной газеты «Ваши 6 соток» и содержит календарь работ на каждый месяц с учетом лунных ритмов, астрологические прогнозы, подробные практические советы, которые помогут сделать ваш сад еще прекраснее, а огород — еще богаче и разнообразнее. Вся самая необходимая информация для дачного сезона 2015 года в одной книге!

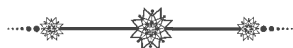
УДК 634
ББК 42.3

ISBN 978-5-699-78630-5

© ООО «6 соток», текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Введение




Этот лунный календарь создан специально для садоводов и огородников средней полосы России. В нем собрана вся самая необходимая информация на сезон 2015 года, которая поможет сделать ваш участок урожайным и процветающим. Книга включает в себя собственно лунный календарь, календарь садовода и огородника, астропрогнозы и множество практических советов по уходу за растениями.

Лунный календарь представляет собой краткую характеристику всех дней в году. В нем указаны восходы и заходы солнца, астрономическое расположение луны. А о том, чего ждать от 2015 года, расскажут прогнозы от известного астролога Лины Саванской.

В каждом месяце представлен также календарь дачных работ. В нем расписаны основные дела в саду, огороде и цветнике на данный период времени. С его помощью вы не пропустите нужные сроки по высадке той или иной культуры.

В книге вы найдете рекомендации по выращиванию овощных, плодовых и ягодных культур, декоративных растений, а также советы по рукоделию, дизайну, кулинарные рецепты и многое другое.

Лунный календарь будет полезен как для начинающего садовода и огородника, так и для более опытного. Следуйте советам профессиональных агрономов, и уже в новом сезоне участок порадует вас богатым урожаем!

1 января Четверг. Новогодний праздник **Луна** в знаке Тельца — Близнецов (с 21.10)


11-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.59, заход 17.07, долгота дня 7.08 Завершение дел, поездки. Забота о комнатных растениях, полив рассады овощей и цветов.


.....

.....

.....

2 января Пятница **Луна** в знаке Близнецов


12-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.59, заход 17.08, долгота дня 7.09 Отдых от важных дел. Просмотр специализированных изданий и справочников по садоводству и огородничеству, решение бытовых вопросов.

.....

.....

.....

3 января Суббота **Луна** в знаке Близнецов

13-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.59, заход 17.09, долгота дня 7.10 Отдых, развлечения. Обыденные дела, мелкие покупки.

.....

.....


.....

4 января Воскресенье

 **Луна** в знаке Близнецов — Рака (с 5.09)

14-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.58, заход 17.11, долгота дня 7.13

 Дела, которые вы сумеете продумать и закончить быстро. Поездки, посещение музеев, культурных центров.




.....

.....


.....

5 января Понедельник

 **Луна** в знаке Рака

15-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.58, заход 17.12, долгота дня 7.14

 Продолжение уже начатых дел. Улучшение интерьера своей дачи.



.....

.....


.....

6 января Вторник. Рождественский сочельник

 **Луна** в знаке Рака — Льва (с 15.04)

16-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.57, заход 17.13, долгота дня 7.16


 Поездки, путешествия. Покупка и продажа саженцев, домашних животных.





.....

.....



.....

7 января **Среда. Рождество Христово** **Луна** в знаке Льва


17-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.57, заход 17.15, долгота дня 7.18 **Начало важных дел. Забота о внешности, о красоте своего дома и дачи, ценных и редких растениях.****8 января** **Четверг** **Луна** в знаке Льва


18-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.56, заход 17.16, долгота дня 7.20 **Продолжение ранее начатых дел. Уход за хвойными растениями на участке.****9 января** **Пятница** **Луна** в знаке Девы

19-й лунный день


 **Солнце:** восход 9.55, заход 17.18, долгота дня 7.23 **Отдых, легкие домашние дела. Чтение журналов, газет, электронных СМИ. Декор ящиков для цветов и рассады.**

10 января **Суббота**

 **Луна** в знаке Девы

20-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.54, заход 17.20, долгота дня 7.26

 **Начало новых дел.** Работа со справочниками. Посадка и пересадка декоративных и ягодных кустарников.



.....

.....

.....


.....

11 января **Воскресенье**

 **Луна** в знаке Девы — Весов (с 15.58)

21-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.54, заход 17.21, долгота дня 7.27

 **Поездки, переезды.** Покупка техники для обработки почвы, а также саженцев и удобрений.



.....

.....

.....

.....

Астропрогноз на январь



Январь — месяц Быка

Первый месяц нового года находится под властью стихий Земли и Воздуха. Силу этим Стихиям даст Солнце, проходящее по зодиакальным знакам Козерога и Водолея. Поэтому весьма значительным будет влияние Сатурна и Марса. Восточные астрологи считают, что январю покровительствует Бык, который славится сдержанностью, силой и верностью традициям.

У многих в этом месяце сбудутся мечты и исполнятся самые заветные желания. Причем если вы спокойны, терпеливы и даже ленивы, то у вас есть шанс получить все (или почти все), чего вам хочется, в виде подарка судьбы. «Нужно только выучиться ждать», — как поется в одной старой песне. Это не для вас? Не страшно — можете пахать до седьмого пота на профессиональной ниве, наращивать мышцы в спортзале, оттачивать кулинарное мастерство на кухне — активные действия также увенчаются успехом.

Весьма приятными будут и привычные виды отдыха — займитесь зимними видами спорта, расслабляйтесь за праздничным столом в кругу родных и друзей, только старайтесь, как говорится, не злоупотреблять.

А вот отправляться путешествовать в дальние края в январе не стоит. Вообще советуем вам воздержаться от необязательных дальних поездок хотя бы до третьей декады месяца.

В обозримом будущем большинству людей не придется ожидать существенного роста доходов и начала перспективных романтических отношений — если что-то похожее возникнет на вашем горизонте, представители 10 из 12 зодиакальных знаков должны быть уверены — это мираж. Но для остальных вполне возможны исключения. Ведь для Козерога и Водолея месяц Быка ожидается счастливым. А вот Раку и Льву советуем соблюдать максимальную осторожность.

Здоровье



Во время праздников особенно важно следить за здоровьем.

От длительного хождения по магазинам и рынкам к вечеру могут образовываться **отеки на ногах**. Устройте вечернюю ванночку с отваром ромашки: 2 ст. ложки сухой ромашки залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и вылейте в таз с теплой водой. Подержите ноги в ванночке 15—20 минут, после чего полежите около часа, уложив их на подушку.

Бывает, чрезмерная суета приводит к **повышению давления**. В этом случае воспользуйтесь только проверенными средствами, которые рекомендовал лечащий врач. Из отвлекающих средств можно выпить стакан кефира с корицей (на кончике ножа) или растереть ступни 9%-ным уксусом.

Гастрит может подстеречь в самую неподходящую минуту. Не переадайте в новогоднюю ночь, выбирайте легкие, малокалорийные блюда. Берегите себя, контролируйте свои желания и возможности.

Если случилось чрезмерное потребление алкоголя, то необходимо восполнить потерю жидкости и микроэлементов. Пейте больше морса, зеленого чая, щелочной минеральной воды без газа. Не повредят и проверенные народные средства — огуречный рассол или квашеная капуста. При этом на время лучше отказаться от кофе и газированных напитков.

Эмоциональное переполнение долгих зимних каникул грозит **усталостью**. Восстановить силы и встряхнуться поможет легкий напиток. Возьмите по полстакана лимонного и яблочного соков, 1 стакан морковного сока, добавьте 2 столовые ложки сахара и смешайте все ингредиенты миксером. Принимать живительный коктейль надо по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды. И все же главный совет, который поможет избежать усталости, — дозируйте все нагрузки этих веселых и суетных дней, ведите себя разумно, верно рассчитывайте свои силы и возможности.

Диета



Праздники — время непростое для тех, кто стремится похудеть. Диетологи утверждают, что похудеть в любом случае не получится, поэтому важно хотя бы не увеличить собственный вес.

1. Постарайтесь избежать переедания. Потребляйте больше энергетической пищи, богатой витаминами, микроэлементами (фрукты, овощи, салаты).

2. Начинайте еду с сырого продукта, например салата. В результате переваривание и усвоение пищи будет происходить лучше и быстрее, и вы насытитесь меньшим количеством.

3. Ешьте медленно, не торопясь, тщательно пережевывая пищу. В результате для ощущения сытости потребуется меньшее количество пищи.

4. Вставайте из-за стола с небольшим чувством голода. Следует помнить, что насыщение через кровь начинается примерно через 30 минут после начала приема пищи.

5. Сосредоточьтесь на правильном ежедневном питании, для этого принимайте пищу по графику и не пропускайте еду.


6. Потребляйте более однообразную пищу за один прием. Максимально ограничьте сахаросодержащие продукты, снизьте потребление картофеля, пшеницы и мучных продуктов.

7. Утром после праздника необходимо перейти на обычный режим питания. Если застолье будет длиться более двух дней, есть риск набрать лишние килограммы.

Праздники не обходятся без алкоголя, но даже в нем содержатся калории. Шампанское — самый лучший вариант, в нем содержится всего 80 ккал на бокал (в большом бокале белого вина — 250 ккал).

Но не только еда способствует повышению массы тела в праздничные дни. Главная причина — отсутствие физической активности во время каникул. Старайтесь в эти дни не только застольничать, но и прогуливаться на свежем воздухе. Во время прогулки выполняйте сначала плавные, затем более энергичные движения, в том числе потягивания, сопровождаемые активным брюшным дыханием.

12 января **Понедельник**

 **Луна** в знаке Весов


22-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.53, заход 17.23, долгота дня 7.30

 Только отдых и самые приятные дела: уход за комнатными цветами.




13 января **Вторник**

 **Луна** в знаке Весов


23-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.52, заход 17.25, долгота дня 7.33

 Завершение ранее начатых дел, подведение итогов, консультации со специалистами.




14 января **Среда**

 **Луна** в знаке Скорпиона


24-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.51, заход 17.26, долгота дня 7.35

 Продолжение ранее начатых дел. Выбор семян, прополка и пересадка рассады.




15 января **Четверг**

 **Луна** в знаке Скорпиона

25-й лунный день

 **Солнце:** восход 9.50, заход 17.28, долгота дня 7.38

 Короткие поездки, отдых. Ревизия садового инвентаря и других инструментов.




16 января Пятница

 **Луна** в знаке Скорпиона — Стрельца (с 12.02)


26-й лунный день



 Отдых от любых важных дел, забота о своем здоровье, чтение книг, работа с документами.




17 января Суббота

 **Луна** в знаке Стрельца

27-й лунный день



 Продолжение ранее начатых дел. Посадка комнатных растений, посев семян.




18 января Воскресенье. Крещенский сочельник

 **Луна** в знаке Стрельца — Козерога (с 16.05)

28-й лунный день



 Начало важных дел. Изменение интерьера дома. Подготовка почвы к посадке в помещениях.



Календарь работ



Защита растений от морозов — основная забота в зимние месяцы. Ведь если температура верхнего слоя почвы (20 см) понизится до -12 — -18 °С, то корни плодовых деревьев и ягодных кустарников могут погибнуть. Лучшая защита корней от мороза — снежное покрывало. В малоснежную зиму почву вокруг деревьев и кустарников окучивают снегом вручную, перенося его с других участков. Для задержания снега делают валы, раскладывают хворост, ветки, устанавливают щиты.

Если снега нет совсем, то землю над корнями деревьев следует разрыхлить, чтобы она дольше сохраняла тепло. При сильных морозах снег можно заменить компостом, навозом или другими растительными остатками. Важно укрыть снегом всю корневую систему деревьев. Необходимо помнить, что корни плодовых деревьев выходят за пределы проекции кроны более чем на 1 м.

Обильные снегопады укрывают землю, спасая корни, но при этом могут причинить вред ветвям. Свежевыпавший снег следует аккуратно стряхивать, а налипший во время оттепелей осторожно удалять с помощью длинной палки, обмотанной на конце мешковиной или другим мягким материалом.

Зимой надо позаботиться о приобретении необходимого садового инвентаря для обработки почвы и обрезки деревьев. Особенно серьезно следует относиться к выбору режущего инструмента (секатора, садовых ножниц, пил). Ножи должны быть не только острыми, но и правильно заточенными.

Диетическая кулинария



Праздники позади, а значит, самое время задуматься о фигуре. Сбросить лишний вес и очистить организм от вредных веществ помогут овощи.

Морковная диета

Содержащаяся в моркови клетчатка улучшает уровень обмена веществ, именно на этом полезном свойстве моркови основана диета. Калорийность моркови — около 38 ккал/100 г корнеплода. В течение трех дней вам необходимо питаться морковным салатом. Рецепт его прост: 2 крупных корнеплода нужно потереть на терке и приправить соком лимона, несколькими каплями меда и растительного масла (для лучшего усвоения витамина А).

Салат следует есть не спеша, тщательно пережевывая. Одну такую порцию салата нужно съесть 4 раза в день.

На четвертый день после окончания морковной диеты вы продолжаете есть морковный салат, но на обед добавляете еще и несколько запеченных картофелин, а на ужин с салатом едите 250 г вареной курицы. Затем возвращаетесь к обычному рациону питания.

Огуречная диета

Калорийность свежего огурца составляет всего 14 ккал на 100 г продукта, поэтому его рекомендуют как основной диетический продукт.

Примерное меню на день для огуречной диеты:

Завтрак — салат из огурцов и свежей зелени, заправленный несладким йогуртом или нежирной сметаной. Кусок черного хлеба, лучше цельнозернового.

Обед — салат из огурцов и китайской капусты, заправленный оливковым маслом. Кусочек (100—150 г) отварной куриной грудки, приготовленной без соли. Салат и курицу можно приправить пряными травами.

Полдник — салат из огурцов и вареных яиц, заправленный нежирной сметаной. Кусок черного хлеба.

Ужин — салат из огурцов, помидоров и сладкого перца, заправленный лимонным соком и 1 чайной ложкой оливкового масла. Можно приправить черным перцем и пряными травами для пикантности.

В течение дня пьют воду и зеленый чай. Овощи в салатах можно менять в соответствии со своими вкусами и предпочтениями. Картофель придется исключить. Продолжительность диеты — 3—5 дней.

Картофельная диета

К этому виду диеты прибегают желающие быстро расстаться с лишними килограммами. Не очень калорийная (в 100 г всего 73 ккал), но сытная картошка позволяет худеть, не голодая и не слишком ограничивая себя в количестве пищи.

Самый жесткий вариант картофельной диеты такой: на завтрак выпить стакан молока, в обед съесть 300 г картофельного пюре, на ужин — картофельный салат (250 г картофеля и одно яйцо, сваренное вкрутую, порезать, заправить растительным маслом, можно посыпать черным перцем). Этот вариант картофельной диеты позволяет сбрасывать до 500 г в день. Сидеть на такой диете можно 3—5 дней, повторять не чаще, чем раз в месяц.

Более мягкий вариант диеты: сварить 1 кг картофеля в мундире и разделить на 5—6 приемов пищи. Есть без соли, посыпав картофель зеленью — укропом, тмином, петрушкой, зеленым луком. Если при таком рационе мучает голод, то можно на завтрак съесть еще кусочек хлеба со сливочным маслом, а в обед — немного свежих овощей — морковь, капусту, огурцы, репчатый лук. Пить можно минеральную воду, настои трав, зеленый чай без сахара.

Еще более смягчить картофельную диету можно, добавив к меню предыдущего варианта до 100 г творога или сыра, тушеные овощи, морковь, помидоры — до 200 г, небольшой (до 50 г) кусочек постного мяса или 1—2 яйца, сваренных вкрутую или в виде яичницы. Продолжительность такой диеты — 7—10 дней, повторять не чаще, чем раз в два месяца.

Какой бы вариант диеты вы ни выбрали, необходимо выпивать не менее 2 л жидкости в день.

