

Константин Григорьев

## Как узнать все о своем здоровье по ногтям и волосам. Диагностика и оздоровление



Один лечится тем, что отдыхает, другой лечится работой.  
Н. А. Островский

### Вступление

...Внешний вид – это зеркало нашего здоровья и показатель самочувствия. И это вовсе не метафора! Особенно когда это относится к волосам и ногтям!

Из лекции специалиста по восточной медицине

Вы испытываете постоянную усталость или недомогание, вас совсем замучили кошмары и вечные мигрени? Присмотритесь к своей коже, взгляните на свои руки, волосы! Ничего не замечаете? А истина, между тем, лежит на поверхности!

Именно волосы, ногти и ладони первые расскажут, что вы болеете, что какой-то орган начал работать неправильно. Ни опытный диагност, ни самые современные анализы не смогут так точно выявить болезнь на ранней стадии, как это сделаете вы сами, если внимательно оцените внешний вид ногтей и волос. Мы ошибочно полагаем, что ногти и волосы – всего лишь омертвевшие слои клеток (кератин), и редко связываем их внешний вид с отклонениями в организме. При плохом самочувствии мы скорее обращаем

внимание на темные круги под глазами, бледность лица или синеватый оттенок губ.

А вот восточная медицина (которая все больше и больше завоевывает уважение и доверие во всем мире) полагает, что ногти и волосы – это своеобразные ворота для получения и распределения по нашему телу биоэнергии. От того, сколько такой энергии, свободна ли она циркулирует, зависит ваше самочувствие и работа всех органов и систем. Представим, что какой-то орган стал работать неправильно, поток энергии сразу же перестал быть плавным, возникли застои, вся энергетическая система пострадала. Ресурсы человека велики, и до поры до времени вы не замечаете сбоев, но они уже отразились на самых чувствительных и важных биоэнергетических точках – ногтях и волосах.

Умение восточных врачей определить болезнь за считанные секунды, просто бросив взгляд на пациента – это не мистика, не волшебство. Просто восточная медицина, в отличие от слишком технологичной западной, умеет наблюдать и делать выводы. Поэтому мимолетный взгляд на ваши ногти скажет врачу больше, чем все анализы и исследования вместе взятые.

В чем ценность такого знания?

Любой человек может стать диагностом и самостоятельно оценить свое состояние. Для этого не нужны годы учебы. Достаточно нескольких часов для изучения простой и понятной информации и желание заняться своим здоровьем.

И если вы научились определять начинающиеся болезни по ногтям и волосам, вашему искусству ставить диагноз сможет позавидовать опытный врач с самой современной аппаратурой.

В 1925 году доктором Г. Шиннером были опубликованы результаты многолетних исследований, в которых он сопоставил зависимость формы, текстуры и цвета ногтевых пластин и внутренних органов человека. Методика выявления проблем организма на ногтях и руках позволила избежать серьезных осложнений туберкулеза, сердечной недостаточности, бронхиальной астмы и т. д.

Известный южнокорейский профессор, основоположник Су Джок терапии (акупунктуры) Пак Чже Ву исследовал ногти как энергоканалы. На практике он доказал, что существует прямая связь между ногтями рук и ног и внутренними органами и железами, позволяющая диагностировать и предотвращать многие заболевания.

Диагностическая методика заболеваний по ладоням, ногтям и волосам доступна и проста даже для тех, кто никогда не занимался вопросами медицины (традиционной и нетрадиционной). Благодаря этой книге вы сами убедитесь, что можно легко оценить состояние своего тела, победить множество недугов, научиться контролировать свое настроение, заряжать позитивом не только себя, но и окружающих вас людей.

## **О чем расскажет эта книга**

Итак, в этой книге вы сможете узнать:

- Как по внешнему виду рук и линиям ладоней, форме, длине, текстуре, цвету ногтей и состоянию волос определить сбои в организме, уточнить, в каких конкретно органах и системах наблюдаются нарушения.
- Как по виду ногтей и волос определить, к каким заболеваниям вы предрасположены.

- Как вовремя распознать серьезные нарушения ногтей и волос, которые могут случиться в ближайшем будущем.
- Как проследить тенденции развития болезни.
- Как, узнав о надвигающейся болезни, предотвратить ее.

## **Диагностика заболеваний по ногтям**

### **Что нужно знать о ногтях**

С давних времен ногти играли важную и неоднозначную роль для человека. Уходу за ними уделяли особое внимание. Чтобы ногти были красивыми, девушки прибегали к различным заговорам и обрядам. А уход за ногтями был настоящим ритуалом, поскольку считалось, что они хранят в себе всю информацию о человеке.

Это интересно!

Известно, что:

- в Древнем Египте и Китае длинные ногти (свидетельство мудрости) носили только члены царской семьи, а рабы стригли ногти очень коротко;
- древние египтяне считали, что зелье, сваренное с использованием обрезков человеческих ногтей, волос и крови, давало полную власть над окружающими;
- во времена инквизиций обладательниц длинных ногтей обвиняли в колдовстве;
- евреи и некоторые мадагаскарские племена считали, что зло сосредоточивается на кончиках ногтей;
- у восточных славян запрещалось стричь ребенку ногти до года, чтобы он не был подвержен порче (мать обкусывала их зубами). После смерти было принято класть ногти в гроб, так как считалось, что с их помощью можно было вскарабкаться в рай по высокой стеклянной горе;
- в Белоруссии и Болгарии запрещалось сжигать ногти во избежание бед и болезней, и нередко их приносили в жертву лешему и домовому.

По тому, насколько ухожены руки и, в частности, ногти, можно судить о чистоплотности, профессии, об определенном социальном статусе людей. И не только!!!

По состоянию рук, и особенно ногтей, можно диагностировать нарушения работы организма и некоторые заболевания, и даже предсказать возможные болезни в будущем.

### **Строение ногтя**

С физиологической точки зрения, ногти – это особые участки кожи на верхней части конечностей пальцев рук и ног. Рост ногтя начинается с матрикса, который составляет 30 % от общей длины ногтя. Здесь происходит уплотнение одного из типов клеток кожи –

кератиноцитов. Из них и формируется ногтевая пластина.

Продолжением матрикса является белое, полукруглой формы образование – лунула. Основу, или тело, ногтя составляет ногтевое ложе, за пределы которого выходит свободный край. Оно содержит большое количество кровеносных сосудов, питающих ногти и создающих их здоровый розовый цвет. Ногтевое ложе и матрикс от проникновения какой-либо инфекции защищает кутикула и боковые кожные складки – валики.

### **Состав ногтя**

Основой ногтевой пластинки является кератин – белок, который также присутствует в волосах и в коже. Твердость ногтя связана с тем, что в этот белок входит значительное количество атомов серы. Здоровый вид ногтевой пластинки обеспечивают также другие микроэлементы – кальций, хром, фосфор, селен, цинк и др. Наличие между слоями кератина тонких прослоек жира и воды придает ногтевой пластинке эластичность и блеск. При этом соотношение жира и воды должно быть постоянно 1:10, иначе ногти становятся ломкими и проблемными.

Ногти растут со скоростью 0,15 мм в сутки в зависимости от возраста и состояния здоровья человека. Следовательно, за месяц они могут достигнуть 4,5 мм, а за год – 5,4 см.

Это интересно!

Известно, что ногти растут быстрее:

- в молодом возрасте до 20 лет,
- на правой руке (а у левши, соответственно, на левой),
- на длинных пальцах (на среднем, безымянном, указательном),
- у мужчин,
- днем,
- в теплом климате,
- летом,
- в период беременности и восстановления после какого-либо повреждения.

Полностью ногти обновляются в течение 90–115 дней. Однако их рост не может продолжаться бесконечно, и, достигая определенной длины, прекращается. В «Книге рекордов Гиннеса» в конце марта 1997 г. были зафиксированы рекордно длинные ногти Шридхара Чиллала из Индии, общая длина которых составила 6,12 м. При этом на ноготь большого пальца приходилось 1,40 м, ноготь указательного – 1,09, среднего – 1,17, безымянного – 1,28, мизинца – 1,22 м.

### **Диагностика по ногтям**

У здорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальца.

Однако какие-либо изменения в структуре, форме, цвете ногтей являются первыми сигналами о нарушениях в организме. Вероятно, вы и сами замечали, что на ногтях появляются странные белые пятна, ногти меняют цвет и т. д., только не могли дать объяснения этим явлениям. В традиционной медицине пока также не существует точного ответа, отчего возникают такие изменения, как они связаны с работой организма.

Единственное объяснение сегодня дает нетрадиционная восточная медицина.

Тело человека пронизано энергетическими каналами, которые нельзя увидеть даже при помощи сложных приборов. Энергия поступает к нам извне, распределяется по телу, наполняя каждую клеточку.

В восточной медицине считают, что у человека имеется 12 основных каналов. По ним энергия перемещается по телу. Кроме каналов существует еще 8 сосудов, которые выполняют функцию резервуаров, регулирующих распределение энергии в теле человека. Если эти резервуары наполнены и находятся в тонусе, то энергия может правильно циркулировать по организму. Если же в меридианах и каналах случается застой, то распределение энергии нарушается, что может привести к развитию болезни. От чего же зависит наполнение тела энергией?

Ответ прост и сложен одновременно: энергетика нашего тела зависит от всех факторов в совокупности. Сознание, настроение, погода, время суток, пища – все это неизбежно влияет на то, насколько гармонично будут работать каналы и меридианы организма.

Например, когда человек злится, поток энергии через печень начинает двигаться неправильно, неравномерно.

Если человек испытывает внезапный испуг, то резко ослабевает поток энергии в канале мочевого пузыря. В данном случае начинает срабатывать защитный механизм организма, приводящий энергодисбаланс в норму. В случае, если его ресурсов оказывается недостаточно, то сокращение мочевого пузыря ведет к непроизвольному мочеиспусканию.

В течение суток характер движения потоков изменяется в зависимости от работы каналов, так как в разное время они работают неодинаково: например, в канале сердца поток энергии наиболее силен между 11 и 13 часами.

Как видите, все явления легко объяснимы.

Какое отношение к этой энергетической системе имеют ногти?

Дело в том, что энергия не возникает в теле человека сама по себе. Ее нужно получить извне. Так вот, поступает она через специальные точки, которые находятся на кончиках пальцев. У каждого канала (то есть органа или системы) есть свой «поставщик» энергии. Так, например, большой палец связан с эндокринной системой (а также с глазами и селезенкой); указательный – с пищеварительным трактом (толстой и тонкой кишкой); средний – с иммунной системой, сердцем; безымянный – с дыхательной системой, печенью и легкими, а мизинец – с выделительной системой (почками, мочевым пузырем и половыми органами).

Поэтому изменения движения энергии в канале сразу же отражаются на ногтях. А когда человек справляется с недугом, они снова становятся ровными и гладкими.

Ноготь отражает недуги практически мгновенно. Некоторые заболевания по ногтю можно увидеть за 2–3 года до их проявления – возникновения боли или дискомфорта, которые заставляют вас обратиться к врачу.

Одним из авторитетов в области ногтедиагностики на сегодняшний день считается южнокорейский профессор, основоположник Су Джок терапии (акупунктуры) Пак Чже

Ву. Попробуем продиагностировать свой организм, опираясь на выявленную им зависимость между ногтями и внутренними органами и системами.

### Связь между ногтями пальцев рук и ног, внутренними органами и эндокринными железами по Пак Чже Ву

Связь между органами и пальцами рук и ног следующая.

Руки

Пальцы руки (ногти)	Правая рука		Левая рука	
	Органы	Железы	Органы	Железы
Большой	Головной мозг		Головной мозг	
Указательный	Толстая кишка (легкие)	Надпочечники	Тонкая кишка (сердце)	Щитовидная железа
Средний	Наружные половые органы (внутренние половые органы)	Копчиковая железа	Янь-органы чувств* (Инь-органы чувств)	Эпифиз
Безымянный	Мочевой пузырь (почки)	Яички и яичники	Спинной мозг (головной мозг)	Гипофиз
Мизинец	Желудок (селезенка)	Поджелудочная железа	Желчный пузырь (печень)	Тимус

Ноги

Пальцы ноги (ногти)	Правая нога		Левая нога	
	Органы	Железы	Органы	Железы
Первый (большой)	Головной мозг		Головной мозг	
Второй	Легкие (тол- стая кишка)	Над- почечники	Сердце (тон- кая кишка)	Щитовидная железа
Третий	Внутренние половые ор- ганы (наруж- ные половые органы)	Копчиковая железа	Инь-органы чувств* (Янь-органы чувств)	Эпифиз
Четвертый	Почки (моче- вой пузырь)	Яички и яичники	Головной мозг (спин- ной мозг)	Гипофиз
Пятый (мизинец)	Селезенка (желудок)	Поджелудоч- ная железа	Печень (желчный пузырь)	Тимус

\* Инь-органы

чувств обеспечивают вкусовую, тактильную и сухожильно-мышечную чувствительность. Янь-органы чувств – это органы зрения, слуха, обоняния.

### Делаем первые выводы

Теперь внимательно рассмотрим общее состояние ногтей на каждом пальце и сделаем первые выводы.

#### Большой палец

Начнем описание с большого пальца. Он тесно связан с головным мозгом. Поэтому пятна, утолщения, изменение формы лунки ногтя большого пальца могут свидетельствовать о патологии сосудов головного мозга. Это особенно заметно у курильщиков с большим стажем.

#### Указательный палец

Указательный палец отвечает за легкие и толстый кишечник. Уменьшение или исчезновение лунки ногтя этого пальца говорит о серьезных нарушениях в работе соответствующих органов. Появление белых крапинок на указательном пальце является сигналом о скоплении кальция в легких.

#### Средний палец

Средний палец отражает состояние сосудистой системы и тонкого кишечника. Поэтому уменьшение лунки на нем является показателем соответствующих нарушений. Белые крапинки на ногте говорят о плохой усвояемости кальция в кишечнике. Кроме того, патологии ногтя среднего пальца могут быть связаны с воспалительными процессами

органов слуха, зрения, обоняния, а также с некоторыми гинекологическими заболеваниями.

#### Безымянный палец

Исчезновение лунки в основании ногтя безымянного пальца свидетельствует о неполадках в работе эндокринной и лимфатической систем, о недостаточности функции щитовидной железы, почек, мочевого пузыря, а возможно, и некоторых других желез внутренней секреции.

#### Мизинец

Мизинец дает информацию о самом важном органе – сердце, а также о состоянии женских репродуктивных органов и желудке. Ногтевые нарушения связаны здесь с гипертонией, атеросклерозом, нарушением сердечного ритма, гастритом, язвой желудка и т. д. Большая луна мизинца может указывать на предрасположенность к тахикардии, а ее отсутствие – на невроз сердца.

Ногтевая диагностика по канонам восточных практик на сегодняшний день признается даже традиционной медициной как наиболее достоверная и безопасная. Конечно, для того чтобы самостоятельно поставить более точный диагноз, следует учитывать ряд дополнительных характеристик.

### **Уточняем диагноз**

//-- Как узнать о нарушениях в организме по цвету ногтей --//

Изменение цвета ногтей является первым сигналом того, что необходимо беспокоиться о своем здоровье. Появление на ногтях желтых или синих пятен, черных прожилок или белых линий вместо нормального розового оттенка говорит об определенных сбоях организма.

#### Бесцветные ногти

Обесцвечивание ногтей наблюдается, как правило, при:

- стрессе;
- анемии;
- курении;
- общем ухудшении здоровья (например простуде);
- аллергии;
- диабете;
- использовании некачественного лака.

#### Желтые ногти

Желтые пятна или полное пожелтение ногтя является следствием курения, а также говорит о нарушении жирового обмена. Желтоватый оттенок ногтей может свидетельствовать о:

- заболеваниях дыхательных путей;
- плохом кровообращении;
- заболевании печени;



- грибковой инфекции;
- возрастных изменениях;
- приеме некоторых лекарственных препаратов.

#### Зеленые ногти

Зеленоватый оттенок – это сигнал о возможной инфекции в ногтевой пластине и в организме в целом, поэтому необходимо незамедлительно обратиться к врачу.

#### Синий оттенок ногтей

Синий оттенок ногтевой пластины свидетельствует о возможных проблемах с органами дыхания, точнее, с легкими. Если на ногтях прорисовываются синие линии, то необходимо обследоваться на наличие рака кожи.

#### Черные прожилки и красно-коричневые пятна на ногтях

Если на ногтях вы обнаружите маленькие прожилки черного цвета, то, скорее всего, это связано с нарушением работы сердца, поэтому не откладывайте поход к кардиологу.

Появление красно-коричневых пятен на ногтевой пластине говорит о недостатке в организме определенных веществ:

- фолиевой кислоты;
- белка;
- витамина С.

#### Белые пятна на ногтях и белые линии

По старинным преданиям, белые пятна на ногтевых пластинах служат признаком счастья и удачи. Однако с точки зрения медицины, их появление скорее всего говорит о недостатке цинка и железа в организме. Наличие белых следов на ногтях может также сигнализировать о появлении проблем с такими органами как:

- почки;
- печень;
- сердечно-сосудистая система;
- нервная система.

Правда, следует учесть, что белые пятна могут быть всего лишь признаком ранения основания ногтя. Лунки ногтей становятся белесыми, если кожа получает недостаточное питание.

//-- Как узнать о проблемах в организме по форме и текстуре ногтей --//

Процессы, протекающие в нашем организме, оставляют свой след на текстуре ногтей. В результате многолетних исследований доктору Г. Шиннеру по внешнему виду ногтей удалось выявить более сорока заболеваний. Приведем самые распространенные из них.

Если концы ногтей от природы закручиваются, то есть вероятность наличия у вас проблем с сердцем и дыхательными путями. В таком случае не стоит откладывать посещение врача, так как только он сможет поставить точный диагноз.

Вогнутые ногти (ложкообразные) свидетельствуют об анемии, вызванной недостатком железа в организме. Вогнутые ногти также предупреждают, что алкоголь вам точно противопоказан.

Ногти в виде полушарий свидетельствуют о склонности к легочным заболеваниям. Кстати говоря, это наблюдение было сделано еще Гиппократом, откуда и пошло название

«гиппократов ноготь».

Если форма ногтей напоминает квадраты, то у вас, скорее всего, генетическая предрасположенность к гормональным нарушениям.

Выпуклые, похожие на луковицу, ногти могут указывать на слабость сердца и легких. Довольно часто такую форму ногтей можно встретить у больных туберкулезом.

Плоские и тонкие ногти – это признак недостатка витамина В.

Сплюсненные и будто раздробленные ногти предупреждают, что в организме, скорее всего, появились глисты.

Ногти треугольной формы, как правило, характерны для страдающих болезнями позвоночника и спинного мозга.

Внимательное рассмотрение текстуры ногтей также должно натолкнуть вас на ряд размышлений о состоянии здоровья.

«Дырчатые ногти» – ногти, поверхность которых словно испещрена выемками – указывают на неполадки в работе селезенки.

Горизонтальные вмятины могут остаться после диеты, неблагоприятно сказавшейся на организме.

Слои на ноге, напоминающие отложения соли, свидетельствуют о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, о несбалансированном питании.

Миндалевидные прожилки на ногтях предупреждают об опасности ревматизма.

Появления выпуклостей в виде шариков на поверхности ногтя – признак затянувшегося вирусного заболевания.

Наличие желобков на ноге говорит об известковых отложениях на стенках сосудов. Ярко выраженные вертикальные полосы служат сигналом плохого пищеварения или предрасположенности к артриту. Горизонтальные бороздки являются показателем перенесенного стресса или инфекционного заболевания.

А вот утолщение ногтевой пластины, или гипертрофия, обычно происходит в результате внутренних расстройств организма (например инфекций).

Обратный процесс, когда ногти вдруг становятся более тонкими и гнущимися (атрофия ногтевой пластины), скорее всего, указывает на наличие у вас хронических заболеваний.

Ломкие, хрупкие ногти говорят о неполадке в работе яичников, а также дефиците витаминов группы В и D, железа и кальция.

### **Как определить возраст болезни по ногтям**

По ногтям можно установить приблизительное время появления отклонений в работе того или иного органа. Для этого нужно знать, что за сутки ногти на руках отрастают примерно на 0,15 мм (на ногах чуть медленнее), а значит, за неделю они становятся длиннее на 1 мм. Достаточно всего лишь измерить длину от основания ногтя до места дефекта (например, до белого пятна). Допустим, она составляет 8 мм. Следовательно, возраст нарушения в организме будет равен приблизительно двум месяцам.

Как видим, самостоятельно определить первоначальные симптомы болезни по форме, цвету, длине ногтя не так уж сложно. Однако, специалисты, использующие ногтевую диагностику, предупреждают о том, что эти знаки лишь сигнализируют о возможных

неполадках. Для того чтобы дать точную характеристику болезни, необходимо обладать большим опытом и применять сразу несколько различных методик.

### **Не все изменения ногтей указывают на болезни внутренних органов**

Существует огромное количество заболеваний ногтей. Чтобы не запутаться, не принять болезнь ногтя за болезнь какого-то органа, советуем вам обратиться к справочной информации в Приложении 1. Там вы найдете краткий перечень симптомов разных заболеваний ногтей.

### **Диагностика заболеваний по ладони**

#### **Здоровье как на ладони**

Современным ученым удалось доказать, что между мозгом человека и нервными окончаниями ладоней существует тесная связь. Каждому органу и части тела соответствуют определенные участки или точки боли на ладони, которые свидетельствуют о конкретных нарушениях.

#### **Как узнать о болезни по ладоням**

В самом центре ладони находится точка, которая считается энергетическим центром всего организма. Пронзительная боль при надавливании на нее свидетельствует о наличии серьезных проблем со здоровьем и указывает на необходимость заняться своим самочувствием.

Неприятные ощущения при надавливании на кончик большого пальца левой руки являются сигналом травмы или нарушения работы головного мозга.

Если вы почувствуете болезненность при сжатии большим пальцем одной руки места у основания большого пальца другой с тыльной стороны кисти, а указательным – со стороны ладони, значит, есть проблемы с сердцем: скорее всего, это начало ишемической болезни.

На нарушения в мочеполовой системе указывает сильная болезненность при сжатии бугорка между средним и безымянным пальцами.

Нижняя часть ладони около запястья на уровне линии между мизинцем и безымянным пальцем соответствует зоне печени и желчного пузыря. Если при нажатии этой точки появляются болезненные ощущения, значит, есть нарушения в работе этих органов. На

проблемы с печенью указывают также симметричные красные пятна на наружных сторонах ладоней.

Боли при надавливании у основания большого пальца ближе к запястью являются признаком осложнения легких.

Благодаря нервным импульсам на руке четко отражается физическое и эмоциональное состояние в процессе жизни. Совсем не обязательно быть профессиональным хиромантом, чтобы прочесть по ладоням состояние своего здоровья.

### **Форма руки расскажет о предрасположенности к заболеваниям**

Издавна замечено: чем шире ладонь, тем крепче здоровье. Однако люди с широкими ладонями и короткими пальцами склонны к нарушениям в системе кровообращения, прежде всего к повышению кровяного давления.

Узкие ладони с тонкими длинными пальцами и бледной кожей обычно бывают у людей с нервной чувствительностью, чутко реагирующих на резкие перепады температуры или атмосферного давления, смену часовых поясов, резкие звуки, эмоциональные перегрузки.

У обладателей маленьких кистей слишком восприимчивая вегетативная нервная система. Они часто сталкиваются с бронхиальной астмой, воспалением прямой кишки, гипотонией.

Люди с мясистыми ладонями, как правило, имеют проблемы с кровообращением, обменом веществ, щитовидной железой.

### **Температура руки**

Температура рук является отличным индикатором хорошего самочувствия. В идеале она должна соответствовать нормальной температуре тела. Влажные, сухие, горячие или холодные ладони говорят о сбоях в организме.

Если руки холодные – это признак нарушения периферического кровообращения и недостатка никотиновой кислоты.

Горячие ладони (врачи называют их «печеночными») говорят о том, что печень не справляется с интоксикацией, вызванной лекарствами, алкоголем, химическими веществами.

Если вас постоянно беспокоят влажные руки, значит необходимо задуматься о состоянии нервной и эндокринной систем. О гормональных нарушениях может подсказать синдром «ползания мурашек» по ладони.

### **Цвет и состояние рук – о нарушениях в организме**

По состоянию и цвету ладоней можно также поставить себе первичный диагноз и своевременно предпринять необходимые меры, не дожидаясь острого проявления болезни.

Красные ладони свидетельствуют о токсическом поражении печени.

Сухость и бледность кожи на ладонях – первый признак гипофункции щитовидной железы (гипотиреоза).

Мраморный рисунок на руках говорит о неполадках в вегетативной нервной системе.

Если кожа ладоней вдруг стала приобретать желтоватый оттенок, то наверняка есть изменения в печени или желчном пузыре (гепатит, желчно-каменная болезнь, нарушения в желчных путях, холангит, холецистит).

Шелушащаяся мелкими пластинками на ладонях кожа может быть верным свидетельством недостатка витаминов А и D.

Коричневые пятна с тыльной стороны кисти говорят не только о возрасте (нарушения в пигментной окраске кожи характерны в основном для пожилых людей), но и означают, что у вас есть проблемы с желчным пузырем. К тому же, появление темных пятен – признак старения организма.

### **Предсказание болезней по линиям ладоней**

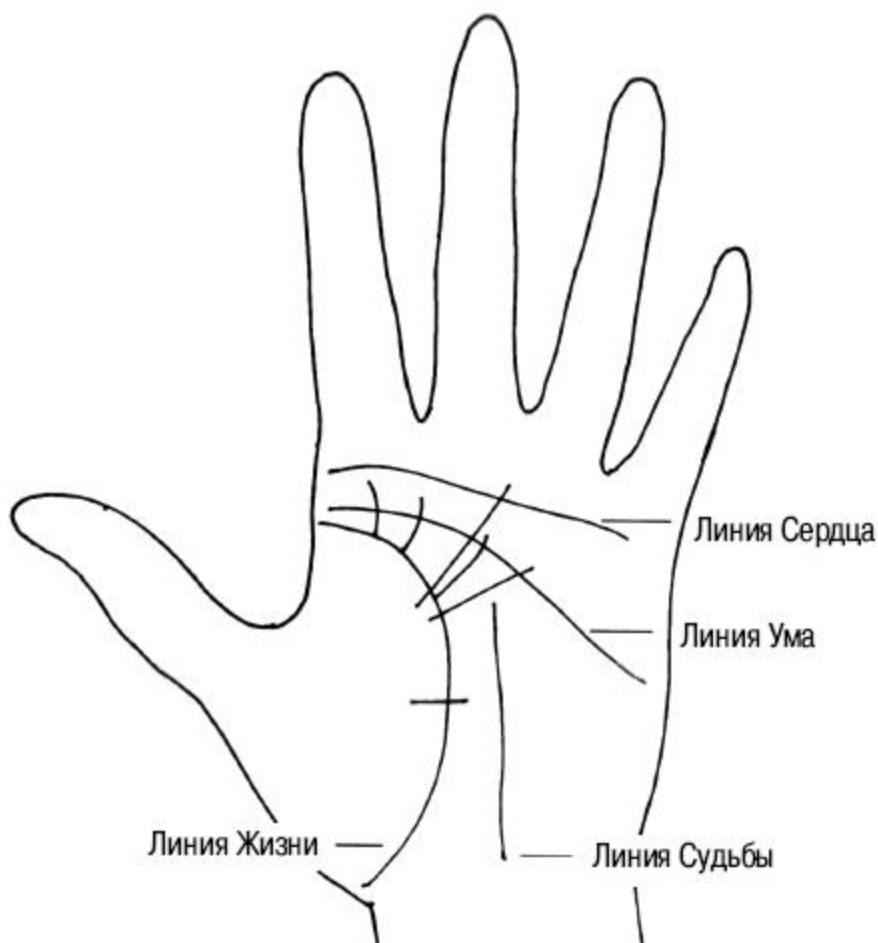
В практике хиромантии по линиям на ладони можно не только предсказывать судьбу, но и диагностировать имеющиеся заболевания, предрасположенность к тем или иным нарушениям.

Это интересно!

Линии на ладони формируются во время развития плода в утробе матери уже на третьем месяце беременности одновременно с совершенствованием нервной системы. Поэтому любые отклонения при созревании плода оставляют свой след на коже. И сразу после появления ребенка на свет можно предсказать возможные физические и психические нарушения. Так, ученые полагают, что по линиям ладоней можно обнаружить предрасположенность к таким заболеваниям, как синдром Дауна, эпилепсия, некоторые формы шизофрении, туберкулез легких, сахарный диабет, глаукома, язва двенадцатиперстной кишки и т. д.

Присмотритесь к обеим рукам. Известно, что правая рука длиннее левой почти на 0,5 см. Аналогично отличаются и линии на правой и левой ладонях, по которым можно судить о состоянии здоровья и судьбе. На левой руке вы можете видеть генетически унаследованные качества, а на правой – приобретенные в процессе жизни.

У каждого человека существует определенный набор линий, главными из которых являются линия Жизни, Ума, Сердца и Судьбы. Они являются основным источником информации о чертах характера человека и стратегии его жизни. Их дополняют вспомогательные линии Брака, Путешествий, Интуиции, Наследства и т. д. Рассмотрим основные из них.



//-- Как узнать о

возможных болезнях по линии Жизни --//

Линия Жизни является самой важной, так как показывает общее состояние здоровья человека.

Длинная, четкая и глубокая линия говорит о неиссякаемой внутренней энергии и объективном взгляде на жизнь.

Если она напоминает цепочку, разрывается или состоит из маленьких отрезков, то это означает проблемы со здоровьем в определенные временные периоды.

### **Определяем время возможной болезни**

Для того чтобы определить дату того или иного события, серьезного заболевания, необходимо воспользоваться циркулем.

1. Одну его ножку ставят у основания указательного пальца, а другую – на холм Аполлона (у основания безымянного пальца), и очерчивают окружность, пересекая линию Жизни. Этот отрезок определяется возрастом 10 лет от момента рождения.
2. Следующую окружность описывают, передвигая ножку циркуля в промежуток между безымянным пальцем и мизинцем. Она составляет 20 лет.
3. Третьему десятку соответствует дуга, проведенная от холма Меркурия (у основания мизинца).
4. Далее циркуль разводят до начала второго сустава мизинца и повторяют ту же операцию, отмеряя 40 лет жизни.
5. Дуга, проведенная от начала третьего сустава мизинца, фиксирует 50 лет.

6. Далее на линии Жизни откладываются отрезки, равные расстоянию между отметками «40» и «50». До 70 лет они соответствуют десяти годам, далее, если линия не прекращается, – пятнадцати годам жизни.

//-- Как узнать о состоянии психики по линии Ума --//

Линия Ума указывает на состояние нервной системы, свидетельствует об умственных и интеллектуальных способностях человека. Прямая, длинная и хорошо очерченная линия бывает у людей со светлым умом, сильной волей и способностью здраво рассуждать, последовательных и целеустремленных.

Если же она длинная, но тонкая, то это указывает на легкомыслие и непостоянство человека.

Если головная линия берет начало от линии Жизни, вы, вероятнее всего, имеете дело со взбалмошным, неуравновешенным человеком.

Если же она заканчивается посередине ладони, то это свидетельствует о слабой воле и нерешительности, недостатке ума. Сильное отклонение головной линии к холму Луны (у запястья напротив мизинца) встречается у людей с нервными расстройствами и психическими отклонениями на религиозной почве.

//-- Как узнать о возможных болезнях по линии Сердца --//

Линия Сердца показывает состояние сердечно-сосудистой системы и чувства.

Отчетливая линия Сердца, как правило, встречается у благородных, великодушных людей, способных на всевозможные жертвы. А вот ее изломанность может быть признаком болезненности ее обладателя.

Разрывы на линии Сердца означают сердечный приступ или инфаркт.

Если же линия Сердца имеет очертания цепи, то это характеризует человека непостоянного, склонного к интригам.

Линия Сердца, проходящая через всю ладонь – признак большой чувствительности и нежности.

Если же она начинается между указательным и средним пальцами, то это говорит об успехе в любви, а на холме Юпитера (под указательным пальцем) – о добрых и чистых сердечных наклонностях.

//-- Как узнать о том, что вас ждет в жизни по линии Судьбы --//

Линия Судьбы содержит информацию о важнейших событиях в жизни человека, его устремлениях и самосовершенствовании, работе и материальном успехе. Ровная и непрерывная линия говорит о спокойном, уравновешенном существовании, прерывистая и кривая предвещает частые перемены. Слишком разорванная линия – признак нерешительности и слабости характера. А ее отсутствие на ладони вообще свидетельствует о постоянных тяготах и неудачах. Если линия Судьбы начинается от линии Жизни и идет ровно к холму Сатурна (у основания среднего пальца), то это означает спокойную судьбу. Если же она идет от равнины Марса (тыльной стороны ладони ближе к запястью) – это сулит бурную и полную страстей жизнь. Если линия Судьбы начинается между холмами Луны и Венеры (практически по центру ладони от запястья) и тянется прямо до среднего пальца, то на правой руке это предвещает долгую, спокойную и счастливую жизнь, а на левой – желание таковой.

//-- Как узнать о возможных болезнях по линии Здоровья --//

Первостепенное значение для определения самочувствия человека имеет генетическая линия или линия Здоровья. Она расположена на самом краю ладони и проходит строго вертикально. Линия Здоровья указывает на состояние органов пищеварения, печени и

почек, способность к общению и самовыражению.

Если линия отсутствует, можете считать себя очень здоровым человеком. Потому что задача линии Здоровья – предупредить человека о возможных проблемах.

Глубоко врезанная прямая линия Здоровья говорит о слабом иммунитете и хроническом переутомлении.

Если она приобретает извилистую форму, это сигнал заболевания мочеполовой системы.

Если линия Здоровья разрывается, это свидетельствует о плохой работе печени.

Линия Здоровья в виде штрихов предупреждает о нарушениях в работе желудка.

Наклонная черта на ней говорит о появлении болезни, которая поддается лечению.

Островок на линии Здоровья – свидетельство хронических заболеваний внутренних органов, звезда – возможных трудностей с деторождением, а точки – нервных заболеваний.

Если генетическая линия состоит из цепочек, то у вас наверняка есть нарушения дыхательных путей.

А вот треугольник на линии – хороший знак. Он говорит о том, что вы в состоянии решить все серьезные проблемы со здоровьем.

Это интересно!

По определенным линиям руки нередко можно выяснить, являетесь ли вы долгожителем, или же страдаете пороками сердца, или же у вас слабый иммунитет.

Признаки долгожителя по ладоням:

- длинная, сильная линия Жизни;
- линия Марса идет параллельно линии Жизни;
- три сильных Браслета на запястьях без разрывов;
- ясная, открытая ладонь без множества второстепенных линий указывает на крепкую нервную систему.

Признаки болезни сердца по линиям ладони:

- крест на линии Сердца означает проблемы с сердцем, а крест на линии Жизни – сложную хирургическую операцию;
- линия Здоровья касается линии Жизни, после чего линия Жизни становится тоньше – это тоже признак сердечно-сосудистого заболевания, часто наследственного;
- небольшой участок тонких бороздок в центре ладони говорит о проблемах с пищеварением;
- тонкая решетка на самом краю ладони – знак ревматизма.

Признаки слабого иммунитета по линиям ладони:

- разорванная или состоящая из кусочков линия Жизни – знак очень слабого здоровья;
- аллергия на лекарства отмечается горизонтальной линией, пересекающей холм Луны;
- островки на линии Жизни указывают на пониженную сопротивляемость заболеваниям;
- крест между указательным и средним пальцами свидетельствуют о возможном бесплодии;
- когда верхний Браслет на запястье изогнут в виде арки к ладони и на середине линии Жизни виден большой ромб, возможны гинекологические заболевания.



## **Как узнать о состоянии здоровья по пальцам**

При самостоятельном диагностировании заболеваний своего организма обратите внимание не только на ладони, но и на пальцы. Они также являются прекрасным индикатором здоровья.

Если у вас часто немеют мизинцы, то, скорее всего, это связано с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Периодический зуд боковой поверхности указательного пальца правой руки предупреждает о проблемах, возникших в работе толстой кишки. А загрубевшая кожа на его тыльной поверхности нередко свидетельствует о неполадках желчного пузыря.

Если кончики пальцев приобрели пурпурный цвет, надо заняться пищеварительной системой.

Темно-красный с лиловым оттенком цвет кончиков пальцев говорит о неполадках в работе почек или печени.

Красные узелки между пальцами могут появляться при заболеваниях щитовидной железы.

По пальцам можно судить о напряжениях и стрессах, сопровождающих человека постоянно.

Тонкие вертикальные линии на третьих фалангах (у основания ладони) могут предупреждать о хронической усталости и необходимости отдохнуть. Даже если вы просто выспитесь ночью, это сразу отразится на этих линиях.

Гораздо более серьезную информацию несут тонкие горизонтальные линии на первых фалангах (кончиках пальцев). Они показывают долгие периоды напряжения и стресса и исчезают не так скоро. А если нервное истощение достигает предела, то горизонтальные линии могут спускаться на другие фаланги.

Многое о здоровье может рассказать состояние суставов пальцев.

Слишком гибкие или, наоборот, плохо гнущиеся суставы пальцев указывают на возможные проблемы в работе желчного пузыря и печени.

Хруст в суставах кистей говорит о недостатке кальция в организме.

Деформация суставов свидетельствует о начинающемся артрите или артрозе.

Если суставы начали опухать, отекать, появилась краснота – это явный признак полиартрита. В таком случае не стоит откладывать поход к специалисту. А боль между второй и третьей фалангами безымянного и указательного пальцев предупреждает о возможной проблеме с коленными суставами.

В любом случае, если вы заметили какие-то отклонения в состоянии своих пальцев или суставов, не пренебрегайте сигналами организма о помощи.

## **Диагностика заболеваний по волосам**

### **Что нужно знать о волосах**

Слышали ли вы о том, что волосы помогают нам получать энергию? Между тем, в восточной медицине считается, что именно макушка, то место, откуда растут волосы, является главным центром приема энергии. Поэтому любые процедуры с волосами (окраска, стрижка, укладка) могут влиять на приток энергии. А чем больше ее поступит, тем успешнее и сильнее будет человек.

Волосы не только помогают принимать энергию, они первыми реагируют на ее нехватку. Вот почему, взглянув на волосы, мы можем судить об отклонениях в организме. И не только судить, а зная нужные дни для ухода за волосами, еще и лечить свой организм.

### **Строение волос**

Волосы имеются почти на всей поверхности кожи. Выделяют три вида волос: длинные (волосы головы, бороды, усов и др.), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые, располагающиеся на большинстве участков кожного покрова (6–25 %).

Волос состоит из стержня и корня. Основную часть стержня образует корковое вещество, содержащее пигмент, от которого зависит цвет волос. Наружный слой стержня представлен роговыми чешуйками, от плотности прилегания которых друг к другу зависит здоровый вид волос.

В результате воздействия неблагоприятных факторов в первую очередь страдает именно этот слой. Корневая часть волоса расположена в волосяных фолликулах, количество которых у каждого человека генетически запрограммировано. На конце корня образуется расширение – волосяная луковица. Из нее и происходит рост волос. Она защищается наружным и внутренним корневым влагалищем. В центре ее эпителиальная ткань образует волосяной сосочек. Через него к волосам поступают основные питательные вещества. В месте перехода корня волоса в стержень образуется углубление – волосяная воронка, в которую открываются протоки сальных желез. Их деятельность регулируется нервной и эндокринной системами. Сальные железы поддерживают мягкость и эластичность волос и определяют их жирность или сухость. Несколько глубже желез в коже лежит мышца, поднимающая волосы и отвечающая за их объем.

### **Состав волос**

Химический состав волос очень сложен. В него входит лишь 3 % воды, а остальные 97 % образует белок-кератин, представленный витаминами и микроэлементами. Всего в волосах насчитывается до 40 веществ: марганец, медь, натрий, свинец, титан, никель, бром, хлор, ртуть, серебро и др. Именно поэтому здоровые волосы являются очень

упругими. По прочности они могут сравниться с алюминием и выдержать нагрузку от 100 до 200 г. Однако состав волос может варьироваться. Как показали ученые, в волосах постоянно думающего человека преобладают цинк и медь. В темных волосах больше марганца, свинца, титана, меди и серебра. В седых же волосах содержится лишь никель.

Развитие и рост волос в первую очередь связаны со вторичными половыми признаками. Их появление происходит во время полового созревания и является показателем нормальной работы организма. За день волосы на голове отрастают примерно на 30–40 мм. Если их вообще не обрезать, то в течение всей жизни их общая длина составит 700 км!

Это интересно!

Известно, что быстрее всего волосы растут:

- на голове, в бороде и под мышками;
- в молодом возрасте;
- в первой половине дня и вечером, весной и летом.

Ежедневно каждый человек теряет определенное количество волос. У людей в среднем возрасте нормальным считается выпадение 40–50 волос, тогда как в пожилом – до 100–120. Продолжительность жизни волос на голове у мужчин, как правило, составляет около трех лет, тогда как у женщин – до 10 лет. А вот жизнь ресниц и бровей не зависит от пола и возраста, и она гораздо короче – всего лишь 3–4 месяца, а пушковых волос – 7–10 месяцев.

### **Что волосы расскажут о состоянии здоровья**

Здорового человека всегда можно распознать по блестящим, красивым волосам. Ведь интенсивно растущие волосы, прежде всего, свидетельствуют о хорошем обмене веществ. Наши волосы – словно зеркало, в котором отражается работа всех систем организма. Первое недомогание сразу откладывает свой отпечаток на состоянии прически.

//-- О чем говорят разные типы волос --//

Дерматологи различают три типа волос – нормальные, жирные и сухие.

Нормальные волосы – шелковистые на ощупь, блестящие, умеренно вьющиеся. Они всегда вызывают восхищенные взгляды и являются подтверждением крепкого здоровья.

Жирные волосы имеют неприглядный вид уже через пару дней. Они быстро становятся грязными, сальными, склеенными, покрываются перхотью. Причинами жирности волос может являться как наследственность, так и неправильное питание и уход, неполадки в работе желудочно-кишечного тракта и эндокринной системе.

Сухие волосы – тусклые, легко электризуются, раздваиваются на кончиках. Подобное состояние может быть следствием генетической предрасположенности или неправильного ухода, а также нарушения функций щитовидной железы, нервной системы, недостатка в организме витаминов.

//-- Как узнать о предрасположенности к болезням по цвету волос --//

Цветовой оттенок волос на голове у людей варьируется до тридцати различных комбинаций. Он продиктован генами и зависит от содержания в них различных пигментов (белковых веществ). Для рыжеволосых характерно преобладание родоцератина, для

черноволосых – меланокератина, а у блондинов и шатенов отмечается смесь мелано- и лейкокератина.

Это интересно!

Современным ученым удалось доказать, что количество волос на голове напрямую связано с их природным цветом. Так, у рыжих на голове насчитывается около 80 тысяч волос, у брюнетов примерно 102 тысячи и больше всего у блондинов – до 140 тысяч.

Начиная с древних цивилизаций, люди использовали самые разнообразные красители, в результате чего волосы приобретали иногда отсутствующий в биологии человека цвет.

У майя воины носили волосы красных оттенков – в знак готовности умереть за родину.

Остготы, как и наши водяные, ужасали всех зелеными волосами, фракийцы – голубыми.

Греческие мифические герои обычно были светловолосыми, а боги – златокудрыми.

Многие женщины предпочитали белокурые локоны, за которыми закреплялась символика соблазнительности. А вот черноволосых нередко обвиняли в колдовстве за дьявольский оттенок.

Как ни удивительно, но если изменить цвет волос с помощью красителей, то их густота тоже начинает меняться соответствующим образом.

Ученые Оксфордского Института молекулярной медицины недавно установили, что по цвету волос можно многое сказать о предрасположенности человека к тому или иному заболеванию.

Люди с темными оттенками волос более выносливы физически, чем светловолосые. Тем не менее, шатены нередко обращаются к гинекологам, а брюнетки к нефрологам.

Блондины чаще всего страдают от перепадов артериального давления, неврозов, нарушений желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря.

Среди рыжеволосых чаще встречаются такие заболевания как ревматизм, аллергия, сердечно-сосудистая недостаточность. Кроме того, у обладателей рыжих волос снижен порог болевой чувствительности, поэтому они тяжело переносят травмы, ушибы, приступы. Подобное открытие было сделано анестезиологами, которые провели исследование на 10 рыжеволосых и темноволосых представительницах в возрасте от 19 до 40 лет. Ученые сделали вывод, что рыжим пациентам требуется гораздо больше обезболивающего, так как нервные рецепторы оказываются у них восприимчивее, чем у остальных людей.

Низкое содержание меланина в коже блондинов и рыжеволосых делает их уязвимыми перед солнечными лучами. Обратите внимание, что у светловолосых очень часто встречаются веснушки – защитные механизмы организма от света. Поэтому блондины и рыжеволосые находятся в зоне наибольшего риска заработать рак кожи.

Конечно, подобная зависимость не претендует на абсолютную истинность и касается только людей с натуральным оттенком волос. Однако знание о предрасположенности своего цветового типа к определенным заболеваниям позволяет их успешно избежать.

//-- Состояние волос и состояние организма --//

Представители традиционной и нетрадиционной медицины сегодня едины в том, что по внешнему виду волос и кожи головы можно диагностировать те или иные отклонения в организме. По ряду признаков вы можете самостоятельно определить наличие того или иного заболевания.

Сухие, ломкие волосы (если это не является генетической предрасположенностью) говорят о гормональных сбоях, нарушении жирового обмена или работы почек, нехватке в организме кальция и (или) витаминов А и Д.

Волосы, жирные у корней – сигнал неполадок с пищеварительной системой.

Повышенная потливость кожи головы может быть проявлением расстройства вегетативной нервной системы.

Утеранный блеск и цвет свидетельствуют о железодефицитной анемии, ей страдают 80 % женщин. Обычно она связана с диетами, голоданиями, курением, месячными.

Волосы плохо растут при авитаминозе или длительных нервных напряжениях, что вызывает дисбаланс гормонов, стимулирующих рост волос.

Если светлые волосы вдруг потемнели, то это первый признак желчно-каменной болезни. Накапливающаяся в организме желчь концентрируется в волосах и окрашивает волосяные луковицы.

Ранняя седина (если она, конечно, не является наследственной) указывает на нарушение эндокринной системы.

Хронические тяжелые болезни – туберкулез, тиф, сифилис, болезни крови, желез внутренней секреции, яичников – ослабляют общее состояние организма и приводят к ломкости, сухости или выпадению волос.

### **Болезни волос и кожи головы, которые не являются показателем неполадок в организме**

Так же как и с ногтями, не все изменения волос говорят о неправильной работе нашего организма. Какие-то признаки указывают на болезни самих волос и кожи головы. В Приложении 1 вы найдете краткий перечень симптомов самых распространенных заболеваний.

### **Определили болезнь. Что дальше?**

Итак, благодаря диагностике по ногтям и волосам вы заподозрили у себя заболевание. Однако просто определить нарушение в организме – недостаточно. Вы отправляетесь к специалисту, и после установления точного диагноза начинаете курс лечения. И здесь совершенно не лишним будет вспомнить про волосы и ногти. Ведь они, как мы уже выяснили, являются проводниками природной энергии. Если вы сможете направить ее в нужное русло, с болезнью удастся справиться гораздо быстрее. Умело настроить энергетические проводники на нужный лад не так уж сложно! Достаточно правильно выбрать и провести процедуры по уходу за волосами и ногтями и дополнить их необходимыми упражнениями, позволяющими контролировать энергию.

### **Влияние на болезнь через ногти и волосы**

К сожалению, большинство из нас очень легкомысленно относится к своим волосам и ногтям: безжалостно стрижем, красим, наращиваем... «Ну, а если что не так, ничего страшного: не зубы, отрастут», – думаем мы. Они в самом деле отрастут, только вот последствия со здоровьем после небрежного обращения будут совсем не радостными.

Все процедуры для волос и ногтей, конечно при условии их грамотного проведения, имеют не только эстетический эффект, но и оказывают самое благотворное воздействие на здоровье.

### **Правильно и вовремя стрижем ногти и волосы**

Подстригание ногтей и волос – не просто гигиеническая процедура. Если выбрать верный день, можно обеспечить не только здоровье, но и счастье, удачу, благополучие.

Это интересно!

Известно, что:

- Остригание ногтей раньше было настоящим ритуалом и имело множество традиций. Например, считалось, что стричь ногти нужно строго в определенные дни. В большинстве европейских стран ногти подстригали исключительно по понедельникам и вторникам, а стрижка ногтей в пятницу и субботу знаменовала грядущие потери. Стричь ногти в воскресенье не рекомендовалось никому, так как люди считали, что в таком случае всю последующую неделю за человеком будет следовать зло.

- На Руси благоприятным днем для стрижки ногтей был четверг. Русский народ считал, что если подстричь ногти в любой другой день, то это непременно навлечет несчастья.

- Существовал ряд обычаев, когда в определенное время вообще нельзя было обрезать ногти. К примеру, у древних славян пастухам запрещалось стричь ногти во время пастыбы, соблюдая целомудрие.

- Моряки утверждали, что если подстричь ногти в море в штиль, то это вызовет шторм.

- В Средней Азии и Персии считали, что в ногтях находится душа. Поэтому остриженные ногти зарывали в землю, сжигали, чтобы они не попали в руки ведьм в качестве средства для осуществления заговоров и колдовства.

- Ногти использовались и в традиционной медицине. Больному человеку подстригали ногти, затем сжигали их и закапывали, после чего болезнь отступала.

### **Как правильно и как неправильно**

Существует довольно распространенное предубеждение, что волосы и ногти нужно стричь по определенным дням недели.

Так, понедельник считается благоприятным днем для проведения этой процедуры. В этот день вместе с ногтями и волосами можно состричь печаль, тоску, память о неприятных событиях и людях.

Во вторник стрижка обеспечивает защиту в экстремальных ситуациях и даже служит профилактикой заболеваний крови и головы.

Среда считается днем, когда вместе с ногтями и волосами можно привести в порядок нервную систему, улучшить иммунитет организма.

В четверг стрижка повышает уверенность в себе и авторитет в глазах окружающих, а также способствует улучшению работы печени.

Пятница – это день, в который замедляются биохимические процессы. Поэтому не рекомендуется стричь ногти и волосы, особенно мужчинам, так как это может привести к накоплению шлаков и токсинов в организме.

Суббота является наилучшей для подстригания ногтей и волос. В этот день открывается возможность укрепить свое здоровье, избавиться от кармических долгов.

Воскресенье неблагоприятно для стрижки ногтей и волос, так как гигиеническими процедурами можно нарушить энергобаланс и потерять космическую защиту.

Однако на самом деле дни недели никак не связаны с красотой и здоровьем волос и ногтей. Наше самочувствие и внешний вид зависят от биологических ритмов организма и нашей планеты, которые вовсе не вписываются во время одних суток.

Откуда же тогда берется такое суеверие?

Много веков назад люди жили не по солнечному, а по лунному календарю, так как знали о сильном влиянии Луны на здоровье и судьбу человека. Еще в Древнем Риме после каждого новолуния жрецы всенародно объявляли о начале нового месяца и называли даты наступления лунных фаз. Поэтому вся жизнь выстраивалась в соответствии с лунными ритмами совершенно естественно. Это потом уже стали применять солнечный календарь, так как в повседневной жизни с помощью него было гораздо проще считать дни и планировать события. Ведь лунные сутки длиннее. Они делятся 24 часа 48 минут. Появилась и семидневная неделя. Но с ходом Луны дни недели никак не связаны и, к примеру, понедельник может быть и новолунием и полнолунием, и убывающей и растущей Луной. Так что суеверия мы оставим, а посмотрим, как же в действительности нужно выбирать день для ухода за волосами.

## **Лунные ритмы и человек**

//-- Лунный календарь --//

В зависимости от положения Луны относительно Солнца и Земли происходит смена лунных фаз.

Исторически началом цикла принято считать новолуние, когда Луна, Солнце и Земля оказываются на одной прямой линии. Тогда диск луны практически неразличим.

Затем Луна проходит две растущие четверти, пока не достигнет полнолуния. А после начинает уменьшаться, минуя еще две убывающие четверти до тех пор, когда совсем не исчезнет. Каждая фаза Луны длится приблизительно 7,4 земных суток. А весь цикл повторяется с периодичностью в 29,52 суток. Так устроены космические часы.

В чем же заключается преимущество таких часов перед солнечными?

Каждое положение Луны и угловой аспект с Солнцем образуют особую энергетическую атмосферу, которая, подобно природной, влияет на самочувствие, настроение, успешность в делах в определенные дни. Но только в дни по лунному времени, которые зависят от изменения в положении планет и звезд.

Это интересно!

Существование лунных ритмов у человека, животных и растений всегда было предметом острых дискуссий, которые не прекращаются и в настоящее время. Один из крупнейших ученых в области селенобиологии Д. Нейман полагает, что Луна оказывает лишь опосредованное воздействие – через приливные и световые явления. Все остальные сведения о влиянии Луны на живые организмы требуют детального изучения.

Между тем, многие эзотерики и астрологи считают, что организм человека тесно связан с окружающей средой и реагирует на любые действия магнитных, электрических, электромагнитных и гравитационных волн. Изменение ритмики физических полей приводит к нарушению биоритмов организма. Для кого-то оно проходит практически бесследно, а для кого-то сопровождается сильными отклонениями в состоянии здоровья. Более того, характер лунных ритмов определяет наше поведение. От фазы Луны зависит энергетическое состояние организма, степень его жизнестойкости и активности, эмоциональный настрой и склонность к тому или иному типу деятельности.

## **Лунный календарь стрижки волос и ногтей**

### **Когда стричь ногти и волосы**

Если стричь волосы и ногти в соответствии с лунными ритмами, можно направить астральные потоки в правильное русло, избежать неразумных трат своих ресурсов и добиться максимальных успехов в любых начинаниях. Поэтому прежде чем посетить парикмахерскую или заняться домашним уходом, загляните в Лунный календарь.

Каждый лунный месяц – это своеобразная модель жизни со всеми стадиями развития: рождением, ростом, расцветом и старостью.

//-- Новолуние --//

Дни новолуния называют темными днями или днями Гекаты (древнегреческая богиня темной Луны). Они длятся по двое суток перед новолунием и после него. В дни Гекаты у многих людей отмечается заметные отклонения как психического, так и физического здоровья. Более того, рожденные в новолуние часто страдают от неразрешимых внутренних противоречий и депрессий. Дни Гекаты – это время, когда жизненный потенциал максимально исчерпан, деятельность снижена, а человек наиболее ослаблен и обессилен. В новолуние – организм готовится к обновлению. Поэтому в это время не стоит стричь волосы и ногти, так как это может нарушить энергетическое равновесие и притянуть негатив.

//-- Первая растущая четверть Луны --//

Стихия первой фазы – земля. Ее связывают с именем богини Артемиды (древнегреческая богиня войны).

В это время организм только начинает накапливать энергию, поэтому иммунитет ослаблен и даже незначительные недомогания переносятся тяжело. В первой четверти лучше не перегружать себя физически и эмоционально, так как это может привести к истощению. Поэтому волосы и ногти в это время лучше также не беспокоить.



//-- Вторая растущая четверть Луны --//

Стихия второй фазы – вода. Ее связывают с именем Фетиды (старшая дочь морского царя Нереея и богини Луны Селены).

В это время энергия организма растет, укрепляется физическое и эмоциональное здоровье, повышается активность. Если вы хотите, чтобы ваши волосы или ногти быстро отросли, стригитесь именно в этот лунный период. Вторая четверть благоприятна для восполнения нашего организма питательными и витаминными веществами, так как они легче всего усваиваются. Ногти и волосы максимально впитывают в себя витамины и минералы из увлажняющих и питательных масок.

//-- Полнолуние --//

Полнолуние – время перехода от накопления сил к их растрате. Избыток энергии, психической и физиологической деятельности в этот период достигает предела и превращается в возбужденность и нервозность. У многих обостряются нервные расстройства, происходят быстрые перепады настроения. Процедуры по уходу за волосами и ногтями помогут в это время успокоиться, обрести гармонию с собой. Стрижки в полнолуние становятся самыми благотворными, так как стимулируют рост и придают силу.

//-- Третья убывающая четверть Луны --//

Стихия третьей фазы – огонь. Ее связывают с именем богини Дианы (древнеримской воительницей).

Это период зрелости организма, когда накопившаяся энергия начинает эффективно расходоваться. Хотя силы человека по-прежнему остаются на высоте. В это время легко переносятся нагрузки, боль, отторгаются инфекции. Поэтому лечебные процедуры с волосами и ногтями, или хирургические вмешательства (удаление вросших ногтей, гнойных воспалений) лучше проводить на убывающей Луне. Если вы хотите укрепить корни и предупредить выпадение волос, посетите парикмахерскую в этой четверти Луны. Вполне вероятно, что после посещения салона у вас изменится структура волос, например, они станут более послушными или, наоборот, вьющимися. Однако после стрижки на убывающей Луне волосы будут очень долго прибавлять в длину.

//-- Четвертая убывающая четверть Луны --//

Стихия четвертой фазы – также огонь. Ее связывают с именем Эриды (богини лунного света).

Это время истощения энергетических ресурсов, период «старости» организма. На последней фазе жизненные возможности резко падают, иммунитет ослабляется, падает физическая активность. Поэтому стрижки волос и ногтей можно проводить, если вы уверены в своих силах. Но лучше, конечно, особенно при приближении к новолунию, отложить их на растущую четверть Луны, чтобы не урезать себе еще часть энергии.

### **Луна в знаках зодиака и уход за волосами и ногтями**

При проведении процедур с волосами и ногтями астрологи рекомендуют учитывать не только четверть Луны, но и фазу в определенном знаке зодиака.

//-- Стрижка волос и ногтей в период фазы Луны в знаках Огня --//

Луна в Стрельце. В это время эффективны любые виды массажа кожи головы и рук. Они

оказывают стимулирующее действие, способствуют лучшему обмену веществ и росту волос и ногтей. В эти дни просто чудодейственными становятся именно домашние народные рецепты. А стрижки способствуют улучшению взаимоотношений с окружающими, налаживанию деловых контактов и продвижению по карьерной лестнице.

Луна во Льве. Если вы хотите кардинальным образом изменить свою жизнь, то лучше всего посещать парикмахерскую, когда Луна находится во Льве. В эти дни вы с легкостью подберете себе новый имидж. Фаза Луны во Льве благоприятна для проведения увлажняющих и обновляющих процедур с волосами и руками. Особенно побалуйте себя витаминными масками.

Луна в Овне – неблагоприятный период для стрижки волос и ногтей. В это время возникает вероятность снижения иммунитета, обостряются хронические заболевания. Не будет эффективен ни массаж рук, ни волосистой части головы. Не принесут пользы укладки с использованием специальных коллагеносодержащих эмульсий. Категорически запрещается в эти дни делать химические завивки, карвинги или осветлять волосы. Допустимы лишь процедуры с косметической целью, например удаление вросших ногтей и волос, глубокое очищение и т. д.

//-- Стрижка волос и ногтей в период фазы Луны в знаках Воздуха --//

Луна в Водолее – благоприятный период для гигиенических и лечебных процедур с волосами и ногтями. Побалуйте себя массажем, маникюром и педикюром. В эти дни вы легко справитесь с заусеницами, воспалениями и трещинами на коже ног. Эффективными будут процедуры в борьбе с выпадением волос и перхотью. Лучше всего в эти дни использовать витаминные маски, травяные отвары и настои, фруктово-овощные обертывания.

Луна в Весах – благоприятное время для стрижки, так как ускоряется рост, улучшается структура волос и ногтей. Фаза убывающей Луны в Весах прекрасно подходит для восстановления поврежденных бровей и ресниц. Положительный результат имеет массаж кожи головы и рук с использованием эфирных масел. Гармоничное изменение цветового оттенка волос будет способствовать позитивному настрою и улучшению своего биополя.

Луна в Близнецах – неудачный период для проведения гигиенических и эстетических процедур. В этот день не рекомендуется наращивать ногти, стричь и окрашивать волосы. Луна в Близнецах оказывает благотворное влияние на проведение очистительных и омолаживающих процедур с использованием легких увлажняющих и питающих средств.

//-- Стрижка волос и ногтей в период Луны в знаках Воды --//

Луна в Рыбах усиливает чувствительность организма. Поэтому в этот день не рекомендуется стрижка, так как она может спровоцировать нарушения в состоянии волос и ногтей. Не стоит в этот день испытывать новые косметические средства. Лучше использовать проверенные увлажняющие маски с добавлением алоэ, фруктовых соков и ягод.

Луна в Скорпионе – крайне неблагоприятное время для проведения процедур с волосами и ногтями. Стрижка может повлечь за собой проблемы в личной жизни, спровоцировать конфликты с людьми противоположного пола. Лучше сократить водные процедуры. Зато массаж и масляные маски будут весьма полезны.

Луна в Раке. Не рекомендуется стрижка волос и ногтей, мытье головы. Этот день также неблагоприятен для укладок, так как волосы становятся непослушными и не держат форму. При выборе косметических средств для волос и ногтей отдавайте предпочтение

наиболее мягким и щадящим, а также маскам, способствующим обновлению кожи.

### **Стрижка волос и ногтей в период Луны в знаках Земли**

Луна в Козероге. В убывающей фазе рекомендуется проводить процедуры по удалению косметических недостатков (мозолей, вросших ногтей и волос, перхоти, грибка и т. д.). На растущей Луне лучше всего питать волосы и ногти, так как они быстро усваивают полезные вещества. Луна в Козероге благоприятствует как домашнему уходу, так и профессиональному. Кроме того, это время самое благоприятное для проведения маникюра и \*censored\*юра, очищения кожи головы, улучшения структуры волос и ногтей.

Луна в Тельце – это самое благоприятное время для стрижки. Волосы будут быстрее расти, улучшится их структура. Ногти станут твердыми, приобретут здоровый цвет. Луна в Тельце благотворно действует на окраску волос, оздоровление кожи головы и рук. Наиболее эффективными будут питательные масляные и витаминные маски. Этот день благоприятен для придания формы бровям и перманентного макияжа.

Луна в Деве положительно влияет на стрижку волос, процедуры маникюра и \*censored\*юра, наращивания ногтей. Эффективны в этот день лечебные ванночки, настои, удаление мозолей, заусениц, депиляция. Особенно полезны аромо– и фитопроцедуры с использованием эфирных масел. Это также хорошее время для тестирования новых косметических средств и разработки собственной программы по уходу за волосами и ногтями.

### **Влияние лунных дней на стрижку волос и ногтей**

Определить только фазу Луны для эффективного ухода за ногтями и волосами недостаточно. Необходимо еще и выбрать правильный лунный день, от которого будет зависеть ваше дальнейшее самочувствие. Следуя Лунному календарю, вы сможете настроить свои волосы и ногти на три энергетических волны:

- личностная энергия (здоровье, жизненные силы и возможности, активность), с которой самым тесным образом связаны стрижки;
- социальная энергия (общественная активность), зависящая от окрашивания волос и ногтей;
- природная энергия (источник духовной и физической силы), контролируемая различными процедурами по уходу, укладками волос, массажем рук и т. д.

1-й лунный день. В это время происходит настройка организма на новый лунный месяц. Поэтому стрижка волос и ногтей крайне нежелательна, так как может привести к сокращению энергетических ресурсов, полному истощению, вплоть до серьезного заболевания. А вот покрасить волосы натуральными красителями или придать ногтям блеск натуральными компонентами вполне безопасно. Это даже придаст дополнительных жизненных сил и заряд бодрости. В первый лунный день можно привлечь к себе импульс природной энергии, улучшить свое физическое и душевное самочувствие, если заплести на весь день косу. Казалось бы, самая простая манипуляция, а между тем она концентрирует целебные космические потоки на ваш организм.

2-й лунный день. Организм настроен на принятие энергии, поэтому любые процедуры с проводниками – волосами и ногтями, помогут улучшить здоровье. Стрижка обеспечит улучшение состояния органов чувств (повысится острота зрения, слух, обонятельная чувствительность). Наладится работа выделительной, пищеварительной систем, нормализуется мозговое кровообращение. Изменение прически привлечет дополнительные жизненные силы. В этот день лучше всего избавиться от ненужного балласта: срезать секущиеся кончики или слоющиеся ногти. Это позволит вашим проводникам надолго сохранить здоровый вид. Однако имейте в виду, что после стрижки структура волос и ногтей может измениться до неузнаваемости (например, волосы станут виться, а ногти сильно гнуться). Откажитесь в этот день от синтетических красителей, лаков, жидкостей для снятия лака. Использование ненатуральных средств будет иметь наибольшую силу и повлечет за собой обезвоживание ногтей и волос.

3-й лунный день — день активного энергетического обмена с Природой. Пользу принесут процедуры, стимулирующие кровообращение: тщательно расчешите волосы, помассируйте руки и кончики пальцев, чтобы активизировать энергообмен. Эффективность можно усилить с помощью заговоров, которые притянут положительные эмоции и защитят от негатива.

Для волос:

- Сколько годков, столько ческов.
- Столько по столько на головушке волосков.
- Волоса мои, вейтеся, завивайтесь, укрепляйтесь,

Года мои, здоровьем и богатством прибавляйтесь.

Для ногтей:

- Состригу тоску, кручину, злую судьбину. Уйди, лихая, уйди, злая, уйди косая! Уйди, моя недоля, дай прийти моей доле!
- Стригу, состригаю, печаль-тоску выгоняю! Пусть радость в мои годы со мной навсегда!
- Расти ноготь, расти, вырастай! Не птичий, не звериный, а человеческий и красивый!
- Стригу, состригаю: беды, лихоманки, невзгоды прогоняю. Уйди навек, беда, с моего двора!

С помощью стрижки вы усилите восприимчивость волос и ногтей к энергетическим потокам и, тем самым, добьетесь отличного самочувствия, повысите жизненные силы. Более того, чем больше вы сострижете, тем активнее будет осуществляться обновление энергетического потенциала. Даже если вы не собираетесь изменять прическу или длину ногтей, сделайте это чисто символически: состригите пару волосинок или укоротите один ноготь, тогда вы прибавите им здоровья и красоты. Синтетические красители в этот день следует применять максимально щадящие, чтобы не закрыть энергетические каналы. А от укладок лучше отказаться, так как природа все равно возьмет свое и настроит волосы на притяжение жизненных сил, и никакой лак не поможет сохранить прическу надолго.

4-й лунный день – ваша энергия начинает бить через край. Если состояние здоровья вас полностью устраивает, откажитесь от подстригания волос и ногтей, так как оно повлечет

за собой изменение их структуры, замедлит рост и нарушит дальнейший энергообмен. То же касается и кардинального изменения цвета окрашивания. Если уж совсем невтерпеж, лучше воспользуйтесь естественными неброскими оттенками. Но вообще, процедуры с волосами и ногтями в этот день чреваты психическими расстройствами, заболеваниями горла и полости рта.

5-й лунный день. Посещение парикмахерской в этот день будет как нельзя кстати. С помощью стрижки (но только не радикальной!) вы полностью обновитесь: улучшится физическое здоровье, уравновесится психическое состояние. Процедуры по наращиванию, химическая завивка, осветление в этот день не принесут негативных последствий для здоровья, так как волосы и ногти настроены на быстрое восстановление.

6-й лунный день. Гигиенические процедуры с волосами и ногтями в этот день будут максимально позитивными для здоровья. Вы сможете улучшить состояние двигательного аппарата, избавиться от простуды, вирусных заболеваний. Однако процедуры окрашивания или изменения имиджа лучше отложить на другой день, так как они могут нарушить энергетический обмен.

7-й лунный день. Стрижка волос и ногтей приведет к оздоровлению мочеполовой системы, поспособствует выработке природных феромонов, что придаст вам дополнительного шарма и сексуальности. Так что, если вы не планируете на этот день посещение салона, то можно хотя бы подровнять челку, состричь пару волосинок или подпилить ногти. Привлечь дополнительные природные силы и жизненный потенциал поможет укладка или завивка.

8-й лунный день. В этот день через наши проводники поступает максимальное количество положительной энергии. Поэтому стрижки только нарушат биопоток и принесут большие проблемы со здоровьем. Не исключены нарушение работы сердечно-сосудистой системы, головные или зубные боли, аллергические реакции, кожные заболевания, нервные расстройства. По той же причине лучше избежать любых манипуляций с волосами и ногтями.

9-й лунный день – время излучения из Космоса отрицательной энергии. Избавиться от негатива, избежать проблем со здоровьем и опасных последствий для жизни вы сможете с помощью стрижек. Аналогичного эффекта позволят достигнуть процедуры по осветлению волос и ногтей.

10-й лунный день считается неблагоприятным для здоровья. В этот день с волосами и ногтями необходимо обращаться наиболее бережно. Лучше всего отложите стрижки на другой день, иначе привлечете проблемы с органами чувств. А вот лечебные и укрепляющие процедуры с использованием натуральных средств помогут укрепить иммунитет. Также позитивное воздействие на здоровье окажет частое расчесывание волос и массаж кончиков пальцев.

11-й лунный день – день энергетического пика, когда любое действие может сопровождаться мощным выплеском энергии, как положительной, так и отрицательной. Так что для посещения салона – это самое лучшее время. Стрижки позволят уберечь здоровье, предотвратят плохое самочувствие. Можно хотя бы символически подрезать себе прядь волос или подкорректировать форму ногтей. Хорошая укладка нормализует и упорядочит поступление энергетических потоков и придаст вам жизненных сил.

12-й лунный день. Стрижки настроят организм на работу с энергией здоровья. Так что даже если вы не собирались заняться собой, воспользуйтесь влиянием лунного дня и подкорректируйте свою прическу или форму ногтей.

13-й лунный день обладает необычайным потенциалом: из Космоса начинают поступать новые потоки энергии. Чтобы не нарушить эти потоки, воздержитесь от любой окраски и укладки волос, наращивания и покрытия ногтей даже бесцветным лаком. А вот стрижки благоприятно скажутся на внешнем виде, помогут оздоровить моче-половую и выделительную системы.

14-й лунный день – время мобилизации душевных и физических сил. Лучше в этот день волосы и ногти не трогать. Доверьтесь им, пусть работают по старой схеме, и тогда вы сохраните душевное и физическое равновесие.

15-й лунный день – неудачен для стрижки. В этот день из Космоса излучается слишком много разрушительной энергии. Поэтому укороченные волосы или ногти только настроятся на ее восприятие. Процедуры с ногтями и волосами могут спровоцировать психические нарушения, повышение давления, головные боли, нарушение работы желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, органов чувств, психической неуравновешенности. Чтобы раскрыть источник природной энергии, лучше всего оставьте волосы распущенными, а если они вьются – выпрямите. О ногтях вообще в этот день забудьте, они и сами будут неплохо работать.

16-й лунный день – лучше воздержитесь от любых процедур с волосами и ногтями. Стрижки могут спровоцировать негативные эмоции, тягу к алкоголю и сигаретам, ухудшение здоровья и, прежде всего, нарушение мозгового кровообращения, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

17-й лунный день. Стрижки принесут вам пользу для здоровья. Они поспособствуют улучшению самочувствия, самоочищению желудочно-кишечного тракта, общему омоложению организма. Стрижки помогут избавиться на ближайшее время от головной, зубной или иной боли.

18-й лунный день. Стрижка волос и ногтей активизирует вашу энергетику, а это значит, что в вашем организме запускается процесс самообновления и оздоровления. Посещение парикма\*сensored\*ской и маникюрного кабинета в этот день прибавит вам долголетия.

19-й лунный день – день взрывоопасной энергетики. Поэтому от процедур с волосами и ногтями лучше воздержаться. Стрижки серьезно скажутся на здоровье: приведут к мигрени, глазным заболеваниям и инфекциям, ломоте в суставах. А вот расчесывание волос хотя бы несколько раз в день привлечет к вам природные силы и повысит жизненный тонус.

20-й лунный день – время, когда в работе проводников энергии начинаются сбои. Поэтому, чтобы их активизировать, посетите салон красоты. Стрижки принесут облегчение при различных недомоганиях, улучшится состояние зрительной системы. А вот от окрасок лучше в этот день отказаться. Неудачная процедура может привести к психическим расстройствам.

21-й лунный день. Стрижки привлекут красоту, здоровье и благополучие. Процедуры с волосами и ногтями помогут справиться с болью, избавиться от вредных для самочувствия привычек (курения, алкоголизма, обжорства и т. д.).

22-й лунный день. Стрижка волос поспособствует улучшению состояния дыхательной и выделительной систем. Однако здесь лучше не переусердствовать. Радикальные стрижки нарушат стабильное состояние вашего биополя.

23-й лунный день Процедуры с волосами и ногтями в этот день противопоказаны. Они могут повлечь за собой нарушение энергетического баланса. Любые процедуры с волосами и ногтями приведут к повышенной утомляемости, вызовут проблемы в работе

желудочно-кишечного тракта, спровоцируют замедление обменных процессов. Так что в этот день окажется легко набрать лишний вес.

24-й лунный день – время, когда энергетические ресурсы начинают истощаться. Стрижки как нельзя лучше подойдут для пополнения запаса, так как настроят ваши проводники на лучшее восприятие энергии. А вот от осветления волос следует отказаться людям со слабыми сосудами, иначе могут появиться сердечно-сосудистая недостаточность, образоваться тромбы.

25-й лунный день. Волосы и ногти в этот день весьма уязвимы. Любые процедуры с ними категорически нежелательны. Они могут привести к ухудшению зрения, обострению глазных болезней, нервным срывам и более серьезным последствиям. Любое жесткое воздействие на волосы и ногти просто нарушит работу энерго-информационной системы.

26-й лунный день – время эмоциональной неустойчивости. Поэтому стрижки лучше отложить, они станут причиной нарушения психического здоровья, тяжелых травм. Единственное, что можно делать в этот день, это высокие прически, они позволят восполнить недостающий энергообъем.

27-й лунный день – время активности. Этот день рекомендуется для наведения красоты. Стрижка не только улучшит ваш внешний вид, но и поднимет настроение, наладит психическое равновесие. С помощью окраски волос, создания сложных причесок, наращивания ногтей вы также достигнете положительных результатов: разгладятся мелкие морщинки, уйдут недомогания, появится чувство легкости во всем организме.

28-й лунный день – время эмоциональной стабильности. Не стоит ее нарушать различными процедурами по уходу за волосами и ногтями. Стрижки могут снизить физическую активность, иметь негативные последствия для здоровья вплоть до угрозы жизни. Лучше оставьте волосы и ногти в их естественном состоянии – пусть самостоятельно трудятся на ваше благо.

29-й лунный день – время подведения итогов лунного месяца. Укорачивание волос и ногтей, даже на незначительную длину, принесет избавление от застарелых и хронических болячек, улучшит эмоциональное состояние. Однако от окраски волос и покрытия лаком ногтей воздержитесь, иначе просто перекроете все возможности организма справиться с недугами и перенесете их на следующий месяц.

30-й лунный день – время умиротворения и спокойствия. В этот день лучше всего состричь кончики волос и ногтей, пусть даже самую малость. Это поможет избавиться от негативной энергии, накопившейся за весь месяц, и даст возможность настроиться на новый лунный месяц. Окрашивать волосы или ногти в этот день совершенно бесполезно, так как тем самым вы настраиваете себя на долговременную работу в одном ритме. Но, начиная с новолуния, все настройки сбрасываются, и ваши усилия оказываются тщетными.

Следует также обратить внимание на особенно неблагоприятные для стрижки дни – это дни солнечного и лунного затмения, а также дни, «сжигающие» здоровье. Согласно тибетской медицине, это 12 и 27 лунные дни, выпадающие на воскресенье; 11 и 26 – на понедельник; 10 и 25 – на вторник, 3 и 18 – на среду, 6 и 21 – на четверг, 2 и 17 – на пятницу, 7 и 22 – на субботу.

## **Восстанавливаем здоровье организма**

Благодаря правильной диагностике по волосам и ногтям болезнь удастся обнаружить на ранней стадии, когда изменения в организме еще находятся на энергетическом уровне. Конечно, на такой стадии отклонения в состоянии здоровья едва уловимы, а иногда и незаметны. Но пройдет определенное время, и болезнь даст о себе знать. И тогда уже без помощи специалиста будет не обойтись. Но пока еще нет серьезных осложнений, с болезнью можно справиться почти без усилий. Достаточно всего лишь заняться исправлением своей энергетики. Ведь раз возникла проблема, значит, когда-то был нарушен энергобаланс, и чтобы ее разрешить, следует начать с восстановления свободного тока энергии.

Специалисты нетрадиционной медицины разработали целый комплекс действий, который позволяет контролировать энергию. Это особые упражнения, они помогают нормализовать биополе и в несколько раз ускорить процесс выздоровления. Можно сказать, что биоэнергетические упражнения – панацея!

Главная цель энергетических упражнений – наладить свободную циркуляцию энергии в системе энергетических каналов организма, а также между человеком и внешней средой.

Но помните, что работа с внутренней энергией – это очень серьезное дело, и залог того, что она принесет вам только пользу, а не вред – разумный и глубоко осмысленный подход к занятиям.

Мы приведем лишь некоторые из удивительных упражнений, а их в восточных практиках сотни. Если вы действительно заинтересуетесь и захотите продолжить занятия, то вам нужно будет обратиться к книгам, посвященным именно йоге, цигун и другим биоэнергетическим практикам, или начать заниматься с опытным мастером в специализированном центре, которых сейчас очень много.

### **Советы начинающим**

Прежде чем вы приступите к выполнению описанных в этой главе упражнений, запомните четыре принципа, которые необходимо соблюдать, чтобы научиться чувствовать движение энергии.

1. Цзин – покой, погруженность в себя, умиротворение. Устраните внешние и внутренние раздражители, умиротворите сознание, создайте внутреннюю тишину. Такое состояние успокаивает сердце и очищает ум.

2. Сунн – расслабленность, раскрепощенность. Пусть ваши движения будут плавными и медленными, подобными течению воды. Не случайно в «Записях о кулачном искусстве» монастыря Шаолинь сказано: «Расслаблением достигается наполнение энергии».

3. Пхин – равномерность. Дыхание должно быть плавным – без задержек и сбояв. Дышите через нос, в это время стенка брюшной полости должна идти вперед, а низ живота как бы «заглатывать» энергию, на выдохе живот сжимается и выбрасывает энергию обратно.

4. Хэн – постоянство. Ваши тренировки должны представлять собой непрерывную систему. Но при этом не нарушайте естественности. Итак, вы должны научиться сочетать состояние дисциплины «цзи люй» и состояние естественности «цзы жань». Если ваши тренировки будут беспорядочны, то они не дадут результата, но если вы начнете прилагать чрезмерные усилия, угнетая собственную природу «нэй син», то результата не



будет тоже, так как тело просто перестанет подчиняться тренировке.

## Описание упражнений

//-- Техника «внутренней улыбки» --//

Древние рисунки часто изображают даосов смеющимися. Это не случайно, ведь они практиковали «внутреннюю улыбку» – настоящую «технику счастья». Точнее – это одно из базовых упражнений, оно очень полезно, так как, во-первых, успокаивает человека и помогает ему фокусировать свое сознание, а во-вторых, имеет огромный лечебный потенциал и контролирует стресс. Замкнутая негативная энергия высвобождается и замещается счастливой, положительной, тем самым организм выводится из состояния болезни. Ведь для здоровья человека важен его эмоциональный настрой, радость, которые в буквальном смысле слова продляют нашу жизнь. И если для нас это стало очевидным сравнительно недавно, то даосы поняли это тысячелетия назад.

Мы будем осваивать технику «внутренней улыбки» постепенно. Для этого выполняйте следующее:

1. Сначала научитесь улыбаться глазами. Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь.
2. Прикройте рот ладонью. Вы убедитесь, что обычную мимическую улыбку, даже «спрятанную», легко распознать по искоркам в глазах.
3. Теперь отойдите от зеркала, сядьте на стул и расслабьтесь. Пусть мышцы лица находятся в покое, просто представьте себе, что улыбаетесь. Улыбка живет внутри вас, негативные эмоции исчезают, вы приходите в положительное эмоциональное состояние. Даосы любят повторять: «Человек не в состоянии по-настоящему полюбить кого-то до тех пор, пока не научится любить самого себя». Внутренне улыбаясь, вы учитесь любить себя!
4. Мысленно направляйте эту улыбку, как теплый поток, в систему пищеварения, мозг, позвоночник, конечности и, в конце концов, во все тело.

//-- «Стояние столбом» --//

«Стояние столбом» – древняя лечебная, оздоровительная и укрепляющая методика, построенная на закономерностях роста и развития дерева. Освоить ее может каждый, поскольку она проста. Это одна из самых универсальных методик, неотъемлемая часть многих известных практик Востока. Особенно эффективно «стояние столбом» при лечении таких заболеваний как невралгия, гастрит, колит, коронарная болезнь сердца, а также при слабом телосложении и холоде в конечностях.

Разных поз в «стоянии столбом» очень много, поэтому назовем только основные.

1. Естественное «стояние столбом». Расставьте ноги на ширину плеч параллельно друг к другу, голову держите прямо, грудь не выпячивайте, спина прямая, плечи и локти опущены. Слегка согните ноги в коленях (чтобы колени не выступали за линию носков) и положите левую руку на живот, а правую – поверх левой. Губы и зубы сомкнуты. Смотрите вперед или вперед-вниз.

2. Трехкруговое «стояние столбом с воображаемым мячом и с имитацией охватывания». «Стояние столбом с воображаемым мячом». Образуйте руками полукруг так, как будто вы держите мяч на расстоянии 30 см перед лицом. Направляйте взгляд вперед или вперед-вниз.

«Стояние столбом с имитацией охватывания». Руки как будто охватывают дерево, кисти расположите перед грудью на расстоянии около 60 см. Взгляд – вперед или вперед-вниз.

3. «Стояние столбом с надавливанием вниз». Согните руки в локтях, чтобы предплечья были параллельны полу, разъедините пальцы и направьте их вперед, а ладони обратите вниз. Направление взгляда – вперед или вперед-вниз.

4. «Смешанное стояние столбом». Последовательно меняйте 3 предыдущие позы (изменение положения рук). Стояние в каждой из вышеописанных поз на начальном этапе должно занимать минуту, на последующих этапах время можно увеличивать до 10 минут.

Выполняя «Стояние столбом», не забывайте о правильном брюшном дыхании: на вдохе живот выпячивается, а на выдохе втягивается. Вдыхая, мысленно соберите энергию тела в области дань тянь (ниже пупка), а на выдохе переместите ее в точки юнцюань (подошвы ног). Мягко, естественно, равномерно продолжайте перемещать энергию в соответствии с ритмом дыхания из одной точки в другую. Дышите спокойно, без усилий.

Начинающие и тяжелобольные люди на первом этапе могут применять естественное дыхание и практиковать «Естественное стояние столбом» либо «Стояние столбом с надавливанием вниз».

Поначалу у практикующих эту технику может появиться ощущение холода в одном плече и жара – в другом, причина этого – в неравномерном распределении энергии в организме. Постепенно, по мере освоения упражнения, этот дисбаланс исчезает. Но если вы вдруг почувствовали холод во всем теле, то немедленно остановите занятие и согрейте руки и лицо. Возобновите занятие только на следующий день.

Благоприятно проводить занятия на свежем воздухе. Но помните, что заниматься при сильном ветре нельзя, а если ветер слабый, то нужно занимать положение спиной к ветру.

«Стояние столбом» необходимо правильно завершать. Для этого выполняйте следующее:

1. Сначала медленно выпрямите ноги, одновременно поднимая руки ладонями кверху.
2. Когда кисти достигнут уровня шеи, переверните их ладонями вниз.
3. На выдохе опустите руки – как бы надавливая ладонями – до уровня живота.
4. Повторите эти действия 3 раза.

Прекращение «стояния» должно протекать плавно и медленно, поскольку нервная система, работавшая в медитативном режиме, не должна резко переходить к бодрствованию. Подобный переход может оказать стрессовое воздействие на вас, и тогда вместо спокойствия вы получите нервозность и дискомфорт. Кроме того, после прекращения занятий не рекомендуется принимать пищу в течение 1–2 ч.

//-- Элементарный метод укрепления здоровья --//

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Вы должны быть расслаблены и спокойны.
2. Шагните вперед сначала правой, а затем левой ногой, мягко касаясь пяткой земли. При ходьбе держите ноги на ширине плеч, как и в исходной позиции.
3. Продолжайте идти вперед таким же образом. С каждым шагом поворачивайте голову вправо-влево, одновременно с этим поворачивайте и весь корпус. При поворотах корпуса размахивайте руками. В то же время старайтесь быть естественным – махи руками не должны быть чрезмерными.
4. Не забывайте контролировать свое дыхание – дышите медленно, спокойно, через нос.
5. Представьте, что вы не спеша прогуливаетесь по цветущему весеннему саду. Лицо расслаблено, на нем легкая улыбка. Надавливайте кончиком языка на основание верхних зубов.
6. Постарайтесь ощутить, как вас заполняет внутренняя свобода. Вы должны почувствовать легкость, расслабленность и покой.

//-- Метод короткого быстрого дыхания для укрепления почек --//

Укрепление функции почек усиливает энергию, поэтому данное упражнение подходит для подготовленных.

Это упражнение делают с открытыми глазами.

1. Сделайте шаг правой ногой. Пальцы ноги подняты, а пятка касается земли. Затем выполните такой же шаг левой ногой.

2. Поворачивайте голову вправо – прямо – влево. Вместе с поворотом головы следует поворачивать корпус, но бедра при этом не поворачиваются.

3. Вместе с поворотом талии приходят в движение и руки. Когда вы делаете очередной шаг (правой ногой), левая рука движется от подложечной ямки к центру дань тянь (внизу живота), а далее – в направлении левого бедра. Вместе с этим правая кисть движется в направлении средней линии туловища и подложечной ямки. Перенесите вес тела с левой ноги на правую.

Те же самые движения, но в другую сторону, вы должны повторить при выполнении шага левой ногой. Обратите внимание: когда вы взмахиваете руками, угол между рукой и корпусом тела не должен превышать 60°.

Каждый раз вдыхайте дважды через нос во время шага правой ногой. Шагая левой, выдохните 1 раз.

Когда вы выполняете это упражнение, нужно концентрировать внимание на пальцах ног. Это маленькая хитрость: дело в том, что если вы сосредоточитесь на пятке, то шаги могут сопровождаться болезненными ощущениями, а концентрация на пальцах помогает касаться земли мягко и спокойно.

Необходимо двигаться по S-образной траектории со скоростью 60–70 шагов в минуту, удерживая стопы на ширине плеч параллельно друг другу. Чтобы обрести спокойствие во время выполнения этого упражнения, воспользуйтесь методом слушания своего дыхания. Для этого постарайтесь прислушаться к звукам вдоха и выдоха – это поможет избавиться от посторонних, мешающих вам мыслей. Расслабления можно добиться и другим способом: при перемещении взгляда слева направо и справа налево не фокусируйтесь на окружающих предметах, смотрите так, словно вокруг вас пустота и вы ничего не видите, хотя ваши веки открыты.

//-- Метод короткого быстрого дыхания для укрепления легких, селезенки и почек --//

Этот метод напоминает предыдущее упражнение, но разница все же есть.

1. Сделайте шаг правой ногой, при этом кисти рук также движутся вправо. Вдохните 2 раза через нос и шагните левой ногой, но вместо пятки коснитесь пола носком.

2. В момент касания пола пальцами ног кисти рук находятся на левой стороне тела. Пальцы рук согнуты.

3. Большие и указательные пальцы трут друг друга. Задействована область корневого ложа ногтя внешней части большого пальца (точка шао-шан) и область корневого ложа ногтя внутренней части указательного пальца (точка шан-ян).

4. Сразу после касания носком земли опустите пятку левой ноги и дважды вдохните через нос.

Теперь выполните аналогичные действия (только вместо вдоха производится выдох), сделав шаг правой ногой.

Оптимальный темп ходьбы – 50–60 шагов в минуту. Шаг, движения пальцев и вдох старайтесь выполнять согласованно.

//-- Метод короткого быстрого дыхания для укрепления сердца --//

Наиболее важным для укрепления сердца является достижение состояния покоя и равномерного течения энергии. При вдохе сердечная энергия слегка поднимается, при выдохе – опускается. Контроль над этим ритмом нормализует работу сердца. Мы предлагаем вам 2 способа выполнения данного упражнения.

Первый способ. Это более простой и поэтому более удобный вариант. Упражнение представляет собой циклическое движение, где каждый цикл состоит из четырех шагов.

На первом шаге делается вдох, на втором – тоже вдох, на третьем – выдох через нос и на четвертом шаге – задержка дыхания.

1. Сделайте первый шаг правой ногой. Когда пятка коснется земли, сделайте вдох.
2. Точно так же выполните шаг левой ногой: вдохните, когда ее пятка окажется на земле.
3. На третьем шаге, когда коснетесь земли правой ногой, – выдохните.
4. На четвертом шаге задержите дыхание.

На четвертом шаге, когда обе руки находятся на левой стороне тела, следите, чтобы угол между руками и корпусом был не более 30°.

Выполняйте упражнение, делая примерно 45 шагов в минуту.

Второй способ. В данном способе уделяется особое внимание циркуляции жизненной энергии по каналам тела. Он также состоит из циклов по четыре шага.

1. Когда делаете первый шаг правой ногой, дважды вдохните через нос. Шагая левой ногой, снова вдохните дважды через нос.

2. Выполняя двойные последовательные вдохи, старайтесь втягивать воздух мягко, порция за порцией, избегайте громких звуков при дыхании.

3. Во время третьего шага правой ногой выдохните дважды через нос.

4. Шагая левой ногой, выдохните 1 раз и затем задержите дыхание.

5. Во время задержки дыхания сложите пальцы вместе.

//-- Метод лечения и профилактики бронхиальной астмы --//

Китайцы считают, что весна и лето «пестуют» ян, а осень и зима – инь, поэтому зимние болезни (к которым относится астма) следует лечить летом. Летне-осенний период также используется для профилактики этой болезни. Для этого нужно освоить следующий комплекс упражнений.

1. Наложите кисти рук одну на другую и проведите ими сверху вниз от точки между ключицами (тяньту) до области дань тянь (ниже пупка). Это движение необходимо для упорядочения энергии в груди, поэтому сочетайте его с правильным дыханием. Сначала делайте вдох, а описанное движение руками – во время выдоха.

2. Сядьте на пол, соедините вытянутые ноги, а кисти, сплетенные ладонями наружу, прислоните тыльной стороной к груди. Наклоните вперед корпус, опустите голову и устремите взгляд на пупок. Выталкивайте на выдохе руки по направлению к ногам. Как только локти выпрямятся до конца, разверните кисти ладонями внутрь и возвратите их в И. п. Повторите 36 раз.

3. Как и в предыдущем упражнении, сядьте, соедините вытянутые ноги. Носки направлены вверх. Наклоняйте на выдохе корпус вперед и одновременно 3 раза вытягивайте ступни. На вдохе верните корпус в вертикальное положение. Повторите 24 раза.

4. «Стояние столбом» в позе богини Гуаньинь. Расставьте ноги на ширину плеч, пальцы ног поджаты, словно «захватывают» землю. Соедините ладони друг с другом перед грудью на такой высоте, чтобы кончики средних пальцев находились на уровне рта.

Стойте так не менее 10 мин.

5. Сядьте на стул и постучите зубами 36 раз, перемешайте языком слюну и проглотите ее тремя глотками. Затем выдохните через рот, мысленно произнося слог «сы». Вдох сделайте через нос. Таким образом дышите 5–10 мин. После этого перейдите либо снова к «Стоянию столбом», либо к медитации в положении сидя в течение 10 мин.

6. Сидя или лежа, выполните дыхание следующим образом: вдох – выдох – задержка дыхания. Задержка дыхания должна быть короткой. Мысленно произносите: «Спокойствие, уют, расслабление». Если у вас есть возможность, то уделите этому упражнению 30 мин.

### **Ухаживаем за ногтями и волосами, чтобы добиться успеха**

Ногти и волосы помогают нам контролировать здоровье. Но это не единственная их возможность. Также они могут притягивать социальную успешность и материальную обеспеченность, жизненное благополучие и в то же время приносить несчастье. От правильного обращения с ними и от выбранного дня для стрижки волос и ногтей зависит не только здоровье, но и судьба. Здесь нам с вами опять потребуется обратиться к Лунному календарю, чтобы выбрать для себя нужное время для ухода.

В идеале всех рекомендаций календаря необходимо придерживаться не чаще двух раз в год. Если вы настроены на то, чтобы полностью изменить свою судьбу, следуйте рекомендациям на 60–80 %. Однако не забывайте давать волосам и ногтям передышку на 2–3 месяца. Если вы всего лишь хотите найти выход из чрезвычайных ситуаций и преодолеть поступление негативной энергии, пользуйтесь календарем на 30–50 %, давая себе передышку на месяц. Бесперывная прокачка энергии будет слишком большой нагрузкой для волос и ногтей.

Конечно, вы вовсе не обязаны ежедневно следовать всем даваемым здесь рекомендациям. Да это и понятно. Не всегда возможно совместить с лунным календарем свои планы. Мы всего лишь даем советы, с помощью которых можно улучшить сложившуюся ситуацию или предотвратить негативные последствия. А выбор остается за вами. И вам решать, стоит проводить гигиенические и лечебные процедуры, или нет. В конце концов, можно ведь просто ограничиться чисто символическими действиями, такими, например, как подрезание пряди или придание формы ногтям.

### **Лунный календарь ухода за ногтями и волосами**

//-- Первый лунный день --//

Это начало лунного месяца, подготовка организма к принятию энергии. Любые стрижки, даже избавление от секущихся кончиков или ломких ногтей, грозят привлечением неприятностей, несчастных случаев. А вот окраски будут как нельзя кстати. С помощью них вы сможете настроить свои проводники на нужную волну. Единственная рекомендация – красители должны быть натуральными. Так вы сможете пробудить в себе активность, с легкостью принять правильное решение и преуспеть в делах. Более того,

если вы измените цвет волос и ногтей в этот день, то привлечете к себе энергию денег. Даже чисто символические действия, типа окрашивания одной пряди, использование оттеночных шампуней или покрытие ногтей бесцветным лаком, окажут положительный эффект. Для того чтобы в этот день получить дополнительный источник энергии, представителям длинных волос можно заплести косу. Тем самым вы улучшите свое настроение, избавитесь от депрессии и настроитесь на успех.

//-- Второй лунный день --//

В это время на первое место становятся вопросы материального достатка, генерирования новых идей, привлечения творческой энергии. Укорачивание волос и ногтей в этот день позволит вам не только изменить свой имидж, но и свое поведение. Активность, напористость, деловитость – станут вашими верными спутниками, даже если никогда вам не были свойственны. Однако слишком не увлекайтесь изменением длины ваших проводников. Чем короче они будут, тем креативнее и непонятнее станет ваше поведение для окружающих. Это может привести к серьезным конфликтам и ссорам даже с самыми близкими людьми. Процедуры по окраске волос и ногтей натуральными средствами будут очень продуктивными (но только натуральными средствами!). Они настроят вас на энергию денег и благополучия. Если в этот день вы совершенно не готовы к таким процедурам, можно провести их символически. Возьмите свежесжатый лимонный, морковный или свекольный сок и пропитайте им хотя бы пару волосинок или один ноготь. Внешне цвет будет практически не виден, но настройку на целый день вы себе обеспечите. Дополнительную энергию, а следовательно и благополучие, возможно привлечь в этот день с помощью самых различных манипуляций с волосами. Поэкспериментируйте с прическами и укладками. Это создаст своего рода защиту вашего биополя от посягательства энергетических вампиров.

//-- Третий лунный день --//

Если вы хотите добиться успехов в финансовой сфере, подняться по карьерной лестнице – займитесь своими волосами и ногтями в этот день. Он отлично подходит для того, чтобы притянуть к себе положительную энергетику. Стрижка волос и ногтей улучшит настроение, повысит самооценку. Все начинания будут сопровождаться успехом, дела спориться. Если вы еще при этом окрасите волосы или ногти, то карьерный рост вам гарантирован. Возможно, что результаты проявятся не сразу, но рациональное зерно вы заложите именно в этот день. Конечно, здесь также можно воспользоваться обманными процедурами, используя для окраски свежесжатый сок свеклы или лимона. А вот любые укладки в третий лунный день будут совершенно бесполезны, так как природа настраивает их на нужный лад и никакой лак не сможет зафиксировать прическу. Учтите, чем больше стараний вы будете прикладывать, тем больше потратите сил и эмоций впустую. Просто оставьте волосы и ногти в естественном состоянии, и тогда удача сама вас найдет.

//-- Четвертый лунный день --//

Это время нарастания энергообмена. Любые процедуры с волосами и ногтями, при условии их правильного проведения, будут максимально эффективны в новых делах. Стрижки лучше в этот день отложить до благоприятного времени, так как они повлекут за собой кардинальные перемены (не факт, что положительные!). Однако если вы любите рисковать и хотите коренным образом изменить свою настоящую ситуацию, то срежьте сразу и ногти, и волосы. Особенно кардинальные перемены принесет стрижка налысо. Исключением будут только дети: для них состриженные волосы и ногти активизируют

свою функцию приемников энергии. Укреплению благосостояния и карьерному росту будут способствовать процедуры по окраске. Однако здесь следует быть осторожным и использовать только натуральные средства и выбирать неяркие цвета. Коренное изменение оттенка волос станет таким же непредсказуемым, как и стрижка. Прическу в этот день лучше сделать как и всегда, чтобы не нарушать энергетические потоки и свое благополучие. Выпавшие после расчесывания волосы соберите и сожгите, используя заговор: «Что упало, то ушло, позабылось, на новое сменилось». Пепел развейте, переплюнув три раза через левое плечо.

//-- Пятый лунный день --//

Это время интенсивного энергообмена. Поэтому обязательно состригите в этот день хотя бы символически волосы или ногти. Тем самым вы настроитесь на волну позитива, увеличите свой творческий потенциал, приобретете авторитет в глазах окружающих. Вместе с остриженными волосами или ногтями вы улучшите свой эмоциональный настрой: избавитесь от чувства тревоги, страха, напряжения, уныния, зависти. Что касается процедур окрашивания, то они будут благоприятны для вас при одном условии. Необходимо отказаться от темных оттенков, которые притянут негативную энергетику и создадут угрозу для социальных взаимоотношений и материального благополучия. Светлая палитра, наоборот, позволит добиться успехов на деловом поприще: заключить успешные сделки, увеличить свой бюджет, продвинуться по карьерной лестнице. Если вы обладатель светлых волос, то достаточно будет просто прополоскать их настоем из ромашки или шалфея. Эта процедура не только придаст золотистый оттенок, но и притянет к вам энергию денег. Шатены или брюнетки, желающие достигнуть материального благополучия, могут осветлить всего лишь одну прядку. Пышная прическа в этот день станет залогом дополнительной природной энергии. Женщины с помощью дополнительных заколок или невидимок смогут притянуть к себе удачу.

//-- Шестой лунный день --//

Сулит быть эмоционально насыщенным. Он как нельзя лучше подходит для стрижек. Укороченные волосы или ногти с большей интенсивностью будут притягивать энергию денег, особенно если вы станете повторять процедуру ежемесячно. Вам внезапно откроются новые возможности пополнения капитала в этот же день, либо вы просто подготовите почву на будущее. Вообще волосы и ногти, подстриженные на шестые лунные сутки, очень быстро отрастают. Так что не поленитесь и займитесь в этот день настройкой на материальное благополучие. Однако любые окрашивания будут лишними. Лучше перенесите их на другой день. Изменение цвета волос или ногтей повлечет за собой проблемы во взаимоотношениях на работе и дома. Что касается прически, то в шестой лунный день самый лучший стиль – деловой; никаких излишеств и сложных укладок – это привлечет дополнительную природную силу.

//-- Седьмой лунный день --//

Это время стабилизации эмоционального состояния. Стрижка позволит обострить интуицию, оценить сложившуюся ситуацию, принять правильные решения и избежать опасности. Для тех, кто хочет усилить свою сексуальность и шарм, в этот день лучше покрасить волосы или покрыть лаком ногти. Положительного результата удастся добиться при использовании натуральных средств (хны, басмы, настоя ромашки, шалфея, лимона, кофейной маски и т. д.). Завитые локоны позволят восполнить свою энергетику, добиться понимания во взаимоотношениях с окружающими. Если волосы совсем короткие, то можно накрутить хотя бы один локон на несколько часов. Вы сможете притянуть к себе

удачу, если во время завивки будете приговаривать: «Вейтесь, волосики, завивайтесь, а мои успехи умножайтесь, а моя радость прибывай, а моя тоска прочь улетай!»

//-- Восьмой лунный день --//

Это время дополнительных энергетических возможностей. Не стоит привлекать к себе внимание сложными прическами, чтобы не притянуть негатив. В этот день вы как никогда нуждаетесь в положительной энергетике и защите от отрицательных воздействий.

Поэтому оставьте волосы и ногти в естественном состоянии, не мешайте им самостоятельно справляться с негативом. Стрижки только ухудшат работу ваших проводников. По этой же причине покраску лучше перенести на другой день. Изменение имиджа обернется только злословием и завистью, навредит взаимоотношениям с коллегами и начальством. Более того, людям, которые сначала сходили в салон, а затем отправились в этот день на поиски работы, вряд ли повезет. Скорее всего, их примут в штыки. Поэтому постарайтесь, чтобы ваша прическа была максимально проста, а ногти украшал только классический маникюр, тогда сможете довериться природной помощи.

//-- Девятый лунный день --//

Это период активизации отрицательной энергии. С помощью стрижки вы сможете избежать негативного воздействия, уберечь себя от бытовых неприятностей, разногласий и конфликтов, справиться с трудностями. Таким способом вы просто настроите свои проводники на позитивную волну, и все невзгоды уйдут сами собой. Процедуры осветления волос или ногтей также будут как нельзя кстати. Они создадут вокруг вас защитное биополе, которое уберезет от сглазов, агрессии и чрезвычайных происшествий. Вместо краски можно использовать свежесжатый лимонный сок, который нужно просто втереть в волосы или ногти. Вы убьете двух зайцев сразу: улучшите свой внешний вид и защититесь от негатива. Если хотите избежать трудностей и повысить сопротивляемость своего биополя отрицательной энергии, займитесь своей прической. Для длинных волос подойдет плотно заплетенные косички, а для коротких – укладки с начесом.

//-- Десятый лунный день --//

Это время прозрения. Не стоит в этот день укорачивать волосы и ногти, чтобы не нарушить свою связь с Космосом. Использование ненатуральных красителей также исказит информационный поток. Допустимы будут только натуральные средства (особенно хна). Они станут полезны для расположения к себе начальства. Но лучше в этот день не рисковать. Чтобы не навлечь на себя беду, откажитесь от всех процедур с волосами и ногтями. Займитесь очищением мыслей, исправлением ошибок прошлого, поиском своего Я.

//-- Одиннадцатый лунный день --//

Открывает возможности с пользой разрешить все дела. Но для этого следует настроить свои проводники. Стрижки подойдут как нельзя лучше. Даже чисто символическое укорачивание волос и ногтей предотвратит неприятности, избавит от обид, обострит деловое чутье. Проблемы во взаимоотношениях с близкими и коллегами помогут решить процедуры по окрашиванию волос и ногтей. Вы легко одержите верх в любом деловом споре. При этом рыжие и медные оттенки притянут энергию денег. А вот над прической придется поколдовать. Чем лучше она будет уложена и зафиксирована, тем экономнее вы будете расходовать свою энергию. Если хотите добиться максимального результата в делах, каждый раз, когда поправляете волосы, приговаривайте: «Волосок к волоску подбираю, счастье к себе приближаю, от горестей себя оберегаю».

//-- Двенадцатый лунный день --//



Это время духовного совершенствования и очищения. Чтобы привлечь к себе не только духовную энергию, но и энергию богатства, состригите хотя бы один ноготь или пару волосинок. Во время процедуры проговорите про себя: «Переключаю свои волосы и ногти – антенны – на работу с энергиями здоровья и изобилия». Срезанные кончики сожгите. Ваши дела наверняка пойдут в гору. Энергию успешности вы также привлечете, если покрасите в этот день волосы или ногти. А вот шикарная прическа со множеством заколок и украшений станет вашим билетом к безбедному будущему и решению проблем в личной жизни.

//-- Тринадцатый лунный день --//

Как нельзя лучше подходит для активизации интуиции. Подстригите волосы и ногти, и вы сможете решить проблемы в бизнесе, приумножить капитал, наладить отношения с близкими, помириться со старыми обидчиками. Короче говоря, с помощью стрижки вы найдете выход из любой ситуации. А вот окрашивать ни ногти, ни волосы в этот день не рекомендуется. Это нарушит их функцию проводников, и вы лишитесь части энергии. И еще один совет: все процедуры делайте дома, так как в этот день ваши проводники активно передают энергию всем, кто с ними соприкасается, и вы рискуете утратить часть своей жизненной силы.

//-- Четырнадцатый лунный день --//

Это время мобилизации физических и душевных ресурсов. В данном случае волосы и ногти лучше не трогать. Стрижки лишь нарушат естественный процесс энергообмена, повлекут за собой сомнения, колебания в принятии решений. В итоге справиться с трудностями будет очень сложно, появится неудовлетворенность собой, неуверенность, нервозность, чувство тревоги и страха. Не нарушайте свой душевный комфорт, направьте свои старания в другую сторону. А вот окрашивание и тонирование волос, французский маникюр притянут успех в делах. Уловить дополнительный энергетический источник благополучия позволит правильная прическа. В ней обязательно должен быть пробор, который обеспечит распределение энергетических потоков: прямой пробор позволит равномерно использовать всю природную энергию, пробор слева – мобилизует энергии Воды, Воздуха и Земли, справа – Огня, Металла и Дерева.

//-- Пятнадцатый лунный день --//

Это один из самых важных в лунном месяце. В это время активизируются как положительные, так и отрицательные энергопотоки. Любые стрижки будут противопоказаны, чтобы избежать слишком мощного воздействия на организм и судьбу. А вот подкраситься в этот день будет как нельзя кстати. Лучше выберите темные тона. При условии использования натурального красителя вы защитите себя от негатива, сможете избежать неприятностей в деловой сфере, проблем с близкими и коллегами. Для того чтобы заручиться поддержкой природных сил, сделайте прическу как можно более правильной и простой. Лучше всего выпрямите и распустите длинные волосы или гладко причешите короткие.

//-- Шестнадцатый лунный день --//

Позволяет наладить мысли и чувства. Это день пассивности и любые процедуры с волосами и ногтями противопоказаны. Вплоть до того, что каждый волос на счету. Поэтому если обнаружили у себя выпавшие волосы или сломали ноготь, сожгите их и развейте пепел на ветру. Краситься в этот день можно только в темные тона и только натуральными средствами, чтобы стабилизировать свое эмоциональное состояние. Так вы сможете правильно настроить мысли и достичь взаимопонимания с близкими и

коллегами. Считается, что сразу после окрашивания наиболее эффективным будет диалог с первым человеком. Поэтому воспользуйтесь возможностью и разрешите давно наболевшие проблемы. Достичь гармонии с собой позволят волосы, собранные в пучок или хвост. Такая прическа настроит ваши проводники на интенсивную закачку энергии.

//-- Семнадцатый лунный день --//

Стрижки в этот день будут благоприятными для дальнейшего будущего. Они позволят ощутить прилив энергии, раскованность и непринужденность. Окружающие сразу отметят вашу естественность и красоту. Однако если вы не наметили на этот день какое-то серьезное событие, то не рискуйте и отложите стрижку на потом, поскольку последствия могут быть совершенно непредсказуемы. Окрашивание волос и ногтей натуральными красителями (особенно в рыжий или медный цвет) в этот день придаст уверенности в себе, позволит разрешить давно назревшие конфликты, наладить отношения с близкими и коллегами. А вот от синтетических красителей, химических завивок, наращивания ногтей в этот день лучше воздержаться, чтобы не нарушить энергообмен. Защитить свое биополе поможет сила Солнца. Но чтобы на него настроиться, необходимо вплести в волосы желтую ленту или покрасить ногти в ярко-желтый цвет.

//-- Восемнадцатый лунный день --//

Отлично подходит для гигиенических и лечебных процедур с волосами и ногтями. Стрижка помогает усилить личную энергетику и харизму, добиться успехов в публичных выступлениях, приобрести новых знакомых. Более того, благодаря срезанию волос или ногтей вы станете просто генератором гениальных идей, которые несомненно оценят коллеги и начальство. Вы не только сможете добиться успехов в карьере, но и в личностном росте. Чтобы повысить настроение, избавиться от дискомфорта в общении с конкретными людьми, покрасьте волосы или ногти в любимый цвет, от которого вам станет тепло на душе. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни произошли позитивные перемены, привлеките энергию Ветра. Для этого подстригите челку или создайте ее имитацию.

//-- Девятнадцатый лунный день --//

Это день напряжения и конфликтов. Он не очень подходит для подстригания волос и ногтей. Вместе с остриженными кончиками вы избавляетесь от позитивного настроения и душевной гармонии. А вот использовать натуральные красители сегодня не только можно, но и нужно. С помощью такой манипуляций вы добьетесь успехов в любых переговорах, решите сложные вопросы. Массаж кожи головы или кончиков пальцев поможет привлечь энергию Огня – источника жизненной силы и благополучия.

//-- Двадцатый лунный день --//

Открывает возможность поверить в себя и свои возможности. Стрижка позволит нормализовать новые поступающие потоки энергии, которые дезориентируют человека, и добиться эмоционального равновесия, хорошего настроения и оптимизма. А вот краситься в этот день не стоит ни натуральными, ни синтетическими средствами. Если вам не понравится то, что вы увидите у себя на голове, депрессия будет обеспечена на всю неделю. Зато в двадцатый лунный день можно получить хорошую энергетическую подпитку. Для этого необходимо будет несколько раз помассировать кожу головы или ладони со словами: «На Север смотрю, помощи прошу; силы Природы северной, стекайтесь ко мне, слетайтесь ко мне, мне послужите! На Юг смотрю, помощи прошу; силы Природы южной, стекайтесь ко мне, слетайтесь ко мне, мне послужите! На Запад смотрю, помощи прошу; силы Природы западной, стекайтесь ко мне, слетайтесь ко мне,

мне послужите! На Запад смотрю, помощи прошу; силы Природы западной, стекайтесь ко мне, слетайтесь ко мне, мне послужите!»

//-- Двадцать первый лунный день --//

Это время вдохновения и творческой самореализации. Состригая волосы и ногти в этот день, вы обогащаете себя дополнительными силами. Перед вами сразу открываются новые возможности и перспективы, появляются продуктивные идеи и желания воплотить их в жизнь. Окрашивание в светлые тона привлечет новых знакомых и деловых партнеров, поможет добиться успешных взаимоотношений с противоположным полом. Если же вы отдадите предпочтение рыжим оттенкам, то предостережете себя от неудач, зарядитесь бодростью и оптимизмом. Более того, сложная прическа с использованием шпилек, невидимок, заколок поможет настроиться на планетарную энергию и добиться гармонии с собой и окружающим миром.

//-- Двадцать второй лунный день --//

Это время, благоприятное для творчества и размышлений. Стрижка в этот день показана особенно нерешительным людям. Она поможет сосредоточиться на самом главном, забыть про мелочи жизни и решить постоянно откладываемые дела. Здесь главное не переусердствовать! Слишком коротко остриженные волосы или ногти станут препятствием для привлечения материального благополучия. А вот процедуры по окраске будут полезны для стимулирования деловой активности и решительности. Однако, опять же совершенно новый цвет станет настоящим препятствием на пути к успеху. И вообще коренное изменение имиджа приведет к дисгармонии души и тела. Это будет сопровождаться частыми сменами настроения, импульсивностью и раздражительностью, непостоянством решений. Не стоит в этот день привлекать к себе внимание замысловатыми прическами. Естественный вид поможет вам сохранить оптимальный энергообмен. Можно посоветовать лишь чаще в этот день делать массаж кожи головы и рук, повторяя про себя: «Стряхиваю напряжение, привлекаю скольжение». Так вы избавитесь от сложных проблем и обретете легкость.

//-- Двадцать третий лунный день --//

Открывает возможности для привлечения счастья и везения. Но чтобы их не отпугнуть, необходимо правильно подойти к уходу за волосами и ногтями. Любые с стрижки в этот день будут противопоказаны. Укорачивая волосы или ногти, вы лишь нарветесь на неприятности, конфликты с сотрудниками и близкими, вызовите к себе негативный настрой. А вот окрашивание в этот день будет способствовать укреплению взаимоотношений в семье, особенно если процедуру осуществит кто-то из близких. Любые эксперименты с цветом в этот день только поднимут настроение и пойдут на пользу. Зарядиться бодростью и положительной энергией поможет завивка волос. Ведь кудри в буквальном смысле слова накручивают на себя природную силу. Если вы не являетесь обладателем длинных волос, то достаточно будет хотя бы символически накрутить одну прядку.

//-- Двадцать четвертый лунный день --//

Любые процедуры в этот день пойдут вам только на пользу. Лунный месяц на исходе, и силы убывают, поэтому стрижки просто необходимы. Они подпитают дополнительной энергией. А вот окрашивание волос и ногтей позволит составить о вас положительное впечатление, добиться успеха в карьере. Особенно этот день благоприятен для тех, кто решил изменить свой имидж. Идеальной прической будут слегка завитые локоны – они

позволят упорядочить поступление энергии и добиться гармонии с собой.

//-- Двадцать пятый лунный день --//

Это время рефлексии и обращения к своему внутреннему миру. Будьте внимательны: в этот день стрижки категорически запрещены! Иначе вы рискуете надолго нарушить работу энергоинформационной системы, что приведет к большим неприятностям, как на работе, так и дома. Окрашивания волос и ногтей также грозят привлечением трудностей, конфликтов с окружающими, финансовых проблем. Так что это тот день, когда ваши проводники нужно оставить в покое. А еще лучше укрыть их от негативного воздействия среды: например, повязать косынку на голову или надеть перчатки.

//-- Двадцать шестой лунный день --//

Это время психической неустойчивости. Отложите стрижку на другой день, чтобы сохранить свою энергетику на прежнем уровне. Даже незначительное подравнивание кончиков волос или подпиливание ногтей может подорвать вашу внутреннюю гармонию и привести к депрессиям. А вот обновление цвета натуральными красителями будет благоприятно для деловых переговоров, финансовых операций, разрешения конфликтов и накопившихся за месяц вопросов. В этот день также полезны будут прически с начесом – они настроят вас на нужную энергетическую волну.

//-- Двадцать седьмой лунный день --//

Позволяет притянуть энергию богатства. Если в этот день посетить салон, то можно наделить себя успехом надолго. Стрижки усилят харизму и личное обаяние, создадут о вас благоприятное впечатление. Вы сразу начнете излучать радость и добьетесь успеха во взаимоотношениях с коллегами по работе. Дополнительным толчком к успеху будут и процедуры по окрашиванию волос и ногтей. Они привлекут материальное благополучие и славу. А если вы при этом еще и создадите неотразимую прическу, то обеспечите себя положительной энергией до конца месяца.

//-- Двадцать восьмой лунный день --//

Это время умиротворения и спокойствия. В этот день необходимо ограничить свою активность, в том числе и по отношению к волосам и ногтям. Чтобы сохранить энергетический баланс, забудьте на это время про стрижки. Не стоит предпринимать и окрашивания волос и ногтей. Это ухудшит деловые отношения и финансовое благополучие. Единственное, что можно себе позволить – мелирование или тонирование отдельных прядей. Оно не принесет успеха, но и не окажет отрицательного воздействия на судьбу. В идеале нужно вообще сохранить естественное состояние волос и ногтей, чтобы не нарушить потоки энергии.

//-- Двадцать девятый лунный день --//

День благоприятен для проведения некоторых процедур с волосами и ногтями. Стрижки позволят добиться уверенности в себе и притянуть птицу удачи. Если вы хотите в конце месяца коренных перемен в жизни, подстригитесь намного короче, чем обычно. Так вы настроите свои проводники на более результативную работу в следующем месяце. Различные эксперименты с прическами будут также как нельзя кстати. Это создаст хорошее настроение и станет залогом успешного взаимодействия с силами природы в следующем месяце. А вот изменять цвет волос или ногтей в этот день нежелательно. Тем самым вы перенесете все проблемы в деловой сфере на первую лунную четверть.

//-- Тридцатый лунный день --//

Дает возможность правильно настроиться на плодотворную работу в следующем месяце. Стрижки волос и ногтей позволят избавиться от накопившегося груза. Тем самым,

ваши проводники будут свободны для дальнейшей плодотворной работы. А вот окраска волос и ногтей принесет только пустые хлопоты. Единственное, чем можно себя порадовать – это роскошная прическа. С помощью нее вы отдадите дань своим проводникам за плодотворную работу на протяжении месяца.

Конечно, одного ухода за ногтями и волосами по Лунному календарю, чтобы изменить свою судьбу в лучшую сторону, недостаточно. Только упорный труд и работа над собой станут залогом комфортной жизни, успеха и благополучия. Настройте свои мысли на положительный лад, здоровье, богатство и процветание. И в скором времени, при условии правильного обращения с волосами и ногтями, результаты превзойдут все ваши ожидания!

## Приложение 1

### Заболевания ногтей

Грибковые заболевания ногтей или онихомикозы (в переводе с лат. «онихо» – ноготь, «микоз» – грибковое поражение) встречаются у 2–5 % населения. Чаще всего они наблюдаются у людей со сниженным иммунитетом, или при контакте с носителями грибковой инфекции. Онихомикозы включают поражение ногтевой пластины как на пальцах ног, так и рук.

Симптомы онихомикоза:

- округлые и полосовидные пятна желтоватого, серовато-белого цвета в толще ногтя;
- изменение натурального цвета и блеска ногтя;
- утолщение ногтя (пораженный ноготь становится толще и имеет вид разрыхленного и обкусанного сверху);
- повышенная ломкость ногтя;
- распад ногтя на крошки;
- отслаивание ногтя.

Э\*сensored\*мофития – это грибковая инфекция, поражающая ногти и кожу. Причинами ее возникновения могут быть посещение общественных бань, саун, бассейнов, грязная кожа рук и ног, общая ослабленность организма. Как бы вам ни хотелось оттянуть поход к дерматологу, избавиться самостоятельно от этой напасти с помощью мазей или кремов крайне сложно, инфекция будет возвращаться вновь и вновь.

Симптомы э\*сensored\*мофитии:

- воспаленная кожа вокруг ногтя, которая чешется и шелушится;
- утолщение ногтевой пластины (а иногда и кожи вокруг ногтя);
- бугристость, разрыхление или слоение ногтя;
- изменение формы и цвета ногтевой пластины.

Стригущий лишай – это инфекционное заболевание, вызываемое антропофильным грибом, который паразитирует только у человека. Он поражает и ногтевую пластину, и

сам корень. Заболевание может быть связано с ослаблением иммунной системы организма, повреждением рогового слоя э\*сensored\*миса или продолжительным контактом с носителем инфекции. Как правило, этой формой болеют дети. Инфекция является очень заразной и переходит при прямом контактировании, реже через предметы (белье, расчески, щетки, головные уборы и т. д.). Предоставленное собственному течению заболевание может существовать многие годы.

Симптомы стригущего лишая:

- белые пятна на ногте, которые можно соскрести с его поверхности (при обычной форме);
- белые или желтоватые полосы внутри вещества ногтя, толстая и бесцветная зараженная часть ногтя (при тяжелой форме);
- поражение ногтевого ложа, неестественно тонкая поверхность ногтя (при тяжелой форме).

Псориаз ногтя – это поражение всех частей ногтевого комплекса. Даже в классическом варианте заболевания поставить диагноз самостоятельно оказывается несложно.

Симптомы псориаза ногтя:

- углубления в ногтевой пластине – «симптом наперстка»;
- «масляные» пятна, имеющие коричнево-желтоватый цвет;
- онихолизис (отслоение ногтевой пластинки);
- подногтевой гиперкератоз (утолщение верхнего рогового слоя);
- кровоизлияния у основания ногтя.

Перионихия – инфицированное и воспаленное состояние волокон вокруг ногтей, пораженных либо бактериями, либо дрожжевым грибом.

Симптомы перионихии:

- покраснение и отек околоногтевого валика;
- болевой синдромом различной интенсивности.

Онихия – гнойное воспаление матрикса ногтя. Причинами его могут быть как врожденные дефекты, так и несоблюдение правил санитарии, воздействие щелочей, кислот, инфекций, нарушение функций эндокринной, нервной и других систем. Нередко онихия является результатом различных кожных заболеваний (экзема, псориаза и др.).

Симптомы онихии:

- воспаление ногтевых валиков;
- изменение размера, формы, структуры и цвета ногтевых пластин.

Панариций – острое гнойное воспаление тканей пальца около ногтя вследствие попадания гноеродных микробов в мелкие раны (трещины, царапины, порезы, уколы и др.).

Симптомы панариция:

- гнойное образование вокруг ногтя или под ногтем, которое в тяжелой форме может распространиться на кость ногтевой фаланги;
- жжение, умеренные боли вокруг гнойного пузыря при поверхностной форме;
- постоянные стреляющие, дергающие боли, усиливающиеся по ночам;
- резкая боль при сгибании пальца при глубокой форме.

Не стоит отчаиваться, если вы обнаружили у себя похожие симптомы. Заболевания ногтей лечатся! А первый шаг к здоровью вы уже сделали. Только важно помнить, что самостоятельное лечение серьезных ногтевых поражений без выявления точной причины, даже если все симптомы налицо, проводить не рекомендуется. Так вы сможете избавиться

только от внешних проявлений, но не от самого заболевания.

## Следы неправильного обращения с ногтями

Достаточно часто нездоровый внешний вид ногтей является вовсе не результатом того или иного нарушения в организме или заболевания самих ногтей, а всего лишь показателем неправильного ухода или неосторожного обращения с ними.

- Один из наиболее частых видов поражения ногтевой пластины – ломкость и слоение свободного края, или онихошизия. Расщепление ногтей, как правило, происходит при чрезмерном использовании лаков, неправильном применении препаратов для очищения и укрепления ногтей. Несбалансированное питание, травмы, воздействия моющих средств, процедуры по наращиванию ногтей также приводят к ломкости и слоению ногтей. Расщепление ногтевых пластинок можно встретить и у лиц, играющих на музыкальных инструментах, особенно струнных.

- Проблема многих людей – заусеницы. Пожалуй, самой распространенной причиной их появления оказывается отсутствие ухода за руками или неправильная обработка кутикулы и валиков. Заусеницы могут быть следствием дефицита витаминов, частого или продолжительного воздействия моющих средств, постоянных травм надкожицы. Кстати говоря, привычка грызть ногти также приводит к появлению данной проблемы.

- Темные фиолетовые (почти коричневые или черные) пятна на ногтях не должны вас сильно беспокоить. Это всего лишь обычные синяки, вызванные ранением ногтевого ложа. Однако последствием травм может стать уменьшение массы ткани ногтя, или онихотрофия, а в редких случаях и выпадение ногтей. Поэтому обращаться с поврежденным пальцем необходимо очень нежно и избегать на него давления.

- Ряд ногтевых нарушений возникает вследствие неграмотного проведения процедур маникюра и \*censored\*юра.

1. Использование некачественных лаков и средств по уходу грозит обесцвечиванием или пожелтением ногтевой пластины.

2. Слишком интенсивная полировка ногтей приводит к их истончению и хрупкости.

3. В результате неправильного применения пилки для придания формы ногти начинают слоиться и ломаться.

4. Очень короткое обрезание свободного края нередко приводит к врастанию ногтевой пластины.

5. Неаккуратное обращение с маникюрными ножницами также может вызвать появление дефектов ногтей (бороздок, вмятин, белых пятен и др.).

6. Отечная и болезненная кожа боковых валиков возникает вследствие порезов при маникюре. А вот чрезмерное или неосторожное удаление кутикулы может повлечь за собой инфекцию, если вовремя не обратить на это внимание.

7. Негативно сказываются на здоровом виде ногтей процедуры по наращиванию. Они замедляют процессы естественного роста ногтей, нарушают их структуру, создают условия для развития болезнетворных бактерий и инфекций.

8. Иногда можно встретить ногти, которые трескаются у основания. Причиной тому является злоупотребление лаками и ацетонами, повреждение ногтевого ложа.

Конечно, внешние дефекты ногтей при отсутствии каких-либо нарушений в организме со временем самостоятельно исчезают (после полного обновления ногтевой пластины). Но

полагаться на это полностью не стоит. Следы неправильного ухода и небрежного обращения с ногтями могут стать началом их серьезных заболеваний.

### **Заболевания волос и кожи головы**

До 80 % населения имеют те или иные проблемы с волосами и кожей головы. Однако не всегда мы обращаем на них внимание, пуская все на самотек. Причиной тому является простое незнание даже самых распространенных форм проявления заболеваний волос и кожи головы.

В настоящее время в трихологии не существует единой общепринятой классификации этих патологий, но оправдано следующее разделение:

- Гипертрихоз и гирсутизм.
- Заболевания и аномалии стержней волос.
- Алопеция.

Гипертрихоз – заболевание, которое проявляется в избыточном росте волос, не соответствующем полу или возрасту. Его разновидностью является гирсутизм – это избыточный рост терминальных волос (темных, жестких и длинных) у женщин по мужскому типу. Подобные нарушения могут быть наследственными или являться результатом сбоя функции некоторых желез (яичников, надпочечников, гипофиза, щитовидной железы), изменения гормонального фона в период беременности и климакса; длительного приема гормональных препаратов, заболеваний нервной системы, инфекционных патологий.

Симптомы гипертрихоза:

- интенсивный рост волос у женщин на подбородке, груди, верхней части спины и животе, в области носогубных складок;
- слабость ног, потеря чувствительности;
- волосяные родимые пятна (невусы).

Заболевания стержней волос связаны с изменением структуры волосяного стержня. Они могут быть как врожденными, так и приобретенными в результате серьезных заболеваний и инфекций, неправильного ухода и питания. Аномалии волосяного стержня лучше всего, конечно, может установить трихолог при помощи микроскопической экспертизы. Но некоторые из них можно определить самостоятельно при детальном рассмотрении волос.

Симптомы заболеваний стержней волос:

- волосы плоской формы (имеют вид слегка закругленной четырехугольной пластинки);
- перекрученные волосы (ломкие, легко рвутся, создают впечатление залысин у корней);
- пучкообразные волосы (такие волосы не выпадают, а остаются вместе со здоровыми в волосяных фолликулах; они возвышаются над уровнем кожи в виде черноватых роговых щитков или кустиков);
- штыкообразные волосы (имеют на стержне заметное глазу утолщение, которое утончается к свободному концу волоса);
- петлеобразные волосы (появление спутанных петель на волосах);
- веретенообразные волосы (чередование утонченных и утолщенных участков по всей длине волоса, проявляющееся в виде светлых и темных пятен);



- истонченные волосы (волосы нормального вида и цвета, но тоньше обычного);
- узловатая ломкость волос (появление на стержне мелких, плотных, светлых или темных узелков, в местах которых волосы легко обламываются);
- хрупкость волос (волосы ломаются при резком сгибании, грубом прикосновении или расчесывании, легко рвутся при натягивании);
- секущиеся кончики волос (трихоптилоз).

Алопеция – различные виды облысения как мужчин, так и женщин. Нет ни малейшего сомнения в том, что на сегодняшний день – это самая главная проблема человечества, связанная с волосами. Поэтому остановимся на ней подробно.

## **Выпадение волос**

В норме у каждого человека в день выпадает небольшое количество волос (50–100), неопасное для внешнего вида. Но если потеря превышает норму, то это сигнал заболевания – алопеции. Обычно выпадение происходит через какое-то время после вызвавшего его события, когда об истинной причине уже забыли. Поэтому нередко приходится вспоминать, какие нарушения могли бы вызвать данную проблему.

Причин выпадения волос существует достаточно:

- наследственная предрасположенность;
- послеродовой синдром (начинается через 8–12 недель после родов и продолжается около 6 недель);
- инфекции (волосы могут начать сильно выпадать через 8–10 недель после гриппа, скарлатины, пневмонии и т. д.);
- хронические тяжелые болезни;
- нервные расстройства, постоянные стрессы, депрессии;
- реакция на лекарства (противозачаточные средства, таблетки от высокого давления, мочегонные, антидепрессивные средства и даже постоянно принимаемый аспирин);
- облучение может вызывать временное или полное облысение;
- гормональные нарушения;
- воздействие мужских гормонов у женщин;
- давление и сжатие зажимами, заколками и прочими декоративными украшениями приводит к утончению и, как следствие, выпадению волос;
- недостаток витаминов;
- отравление тяжелыми металлами;
- курение;
- употребление спиртного.

В свою очередь, специалисты выделяют несколько видов облысения.

Диффузная(симптоматическая)алопеция зачастую является симптомом некоторых заболеваний и патологических состояний. Она характеризуется интенсивным равномерным выпадением волос по всей поверхности головы у мужчин и женщин в результате нарушения циклов развития волосяных луковиц. Обычно такая форма излечима, но чем раньше человек обращается к специалисту, тем быстрее можно выявить причину и приостановить прогрессирующее алопеции.

Андрогенная(андрогенетическая)алопеция проявляется в виде истончения волос в лобно-теменной и верхне-височной областях как у мужчин, так и у женщин. Данная форма облысения представляет собой не патологическое состояние, а генетически наследуемый признак.

Очаговая (гнездная) алопеция характеризуется выпадением волос на отдельных участках, откуда собственно и само название недуга. Иногда процесс протекает таким образом, что очаги сливаются, и поражается вся волосистая часть головы, выпадают также брови и ресницы. Пусковым механизмом этого заболевания чаще всего является стресс или острые заболевания и травмы, а также имеет место генетическая предрасположенность.

Следует помнить, что каждый из этих видов выпадения волос поддается лечению. Главное – вовремя и правильно распознать начинающиеся симптомы и устранить возможные причины заболевания!

## **Перхоть**

В быту под термином перхоть понимают мелкие светлые чешуйки, образующиеся на коже волосистой части головы. Они в изобилии «украшают» собой не только волосы, но и одежду, что, собственно, и доставляет неудобства.

Перхоть или себорейный дерматит возникает в результате нарушения функции сальных желез, что в свою очередь выражается в повышенном выделении кожного сала или его качественном изменении. Это создает благоприятные условия для размножения паразитирующего грибка, который, питаясь кожным салом, и приводит к появлению мелких чешуек.

Причины появления перхоти могут быть различными:

- неправильно подобранный шампунь;
- грибковое заболевание волосяного покрова;
- нарушение функции кишечника;
- нарушение обмена веществ;
- диета;
- нерациональное питание с недостаточным употреблением витаминов и микроэлементов;
- пищевая аллергия;
- гормональные, нервные, иммунные, инфекционные заболевания;
- стресс и переутомление;
- внешние неблагоприятные воздействия (загрязнение окружающей среды, плохой уход за волосами, злоупотребление лаком, гелями, краской для волос, холодная зимняя погода).

Нередко перхоть становится причиной выпадения волос (себорейная алопеция). Чешуйки проникают внутрь луковицы волоса и вызывают ее отмирание.

В последние годы заметно увеличилось число пациентов с псориазом волосистой части головы – глубоким нарушением слоев кожи. Признаками его являются отдельные покрасневшие очаги кожи с сухой перхотью и сильным зудом. Причем замечено, что данная патология стала чаще всего встречаться у молодых пациентов, что объясняется сменой экологических факторов, изменения образа жизни.

Если вы заметили, что маски и укрепляющие шампуни вам не помогают, это повод обратиться к специалисту – трихологу и заняться не просто устранением внешних проявлений перхоти, но и выяснить причину ее появления.

Трихолог не только подберет правильные средства ухода, но и исключит ранние стадии более серьезных нарушений.

## **Приложение 2**

### **Лечение и предотвращение болезней ногтей рук и ног**

Правильное обращение и уход за ногтями могут не только сделать ваши руки красивыми, но и улучшить самочувствие, уменьшить количество неприятностей и даже изменить к лучшему судьбу. Красивые и здоровые ногти это такая же неотъемлемая часть женского образа, как ухоженные волосы и ровный цвет лица. И если у одних представительниц прекрасного пола ногти хорошо растут от природы и требуют минимального ухода, то другим приходится прикладывать немалые усилия для придания им совершенного вида.

### **Правильное питание – залог здоровья ногтей**

Чтобы ваши ногти были здоровыми и крепкими, имели розовый оттенок, первое, на что следует обратить внимание – это ваше питание. Оно должно быть полноценным и включать все необходимые витамины и минералы. Диетологи рекомендуют принимать пищу 3–4 раза в день. Ежедневная норма составляет 1500–1800 ккал. При этом на завтрак должно приходиться примерно 30–35 % суточного рациона, на обед – 35–40 %, на ужин – 25–30 % всей дневной нормы.

Ежедневный рацион должен быть разнообразным и сбалансированным. Идеальным можно назвать питание, в котором присутствуют мясо, рыба, молочные продукты, овощи и фрукты. При этом оптимальным должно быть соотношение белков, жиров и углеводов. Продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыбу, бобовые – лучше употреблять на завтрак или обед, так как они повышают активность центральной нервной системы. Для того чтобы не нагружать пищеварительную систему, перед сном необходимо кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи и избегать употребления крепкого чая, кофе, острых приправ. Такая система правильного питания позволяет организму оптимально усваивать полезные вещества.

Здоровье и красота ногтей прямым образом зависят от присутствия в рационе определенных витаминов и минеральных веществ.

Витамин А способствует укреплению и росту ногтей. Он содержится в печени, масле, сыре, молоке, свежей зелени, моркови, помидорах, шпинате, фундуке.

Витамин Е усиливает активность витамина А. Он имеется в проросших зернах пшеницы, кукурузы, ржи, овса, бобовых, овощах, говядине, сельди, треске.

Витамины группы В помогают усвоению белка и тем самым обеспечивает рост ногтей. Они есть в гречневой и перловой крупе, проросших зернах пшеницы, молоке, кефире, твороге, пивных дрожжах, яичном желтке, изюме, капусте, тыкве, луке, чесноке, красном перце, горохе.

Витамин С поддерживает иммунитет, здоровый вид кутикулы и устойчивость ногтевой пластины. Его источником являются цитрусовые, яблоки, дыни, крыжовник, шиповник, смородина, лук, петрушка, укроп, щавель, редис, капуста, облепиха, малина, грибы.

Витамин Н (биотин) необходим для профилактики ногтевых заболеваний. Он содержится в хлебе, овсяной и рисовой крупе, молоке, сыре, говядине, картофеле, огурцах, винограде, персиках, помидорах, абрикосах, горохе.

Витамин РР (никотиновая кислота) поддерживает нормальную работу системы пищеварения, устраняет желудочно-кишечные расстройства, придает здоровый вид коже и ногтям. Он есть в говядине, гречневой, перловой, пшеничной и рисовой крупе, хлебе, яйцах, белых грибах, грецких орехах, капусте, тыкве, редьке, луке, баклажанах, винограде, арбузах, клубнике, грейпфруте.

Йод способствует росту ногтя. Он содержится в морской капусте, шпинате, яйцах, рыбе, молоке, треске, скумбрии, окуне, сельди.

Кальций необходим для крепости ногтей. Больше всего его в молочных продуктах.

Кремний обеспечивает твердость и эластичность ногтей. Им богаты различные овощи, отруби, овсяные хлопья, мука грубого помола, черный хлеб.

Железо играет важную роль для структуры и формы ногтя. Источниками железа являются красное мясо (баранина и говядина), рыба, домашняя птица, зеленые листовые овощи, яблоки, бобовые.

Цинк поддерживает здоровый внешний вид ногтей. Он содержится в морепродуктах, яйцах, мясе, орехах, бобовых.

Сера замедляет воспалительные процессы, является необходимым компонентом в структуре ногтя. Она присутствует в репе, капусте, луке, огурцах, яблоках, грейпфрутах, маке, мясе, рыбе, яйцах, сое, горохе, пшенице, молоке.

Селен спасает от воспалительных заболеваний ногтей. Им богаты морепродукты, а также пивные дрожжи, хлеб, рис, пшеница, ячмень.

## **Гигиена ногтей**

Грамотная гигиена ногтей – залог их здорового внешнего вида. Существует несколько правил, при помощи которых можно поддерживать здоровый вид ногтей или, по крайней мере, предупредить те или иные нарушения.

- По возможности дважды в неделю делайте пиллинг. Он убирает омертвевшие слои клеток, а значит, дает рукам новый глоток кислорода.
- Регулярно массируйте ногти и все фаланги пальцев.
- Ежедневно отодвигайте кутикулу полотенцем или апельсиновой палочкой.
- Домашнюю работу проводите в перчатках, а руки перед этим смазывайте силиконовым кремом.
- Периодически давайте ногтям отдых от лака.

- Пользуйтесь защитными средствами для ногтей.
- Для профилактики грибковых поражений поддерживайте свою иммунную систему. В общественных банях, бассейнах ходите в специальной обуви, а после посещения протирайте межпальцевые промежутки ног и рук слабым раствором уксуса или спиртом.

Обязательной процедурой, поддерживающей здоровый вид ногтей, является гигиенический маникюр. Он включает в себя, главным образом, правильную стрижку ногтя и основательную чистку передних участков ногтевого желобка. При грамотно проведенной процедуре создаются наиболее благоприятные условия для здорового роста ногтей, профилактики грибковых заболеваний и врастаний ногтевой пластины.

//-- Правила маникюра --//

Маникюр рекомендуется делать не реже одного раза в две недели и только на здоровых ногтях.

Классический маникюр выполняется в следующей последовательности:

1. Снятие лака с ногтей при помощи витаминизированной жидкости. Желательно, чтобы она не содержала ацетона, пагубно влияющего на ногтевую структуру.

2. Придание формы ногтям. Стрижка ногтей осуществляется с помощью специальных щипчиков или ножниц, предназначенных именно для этой процедуры. Свободный край укорачивается небольшими этапами с помощью кончиков инструмента сначала в длину, а затем в ширину. В итоге должна получиться гладкая равномерная линия без выступающих краев.

Далее ногтям с помощью пилочки (на картонной или резиновой основе, но ни в коем случае не железной!) придается форма. Подпиливать необходимо только сухие ногти и только в одном направлении – от кончика к центру. Влажные могут начать расслаиваться.

Форма выбирается с учетом длины и внешнего вида пальцев. Для этого ногти рассматриваются со всех сторон. От центра лунулы к верхнему краю мысленно проводится прямая линия, которая позволяет соблюдать симметричность. По границе кончика пальца ориентироваться не стоит, иначе форма будет искажена. В идеале с боковой стороны вы должны видеть небольшой купол ногтя. Выбирая форму, помните, что квадратные ногти будут украшением лишь для длинных и тонких пальцев. В остальных случаях почти всегда подойдет классическая овальная форма.

При необходимости можно еще отполировать ногти. Это придаст им зеркальный блеск и идеально ровную поверхность. Для полировки используется специальная четырехсторонняя пилочка. Ее необходимо применять в определенной последовательности, начиная с более шероховатой поверхности и заканчивая гладкой. Для удобства выбирайте пронумерованный вариант, где на каждой из сторон цифрами указаны шаги полировки.

3. Ванночка для ногтей. Она делается для смягчения надкожицы. Сначала руки в течение 15–20 минут хорошо распариваются в теплой воде, куда предварительно добавляют щепотку пищевой соды или морской соли. Для усиления эффективности ванночки в нее можно включать различные масла. После распаривания руки насухо вытирают чистым полотенцем.

4. Удаление надкожицы ногтевого валика. Когда кутикула размягчена, ее можно легко отодвинуть с помощью апельсиновой палочки. Для того чтобы облегчить себе работу, надкожицу предварительно можно смазать вазелином или специальным средством для удаления кутикулы. Начинают процедуру с мизинца левой руки, так как правая рука рабочая и более грубая и, следовательно, требует большего времени для распаривания.

Размягченную кутикулу удаляют закругленными маникюрными ножницами очень аккуратно, стремясь не затронуть кожу ногтевых валиков. Иначе это может грозить появлением заусениц или занесением инфекции. Боковые края у вершины ногтя удаляют щипчиками.

Далее, если это необходимо, занимаются устранением заусениц. Для этого используются специальные щипчики, похожие на маникюрные кусачки, с трехгранными кончиками. Предварительно обязательно продезинфицируйте их в спиртовом растворе. Затем плотно прижмите щипчики к основанию кожи в перпендикулярном положении и удалите заусеницу (но ни в коем случае не тяните!). Мелкие порезы и ранки обязательно обработайте перекисью водорода или спиртом. Процедура удаления заусениц достаточно деликатна, но вы непременно справитесь с нею самостоятельно.

5. Дезинфекция ногтей и инструментов медицинским спиртом. Чтобы следующая процедура была безопасной, необходимо обязательно очистить используемые инструменты в мыльном или спиртовом растворе.

6. Покрытие ногтей лаком. На приведенные в порядок ногти прежде всего нанесите лак-основу. Он защитит ваши ногти от вредного воздействия красителей, сделает оттенок более глубоким, ровным и стойким.

Далее нанесите выбранный вами цвет.

На Востоке оттенку лака придают огромное значение. Определенный цвет улавливает космические вибрации соответствующих планет и таким образом влияет на эмоциональное и физическое состояние. Например, считается, что красный цвет придает энергию, зеленый – тонус. В то время как желтый оттенок на ногтях приводит к безумию, а голубой, синий и черный – притягивают болезни.

С помощью правильно выбранного цвета можно скрыть многие недостатки ногтей. Слишком короткие ногти зрительно удлиняют светлые и перламутровые тона. А вот покрывать таким лаком ногти, которые испещрены бороздками или неровностями, не стоит. Лучше использовать темные оттенки, чтобы скрыть дефекты. Длинные округлой формы ногти украсят любые насыщенные оттенки – от светлых до темных.

На первый взгляд, метод нанесения лака достаточно прост. Однако здесь следует быть последовательным и соблюдать ряд определенных правил. Предварительно необходимо встряхнуть пузырек с лаком, а непосредственно перед нанесением обтереть кисточку о его край. Это избавит вас от избытка лака и позволит избежать пузырькового эффекта на поверхности ногтя. Кстати говоря, чтобы лак не так сильно засыхал, подышите в него перед тем, как закрыть, и ни в коем случае не разбавляйте ацетоном!

Наносить лак необходимо по прямой линии, начиная от центра основания ногтя к середине свободного края и лишь затем мягко продвигаясь к боковым сторонам. Как только вы покрыли на одной руке первый слой, можно нанести второй. Если вы хотите, чтобы лак высох быстрее, подержите ногти под струей холодной воды.

### **Как справиться с недостатками ногтей**

Конечно, все недостатки ногтя исчезнут полностью только тогда, когда будут устранены внутренние причины, связанные со сбоями в организме. Однако с внешними дефектами

ногтевых пластин можно и нужно бороться.

- Наиболее распространенной проблемой является обесцвечивание ногтей.

Единственный способ избавиться от белых пятен – ждать, пока ноготь отрастет. Чтобы в дальнейшем избежать этого, перед тем как покрывать ногти цветным лаком, наносите слой лака-основы.

- Рифленые или волнообразные края ногтей можно отшлифовать порошком из пемзы.
- Если вы хотите отбелить желтоватые ногти, воспользуйтесь 2 %-ной перекисью водорода или лимонным соком.
- Чтобы избавиться от привычки обкусывания ногтей, намазывайте кончики пальцев жгучим перцем и чаще делайте маникюр.
- Ни в коем случае не отрывайте и не обгрызайте заусеницы: так легко занести опасную инфекцию. Аккуратно обрежьте их ножницами и смазывайте йодом или лечебным средством для кутикулы, пока кожа вокруг ногтя не станет здоровой. Лечить заусеницы можно ванночками из ромашки (1 столовая ложка цветков ромашки на 1 л кипятка). Она оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Для достижения положительного результата процедуру необходимо проводить в течение 15–20 минут не реже 2–3 раз в неделю.
- При воспалении околоногтевого валика рекомендуется накладывать марлевые повязки, пропитанные тетрациклиновой мазью, которые нужно менять не реже 2 раз в день. Эффект от лечения будет лучше, если при этом принимать комплекс витаминов и минералов.

В случае более серьезных заболеваний, типа онихомикозов, э\*ensored\*мофитии, стригущего лишая, онихии и т. д., лучше не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к врачу.

## **Помощь ногтям**

Уход за ногтями требует не так уж много времени. Для того чтобы они выглядели красивыми и здоровыми, их необходимо систематически укреплять. Самым простым и доступным способом являются ванночки с использованием различных компонентов и регулярные втирания масел или соков.

## **Втирания для ногтей**

Втирание очень полезно для поддержания здорового вида ногтей. Оно усиливает циркуляцию крови и обеспечивает приток кислорода и микроэлементов, необходимых для формирования ногтевой пластины.

Если в течение месяца 2–3 раза в неделю втирать в ногти на ночь лимонный, клюквенный или смородиновый сок, ногти отбеливаются, укрепляются и приобретают здоровый вид.

Восстановить цвет бледных ногтей помогает втирание смеси из 3 столовых ложек цветков апельсина и 1 чайной ложки лимонного сока.

Поврежденные под воздействием щелочи (например, после стирки) ногти можно

восстановить яблочным уксусом.

Оливковое или касторовое масло замечательно питает и ускоряет рост ногтей. Эффективно и систематическое нанесение любого жирного крема вокруг ногтей. Оно питает ногтевые пластины и является хорошей профилактикой появления заусениц.

### **Ванночки для ногтей**

1. Самый простой и эффективный способ укрепления структуры ногтей – это масляная ванночка. Для этого вам потребуется любое растительное масло. Его необходимо подогреть приблизительно до 40 °С и подержать в нем кончики пальцев в течение 5–10 минут. Затем ногти лучше не смывать, а аккуратно промокнуть сухой салфеткой.

2. Укрепления тонких и ломких ногтей можно добиться с помощью ванночки на основе морской или пищевой соли (1 ст. ложка соли на 1 стакан воды). Делать ее необходимо не менее 2–3 раз в неделю в течение 20 минут. После ванночки руки обязательно смазывают питательным кремом.

3. Хороший эффект дают процедуры для ногтей с пчелиным воском. Лучше всего их делать на ночь. Для этого воск подогревают на водяной бане, а затем опускают в него пальцы. Затвердевший на ногтях воск закутывают марлей и оставляют до утра.

4. Прекрасно укрепляет ногти ванночка с йодом (1 чайная ложка пищевой соды, 1 стакан теплой воды, несколько капель йода). Процедуры проводятся в течение 15–20 минут. Их рекомендуется делать ежедневно на протяжении двух недель. Затем давать ногтям недельный перерыв и снова повторять.

5. Для профилактики ногтевых заболеваний полезно периодически делать молочные ванночки: 0,5 стакана молока, 3 столовые ложки меда, 1 чайная ложка яблочного сока, 1 чайная ложка лимонного сока, 2 чайные ложки соли. Ногти держат в теплом растворе 15–20 минут, затем после получасового перерыва процедуру снова повторяют. После чего руки ополаскивают теплой водой и смазывают жирным кремом.

### **Масла для ногтей**

Ваши ногти приобретут приятный блеск, если один-два раза в неделю ухаживать за ними с помощью различных масел.

Устранить хрупкость и расслаивание ногтей помогут бергамот, иланг-иланг, кедр, ладан, мирра, пачули, сандал, сосна. Придать ногтям прозрачность и красоту позволят лимон, мирра, эвкалипт. Признаки хрупкости и ломкости можно удалить с помощью масел грейпфрута, лимона, розмарина, цитронеллы. Достичь ровной и гладкой поверхности помогут масла бергамота, иланг-иланга, лаванды. Противовоспалительное действие оказывают розмарин, ромашка, сандал, чайное дерево.

Укрепить ногти, придать им здоровый блеск и усилить их рост можно при помощи масляной смеси: 3 капли лимона, 2 капли розы, 10 мл масла жожоба. Используйте ее несколько раз в неделю, и результаты не заставят себя долго ждать.

Для ухода за ломкими ногтями поможет смесь, приготовленная из масла лимона (2 капли), ладана (2 капли), чайного дерева (2 капли), розы (2 капли), зерен пшеницы (10 мл), жожоба (10 мл). Втирайте смесь в ногти в течение 5 минут несколько раз в неделю.



Если вы приверженец всего натурального, у вас есть время и желание заботиться о своих ногтях самостоятельно, то домашние процедуры позволят достичь вам эффективных результатов при их регулярном проведении.

### **Массаж для рук и пальцев**

Правильный массаж рук и пальцев является не просто условием их здорового внешнего вида, но и залогом вашего хорошего самочувствия. Во время разминания кистей стимулируются активные нервные точки, отвечающие за нормальную работу соответствующих органов и систем.

- Лучше всего массаж делать после процедуры маникюра. В течение 10 минут в определенной последовательности рекомендуется выполнять ряд движений.

- Легкими поглаживаниями пройдитесь по всем пальцам от кончика к основанию, сначала с тыльной и ладонной стороны, а затем – с боковых. Повторите 3–4 раза.

- Помассируйте пальцы легкими давящими движениями в том же направлении. Повторите 3–4 раза.

- Разотрите каждый палец от кончика до основания петлеобразными движениями (словно пытаетесь нарисовать ряд из петелек). Затем пройдитесь по пальцам легким поглаживанием. Затем вновь используйте петлеобразные растирания. Повторите 3–4 раза.

- Выполните прямые поглаживающие движения кистей с тыльной и ладонной сторон в направлении от кончиков пальцев к запястью сначала правой, затем левой руки. Повторите 3–4 раза.

- Легкими круговыми поглаживаниями, сомкнув средней и большой пальцы, пройдитесь по всей ладони сверху вниз к запястью. Повторите 3–4 раза.

- Разотрите каждую кисть с внешней и внутренней стороны петлеобразными движениями от основания пальцев до запястья. Повторите 3–4 раза.

- Круговыми движениями снизу вверх сначала погладьте лучезапястный сустав, а затем разотрите. Движение выполняется большим и указательным пальцами, сомкнутыми в кольцо. Повторите 3–4 раза.

- Прямым обхватывающим движением выполните поглаживание от кончиков пальцев до середины предплечья, имитируя надевание перчатки. Повторите 3–4 раза.

Хорошее стимулирующее воздействие на весь организм оказывает гимнастика для рук. Для этого вам понадобится 10–15 минут.

- Исходное положение: руки расслаблены и опущены, кисти висят вдоль туловища. Потрясите кистями 5–10 секунд.

- Соедините ладони на уровне груди, плотно прижав пальцы и разведя в стороны локти, как в позе молитвы. Отводите их то вправо, то влево. Повторите 4 раза.

- В этом же положении плотно прижмите друг к другу пальцы и отводите в стороны основания ладоней. Повторите 4–5 раз.

- Примите исходное положение. Потрясите кистями, поднимая руки через стороны вверх и опуская вниз. Повторите 4–6 раз.

- Соедините ладони на уровне груди и поочередно отводите в стороны сначала пять пальцев, затем – четыре, три и т. д. Повторите упражнение 3–4 раза. В этом же положении попытайтесь отогнуть соединенные большие пальцы как можно ниже, сохраняя остальные пальцы неподвижными. Повторите 10 раз.

- Вытяните руки вперед и произведите вращательные движения кистями во внешнюю, а затем во внутреннюю стороны. Повторите 3–4 раза.
- Поставьте правую руку на локоть на твердую поверхность.левой рукой мягко нажмите на кисть, пытаясь дотянуть ее до предплечья. Затем потяните кисть на себя. Повторите 3–4 раза. То же самое проделайте с левой рукой.
- Примите исходное положение. Расслабьте руки и кисти. Сделайте глубокий вдох через нос, представляя, как вы поглощаете положительную энергию, силу и здоровье, и выдох через рот, воображая выходящие вместе с ним болезни и неприятности. Повторите 2 раза.

Для того чтобы снять усталость кистей рук и пальцев, можно проделать следующий комплекс упражнений:

1. Сильно разведите все пальцы на обеих руках в стороны, затем согните их и надавите у основания большого пальца. 40 раз ударьте большим пальцем по указательному. Снова разведите все пальцы, но на этот раз опустите их на середине ладони. Повторите движение в такой очередности 3–4 раза.
2. Сильно разведите все пальцы, а затем согните и разогните их несколькими рывками, повторите 5–6 раз.
3. Соедините кончики пальцев обеих рук и сильно надавите ими друг на друга в течение 5 секунд. Затем расслабьте кисти и вновь повторите 3–4 раза.
4. Соедините ладони и отогните большой палец под максимальным углом. Сделайте им 20 оборотов в одну сторону и 20 – в другую.
5. Обоприте руки на локти. Прижав их крепко к туловищу, и в таком положении сгибайте кисти к себе и от себя 20–40 раз. Начинайте движение медленно, постепенно ускоряя темп.
6. В этом же положении выполните круговые движения кистями сначала вправо, затем влево по 20–40 раз, постепенно убыстряясь.
7. левой рукой обхватите большой палец правой руки и вращайте его в обе стороны в течение минуты. То же самое проделайте со всеми пальцами.
8. Положите обе руки на стол ладонями вниз. Согните и выпрямите оба больших пальца. Затем то же самое проделайте со всеми остальными. Далее усложните упражнение: попарно сгибайте и выпрямляйте указательный и безымянный пальцы, средний и мизинец и отдельно большой. Повторите комплекс 3–4 раза.
9. Максимально широко разведите пальцы рук и задержитесь в таком положении на 5 секунд. Расслабьте руки. Повторите 4–5 раз.
10. Сожмите обе руки в кулак с максимальной силой и задержитесь в таком положении на 5 секунд. Затем расслабьте руки. Повторите 4–5 раз.

Если вы надолго хотите сохранить ваши руки молодыми и здоровыми, а ногти красивыми и блестящими, после каждого мытья смазывайте их специальным раствором, который можно приготовить самостоятельно. Для этого вам потребуется глицерин (1 чайная ложка), розовая вода (1 чайная ложка) и нашатырный спирт (10 капель). Поставьте флакончик с раствором на умывальник, чтобы о нем не забывать.

Когда ваши руки и ногти заставят вас заняться своим здоровьем, то они же первыми сообщат о положительных изменениях в организме.

## Как сделать волосы красивыми и здоровыми

### Правильное питание для красоты волос

Состояние волос зависит от общего самочувствия, а оно, в свою очередь, тесно связано с правильным питанием.

Полноценное и сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, является лучшим залогом красоты вашей прически. Для поддержания здорового состояния волос, прежде всего, необходимо меньше употреблять животного жира, соли и сахара, а питаться фруктами, свежей зеленью, хлебом из цельного зерна и ежедневно выпивать не менее 8 стаканов воды. В вашем рационе обязательно должны содержаться продукты, богатые витаминами А, Е, С, D, F, РР, группы В, а также такими минералами, как цинк, селен, железо, биотин.

Жирная рыба насыщена кислотами омега-3, которые необходимы для здоровья кожи головы и укрепления волосяных луковиц. Она также является отличным источником белка, витамина В и железа, питающих волосы.

Не помешает включить в правильный рацион 1–2 столовые ложки масла льняного семени, богатого растительными жирными кислотами.

Здоровье волос необходимо также поддерживать с помощью зеленых и листовых овощей (например, брокколи, шпинат, укроп, сельдерей и др.). Они насыщены витаминами А и С, железом и кальцием, необходимыми для регулирования уровня кожного сала на поверхности головы.

С ломкостью и хрупкостью волос позволят справиться фасоль, чечевица, горох, бобы, богатые не только белком, но и биотином. Мегаисточником белка являются также яйца в любом виде.

Силу и здоровье волосам придаст регулярное употребление орехов. Грецкие орехи являются прекрасным источником альфа-линоленовой кислоты, способствующей блеску и гладкости волос. Бразильский орех богат селеном, поддерживающим здоровую кожу головы. С дефицитом цинка позволят справиться кешью, пекан, миндаль.

Обязательным компонентом здорового питания должно быть мясо (лучше всего птицы). Оно хорошо усваивается, богато белком и железом, важными для яркости и блеска волос.

При постоянных стрессах, пагубно сказывающихся на общем состоянии организма, необходимо включать в свой рацион витамины группы В. Они содержатся в печени, мясе, бобовых, молочных и зерновых продуктах, пивных дрожжах, темно-зеленых овощах, яичном желтке.

Специалисты полагают, что для того чтобы сохранить здоровый вид волос, просто придерживаться определенной диеты недостаточно. Наряду с правильным питанием разумнее всего принимать поливитамины и минеральные добавки. Однако следует помнить, что злоупотребление биодобавками еще никому не приносило пользу.

Конечно, следует заботиться не только о компонентах своего рациона, но и о качестве пищи. Чем оно выше, тем скорее вы сможете избавиться от недугов. Важно соблюдать и правила сочетания продуктов и режима приема пищи. Лучше всего на первое блюдо кушать легко усваиваемую пищу, более сложную принимать во вторую очередь и

наиболее концентрированную – последней.

### **Уход за волосами в домашних условиях**

Волосы нуждаются в ежедневном уходе и заботе. Больше всего хлопот они вызывают осенью и весной, когда организму не хватает витаминов и минералов. Даже если ваши волосы находятся в идеальном состоянии, уходом за ними пренебрегать не стоит!

Уход за волосами включает в себя мытье, массаж и лечение.

//-- Мытье волос --//

Среди множества способов ухода за волосами мытье волос занимает центральное место. Во время этой процедуры волосы очищаются от лишнего жира, пыли и грязи, а кожа головы – от омертвевших слоев эпидермиса и кожного сала. Немногие задумываются, что волосы необходимо правильно мыть. Существует несколько основных рекомендаций по проведению этой процедуры для волос разных типов.

- Жирные волосы быстро становятся грязными. Поэтому их лучше всего мыть с интервалом в 2–3 дня. Чтобы не нарушить структуру сухих волос, их достаточно мыть один раз в неделю. Волосы смешанного типа требуют проведения процедуры через 3–4 дня. Длинные волосы необходимо мыть реже, чем короткие, так как слишком частые процедуры обезживают их, они становятся сухими и ломкими. Здоровые волосы остаются чистыми и блестящими в течение четырех-шести дней после мытья.

- Воду для мытья волос стоит подготовить заранее. Прежде всего, ее необходимо пропустить через фильтр, дать ей отстояться, а затем прокипятить. Весной волосы можно мыть талой водой. Она наиболее эффективно удаляет грязь и придает прическе шелковистость. Если вода очень жесткая, ее можно смягчить с помощью пищевой соды (1 чайная ложка на 1 л воды), глицерина (1 чайная ложка на 1 л воды) или нашатырного спирта (1 чайная ложка на 2 л воды).

- Ни в коем случае нельзя мыть волосы горячей водой. Она может повредить их структуру и вызвать избыточное выделение кожного сала. Оптимальная температура воды – 35–45 градусов.

- Прежде чем приступить к мытью головы, необходимо расчесать волосы.

- Намыливать волосы необходимо как минимум 2 раза, чтобы полностью удалить грязь и кожное сало.

- При мытье шампунем не следует задевать кожу головы ногтями, чтобы не повредить их корни. Мытье должно быть быстрым, но мягким.

- Основные направления движения рук во время мытья – от корней к кончикам.

- Важно правильно подобрать шампунь для своего типа волос. В случае постоянного использования фиксирующих средств – ежедневное мытье головы обязательно. Поэтому отдавайте предпочтение шампуням для частого применения.

- Сухие и ломкие волосы, так же как и жирные, нуждаются в шампунях с соответствующей пометкой, содержащих щадящие компоненты. Хороший шампунь должен возмещать потерю белков, влаги и питательных веществ, повышать эластичность волос, приглаживать чешуйки наружного слоя, придавать шелковистость и блеск, защищать от УФ, снимать статическое электричество.

- Чтобы понять, что данный шампунь вам не подходит, достаточно одного или двух применений. Определить же достоинства шампуня поможет только регулярное

использование его хотя бы в течение нескольких недель. Если шампунь вас полностью устраивает, не стоит менять его на другой.

Это интересно!

Чтобы определить качество шампуня, сделайте следующую пробу.

- Смешайте в стакане воду с шампунем и дайте смеси отстояться. Если появится творожистый осадок – пользоваться этим шампунем не стоит.

- Не рекомендуется применять шампуни, в которых используются такие компоненты, как сульфат натрия и аммония. Пена, которую они образуют, не обладает настоящим очищающим действием.

После мытья волос используйте бальзамы для вашего типа, настои или травяные отвары. Самое главное – делайте это систематически!

Для всех типов волос прекрасно подойдут отвары из листьев крапивы, березы, дуба, шалфея, цветков липы, розы.

Для жирных волос незаменимы ополаскивания из аира, арники, ромашки, календулы, корней лопуха. В этих травах содержатся дубильные вещества, которые ослабляют салоотделение и питают кожу головы.

При сухих светлых волосах дополнительный блеск придает ромашка. А вот брюнеткам и шатенкам для укрепления волос лучше подойдет крепкий черный чай, который втирается на ночь в корни.

Отвары из корней лопуха оказывают лечебное действие при алопеции, перхоти.

Стимулирует рост волос сбор из крапивы и мать-и-мачехи, взятых в равных пропорциях (3 столовые ложки травы на 1 л кипятка).

Для ополаскивания секущихся волос можно использовать настои липы, мяты перечной, аптечной ромашки и листьев березы.

Чтобы придать волосам блеск, в воду для ополаскивания можно добавить несколько капель уксуса, лимонного сока или аспирина. Для придания блеска можно также смешивать краситель для волос (обязательно на один тон светлее натурального цвета) и кондиционер, взятые в равных частях. Полученную смесь необходимо подержать в течение полчаса.

Положительными результатами после процедуры очищения можно считать:

- хорошо промытые волосы;
- отсутствие на них жира;
- блеск волос после их высыхания;
- пряди хорошо расчесываются, послушны;
- нет раздражения кожи головы.

//-- Массаж кожи головы --//

Массаж волосистой части головы улучшает кровообращение, способствует активному питанию корней волос, нормализует деятельность сальных желез, очищает кожу от омертвевших клеток – чешуек и является отличной профилактикой выпадения волос.

Конечно, для достижения положительного результата массаж лучше всего делать каждый день. Его продолжительность не должна превышать 10 минут. Массаж осуществляется кончиками пальцев короткими круговыми движениями в определенной последовательности. Начинать следует с затылка, затем необходимо плавно переходить к височной и теменной частям, а после – к лобной. При этом кожу нужно не поглаживать, а

плотно прижимать к кости черепа. Сухие волосы лучше всего массировать пальцами, смазанными растительным, репейным или касторовым маслом. В жирные волосы во время процедуры следует втирать средства для жирной кожи головы. Положительный эффект оказывают кислые фруктовые или ягодные соки (лимона, клюквы, смородины и др.).

Хорошего результата в укреплении волос можно добиться путем массажа по линии роста волос.

1. Пальцами обеих рук совершите крестообразные движения, словно рисуя крестик по направлению вверх – вниз, слева – направо.

2. Круговыми движениями пальцев пройдитесь в этом же направлении. Повторите 3 раза.

3. Прodelайте спиралевидные движения по произвольным проборам от височных зон до макушки и обратно. Повторите 3 раза.

4. Пальцами обеих рук одновременно совершите волнообразные движения за ушными раковинами. Повторите 3 раза.

5. Круговыми движениями пальцев по произвольным проборам поднимитесь от затылка к макушке. Повторите 3 раза.

Такой массаж следует делать в течение 7–10 минут 2 раза в неделю, желательно вместе с лечебной маской.

В какой-то степени массаж головы можно заменить расчесыванием волос. Для достижения положительного эффекта это необходимо делать 2 раза в день. По всем направлениям волосы сначала расчесываются щеткой с пластмассовыми зубчиками (железные могут повредить кожу головы), затем гребнем из натурального материала – рога или дерева (зубчики должны быть тупыми). Длинные волосы начинают расчесывать с концов, короткие – от корней.

### **Как справиться с внешними недостатками волос**

Здоровый образ жизни, правильное питание и уход позволят вашим волосам выглядеть превосходно. Конечно, при современных экологических условиях и повышенной нервной напряженности и утомляемости достигнуть идеала достаточно сложно. Однако с внешними недостатками волос возможно бороться.

### **Полезные советы**

1. Относитесь к своим волосам бережно. Не рвите их при расчесывании.

2. Для профилактики заболеваний кожи головы пользуйтесь только своей расческой, периодически промывая ее в теплой воде с мылом.

3. Обрезайте секущиеся концы каждый месяц – волосы будут выглядеть гуще и ухоженнее.

4. Не злоупотребляйте фенами. Старайтесь сушить волосы естественным путем. После мытья головы слегка промокните их полотенцем, но не закутывайте, иначе они потеряют естественный блеск.

5. Не увлекайтесь фиксирующими средствами для волос – они повышают их ломкость и сухость. Лучше ополаскивайте волосы слегка прохладной водой – они будут блестеть и легко поддаваться укладке.

6. Старайтесь беречь волосы от палящего солнца, иначе они быстро становятся сухими, ломкими и блеклыми.

7. В холодное время года обязательно прячьте волосы под головными уборами.

8. Периодически меняйте проборы, иначе волосы начинают редеть в этих местах.

9. Осветлить волосы на руках и ногах можно с помощью раствора 6 % перекиси водорода и нашатырного спирта (5:1). Только процедуру необходимо проводить ежедневно длительное время.

10. От нежелательной волосистости можно избавиться следующим способом. Смешайте 1 чайную ложку медицинского и 10 капель нашатырного спирта, по 5 капель йода и касторового масла. Смазывайте смесью проблемные места 2 раза в день, пока волосы самостоятельно не выпадут.

11. От нежелательного роста волос можно избавиться и с помощью следующего рецепта. Приготовьте смесь из золы от трех грецких орехов и 1 чайной ложки воды. Наносите ее 3 раза в день на проблемные участки до полного исчезновения волос.

12. Отличным средством является также паста, приготовленная из 10 г негашеной извести и аптечного препарата сульфата кальция. Смесь наносится слоем в 1 см на 30 минут, затем смывается теплой водой, а кожа намазывается детским кремом. Процедуру выполняйте через день, пока не появится положительный результат.

### **Приложение 3**

#### **Лунный календарь на 2011–2025 годы**

По Лунному календарю вы сможете с легкостью определить наиболее благоприятный день для проведения процедур с волосами и ногтями, учитывая день недели, лунные сутки, фазу Луны и зодиакальное влияние.

ЯНВАРЬ 2011				ФЕВРАЛЬ 2011			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	27	06:17	13:16	1 вт.	28	07:25	15:22
2 вс.	28	07:25	14:06	2 ср.	29	07:47	07:47
3 пн.	29	08:17	15:09	3 чт.	1	05:31	08:04
4 вт.	30	08:55	16:22		2	08:04	Новолуние
	1	12:03	Новолуние	4 пт.	3	08:17	19:06
5 ср.	2	08:57	16:08	5 сб.	4	08:29	20:18
6 чт.	3	09:41	18:55	6 вс.	5	08:40	21:29
7 пт.	4	09:56	20:09	7 пн.	6	08:51	22:40
8 сб.	5	10:09	21:22	8 вт.	7	09:04	23:52
9 вс.	6	10:20	22:33	9 ср.	8	09:18	-
10 пн.	7	10:31	23:45	10 чт.	9	09:36	01:05
11 вт.	8	10:42	-	11 пт.	10	10:01	02:18
12 ср.	9	10:55	00:57	12 сб.	11	10:35	03:28
13 чт.	10	11:11	02:10	13 вс.	12	11:23	04:32
14 пт.	11	11:32	03:24	14 пн.	13	12:26	05:26
15 сб.	12	12:01	04:38	15 вт.	14	13:44	06:07
16 вс.	13	12:42	05:48	16 ср.	15	15:12	06:37
17 пн.	14	13:39	06:49	17 чт.	16	16:44	07:01
18 вт.	15	14:55	07:37	18 пт.	17	18:18	07:19
19 ср.	16	16:17	08:13	19 сб.	18	19:51	07:35
20 чт.	17	17:48	08:39	20 вс.	19	21:24	07:51
21 пт.	18	19:21	08:59	21 пн.	20	22:56	08:07
22 сб.	19	20:52	09:15	22 вт.	20	-	08:26
23 вс.	20	22:22	09:30	23 ср.	21	00:27	08:49
24 пн.	21	23:52	09:44	24 чт.	22	01:52	09:20
25 вт.	21	-	10:00	25 пт.	23	03:07	10:02
26 ср.	22	01:20	10:19	26 сб.	24	04:09	10:56
27 чт.	23	02:46	10:44	27 вс.	25	04:55	12:01
28 пт.	24	04:07	11:17	28 пн.	26	05:28	13:12
29 сб.	25	05:17	12:02				
30 вс.	26	06:13	13:00				
31 пн.	27	06:55	14:08				



МАРТ 2011				АПРЕЛЬ 2011			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	27	05:52	14:27	1 пт.	28	04:58	17:06
2 ср.	28	06:11	15:41	2 сб.	29	05:09	18:17
3 чт.	29	06:25	16:54	3 вс.	30	05:21	19:28
4 пт.	30	06:38	18:06		1	17:33	Новолуние
	1	23:46	Новолуние	4 пн.	2	05:51	19:11
5 сб.	2	06:49	19:17	5 вт.	3	05:52	21:52
6 вс.	3	07:01	20:28	6 ср.	4	06:12	23:03
7 пн.	4	07:13	21:39	7 чт.	5	06:40	–
8 вт.	5	07:27	22:51	8 пт.	6	07:17	05:43
9 ср.	6	07:44	–	9 сб.	7	08:07	01:08
10 чт.	7	08:06	00:03	10 вс.	8	09:09	01:55
11 пт.	8	08:36	01:14	11 пн.	9	10:23	02:32
12 сб.	9	09:17	02:19	12 вт.	10	11:44	05:33
13 вс.	10	10:11	03:15	13 ср.	11	13:11	03:22
14 пн.	11	11:20	03:59	14 чт.	12	14:39	03:41
15 вт.	12	12:41	04:34	15 пт.	13	16:10	03:57
16 ср.	13	14:08	05:00	16 сб.	14	17:42	04:13
17 чт.	14	15:39	05:21	17 вс.	15	19:16	04:30
18 пт.	15	17:12	05:38	18 пн.	16	20:49	04:51
19 сб.	16	18:46	05:54	19 вт.	17	22:18	05:16
20 вс.	17	20:20	06:11	20 ср.	18	23:37	05:51
21 пн.	18	21:54	06:2	21 чт.	18	–	06:38
22 вт.	19	23:25	06:51	22 пт.	19	00:39	07:38
23 ср.	19	–	07:20	23 сб.	20	01:25	08:49
24 чт.	20	00:48	07:59	24 вс.	21	01:57	10:04
25 пт.	21	01:58	08:50	25 пн.	22	02:20	11:19
26 сб.	22	02:51	09:53	26 вт.	23	02:38	12:33
27 вс.	23	03:29	11:03	27 ср.	24	02:52	13:45
28 пн.	24	03:56	12:17	28 чт.	25	03:05	14:56
29 вт.	25	04:16	13:32	29 пт.	26	03:17	16:06
30 ср.	26	04:32	14:44	30 сб.	27	03:29	17:17
31 чт.	27	04:46	15:56				

МАЙ 2011				ИЮНЬ 2011			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	28	03:42	18:29	1 ср.	29	03:17	20:54
2 пн.	29	03:58	19:41	2 чт.	1	03:59	21:49
3 вт.	30	04:18	20:53		2	03:59	Новолуние
	1	09:51	Новолуние	3 пт.	3	03:50	04:55
4 ср.	2	04:43	22:01	4 сб.	4	06:03	23:07
5 чт.	3	05:18	23:02	5 вс.	5	07:21	23:32
6 пт.	4	06:04	23:53	6 пн.	6	08:42	23:52
7 сб.	5	07:03	–	7 вт.	7	10:06	–
8 вс.	6	08:14	00:33	8 ср.	8	11:31	00:09
9 пн.	7	09:32	01:03	9 чт.	9	12:56	00:24
10 вт.	8	10:54	01:27	10 пт.	10	14:23	00:40
11 ср.	9	12:19	01:45	11 сб.	11	15:51	00:56
12 чт.	10	13:45	02:02	12 вс.	12	17:19	01:16
13 пт.	11	15:13	02:17	13 пн.	13	18:45	01:42
14 сб.	12	16:43	02:33	14 вт.	14	20:02	02:17
15 вс.	13	18:15	02:52	15 ср.	15	21:03	03:04
16 пн.	14	19:46	03:14	16 чт.	16	21:49	04:06
17 вт.	15	21:10	03:44	17 пт.	17	22:22	05:18
18 ср.	16	22:21	04:25	18 сб.	18	22:45	06:36
19 чт.	17	23:15	05:20	19 вс.	19	23:03	07:55
20 пт.	18	23:54	06:27	20 пн.	20	23:18	09:11
21 сб.	18	–	07:43	21 вт.	21	23:31	10:25
22 вс.	19	00:22	09:00	22 ср.	22	23:43	11:37
23 пн.	20	00:42	10:16	23 чт.	23	23:56	12:48
24 вт.	21	00:58	11:30	24 пт.	23	–	13:59
25 ср.	22	01:12	12:42	25 сб.	24	00:10	15:10
26 чт.	23	01:24	13:53	26 вс.	25	00:26	16:22
27 пт.	24	01:36	15:04	27 пн.	26	00:47	17:34
28 сб.	25	01:49	16:15	28 вт.	27	01:15	18:41
29 вс.	26	02:04	17:27	29 ср.	28	01:53	19:41
30 пн.	27	02:22	18:39	30 чт.	29	02:43	20:30
31 вт.	28	02:45	19:49				

ИЮЛЬ 2011				АВГУСТ 2011			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	30	03:48	21:08	1 пн.	3	06:56	20:40
	1	11:54	Новолуние	2 вт.	4	08:24	20:56
2 сб.	2	05:03	21:36	3 ср.	5	09:52	21:12
3 вс.	3	06:26	21:59	4 чт.	6	11:21	21:30
4 пн.	4	07:51	22:17	5 пт.	7	12:49	21:52
5 вт.	5	09:17	22:33	6 сб.	8	14:15	22:19
6 ср.	6	10:43	22:48	7 вс.	9	15:35	22:56
7 чт.	7	12:09	23:04	8 пн.	10	16:44	23:46
8 пт.	8	13:36	23:22	9 вт.	11	17:30	–
9 сб.	9	15:03	23:45	10 ср.	12	18:21	00:48
10 вс.	10	16:28	–	11 чт.	13	18:51	01:59
11 пн.	11	17:46	00:15	12 пт.	14	19:14	03:15
12 вт.	12	18:53	00:57	13 сб.	15	19:31	04:32
13 ср.	13	19:44	01:51	14 вс.	16	19:46	05:48
14 чт.	14	20:21	02:59	15 пн.	17	19:59	07:02
15 пт.	15	20:48	04:14	16 вт.	18	20:12	08:14
16 сб.	16	21:09	05:32	17 ср.	19	20:25	09:26
17 вс.	17	21:25	06:50	18 чт.	20	20:40	10:37
18 пн.	18	21:38	08:06	19 пт.	21	20:57	11:48
19 вт.	19	21:51	09:19	20 сб.	22	21:19	12:58
20 ср.	20	22:03	10:31	21 вс.	23	21:47	14:07
21 чт.	21	22:17	11:42	22 пн.	24	22:25	15:11
22 пт.	22	22:32	12:53	23 вт.	25	23:16	16:09
23 сб.	23	22:51	14:04	24 ср.	25	–	16:56
24 вс.	24	23:15	15:15	25 чт.	26	00:20	17:33
25 пн.	25	23:48	16:24	26 пт.	27	01:35	18:02
26 вт.	25	–	17:27	27 сб.	28	02:58	18:25
27 ср.	26	00:32	18:21	28 вс.	29	04:45	18:44
28 чт.	27	01:30	19:04	29 пн.	30	05:54	19:01
29 пт.	28	02:41	19:37		1	06:05	Новолуние
30 сб.	29	04:02	20:02	30 вт.	2	07:25	19:18
	1	21:41	Новолуние	31 ср.	3	08:56	19:36
31 вс.	2	05:27	20:23				

СЕНТЯБРЬ 2011				ОКТАБРЬ 2011			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	4	10:27	19:57	1 сб.	5	12:18	19:40
2 пт.	5	11:57	20:24	2 вс.	6	13:26	20:36
3 сб.	6	13:21	20:58	3 пн.	7	14:18	21:43
4 вс.	7	14:35	21:44	4 вт.	8	14:55	22:56
5 пн.	8	15:36	22:42	5 ср.	9	15:23	-
6 вт.	9	16:21	23:51	6 чт.	10	15:44	00:11
7 ср.	10	16:54	-	7 пт.	11	16:00	01:26
8 чт.	11	17:19	01:05	8 сб.	12	16:15	02:39
9 пт.	12	17:38	02:20	9 вс.	13	16:28	03:51
10 сб.	13	17:54	03:35	10 пн.	14	16:41	05:02
11 вс.	14	18:07	04:49	11 вт.	15	16:56	06:12
12 пн.	15	18:20	06:01	12 ср.	16	17:12	07:23
13 вт.	16	18:34	07:12	13 чт.	17	17:31	08:33
14 ср.	17	18:48	08:23	14 пт.	18	17:55	09:42
15 чт.	18	19:04	09:34	15 сб.	19	18:26	10:48
16 пт.	19	19:25	10:44	16 вс.	20	19:07	11:49
17 сб.	20	19:50	11:53	17 пн.	21	19:59	12:42
18 вс.	21	20:24	12:58	18 вт.	22	21:01	13:24
19 пн.	22	21:09	13:57	19 ср.	23	22:13	13:58
20 вт.	23	22:05	14:47	20 чт.	24	23:31	14:25
21 ср.	24	23:13	15:28	21 пт.	24	-	14:47
22 чт.	25	-	15:59	22 сб.	25	00:53	15:06
23 пт.	25	00:31	16:25	23 вс.	26	02:18	15:23
24 сб.	26	01:54	16:46	24 пн.	27	03:46	15:41
25 вс.	27	03:21	17:04	25 вт.	28	05:16	16:00
26 пн.	28	04:50	17:21	26 ср.	29	06:49	16:22
27 вт.	29	06:21	17:39		1	22:57	Новолуние
	1	14:10	Новолуние	27 чт.	2	08:22	16:51
28 ср.	2	17:54	18:00	28 пт.	3	09:50	16:51
29 чт.	3	09:27	18:25	29 сб.	4	11:07	17:30
30 пт.	4	10:57	18:57	30 вс.	5	12:07	18:22
				31 пн.	6	12:52	20:41

НОЯБРЬ 2011				ДЕКАБРЬ 2011			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	7	13:24	21:58	1 чт.	7	12:27	23:26
2 ср.	8	13:48	23:14	2 пт.	8	12:42	–
3 чт.	9	14:06	–	3 сб.	9	12:56	00:39
4 пт.	10	14:22	00:29	4 вс.	10	13:10	01:49
5 сб.	11	14:35	01:41	5 пн.	11	13:24	03:00
6 вс.	12	14:49	02:52	6 вт.	12	13:42	04:10
7 пн.	13	15:03	04:02	7 ср.	13	14:03	05:20
8 вт.	14	15:18	05:12	8 чт.	14	14:29	06:28
9 ср.	15	15:36	06:22	9 пт.	15	15:04	07:34
10 чт.	16	15:59	07:32	10 сб.	16	15:50	08:32
11 пт.	17	16:28	08:40	11 вс.	17	16:46	09:22
12 сб.	18	17:06	09:42	12 пн.	18	17:53	10:02
13 вс.	19	17:55	10:38	13 вт.	19	19:07	10:33
14 пн.	20	18:55	11:24	14 ср.	20	20:25	10:57
15 вт.	21	20:03	12:00	15 чт.	21	21:45	11:17
16 ср.	22	21:18	12:38	16 пт.	22	23:06	11:35
17 чт.	23	22:36	12:51	17 сб.	22	–	11:51
18 пт.	24	23:57	13:10	18 вс.	23	00:28	12:07
19 сб.	24	–	13:28	19 пн.	24	01:53	12:25
20 вс.	25	01:20	13:44	20 вт.	25	03:19	12:47
21 пн.	26	02:46	14:02	21 ср.	26	04:46	13:15
22 вт.	27	04:14	14:22	22 чт.	27	06:11	13:53
23 ср.	28	05:45	14:47	23 пт.	28	07:27	14:44
24 чт.	29	07:15	15:20	24 сб.	29	08:29	15:49
25 пт.	30	08:38	16:05		1	21:08	Новолуние
	1	09:10	Новолуние	25 вс.	2	09:15	17:05
26 сб.	2	09:49	17:04	26 пн.	3	09:48	18:26
27 вс.	3	10:42	18:16	27 вт.	4	10:13	19:47
28 пн.	4	11:21	19:34	28 ср.	5	10:32	21:04
29 вт.	5	11:49	20:54	29 чт.	6	10:48	22:19
30 ср.	6	12:10	22:11	30 пт.	7	11:03	23:32
				31 сб.	8	11:16	–

ЯНВАРЬ 2012				ФЕВРАЛЬ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	9	11:31	00:44	1 ср.	10	11:01	03:03
2 пн.	10	11:47	01:54	2 чт.	11	11:37	04:07
3 вт.	11	12:06	03:04	3 пт.	12	12:24	05:04
4 ср.	12	12:31	04:13	4 сб.	13	13:22	05:52
5 чт.	13	13:02	05:20	5 вс.	14	14:30	06:31
6 пт.	14	13:43	06:22	6 пн.	15	15:47	07:02
7 сб.	15	14:35	07:15	7 вт.	16	17:08	07:27
8 вс.	16	15:39	08:00	8 ср.	17	18:32	07:48
9 пн.	17	16:51	08:35	9 чт.	18	19:57	08:06
10 вт.	18	18:10	09:02	10 пт.	19	21:22	08:24
11 ср.	19	19:31	09:24	11 сб.	20	22:49	08:41
12 чт.	20	20:53	09:43	12 вс.	20	-	07:01
13 пт.	21	22:16	09:59	13 пн.	21	00:15	09:25
14 сб.	22	23:40	10:16	14 вт.	22	01:40	09:55
15 вс.	22	-	10:33	15 ср.	23	02:59	10:34
16 пн.	23	01:04	10:53	16 чт.	24	04:07	11:26
17 вт.	24	02:29	11:18	17 пт.	25	06:02	12:30
18 ср.	25	03:53	11:51	18 сб.	26	05:45	13:43
19 чт.	26	05:10	12:34	19 вс.	27	06:16	15:01
20 пт.	27	06:16	13:32	20 пн.	28	06:40	16:19
21 сб.	28	07:07	14:41	21 вт.	29	06:59	17:36
22 вс.	29	07:46	15:59	22 ср.	1	07:16	18:52
23 пн.	30	08:14	17:20		2	07:16	Новолуние
	1	10:39	Новолуние	23 чт.	3	07:31	20:05
24 вт.	2	08:36	18:39	24 пт.	4	07:45	21:17
25 ср.	3	08:54	19:57	25 сб.	5	08:01	22:28
26 чт.	4	09:09	21:11	26 вс.	6	08:18	23:38
27 пт.	5	09:24	22:24	27 пн.	7	08:38	-
28 сб.	6	09:38	23:36	28 вт.	8	09:03	00:46
29 вс.	7	09:54	-	29 ср.	9	09:36	01:51
30 пн.	8	10:12	00:46				
31 вт.	9	10:33	01:56				

МАРТ 2012				АПРЕЛЬ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	10	10:17	02:50	1 вс.	11	12:17	03:25
2 пт.	11	11:08	03:42	2 пн.	12	13:35	03:49
3 сб.	12	12:11	04:24	3 вт.	13	14:56	04:10
4 вс.	13	13:22	04:59	4 ср.	14	16:21	04:29
5 пн.	14	14:40	05:27	5 чт.	15	17:49	04:48
6 вт.	15	16:02	05:50	6 пт.	16	19:19	08:07
7 ср.	16	17:27	06:09	7 сб.	17	20:50	05:29
8 чт.	17	18:54	06:28	8 вс.	18	22:18	05:56
9 пт.	18	20:23	06:46	9 пн.	19	23:40	06:31
10 сб.	19	21:52	07:06	10 вт.	19	-	07:17
11 вс.	20	23:21	07:29	11 ср.	20	00:48	08:16
12 пн.	20	-	07:58	12 чт.	21	01:40	09:25
13 вт.	21	00:44	08:35	13 пт.	22	02:19	10:41
14 ср.	22	01:58	09:24	14 сб.	23	02:48	11:58
15 чт.	23	02:58	10:25	15 вс.	24	03:10	13:14
16 пт.	24	03:44	11:35	16 пн.	25	03:28	14:28
17 сб.	25	04:18	12:50	17 вт.	26	03:45	15:41
18 вс.	26	04:44	14:07	18 ср.	27	04:00	16:52
19 пн.	27	05:05	15:23	19 чт.	28	04:15	18:03
20 вт.	28	05:22	16:37	20 пт.	29	04:31	19:13
21 ср.	29	05:37	17:50	21 сб.	30	04:50	20:21
22 чт.	30	05:52	19:02		1	10:18	Новолуние
	1	17:37	Новолуние	22 вс.	2	05:12	21:28
23 пт.	2	06:08	20:14	23 пн.	3	05:40	22:31
24 сб.	3	06:25	21:24	24 вт.	4	06:14	23:27
25 вс.	4	06:44	22:32	25 ср.	5	06:58	-
26 пн.	5	07:08	23:38	26 чт.	6	07:51	00:15
27 вт.	6	07:37	-	27 пт.	7	08:53	00:54
28 ср.	7	08:14	00:39	28 сб.	8	10:02	01:26
29 чт.	8	09:01	01:33	29 вс.	9	11:15	01:51
30 пт.	9	09:58	02:18	30 пн.	10	12:33	02:13
31 сб.	10	11:04	02:55				

МАЙ 2012				ИЮНЬ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	11	13:53	02:32	1 пт.	13	17:10	01:52
2 ср.	12	15:17	02:50	2 сб.	14	18:38	02:19
3 чт.	13	16:43	03:08	3 вс.	15	20:00	02:54
4 пт.	14	18:13	03:29	4 пн.	16	21:11	03:40
5 сб.	15	19:44	03:53	5 вт.	17	22:05	04:42
6 вс.	16	21:10	04:24	6 ср.	18	22:46	05:55
7 пн.	17	22:27	05:05	7 чт.	19	23:16	07:16
8 вт.	18	23:29	05:59	8 пт.	20	23:39	08:38
9 ср.	18	–	07:06	9 сб.	21	23:57	09:58
10 чт.	19	00:15	08:22	10 вс.	21	–	11:15
11 пт.	20	00:49	09:42	11 пн.	22	00:14	12:29
12 сб.	21	01:14	11:01	12 вт.	23	00:29	13:41
13 вс.	22	01:34	12:17	13 ср.	24	00:45	14:52
14 пн.	23	01:51	13:31	14 чт.	25	01:02	16:01
15 вт.	24	02:07	14:43	15 пт.	26	01:22	17:09
16 ср.	25	02:22	15:53	16 сб.	27	01:46	18:15
17 чт.	26	02:38	17:03	17 вс.	28	02:16	19:16
18 пт.	27	02:56	18:12	18 пн.	29	02:53	20:09
19 сб.	28	03:17	19:19	19 вт.	30	03:41	20:55
20 вс.	29	03:42	20:23		1	18:02	Новолуние
21 пн.	1	04:15	21:22	20 ср.	2	04:38	21:31
	2	04:15	Новолуние	21 чт.	3	05:43	22:01
22 вт.	3	04:56	22:13	22 пт.	4	06:54	22:25
23 ср.	4	04:02	22:55	23 сб.	5	08:08	22:45
24 чт.	5	06:45	23:28	24 вс.	6	09:24	23:03
25 пт.	6	07:52	23:56	25 пн.	7	10:42	23:20
26 сб.	7	08:04	–	26 вт.	8	12:01	23:37
27 вс.	8	10:18	00:18	27 ср.	9	13:23	23:57
28 пн.	9	11:36	00:35	28 чт.	10	14:47	–
29 вт.	10	12:55	00:56	29 пт.	11	16:12	00:20
30 ср.	11	14:17	01:12	30 сб.	12	17:35	00:49
31 чт.	12	15:42	01:31				



ИЮЛЬ 2012				АВГУСТ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	13	18:50	01:29	1 ср.	14	19:41	03:43
2 пн.	14	19:52	02:22	2 чт.	15	20:05	05:05
3 вт.	15	20:39	03:29	3 пт.	16	20:24	06:27
4 ср.	16	21:14	04:47	4 сб.	17	20:42	07:46
5 чт.	17	21:41	06:09	5 вс.	18	20:58	09:02
6 пт.	18	22:02	07:32	6 пн.	19	21:15	10:16
7 сб.	19	22:19	08:52	7 вт.	20	21:33	11:29
8 вс.	20	22:36	10:09	8 ср.	21	21:54	12:39
9 пн.	21	22:52	11:24	9 чт.	22	22:19	13:48
10 вт.	22	23:08	12:36	10 пт.	23	22:51	14:52
11 ср.	23	23:27	13:47	11 сб.	24	23:30	15:51
12 чт.	24	23:49	14:56	12 вс.	24	–	16:43
13 пт.	24	–	16:03	13 пн.	25	00:20	17:27
14 сб.	25	00:17	17:06	14 вт.	26	01:18	18:03
15 вс.	26	00:52	18:02	15 ср.	27	02:25	18:32
16 пн.	27	01:35	18:51	16 чт.	28	03:37	18:56
17 вт.	28	02:29	19:31	17 пт.	29	04:54	19:17
18 ср.	29	03:31	20:04		1	18:55	Новолуние
19 чт.	30	04:41	20:30	18 сб.	2	06:13	19:35
	1	07:24	Новолуние	19 вс.	3	07:13	19:53
20 пт.	2	05:55	20:52	20 пн.	4	08:55	20:12
21 сб.	3	07:12	21:11	21 вт.	5	10:19	20:33
22 вс.	4	08:30	21:28	22 ср.	6	11:42	20:58
23 пн.	5	09:49	21:46	23 чт.	7	13:05	21:30
24 вт.	6	11:10	22:04	24 пт.	8	14:22	22:12
25 ср.	7	12:33	22:26	25 сб.	9	15:30	23:05
26 чт.	8	13:56	22:52	26 вс.	10	16:26	–
27 пт.	9	15:17	23:27	27 пн.	11	17:09	00:11
28 сб.	10	16:33	–	28 вт.	12	17:42	01:25
29 вс.	11	17:39	00:12	29 ср.	13	18:08	02:44
30 пн.	12	18:31	01:12	30 чт.	14	18:29	04:05
31 вт.	13	19:11	02:23	31 пт.	15	18:47	05:24

СЕНТЯБРЬ 2012				ОКТЯБРЬ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	16	19:04	06:41	1 пн.	17	18:04	08:05
2 вс.	17	19:21	07:56	2 вт.	18	18:26	09:15
3 пн.	18	19:39	09:10	3 ср.	19	18:53	10:22
4 вт.	19	19:59	10:21	4 чт.	20	19:27	11:26
5 ср.	20	20:23	11:31	5 пт.	21	20:08	12:23
6 чт.	21	20:52	12:37	6 сб.	22	20:58	13:13
7 пт.	22	21:28	13:38	7 вс.	23	21:55	13:54
8 сб.	23	22:12	14:33	8 пн.	24	23:00	14:28
9 вс.	24	23:06	15:20	9 вт.	24	-	14:56
10 пн.	24	-	15:59	10 ср.	25	00:11	15:20
11 вт.	25	00:08	16:30	11 чт.	26	01:25	15:40
12 ср.	26	01:18	16:57	12 пт.	27	02:43	16:0
13 чт.	27	02:32	17:19	13 сб.	28	04:03	16:19
14 пт.	28	03:49	17:39	14 вс.	29	05:27	16:39
15 сб.	29	05:10	17:58	15 пн.	30	06:53	17:03
16 вс.	1	06:32	17:17		1	15:02	Новолуние
	2	06:32	Новолуние	16 вт.	2	08:21	17:31
17 пн.	3	07:57	18:38	17 ср.	3	09:46	18:08
18 вт.	4	09:23	19:03	18 чт.	4	11:05	18:56
19 ср.	5	10:48	19:33	19 пт.	5	12:12	19:56
20 чт.	6	12:09	20:12	20 сб.	6	13:05	21:06
21 пт.	7	13:22	21:03	21 вс.	7	13:45	22:23
22 сб.	8	14:21	22:05	22 пн.	8	14:15	23:41
23 вс.	9	15:08	23:16	23 вт.	9	14:38	-
24 пн.	10	15:43	-	24 ср.	10	14:48	00:59
25 вт.	11	16:11	00:33	25 чт.	11	15:16	02:14
26 ср.	12	16:33	01:51	26 пт.	12	15:33	03:28
27 чт.	13	16:52	03:08	27 сб.	13	15:50	04:41
28 пт.	14	17:10	04:25	28 вс.	14	16:09	05:52
29 сб.	15	17:27	05:39	29 пн.	15	16:30	07:02
30 вс.	16	17:44	06:53	30 вт.	16	16:56	08:11
				31 ср.	17	17:27	09:15

НОЯБРЬ 2012				ДЕКАБРЬ 2012			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	18	18:05	10:15	1 сб.	19	18:40	10:29
2 пт.	19	18:52	11:07	2 вс.	20	19:45	11:01
3 сб.	20	19:47	11:51	3 пн.	21	20:54	11:27
4 вс.	21	20:48	12:28	4 вт.	22	20:05	11:48
5 пн.	22	21:55	12:57	5 ср.	23	23:19	12:08
6 вт.	23	23:06	13:22	6 чт.	23	–	12:26
7 ср.	23	–	13:43	7 пт.	24	00:34	12:44
8 чт.	24	00:20	14:02	8 сб.	25	01:53	13:03
9 пт.	25	01:37	14:21	9 вс.	26	03:14	13:25
10 сб.	26	02:56	14:40	10 пн.	27	04:39	13:53
11 вс.	27	04:19	15:01	11 вт.	28	06:04	14:29
12 пн.	28	05:46	15:27	12 ср.	29	07:25	15:17
13 вт.	29	07:13	15:59	13 чт.	30	08:34	16:19
14 ср.	1	08:38	16:42		1	11:42	Новолуние
	2	08:38	Новолуние	14 пт.	2	09:30	17:35
15 чт.	3	09:53	17:38	15 сб.	3	10:12	18:57
16 пт.	4	10:54	18:47	16 вс.	4	10:44	20:21
17 сб.	5	11:4.1	20:04	17 пн.	5	11:08	21:43
18 вс.	6	12:16	21:25	18 вт.	6	11:29	23:02
19 пн.	7	12:43	22:45	19 ср.	7	11:47	–
20 вт.	8	13:04	–	20 чт.	8	12:04	00:18
21 ср.	9	13:23	00:03	21 пт.	9	12:22	01:31
22 чт.	10	13:40	01:18	22 сб.	10	12:41	02:42
23 пт.	11	13:57	02:31	23 вс.	11	13:04	03:51
24 сб.	12	14:15	03:42	24 пн.	12	13:31	04:57
25 вс.	13	14:35	04:52	25 вт.	13	14:04	06:00
26 пн.	14	14:59	06:01	26 ср.	14	14:45	06:58
27 вт.	15	15:28	07:07	27 чт.	15	15:34	07:48
28 ср.	16	16:04	08:08	28 пт.	16	16:31	08:30
29 чт.	17	16:48	09:03	29 сб.	17	17:35	09:04
30 пт.	18	17:40	09:50	30 вс.	18	18:44	09:32
				31 пн.	19	19:55	09:55

ЯНВАРЬ 2013				ФЕВРАЛЬ 2013			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	20	21:08	10:15	1 пт.	21	-	09:38
2 ср.	21	22:22	10:34	2 сб.	22	00:02	10:00
3 чт.	22	23:37	10:51	3 вс.	23	01:21	10:27
4 пт.	22	-	11:09	4 пн.	24	02:40	11:02
5 сб.	23	00:55	11:29	5 вт.	25	03:54	11:48
6 вс.	24	02:15	11:54	6 ср.	26	04:59	12:47
7 пн.	25	03:37	12:24	7 чт.	27	05:53	13:58
8 вт.	26	04:57	13:04	8 пт.	28	06:34	15:17
9 ср.	27	06:11	13:57	9 сб.	29	07:07	16:41
10 чт.	28	07:14	15:05	10 вс.	30	07:33	18:05
11 пт.	29	08:03	16:23		1	10:20	Новолуние
	1	22:44	Новолуние	11 пн.	2	07:55	19:27
12 сб.	2	08:40	17:48	12 вт.	3	08:14	20:46
13 вс.	3	09:09	19:13	13 ср.	4	08:33	22:02
14 пн.	4	09:32	20:35	14 чт.	5	08:52	23:16
15 вт.	5	09:52	21:55	15 пт.	6	09:14	-
16 ср.	6	10:10	23:11	16 сб.	7	09:38	00:27
17 чт.	7	10:28	-	17 вс.	8	10:06	01:34
18 пт.	8	10:48	00:25	18 пн.	9	10:41	02:37
19 сб.	9	11:09	01:36	19 вт.	10	11:24	03:33
20 вс.	10	11:34	02:45	20 ср.	11	12:14	04:21
21 пн.	11	12:05	03:49	21 чт.	12	13:13	05:01
22 вт.	12	12:43	04:49	22 пт.	13	14:17	05:35
23 ср.	13	13:29	05:42	23 сб.	14	15:27	06:03
24 чт.	14	14:23	06:27	24 вс.	15	16:39	06:26
25 пт.	15	15:25	07:05	25 пн.	16	17:54	06:47
26 сб.	16	16:32	07:36	26 вт.	17	19:11	07:06
27 вс.	17	17:43	08:01	27 ср.	18	20:29	07:25
28 пн.	18	18:56	08:22	28 чт.	19	21:49	07:45
29 вт.	19	20:11	08:42				
30 ср.	20	21:26	09:00				
31 чт.	21	22:43	09:18				

МАРТ 2013				АПРЕЛЬ 2013			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	20	23:09	08:07	1 пн.	21	00:42	08:38
2 сб.	20	–	08:33	2 вт.	22	01:42	09:40
3 вс.	21	00:28	09:06	3 ср.	23	02:30	10:51
4 пн.	22	01:43	09:48	4 чт.	24	03:07	12:08
5 вт.	23	02:50	10:41	5 пт.	25	03:37	13:27
6 ср.	24	03:46	11:46	6 сб.	26	04:01	14:46
7 чт.	25	04:31	13:00	7 вс.	27	04:22	16:04
8 пт.	26	05:06	14:19	8 пн.	28	04:41	17:20
9 сб.	27	05:34	15:41	9 вт.	29	06:01	18:35
10 вс.	28	05:57	17:01	10 ср.	30	05:21	19:49
11 пн.	29	06:18	18:21		1	12:35	Новолуние
	1	22:51	Новолуние	11 чт.	2	05:43	20:59
12 вт.	2	06:37	19:38	12 пт.	3	06:08	22:07
13 ср.	3	06:56	20:54	13 сб.	4	06:39	23:08
14 чт.	4	07:17	22:07	14 вс.	5	07:16	–
15 пт.	5	07:40	23:16	15 пн.	6	08:00	00:03
16 сб.	6	08:07	–	16 вт.	7	08:52	00:50
17 вс.	7	08:40	00:21	17 ср.	8	09:50	01:29
18 пн.	8	09:19	01:21	18 чт.	9	10:54	02:01
19 вт.	9	10:07	02:12	19 пт.	10	12:01	02:28
20 ср.	10	11:01	02:56	20 сб.	11	13:12	02:51
21 чт.	11	12:03	03:32	21 вс.	12	14:25	03:11
22 пт.	12	13:09	04:02	22 пн.	13	15:41	03:31
23 сб.	13	14:20	04:27	23 вт.	14	17:00	03:50
24 вс.	14	15:33	04:49	24 ср.	15	18:22	04:11
25 пн.	15	16:49	05:09	25 чт.	16	19:45	04:35
26 вт.	16	18:07	05:29	26 пт.	17	21:08	05:04
27 ср.	17	19:27	05:49	27 сб.	18	22:25	05:41
28 чт.	18	20:49	06:10	28 вс.	19	23:32	06:29
29 пт.	19	22:11	06:36	29 пн.	19	–	07:29
30 сб.	20	22:30	07:08	30 вт.	20	00:26	08:40
31 вс.	20	–	07:47				

МАЙ 2013				ИЮНЬ 2013			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	21	01:08	09:57	1 сб.	23	00:55	12:58
2 чт.	22	01:41	11:17	2 вс.	24	01:14	14:13
3 пт.	23	02:06	12:36	3 пн.	25	01:33	15:26
4 сб.	24	02:28	13:53	4 вт.	26	01:53	16:37
5 вс.	25	02:48	15:09	5 ср.	27	02:16	17:46
6 пн.	26	03:07	16:23	6 чт.	28	02:42	18:51
7 вт.	27	03:26	17:36	7 пт.	29	03:14	19:50
8 ср.	28	03:47	18:47	8 сб.	30	03:53	20:43
9 чт.	29	04:11	19:55		1	18:56	Новолуние
10 пт.	1	04:39	20:58	9 вс.	2	04:39	21:27
	2	04:39	Новолуние	10 пн.	3	05:33	22:04
11 сб.	3	05:14	21:56	11 вт.	4	06:32	22:35
12 вс.	4	05:55	22:46	12 ср.	5	07:37	23:00
13 пн.	5	06:44	23:28	13 чт.	6	08:44	23:21
14 вт.	6	07:40	–	14 пт.	7	09:53	23:41
15 ср.	7	08:42	00:02	15 сб.	8	11:03	23:59
16 чт.	8	09:47	00:31	16 вс.	9	12:16	–
17 пт.	9	10:56	00:54	17 пн.	10	13:31	00:18
18 сб.	10	12:06	01:15	18 вт.	11	14:48	00:37
19 вс.	11	13:19	01:34	19 ср.	12	16:08	01:00
20 пн.	12	14:34	01:53	20 чт.	13	17:30	01:28
21 вт.	13	15:53	02:13	21 пт.	14	18:47	02:05
22 ср.	14	17:14	02:35	22 сб.	15	19:56	02:52
23 чт.	15	18:38	03:00	23 вс.	16	20:53	03:54
24 пт.	16	19:59	03:33	24 пн.	17	21:37	05:08
25 сб.	17	21:13	04:16	25 вт.	18	22:11	06:30
26 вс.	18	22:15	05:11	26 ср.	19	22:37	07:56
27 пн.	19	23:04	06:19	27 чт.	20	23:00	09:20
28 вт.	20	23:41	07:37	28 пт.	21	23:20	10:41
29 ср.	20	–	08:59	29 сб.	22	23:40	11:59
30 чт.	21	00:10	10:21	30 вс.	23	24:00	13:14
31 пт.	22	00:34	11:41				

ИЮЛЬ 2013				АВГУСТ 2013			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	23	–	14:27	1 чт.	24	–	16:32
2 вт.	24	00:22	15:36	2 пт.	25	00:35	17:23
3 ср.	25	00:47	16:43	3 сб.	26	01:23	18:05
4 чт.	26	01:17	17:44	4 вс.	27	02:18	18:41
5 пт.	27	01:53	18:39	5 пн.	28	03:19	19:10
6 сб.	28	02:36	19:26	6 вт.	29	04:25	19:34
7 вс.	29	03:27	20:06	7 ср.	1	05:33	19:56
8 пн.	30	04:25	20:39		2	05:33	Новолуние
	1	10:14	Новолуние	8 чт.	3	06:43	20:15
9 вт.	2	05:28	21:06	9 пт.	4	07:54	20:34
10 ср.	3	06:34	21:29	10 сб.	5	09:06	20:53
11 чт.	4	07:43	21:49	11 вс.	6	10:20	21:13
12 пт.	5	08:53	22:07	12 пн.	7	11:35	21:36
13 сб.	6	10:04	22:25	13 вт.	8	12:51	22:04
14 вс.	7	11:16	22:44	14 ср.	9	14:07	22:40
15 пн.	8	12:31	23:05	15 чт.	10	15:19	23:25
16 вт.	9	13:48	23:30	16 пт.	11	16:23	–
17 ср.	10	15:06	–	17 сб.	12	17:17	00:24
18 чт.	11	16:23	00:01	18 вс.	13	18:00	01:34
19 пт.	12	17:35	00:41	19 пн.	14	18:35	02:54
20 сб.	13	18:37	01:34	20 вт.	15	19:03	04:18
21 вс.	14	19:27	02:41	21 ср.	16	19:26	05:43
22 пн.	15	20:06	03:58	22 чт.	17	19:48	07:07
23 вт.	16	20:37	05:23	23 пт.	18	20:09	08:29
24 ср.	17	21:03	06:49	24 сб.	19	20:31	09:47
25 чт.	18	21:25	08:14	25 вс.	20	20:55	11:03
26 пт.	19	21:45	09:36	26 пн.	21	21:22	12:14
27 сб.	20	22:06	10:55	27 вт.	22	21:55	13:21
28 вс.	21	22:27	12:10	28 ср.	23	22:33	14:22
29 пн.	22	22:52	13:23	29 чт.	24	23:18	15:16
30 вт.	23	23:20	14:31	30 пт.	24	–	16:01
31 ср.	24	23:54	15:35	31 сб.	25	00:11	16:39

СЕНТЯБРЬ 2013				ОКТАБРЬ 2013			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	26	01:10	17:11	1 вт.	26	02:14	16:24
2 пн.	27	02:13	17:37	2 ср.	27	03:24	16:44
3 вт.	28	03:20	18:00	3 чт.	28	04:36	17:04
4 ср.	29	04:30	18:21	4 пт.	29	05:50	17:24
5 чт.	30	05:41	18:40	5 сб.	1	07:07	17:46
	1	14:36	Новолуние		2	07:07	Новолуние
6 пт.	2	06:54	19:00	6 вс.	3	08:25	18:13
7 сб.	3	08:08	19:20	7 пн.	4	09:42	18:44
8 вс.	4	09:54	19:43	8 вт.	5	10:58	19:24
9 пн.	5	10:40	20:10	9 ср.	6	12:07	20:14
10 вт.	6	11:56	20:43	10 чт.	7	13:06	21:15
11 ср.	7	13:09	21:25	11 пт.	8	13:55	22:26
12 чт.	8	14:14	22:17	12 сб.	9	14:33	23:42
13 пт.	9	15:10	23:21	13 вс.	10	15:04	–
14 сб.	10	15:56	–	14 пн.	11	15:30	01:02
15 вс.	11	16:32	00:35	15 вт.	12	15:53	02:22
16 пн.	12	17:02	01:55	16 ср.	13	16:15	03:41
17 вт.	13	17:27	03:17	17 чт.	14	16:36	05:00
18 ср.	14	17:50	04:40	18 пт.	15	16:58	06:17
19 чт.	15	18:12	06:02	19 сб.	16	17:23	07:33
20 пт.	16	18:33	07:22	20 вс.	17	17:52	08:45
21 сб.	17	18:57	08:39	21 пн.	18	18:26	09:52
22 вс.	18	19:23	09:53	22 вт.	19	19:07	10:53
23 пн.	19	19:54	11:03	23 ср.	20	19:54	11:46
24 вт.	20	20:30	12:08	24 чт.	21	20:48	12:31
25 ср.	21	21:13	13:05	25 пт.	22	21:47	13:08
26 чт.	22	22:03	13:54	26 сб.	23	22:51	13:39
27 пт.	23	22:59	14:36	27 вс.	24	23:57	14:04
28 сб.	23	–	15:10	28 пн.	24	–	14:07
29 вс.	24	00:00	15:38	29 вт.	25	01:05	14:47
30 пн.	25	01:06	16:03	30 ср.	26	02:15	15:06
				31 чт.	27	03:28	15:26



НОЯБРЬ 2013				ДЕКАБРЬ 2013			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	28	04:43	15:47	1 вс.	28	06:10	12:11
2 сб.	29	06:01	16:12	2 пн.	29	07:28	15:53
3 вс.	30	07:20	16:42	3 вт.	1	08:40	16:47
	1	15:50	Новолуние		2	08:40	Новолуние
4 пн.	2	08:39	17:19	4 ср.	3	09:41	17:54
5 вт.	3	09:53	18:06	5 чт.	4	10:31	19:11
6 ср.	4	10:58	19:05	6 пт.	5	11:09	20:33
7 чт.	5	11:52	20:15	7 сб.	6	11:40	21:56
8 пт.	6	12:35	21:31	8 вс.	7	12:05	23:17
9 сб.	7	13:08	22:51	9 пн.	8	12:28	–
10 вс.	8	13:06	–	10 вт.	9	12:48	00:36
11 пн.	9	13:59	00:11	11 ср.	10	13:09	01:52
12 вт.	10	14:20	01:29	12 чт.	11	13:31	03:07
13 ср.	11	14:41	02:47	13 пт.	12	13:56	04:19
14 чт.	12	15:02	04:03	14 сб.	13	14:25	05:28
15 пт.	13	15:26	05:17	15 вс.	14	15:00	06:33
16 сб.	14	15:52	06:29	16 пн.	15	15:42	07:32
17 вс.	15	16:24	07:38	17 вт.	16	16:30	08:23
18 пн.	16	17:01	08:42	18 ср.	17	17:26	09:06
19 вт.	17	17:46	09:38	19 чт.	18	18:26	09:42
20 ср.	18	18:38	10:26	20 пт.	19	19:30	10:11
21 чт.	19	19:35	11:07	21 сб.	20	20:36	10:36
22 пт.	20	20:37	11:40	22 вс.	21	21:43	10:57
23 сб.	21	21:42	12:07	23 пн.	22	22:51	11:17
24 вс.	22	22:48	12:31	24 вт.	22	–	11:35
25 пн.	23	23:57	12:51	25 ср.	23	00:00	11:54
26 вт.	23	–	13:10	26 чт.	24	01:12	12:14
27 ср.	24	01:07	13:29	27 пт.	25	02:25	12:38
28 чт.	25	02:19	13:49	28 сб.	26	03:42	13:06
29 пт.	26	03:33	14:11	29 вс.	27	04:59	13:42
30 сб.	27	04:51	14:38	30 пн.	28	06:13	14:28
				31 вт.	29	07:21	15:28

ЯНВАРЬ 2014				ФЕВРАЛЬ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	30	08:18	16:41	1 сб.	3	08:33	19:46
	1	14:14	Новолуние	2 вс.	4	08:57	21:11
2 чт.	2	09:03	18:03	3 пн.	5	09:20	22:32
3 пт.	3	09:39	19:28	4 вт.	6	09:43	23:50
4 сб.	4	10:08	20:54	5 ср.	7	10:07	–
5 вс.	5	10:32	22:17	6 чт.	8	10:34	01:04
6 пн.	6	10:55	23:37	7 пт.	9	11:05	02:13
7 вт.	7	11:16	–	8 сб.	10	11:42	03:17
8 ср.	8	11:38	00:54	9 вс.	11	12:25	04:13
9 чт.	9	12:03	02:08	10 пн.	12	13:15	05:02
10 пт.	10	12:30	03:19	11 вт.	13	14:11	05:43
11 сб.	11	13:02	04:25	12 ср.	14	15:12	06:17
12 вс.	12	13:41	05:25	13 чт.	15	16:16	06:46
13 пн.	13	14:27	06:19	14 пт.	16	17:22	07:10
14 вт.	14	15:19	07:05	15 сб.	17	18:30	07:31
15 ср.	15	16:18	07:43	16 вс.	18	19:39	07:51
16 чт.	16	17:20	08:15	17 пн.	19	20:48	08:10
17 пт.	17	18:26	08:42	18 вт.	20	21:59	08:29
18 сб.	18	19:32	09:04	19 ср.	21	23:10	08:50
19 вс.	19	20:40	09:25	20 чт.	21	–	09:14
20 пн.	20	21:48	09:43	21 пт.	22	00:23	09:42
21 вт.	21	22:58	10:02	22 сб.	23	01:34	10:17
22 ср.	21	–	10:21	23 вс.	24	02:43	11:01
23 чт.	22	00:09	10:43	24 пн.	25	03:45	11:57
24 пт.	23	01:22	11:08	25 вт.	26	04:39	13:05
25 сб.	24	02:36	11:38	26 ср.	27	05:24	14:22
26 вс.	25	03:49	12:18	27 чт.	28	06:00	15:46
27 пн.	26	04:58	13:09	28 пт.	29	06:30	17:11
28 вт.	27	06:00	14:13				
29 ср.	28	06:51	15:29				
30 чт.	29	07:32	16:52				
31 пт.	1	08:05	18:19				
	2	08:08	Новолуние				

МАРТ 2014				АПРЕЛЬ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	30	06:57	18:37	1 вт.	3	06:34	21:31
	1	11:00	Новолуние	2 ср.	4	07:03	22:42
2 вс.	2	07:21	20:01	3 чт.	5	07:37	23:48
3 пн.	3	07:44	21:23	4 пт.	6	08:16	–
4 вт.	4	08:09	22:41	5 сб.	7	09:02	00:45
5 ср.	5	08:35	23:54	6 вс.	8	09:54	01:34
6 чт.	6	09:06	–	7 пн.	9	10:52	02:14
7 пт.	7	09:41	01:02	8 вт.	10	11:53	02:47
8 сб.	8	10:22	02:03	9 ср.	11	12:58	03:15
9 вс.	9	11:10	02:55	10 чт.	12	14:04	03:39
10 пн.	10	12:04	03:40	11 пт.	13	15:11	04:00
11 вт.	11	13:03	04:16	12 сб.	14	16:20	04:20
12 ср.	12	14:06	04:47	13 вс.	15	17:31	04:40
13 чт.	13	15:11	05:13	14 пн.	16	18:44	05:00
14 пт.	14	16:18	05:36	15 вт.	17	19:58	05:23
15 сб.	15	17:27	05:56	16 ср.	18	21:12	05:49
16 вс.	16	18:36	06:16	17 чт.	19	22:24	06:20
17 пн.	17	19:47	06:36	18 пт.	20	23:31	07:00
18 вт.	18	21:00	06:56	19 сб.	20	–	07:48
19 ср.	19	22:12	07:20	20 вс.	21	00:30	08:47
20 чт.	20	23:25	07:47	21 пн.	22	01:19	09:56
21 пт.	20	–	08:20	22 вт.	23	01:59	11:11
22 сб.	21	00:34	09:01	23 ср.	24	02:32	12:30
23 вс.	22	01:38	09:52	24 чт.	25	02:59	13:51
24 пн.	23	02:33	10:54	25 пт.	26	03:24	15:11
25 вт.	24	03:20	12:05	26 сб.	27	03:47	16:32
26 ср.	25	03:58	13:23	27 вс.	28	04:10	17:51
27 чт.	26	04:29	14:45	28 пн.	29	04:34	19:08
28 пт.	27	04:56	16:08	29 вт.	30	05:01	20:22
29 сб.	28	05:21	17:32		1	09:15	Новолуние
30 вс.	29	05:44	18:54	30 ср.	2	05:33	21:31
	1	21:46	Новолуние				
31 пн.	2	06:08	20:14				

МАЙ 2014				ИЮНЬ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	3	06:10	22:32	1 вс.	5	07:07	23:18
2 пт.	4	06:53	23:26	2 пн.	6	08:29	23:45
3 сб.	5	07:43	–	3 вт.	7	09:34	–
4 вс.	6	08:39	00:10	4 ср.	8	10:39	00:08
5 пн.	7	09:40	00:46	5 чт.	9	11:46	00:29
6 вт.	8	10:43	01:16	6 пт.	10	12:54	00:49
7 ср.	9	11:48	01:42	7 сб.	11	14:03	01:08
8 чт.	10	12:55	02:04	8 вс.	12	15:14	01:28
9 пт.	11	14:03	02:24	9 пн.	13	16:28	01:50
10 сб.	12	15:12	02:43	10 вт.	14	17:43	02:16
11 вс.	13	16:23	03:03	11 ср.	15	18:56	02:48
12 пн.	14	17:37	03:24	12 чт.	16	20:05	03:29
13 вт.	15	18:52	03:49	13 пт.	17	21:06	04:21
14 ср.	16	20:07	04:18	14 сб.	18	21:56	05:25
15 чт.	17	21:18	04:54	15 вс.	19	22:36	06:40
16 пт.	18	22:22	05:40	16 пн.	20	23:09	08:00
17 сб.	19	23:16	06:37	17 вт.	21	23:36	09:23
18 вс.	19	–	07:44	18 ср.	21	–	10:46
19 пн.	20	00:00	08:59	19 чт.	22	00:00	12:06
20 вт.	21	00:36	10:19	20 пт.	23	00:23	13:25
21 ср.	22	01:05	11:39	21 сб.	24	00:45	14:42
22 чт.	23	01:30	12:59	22 вс.	25	01:09	15:56
23 пт.	24	01:53	14:18	23 пн.	26	01:36	17:06
24 сб.	25	02:15	15:36	24 вт.	27	02:08	18:12
25 вс.	26	02:38	16:53	25 ср.	28	02:45	19:11
26 пн.	27	03:04	18:07	26 чт.	29	03:28	20:02
27 вт.	28	03:32	19:17	27 пт.	30	04:19	20:45
28 ср.	29	04:06	20:21		1	11:08	Новолуние
	1	21:41	Новолуние	28 сб.	2	05:16	21:20
29 чт.	2	04:46	21:18	29 вс.	3	06:17	21:49
30 пт.	3	05:34	22:06	30 пн.	4	07:21	22:14
31 сб.	4	06:27	22:45				

ИЮЛЬ 2014				АВГУСТ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	5	08:27	22:35	1 пт.	7	10:43	22:00
2 ср.	6	09:33	22:55	2 сб.	8	11:52	22:22
3 чт.	7	10:39	23:14	3 вс.	9	13:025	22:48
4 пт.	8	11:47	23:33	4 пн.	10	14:12	23:19
5 сб.	9	12:56	23:54	5 вт.	11	15:22	23:58
6 вс.	10	14:07	–	6 ср.	12	16:29	–
7 пн.	11	15:19	00:17	7 чт.	13	17:28	00:47
8 вт.	12	16:32	00:46	8 пт.	14	18:19	01:49
9 ср.	13	17:43	01:21	9 сб.	15	19:01	03:03
10 чт.	14	18:48	02:06	10 вс.	16	19:35	04:24
11 пт.	15	19:44	03:04	11 пн.	17	20:05	05:51
12 сб.	16	20:03	04:13	12 вт.	18	20:30	07:18
13 вс.	17	21:08	05:33	13 ср.	19	20:55	08:44
14 пн.	18	21:38	06:57	14 чт.	20	21:20	10:07
15 вт.	19	22:04	08:23	15 пт.	21	21:46	11:27
16 ср.	20	22:08	09:47	16 сб.	22	22:15	12:43
17 чт.	21	22:52	11:09	17 вс.	23	22:49	13:54
18 пт.	22	23:16	12:29	18 пн.	24	23:28	14:58
19 сб.	23	23:42	13:45	19 вт.	24	–	15:54
20 вс.	23	–	14:57	20 ср.	25	00:14	16:42
21 пн.	24	00:12	16:04	21 чт.	26	01:06	17:22
22 вт.	25	00:47	17:05	22 пт.	27	02:03	17:56
23 ср.	26	01:28	17:59	23 сб.	28	03:05	18:24
24 чт.	27	02:16	18:44	24 вс.	29	04:08	18:48
25 пт.	28	03:10	19:22	25 пн.	30	05:14	19:09
26 сб.	29	04:09	19:53		1	17:13	Новолуние
27 вс.	1	05:12	20:19	26 вт.	2	06:20	19:29
	2	05:12	Новолуние	27 ср.	3	07:26	19:48
28 пн.	3	06:17	20:42	28 чт.	4	08:34	20:08
29 вт.	4	07:23	21:03	29 пт.	5	09:42	20:29
30 ср.	5	08:29	21:22	30 сб.	6	10:51	20:53
31 чт.	6	09:35	21:41	31 вс.	7	12:00	21:21

СЕНТЯБРЬ 2014				ОКТАБРЬ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	8	13:09	21:56	1 ср.	8	14:02	22:28
2 вт.	9	14:14	22:40	2 чт.	9	14:48	23:38
3 ср.	10	15:15	23:34	3 пт.	10	15:27	–
4 чт.	11	16:08	–	4 сб.	11	15:59	00:55
5 пт.	12	16:53	00:40	5 вс.	12	16:28	02:16
6 сб.	13	17:30	01:56	6 пн.	13	16:54	03:40
7 вс.	14	18:01	03:18	7 вт.	14	17:19	05:04
8 пн.	15	18:29	04:44	8 ср.	15	17:44	06:29
9 вт.	16	18:55	06:10	9 чт.	16	18:12	07:51
10 ср.	17	19:20	07:36	10 пт.	17	18:44	09:10
11 чт.	18	19:46	09:00	11 сб.	18	19:20	10:24
12 пт.	19	20:15	10:20	12 вс.	19	20:03	11:30
13 сб.	20	20:48	11:35	13 пн.	20	20:52	12:28
14 вс.	21	21:26	12:44	14 вт.	21	21:46	13:16
15 пн.	22	22:10	13:45	15 ср.	22	22:46	13:55
16 вт.	23	23:01	14:37	16 чт.	23	23:48	14:28
17 ср.	24	23:57	15:20	17 пт.	23	–	14:55
18 чт.	24	–	15:56	18 сб.	24	00:52	15:18
19 пт.	25	00:57	16:26	19 вс.	25	01:58	15:39
20 сб.	26	02:00	16:52	20 пн.	26	03:04	15:59
21 вс.	27	03:04	17:14	21 вт.	27	04:11	16:19
22 пн.	28	04:10	17:35	22 ср.	28	05:19	16:39
23 вт.	29	05:17	17:54	23 чт.	29	06:29	17:02
24 ср.	30	06:24	18:44	24 пт.	1	07:39	17:28
	1	09:14	Новолуние		2	07:39	Новолуние
25 чт.	2	07:32	18:35	25 сб.	3	08:50	18:00
26 пт.	3	08:42	19:59	26 вс.	4	09:58	18:38
27 сб.	4	09:51	19:26	27 пн.	5	11:02	19:25
28 вс.	5	11:00	19:58	28 вт.	6	11:59	20:22
29 пн.	6	12:06	20:39	29 ср.	7	12:48	21:28
30 вт.	7	13:08	21:28	30 чт.	8	13:28	22:42
				31 пт.	9	14:02	24:00

НОЯБРЬ 2014				ДЕКАБРЬ 2014			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	10	14:30	–	1 пн.	10	13:49	01:48
2 вс.	11	14:56	01:20	2 вт.	11	14:14	03:07
3 пн.	12	15:20	02:41	3 ср.	12	14:40	04:25
4 вт.	13	15:44	04:03	4 чт.	13	15:11	05:41
5 ср.	14	16:10	05:24	5 пт.	14	15:47	06:54
6 чт.	15	16:40	06:44	6 сб.	15	16:29	08:00
7 пт.	16	17:13	08:01	7 вс.	16	17:20	08:57
8 сб.	17	17:53	09:11	8 пн.	17	18:16	09:46
9 вс.	18	18:40	10:14	9 вт.	18	19:17	10:26
10 пн.	19	19:33	11:07	10 ср.	19	20:21	10:58
11 вт.	20	20:31	11:51	11 чт.	20	21:27	11:26
12 ср.	21	21:33	12:27	12 пт.	21	22:32	11:49
13 чт.	22	22:38	12:57	13 сб.	22	23:38	12:09
14 пт.	23	23:43	13:22	14 вс.	22	–	12:20
15 сб.	23	–	13:44	15 пн.	23	00:45	12:48
16 вс.	24	00:48	14:04	16 вт.	24	01:52	13:08
17 пн.	25	01:55	14:23	17 ср.	25	03:00	13:31
18 вт.	26	03:02	14:43	18 чт.	26	04:11	13:57
19 ср.	27	04:11	15:05	19 пт.	27	05:22	14:28
20 чт.	28	05:21	15:29	20 сб.	28	06:32	15:08
21 пт.	29	06:33	15:58	21 вс.	29	07:38	15:58
22 сб.	30	07:44	16:34	22 пн.	1	08:37	17:00
	1	15:32	Новолуние		2	08:37	Новолуние
23 вс.	2	08:52	17:18	23 вт.	3	09:26	18:12
24 пн.	3	09:53	18:13	24 ср.	4	10:07	19:30
25 вт.	4	10:46	19:18	25 чт.	5	10:40	20:52
26 ср.	5	11:30	20:31	26 пт.	6	11:08	22:14
27 чт.	6	12:06	21:48	27 сб.	7	11:33	23:36
28 пт.	7	12:36	23:08	28 вс.	8	11:57	–
29 сб.	8	13:02	–	29 пн.	9	12:21	00:55
30 вс.	9	13:26	00:28	30 вт.	10	12:46	02:13
				31 ср.	11	13:14	03:29

ЯНВАРЬ 2015				ФЕВРАЛЬ 2015			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	12	13:47	04:41	1 вс.	13	14:56	06:22
2 пт.	13	14:26	05:48	2 пн.	14	15:57	07:00
3 сб.	14	15:12	06:49	3 вт.	15	17:01	07:32
4 вс.	15	16:05	07:41	4 ср.	16	18:06	07:58
5 пн.	16	17:04	08:24	5 чт.	17	19:12	08:21
6 вт.	17	18:07	08:59	6 пт.	18	20:18	08:42
7 ср.	18	19:12	09:29	7 сб.	19	21:23	09:02
8 чт.	19	20:18	09:54	8 вс.	20	22:29	09:21
9 пт.	20	21:23	10:15	9 пн.	21	23:36	09:41
10 сб.	21	22:29	10:35	10 вт.	21	-	10:03
11 вс.	22	23:35	10:54	11 ср.	22	00:43	10:28
19 пн.	22	-	11:14	12 чт.	23	01:50	10:59
13 вт.	23	00:42	11:35	13 пт.	24	02:56	11:37
14 ср.	24	01:50	11:58	14 сб.	25	03:59	12:24
15 чт.	25	02:59	12:26	15 вс.	26	04:57	13:23
16 пт.	26	04:08	13:01	16 пн.	27	05:47	14:33
17 сб.	27	05:16	13:44	17 вт.	28	06:29	15:51
18 вс.	28	06:18	14:39	18 ср.	29	07:05	17:16
19 пн.	29	07:13	15:46	19 чт.	1	07:35	18:43
20 вт.	30	07:59	17:02		2	07:35	Новолуние
	1	16:14	Новолуние	20 пт.	3	08:02	20:09
21 ср.	2	08:38	18:25	21 сб.	4	08:28	21:35
22 чт.	3	09:09	19:50	22 вс.	5	08:54	22:57
23 пт.	4	09:37	10:15	23 пн.	6	09:22	-
24 сб.	5	10:02	22:38	24 вт.	7	09:53	00:16
25 вс.	6	10:27	23:59	25 ср.	8	10:29	01:28
26 пн.	7	10:52	-	26 чт.	9	11:11	02:34
27 вт.	8	11:20	01:17	27 пт.	10	11:58	03:31
28 ср.	9	11:51	02:31	28 сб.	11	12:52	04:20
29 чт.	10	12:28	03:40				
30 пт.	11	13:11	04:42				
31 сб.	12	14:01	05:36				



МАРТ 2015				АПРЕЛЬ 2015			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	12	13:51	05:00	1 ср.	13	15:58	04:53
2 пн.	13	14:53	05:34	2 чт.	14	17:04	05:14
3 вт.	14	15:57	06:02	3 пт.	15	18:10	05:33
4 ср.	15	17:02	06:26	4 сб.	16	19:17	05:53
5 чт.	16	18:08	06:48	5 вс.	17	20:24	06:14
6 пт.	17	19:14	07:08	6 пн.	18	21:31	06:38
7 сб.	18	20:20	07:28	7 вт.	19	22:37	07:05
8 вс.	19	21:26	07:48	8 ср.	20	23:41	07:37
9 пн.	20	22:33	08:09	9 чт.	20	–	08:16
10 вт.	21	23:39	08:33	10 пт.	21	00:40	09:04
11 ср.	21	–	09:01	11 сб.	22	01:32	10:02
12 чт.	22	00:45	09:36	12 вс.	23	02:18	11:08
13 пт.	23	01:47	10:18	13 пн.	24	02:56	12:22
14 сб.	24	02:45	11:10	14 вт.	25	03:29	13:41
15 вс.	25	03:37	12:12	15 ср.	26	03:58	15:04
16 пн.	26	04:21	13:24	16 чт.	27	04:25	16:28
17 вт.	27	04:58	14:43	17 пт.	28	04:51	17:53
18 ср.	28	05:31	16:07	18 сб.	29	05:17	19:18
19 чт.	29	05:59	17:34		1	21:58	Новолуние
20 пт.	30	06:26	19:01	19 вс.	2	05:46	20:40
	1	12:37	Новолуние	20 пн.	3	06:19	21:56
21 сб.	2	06:53	20:26	21 вт.	4	06:57	23:06
22 вс.	3	07:20	21:49	22 ср.	5	07:42	–
23 пн.	4	07:51	23:08	23 чт.	6	08:34	00:05
24 вт.	5	08:26	–	24 пт.	7	09:31	00:55
25 ср.	6	09:06	00:19	25 сб.	8	10:33	01:35
26 чт.	7	09:53	01:22	26 вс.	9	11:37	02:07
27 пт.	8	10:46	02:15	27 пн.	10	12:42	02:35
28 сб.	9	11:44	02:59	28 вт.	11	13:47	02:58
29 вс.	10	12:45	03:35	29 ср.	12	14:53	03:19
30 пн.	11	13:49	04:05	30 чт.	13	15:58	03:39
31 вт.	12	14:53	04:31				

МАЙ 2015				ИЮНЬ 2015			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	14	17:05	03:58	1 пн.	15	19:21	03:38
2 сб.	15	18:12	04:19	2 вт.	16	20:26	04:12
3 вс.	16	19:20	04:41	3 ср.	17	21:25	04:55
4 пн.	17	20:28	05:07	4 чт.	18	22:17	05:47
5 вт.	18	21:34	05:38	5 пт.	19	23:01	06:49
6 ср.	19	22:35	06:15	6 сб.	20	23:37	07:59
7 чт.	20	23:31	07:01	7 вс.	20	-	09:15
8 пт.	20	-	07:56	8 пн.	21	00:08	10:33
9 сб.	21	00:19	08:59	9 вт.	22	00:34	11:53
10 вс.	22	00:59	10:10	10 ср.	23	00:59	13:14
11 пн.	23	01:33	11:26	11 чт.	24	01:23	14:34
12 вт.	24	02:02	12:45	12 пт.	25	01:48	15:54
13 ср.	25	02:28	14:07	13 сб.	26	02:15	17:12
14 чт.	26	02:53	15:29	14 вс.	27	02:47	18:27
15 пт.	27	03:18	16:51	15 пн.	28	03:24	19:35
16 сб.	28	03:44	18:13	16 вт.	29	04:09	20:35
17 вс.	29	04:14	19:32		1	17:06	Новолуние
18 пн.	30	04:49	20:45	17 ср.	2	05:01	21:25
	1	07:14	Новолуние	18 чт.	3	06:00	22:06
19 вт.	2	05:31	21:50	19 пт.	4	07:04	22:39
20 ср.	3	06:19	22:46	20 сб.	5	08:10	23:06
21 чт.	4	07:15	23:31	21 вс.	6	09:16	23:30
22 пт.	5	08:16	-	22 пн.	7	10:22	23:51
23 сб.	6	09:21	00:08	23 вт.	8	11:29	-
24 вс.	7	10:26	00:37	24 ср.	9	12:35	00:10
25 пн.	8	11:32	01:03	25 чт.	10	13:41	00:30
26 вт.	9	12:38	01:25	26 пт.	11	14:48	00:50
27 ср.	10	13:44	01:45	27 сб.	12	15:55	01:12
28 чт.	11	14:50	02:04	28 вс.	13	17:03	01:38
29 пт.	12	15:57	02:24	29 пн.	14	18:10	02:09
30 сб.	13	17:05	02:45	30 вт.	15	19:12	02:48
31 вс.	14	18:13	03:09				

ИЮЛЬ 2015				АВГУСТ 2015			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	16	20:09	03:36	1 сб.	18	20:41	05:54
2 чт.	17	20:57	04:34	2 вс.	19	21:10	07:18
3 пт.	18	21:38	05:42	3 пн.	20	21:35	08:42
4 сб.	19	22:11	06:58	4 вт.	21	22:01	10:06
5 вс.	20	22:40	08:18	5 ср.	22	22:27	11:28
6 пн.	21	23:06	09:40	6 чт.	23	22:55	12:48
7 вт.	22	23:30	11:01	7 пт.	24	23:28	14:04
8 ср.	23	23:55	12:22	8 сб.	24	–	15:15
9 чт.	23	–	10:49	9 вс.	25	00:06	16:19
10 пт.	24	00:21	14:59	10 пн.	26	00:51	17:14
11 сб.	25	00:50	16:14	11 вт.	27	01:43	18:01
12 вс.	26	01:24	17:23	12 ср.	28	02:41	18:40
13 пн.	27	02:05	18:26	13 чт.	29	03:44	19:12
14 вт.	28	02:53	19:19	14 пт.	30	04:49	19:38
15 ср.	29	03:48	20:03		1	17:54	Новолуние
16 чт.	1	04:49	20:39	15 сб.	2	05:55	20:02
	2	04:49	Новолуние	16 вс.	3	07:02	20:22
17 пт.	3	05:54	21:09	17 пн.	4	08:08	20:42
18 сб.	4	07:01	21:34	18 вт.	5	09:13	21:02
19 вс.	5	08:08	21:56	19 ср.	6	10:18	21:22
20 пн.	6	09:14	22:16	20 чт.	7	11:24	21:45
21 вт.	7	10:20	22:36	21 пт.	8	12:30	22:10
22 ср.	8	11:25	22:55	22 сб.	9	13:35	22:41
23 чт.	9	12:31	23:17	23 вс.	10	14:38	23:18
24 пт.	10	13:38	23:40	24 пн.	11	15:39	–
25 сб.	11	14:45	–	25 вт.	12	16:33	00:05
26 вс.	12	15:51	00:08	26 ср.	13	17:22	01:02
27 пн.	13	16:55	00:43	27 чт.	14	18:03	02:09
28 вт.	14	17:54	01:25	28 пт.	15	18:38	03:25
29 ср.	15	18:47	02:18	29 сб.	16	19:08	04:47
30 чт.	16	19:32	03:21	30 вс.	17	19:36	06:12
31 пт.	17	20:10	04:34	31 пн.	18	20:02	07:39

СЕНТЯБРЬ 2015				ОКТЯБРЬ 2015			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	19	20:29	09:04	1 чт.	19	20:03	10:43
2 ср.	20	20:58	10:28	2 пт.	20	20:45	11:57
3 чт.	21	21:30	11:49	3 сб.	21	21:34	13:02
4 пт.	22	22:07	13:04	4 вс.	22	22:29	13:56
5 сб.	23	22:50	14:11	5 пн.	23	23:30	14:40
6 вс.	24	23:40	15:10	6 вт.	23	–	15:17
7 пн.	24	–	16:00	7 ср.	24	00:33	15:46
8 вт.	25	00:36	16:40	8 чт.	25	01:38	16:12
9 ср.	26	01:37	17:14	9 пт.	26	02:44	16:34
10 чт.	27	02:41	17:42	10 сб.	27	03:49	16:54
11 пт.	28	03:46	18:07	11 вс.	28	04:55	17:14
12 сб.	29	04:52	18:28	12 пн.	29	06:00	17:34
13 вс.	30	05:58	18:48	13 вт.	1	07:06	17:55
	1	09:41	Новолуние		2	07:06	Новолуние
14 пн.	2	07:03	19:08	14 ср.	3	08:11	18:18
15 вт.	3	08:09	19:28	15 чт.	4	09:17	18:45
16 ср.	4	09:14	19:50	16 пт.	5	10:20	19:17
17 чт.	5	10:19	20:14	17 сб.	6	11:22	19:56
18 пт.	6	11:24	20:42	18 вс.	7	12:18	20:43
19 сб.	7	12:27	21:17	19 пн.	8	13:09	21:38
20 вс.	8	13:28	21:58	20 вт.	9	13:53	22:43
21 пн.	9	14:23	22:49	21 ср.	10	14:30	23:54
22 вт.	10	15:13	23:49	22 чт.	11	15:03	–
23 ср.	11	15:55	–	23 пт.	12	15:32	01:12
24 чт.	12	16:32	00:59	24 сб.	13	15:58	02:33
25 пт.	13	17:04	02:16	25 вс.	14	16:24	03:57
26 сб.	14	17:33	03:39	26 пн.	15	16:51	05:23
27 вс.	15	18:00	05:04	27 вт.	16	17:21	06:49
28 пн.	16	18:27	06:31	28 ср.	17	17:55	08:14
29 вт.	17	18:55	07:58	29 чт.	18	18:34	09:33
30 ср.	18	19:27	09:23	30 пт.	19	19:22	10:45
				31 сб.	20	20:16	11:46

НОЯБРЬ 2015				ДЕКАБРЬ 2015			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	21	21:16	12:36	1 вт.	21	22:17	12:20
2 пн.	22	22:21	13:17	2 ср.	22	23:24	12:45
3 вт.	23	23:26	13:50	3 чт.	22	–	13:07
4 ср.	23	–	14:16	4 пт.	23	00:31	13:27
5 чт.	24	00:33	14:40	5 сб.	24	01:36	13:46
6 пт.	25	01:39	15:00	6 вс.	25	02:42	14:06
7 сб.	26	02:44	15:20	7 пн.	26	03:48	14:27
8 вс.	27	03:50	15:40	8 вт.	27	04:54	14:51
9 пн.	28	04:55	16:00	9 ср.	28	06:00	15:19
10 вт.	29	06:01	16:22	10 чт.	29	07:05	15:53
11 ср.	30	07:08	16:48	11 пт.	30	08:07	16:35
	1	20:47	Новолуние		1	13:29	Новолуние
12 чт.	2	08:13	17:18	12 сб.	2	09:04	17:25
13 пт.	3	09:16	17:55	13 вс.	3	09:54	18:25
14 сб.	4	10:15	18:39	14 пн.	4	10:36	19:32
15 вс.	5	11:08	19:32	15 вт.	5	11:11	20:45
16 пн.	6	11:54	20:34	16 ср.	6	11:42	22:01
17 вт.	7	12:33	21:42	17 чт.	7	12:08	23:20
18 ср.	8	13:06	22:56	18 пт.	8	12:33	–
19 чт.	9	13:35	–	19 сб.	9	12:56	00:39
20 пт.	10	14:01	00:13	20 вс.	10	13:21	02:00
21 сб.	11	14:26	01:34	21 пн.	11	13:49	03:20
22 вс.	12	14:51	02:56	22 вт.	12	14:20	04:40
23 пн.	13	15:18	04:19	23 ср.	13	14:58	05:58
24 вт.	14	15:48	05:42	24 чт.	14	15:44	07:09
25 ср.	15	16:24	07:04	25 пт.	15	16:39	08:12
26 чт.	16	17:07	08:21	26 сб.	16	17:41	09:04
27 пт.	17	17:58	09:29	27 вс.	17	18:47	09:46
28 сб.	18	18:57	10:26	28 пн.	18	19:56	10:20
29 вс.	19	20:02	11:12	29 вт.	19	21:05	10:48
30 пн.	20	21:09	11:50	30 ср.	20	22:13	11:11
				31 чт.	21	23:20	11:32

ЯНВАРЬ 2016				ФЕВРАЛЬ 2016			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	21	–	11:52	1 пн.	23	01:27	11:22
2 сб.	22	00:26	12:12	2 вт.	24	02:31	11:50
3 вс.	23	01:32	12:32	3 ср.	25	03:35	12:24
4 пн.	24	02:38	12:54	4 чт.	26	04:36	13:05
5 вт.	25	03:43	13:20	5 пт.	27	05:32	13:56
6 ср.	26	04:49	13:51	6 сб.	28	06:23	14:56
7 чт.	27	05:52	14:29	7 вс.	29	07:06	16:06
8 пт.	28	06:52	15:15	8 пн.	30	07:43	17:23
9 сб.	29	07:46	16:11		1	17:39	Новолуние
10 вс.	1	08:33	17:17	9 вт.	2	08:15	18:44
	2	08:33	Новолуние	10 ср.	3	08:42	20:07
11 пн.	3	09:12	18:30	11 чт.	4	09:08	21:31
12 вт.	4	09:45	19:47	12 пт.	5	09:33	22:53
13 ср.	5	10:14	21:07	13 сб.	6	10:00	–
14 чт.	6	10:40	22:27	14 вс.	7	10:28	00:14
15 пт.	7	11:04	23:48	15 пн.	8	11:01	01:32
16 сб.	8	11:28	–	16 вт.	9	11:40	02:45
17 вс.	9	11:54	01:08	17 ср.	10	12:26	03:52
18 пн.	10	12:24	02:26	18 чт.	11	13:19	04:49
19 вт.	11	12:58	03:43	19 пт.	12	14:19	05:38
20 ср.	12	13:39	04:54	20 сб.	13	15:24	06:18
21 чт.	13	14:28	05:59	21 вс.	14	16:32	06:50
22 пт.	14	15:25	06:55	22 пн.	15	17:40	07:18
23 сб.	15	16:29	07:41	23 вт.	16	18:48	07:41
24 вс.	16	17:37	08:18	24 ср.	17	19:55	08:02
25 пн.	17	18:46	08:49	25 чт.	18	21:02	08:23
26 вт.	18	19:55	09:15	26 пт.	19	22:07	08:42
27 ср.	19	21:03	09:37	27 сб.	20	23:13	09:03
28 чт.	20	22:10	09:58	28 вс.	20	–	09:26
29 пт.	21	23:16	10:17	29 пн.	21	00:17	09:52
30 сб.	21	–	10:37				
31 вс.	22	00:21	10:58				

МАРТ 2016				АПРЕЛЬ 2016			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	22	01:21	10:22	1 пт.	24	02:50	11:25
2 ср.	23	02:22	10:59	2 сб.	25	03:31	12:32
3 чт.	24	03:19	11:44	3 вс.	26	04:06	13:45
4 пт.	25	04:11	12:38	4 пн.	27	04:37	15:05
5 сб.	26	04:57	13:42	5 вт.	28	05:05	16:28
6 вс.	27	05:36	14:55	6 ср.	29	05:31	17:54
7 пн.	28	06:10	16:14	7 чт.	30	05:58	19:20
8 вт.	29	06:40	17:37		1	14:23	Новолуние
9 ср.	1	07:08	19:02	8 пт.	2	06:26	20:47
	2	07:08	Новолуние	9 сб.	3	06:57	22:10
10 чт.	3	07:34	20:28	10 вс.	4	07:33	23:27
11 пт.	4	08:00	21:53	11 пн.	5	08:16	-
12 сб.	5	08:29	23:15	12 вт.	6	09:06	00:35
13 вс.	6	09:01	-	13 ср.	7	10:04	01:32
14 пн.	7	09:39	00:33	14 чт.	8	11:07	02:19
15 вт.	8	10:23	01:44	15 пт.	9	12:14	02:56
16 ср.	9	11:15	02:45	16 сб.	10	13:21	03:26
17 чт.	10	12:13	03:36	17 вс.	11	14:29	03:52
18 пт.	11	13:17	04:19	18 пн.	12	15:35	04:14
19 сб.	12	14:23	04:53	19 вт.	13	16:42	04:34
20 вс.	13	15:30	05:21	20 ср.	14	17:48	04:54
21 пн.	14	16:37	05:46	21 чт.	15	18:53	05:14
22 вт.	15	17:44	06:08	22 пт.	16	19:59	05:35
23 ср.	16	18:51	06:28	23 сб.	17	21:03	05:58
24 чт.	17	19:57	06:48	24 вс.	18	22:06	06:25
25 пт.	18	21:02	07:08	25 пн.	19	23:05	06:57
26 сб.	19	22:07	07:30	26 вт.	20	00:00	07:35
27 вс.	20	23:11	07:54	27 ср.	20	-	08:21
28 пн.	20	-	08:23	28 чт.	21	00:49	09:15
29 вт.	21	00:12	08:57	29 пт.	22	01:31	10:17
30 ср.	22	01:10	09:38	30 сб.	23	02:07	11:26
31 чт.	23	02:03	10:27				

МАЙ 2016				ИЮНЬ 2016			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	24	02:38	12:41	1 ср.	26	02:24	15:44
2 пн.	25	03:06	14:00	2 чт.	27	02:50	17:08
3 вт.	26	03:31	15:22	3 пт.	28	03:20	18:32
4 ср.	27	03:57	16:47	4 сб.	29	03:55	19:51
5 чт.	28	04:23	18:13	5 вс.	30	04:38	21:02
6 пт.	29	04:51	19:38		1	06:00	Новолуние
	1	22:29	Новолуние	6 пн.	2	05:30	22:02
7 сб.	2	05:25	21:01	7 вт.	3	06:31	22:51
8 вс.	3	06:04	22:16	8 ср.	4	07:38	23:29
9 пн.	4	06:52	23:21	9 чт.	5	08:49	–
10 вт.	5	07:48	–	10 пт.	6	10:00	00:00
11 ср.	6	08:52	00:14	11 сб.	7	11:10	00:26
12 чт.	7	09:59	00:56	12 вс.	8	12:18	00:48
13 пт.	8	11:08	01:30	13 пн.	9	13:25	01:08
14 сб.	9	12:17	01:57	14 вт.	10	14:31	01:27
15 вс.	10	13:25	02:20	15 ср.	11	15:37	01:47
16 пн.	11	14:32	02:41	16 чт.	12	16:43	02:08
17 вт.	12	15:38	03:01	17 пт.	13	17:48	02:32
18 ср.	13	16:43	03:20	18 сб.	14	18:51	02:59
19 чт.	14	17:49	03:40	19 вс.	15	19:50	03:33
20 пт.	15	18:54	04:02	20 пн.	16	20:45	04:13
21 сб.	16	19:58	04:28	21 вт.	17	21:32	05:03
22 вс.	17	21:00	04:58	22 ср.	18	22:13	06:00
23 пн.	18	21:57	05:34	23 чт.	19	22:48	07:06
24 вт.	19	22:48	06:17	24 пт.	20	23:17	08:16
25 ср.	20	23:33	07:09	25 сб.	21	23:43	09:31
26 чт.	20	–	08:21	26 вс.	21	–	10:45
27 пт.	21	00:10	09:15	27 пн.	22	00:07	12:07
28 сб.	22	00:43	10:27	28 вт.	23	00:30	13:27
29 вс.	23	01:11	11:42	29 ср.	24	00:54	14:48
30 пн.	24	01:36	13:01	30 чт.	25	01:21	16:09
31 вт.	25	02:00	14:22				



ИЮЛЬ 2016				АВГУСТ 2016			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	26	01:52	17:28	1 пн.	28	03:01	19:20
2 сб.	27	02:30	18:42	2 вт.	29	04:07	19:58
3 вс.	28	03:16	19:47		1	23:44	Новолуние
4 пн.	29	04:12	20:41	3 ср.	2	05:18	20:29
	1	14:01	Новолуние	4 чт.	3	06:30	20:55
5 вт.	2	05:17	21:25	5 пт.	4	07:42	21:18
6 ср.	3	06:27	22:00	6 сб.	5	08:52	21:38
7 чт.	4	07:39	22:28	7 вс.	6	10:00	21:58
8 пт.	5	08:50	22:52	8 пн.	7	11:07	22:18
9 сб.	6	10:01	23:13	9 вт.	8	12:13	22:40
10 вс.	7	11:09	23:33	10 ср.	9	13:19	23:04
11 пн.	8	12:16	23:53	11 чт.	10	14:23	23:32
12 вт.	9	13:23	–	12 пт.	11	15:25	–
13 ср.	10	14:29	00:13	13 сб.	12	16:23	00:06
14 чт.	11	15:34	00:36	14 вс.	13	17:17	00:47
15 пт.	12	16:37	01:02	15 пн.	14	18:04	01:37
16 сб.	13	17:39	01:32	16 вт.	15	18:45	02:36
17 вс.	14	18:36	02:10	17 ср.	16	19:20	03:44
18 пн.	15	19:27	02:55	18 чт.	17	19:50	04:58
19 вт.	16	20:11	03:49	19 пт.	18	20:17	06:16
20 ср.	17	20:49	04:53	20 сб.	19	20:42	07:37
21 чт.	18	21:21	06:03	21 вс.	20	21:06	08:59
22 пт.	19	21:49	07:18	22 пн.	21	21:32	10:21
23 сб.	20	22:13	08:36	23 вт.	22	22:00	11:42
24 вс.	21	22:37	09:55	24 ср.	23	22:32	13:02
25 пн.	22	23:01	11:15	25 чт.	24	23:11	14:17
26 вт.	23	23:27	12:35	26 пт.	25	23:58	15:26
27 ср.	24	23:55	13:55	27 сб.	25	–	16:26
28 чт.	24	–	15:13	28 вс.	26	00:53	17:16
29 пт.	25	00:30	16:27	29 пн.	27	01:56	17:57
30 сб.	26	01:11	17:34	30 вт.	28	03:04	18:30
31 вс.	27	03:02	18:32	31 ср.	29	04:14	18:58

СЕНТЯБРЬ 2016				ОКТАБРЬ 2016			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	30	05:25	19:21	1 сб.	1	06:40	18:27
	1	12:03	Новолуние		2	06:40	Новолуние
2 пт.	2	06:36	19:43	2 вс.	3	07:47	18:48
3 сб.	3	07:45	20:03	3 пн.	4	08:53	19:10
4 вс.	4	08:52	20:23	4 вт.	5	09:58	19:34
5 пн.	5	09:59	20:44	5 ср.	6	11:01	20:03
6 вт.	6	11:05	21:06	6 чт.	7	12:02	20:38
7 ср.	7	12:09	21:33	7 пт.	8	12:58	21:19
8 чт.	8	13:12	22:04	8 сб.	9	13:49	22:08
9 пт.	9	14:11	22:41	9 вс.	10	14:34	23:06
10 сб.	10	15:06	23:26	10 пн.	11	15:12	-
11 вс.	11	15:55	-	11 вт.	12	15:46	00:11
12 пн.	12	16:39	00:20	12 ср.	13	16:15	01:23
13 вт.	13	17:16	01:23	13 чт.	14	16:41	02:40
14 ср.	14	17:48	02:34	14 пт.	15	17:06	04:02
15 чт.	15	18:16	03:20	15 сб.	16	17:31	05:26
16 пт.	16	18:42	05:10	16 вс.	17	17:58	06:52
17 сб.	17	19:08	06:34	17 пн.	18	18:29	08:19
18 вс.	18	19:33	07:58	18 вт.	19	19:05	09:43
19 пн.	19	20:01	09:23	19 ср.	20	19:48	11:02
20 вт.	20	20:33	10:46	20 чт.	21	20:39	12:13
21 ср.	21	21:10	12:05	21 пт.	22	21:39	13:12
22 чт.	22	21:55	13:18	22 сб.	23	22:45	13:59
23 пт.	23	22:48	14:22	23 вс.	24	23:54	14:37
24 сб.	24	23:49	15:15	24 пн.	24	-	15:07
25 вс.	24	-	15:58	25 вт.	25	01:04	15:32
26 пн.	25	00:55	16:33	26 ср.	26	02:14	15:54
27 вт.	26	02:04	17:01	27 чт.	27	03:23	16:14
28 ср.	27	03:13	17:26	28 пт.	28	04:30	16:33
29 чт.	28	04:23	17:47	29 сб.	29	05:37	16:53
30 пт.	29	05:32	18:08	30 вс.	30	06:44	17:14
					1	20:38	Новолуние
				31 пн.	2	07:49	17:38

НОЯБРЬ 2016				ДЕКАБРЬ 2016			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	3	08:54	18:05	1 чт.	3	09:44	17:57
2 ср.	4	09:55	18:37	2 пт.	4	10:33	18:48
3 чт.	5	10:53	19:55	3 сб.	5	11:15	19:47
4 пт.	6	11:46	20:01	4 вс.	6	11:51	20:52
5 сб.	7	12:33	20:55	5 пн.	7	12:21	22:01
6 вс.	8	13:12	21:56	6 вт.	8	12:48	23:15
7 пн.	9	13:47	23:03	7 ср.	9	13:11	–
8 вт.	10	14:16	–	8 чт.	10	13:34	00:31
9 ср.	11	14:42	00:16	9 пт.	11	13:57	01:50
10 чт.	12	15:07	01:33	10 сб.	12	14:22	03:12
11 пт.	13	15:31	02:54	11 вс.	13	14:51	04:36
12 сб.	14	15:56	04:17	12 пн.	14	15:25	06:01
13 вс.	15	16:23	05:43	13 вт.	15	16:07	07:22
14 пн.	16	16:56	07:10	14 ср.	16	17:00	08:37
15 вт.	17	17:35	08:34	15 чт.	17	18:04	09:40
16 ср.	18	18:24	09:52	16 пт.	18	19:15	10:30
17 чт.	19	19:22	10:59	17 сб.	19	20:29	11:10
18 пт.	20	20:28	11:54	18 вс.	20	21:43	11:41
19 сб.	21	21:39	12:37	19 пн.	21	22:56	12:07
20 вс.	22	22:51	13:11	20 вт.	21	–	12:29
21 пн.	22	–	13:38	21 ср.	22	00:07	12:49
22 вт.	23	00:03	14:01	22 чт.	23	01:16	13:08
23 ср.	24	01:12	14:22	23 пт.	24	02:23	13:27
24 чт.	25	02:21	14:41	24 сб.	25	03:29	13:48
25 пт.	26	03:28	15:00	25 вс.	26	04:35	14:12
26 сб.	27	04:34	15:20	26 пн.	27	05:39	14:40
27 вс.	28	05:40	15:42	27 вт.	28	06:41	15:13
28 пн.	29	06:42	16:08	28 ср.	29	07:38	15:54
29 вт.	30	07:49	16:38	29 чт.	30	08:30	16:43
	1	15:19	Новолуние		1	09:53	Новолуние
30 ср.	2	08:49	17:14	30 пт.	2	09:16	17:39
				31 сб.	3	09:54	18:43

ЯНВАРЬ 2017				ФЕВРАЛЬ 2017			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	4	10:27	19:52	1 ср.	6	10:10	22:42
2 пн.	5	10:54	21:04	2 чт.	7	10:33	–
3 вт.	6	11:19	22:19	3 пт.	8	10:57	00:01
4 ср.	7	11:41	23:35	4 сб.	9	11:25	01:21
5 чт.	8	12:03	–	5 вс.	10	11:58	02:39
6 пт.	9	12:26	00:54	6 пн.	11	12:38	03:55
7 сб.	10	12:52	02:14	7 вт.	12	13:28	05:04
8 вс.	11	13:22	03:35	8 ср.	13	14:29	06:05
9 пн.	12	13:58	04:55	9 чт.	14	15:37	06:55
10 вт.	13	14:44	06:12	10 пт.	15	16:52	07:35
11 ср.	14	15:41	07:20	11 сб.	16	18:08	08:07
12 чт.	15	16:48	08:17	12 вс.	17	19:23	08:33
13 пт.	16	18:01	09:03	13 пн.	18	20:36	08:56
14 сб.	17	19:17	09:39	14 вт.	19	21:48	09:17
15 вс.	18	20:33	10:08	15 ср.	20	22:57	09:37
16 пн.	19	21:47	10:32	16 чт.	20	–	09:57
17 вт.	20	22:58	10:54	17 пт.	21	00:05	10:19
18 ср.	20	–	11:13	18 сб.	22	01:11	10:44
19 чт.	21	00:07	11:33	19 вс.	23	02:15	11:12
20 пт.	22	01:15	11:54	20 пн.	24	03:15	11:47
21 сб.	23	02:21	12:16	21 вт.	25	04:12	12:28
22 вс.	24	03:26	12:42	22 ср.	26	05:03	13:18
23 пн.	25	04:28	13:13	23 чт.	27	05:47	14:16
24 вт.	26	05:28	13:50	24 пт.	28	06:26	15:21
25 ср.	27	06:23	14:36	25 сб.	29	06:58	16:33
26 чт.	28	07:11	15:29	26 вс.	30	07:26	17:48
27 пт.	29	07:53	16:31		1	17:59	Новолуние
28 сб.	1	08:28	17:39	27 пн.	2	07:51	19:07
	2	08:28	Новолуние	28 вт.	3	08:15	20:27
29 вс.	3	08:58	18:52				
30 пн.	4	09:24	20:07				
31 вт.	5	09:48	21:24				

МАРТ 2017				АПРЕЛЬ 2017			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	4	08:38	21:48	1 сб.	6	08:36	–
2 чт.	5	09:02	23:09	2 вс.	7	09:20	00:48
3 пт.	6	09:29	–	3 пн.	8	10:14	01:55
4 сб.	7	10:00	00:29	4 вт.	9	11:16	02:50
5 вс.	8	10:38	01:46	5 ср.	10	12:25	03:35
6 пн.	9	11:24	02:56	6 чт.	11	13:37	04:10
7 вт.	10	12:20	03:59	7 пт.	12	14:50	04:39
8 ср.	11	13:24	04:51	8 сб.	13	16:03	05:03
9 чт.	12	14:35	05:33	9 вс.	14	17:14	05:25
10 пт.	13	15:48	06:07	10 пн.	15	18:25	05:45
11 сб.	14	17:03	06:35	11 вт.	16	19:34	06:05
12 вс.	15	18:17	06:59	12 ср.	17	20:42	06:25
13 пн.	16	19:29	07:20	13 чт.	18	21:49	06:47
14 вт.	17	20:39	07:40	14 пт.	19	22:53	07:12
15 ср.	18	21:48	08:01	15 сб.	20	23:53	07:42
16 чт.	19	22:56	08:22	16 вс.	20	–	08:17
17 пт.	19	–	08:45	17 пн.	21	00:48	08:59
18 сб.	20	00:01	09:12	18 вт.	22	01:37	09:49
19 вс.	21	01:03	09:43	19 ср.	23	02:19	10:46
20 пн.	22	02:02	10:21	20 чт.	24	02:55	11:50
21 вт.	23	02:55	11:07	21 пт.	25	03:26	13:00
22 ср.	24	03:41	12:00	22 сб.	26	03:52	14:14
23 чт.	25	04:21	13:02	23 вс.	27	04:17	15:32
24 пт.	26	04:56	14:10	24 пн.	28	04:40	16:54
25 сб.	27	05:25	15:23	25 вт.	29	05:03	18:18
26 вс.	28	05:52	16:41	26 ср.	30	05:28	19:44
27 пн.	29	06:16	18:02		1	15:17	Новолуние
28 вт.	1	06:39	19:24	27 чт.	2	05:56	21:09
	2	06:39	Новолуние	28 пт.	3	06:30	22:30
29 ср.	3	07:03	20:48	29 сб.	4	07:12	23:44
30 чт.	4	07:30	22:12	30 вс.	5	08:03	–
31 пт.	5	08:00	23:33				

МАЙ 2017				ИЮНЬ 2017			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	6	09:05	00:46	1 чт.	8	11:40	01:17
2 вт.	7	10:13	01:36	2 пт.	9	12:53	01:40
3 ср.	8	11:26	02:14	3 сб.	10	14:05	02:00
4 чт.	9	12:40	02:45	4 вс.	11	15:14	02:19
5 пт.	10	13:53	03:11	5 пн.	12	16:22	02:38
6 сб.	11	15:04	03:32	6 вт.	13	17:30	02:58
7 вс.	12	16:14	03:52	7 ср.	14	18:36	03:20
8 пн.	13	17:24	04:11	8 чт.	15	19:39	03:46
9 вт.	14	18:32	04:31	9 пт.	16	20:39	04:16
10 ср.	15	19:39	04:52	10 сб.	17	21:33	04:53
11 чт.	16	20:44	05:15	11 вс.	18	22:20	05:37
12 пт.	17	21:46	05:42	12 пн.	19	23:00	06:28
13 сб.	18	22:44	06:15	13 вт.	20	23:33	07:27
14 вс.	19	23:35	06:54	14 ср.	20	–	08:32
15 пн.	19	–	07:41	15 чт.	21	00:02	09:40
16 вт.	20	00:19	08:35	16 пт.	22	00:26	10:52
17 ср.	21	00:57	09:36	17 сб.	23	00:48	12:06
18 чт.	22	01:29	10:42	18 вс.	24	01:10	13:24
19 пт.	23	01:56	11:53	19 пн.	25	01:31	14:44
20 сб.	24	02:20	13:08	20 вт.	26	01:54	16:06
21 вс.	25	02:53	14:26	21 ср.	27	02:21	17:30
22 пн.	26	03:04	15:47	22 чт.	28	02:53	18:52
23 вт.	27	03:27	17:11	23 пт.	29	03:34	20:09
24 ср.	28	03:53	18:36	24 сб.	30	04:26	21:14
25 чт.	25	04:23	20:01		1	05:32	Новолуние
26 пт.	2	05:01	21:21	25 вс.	2	05:30	22:07
27 сб.	3	05:48	22:32	26 пн.	3	06:43	22:47
28 вс.	4	06:46	23:29	27 вт.	4	08:01	23:19
29 пн.	5	07:54	–	28 ср.	5	09:20	23:45
30 вт.	6	09:08	00:14	29 чт.	6	10:36	–
31 ср.	7	10:25	00:49	30 пт.	7	11:50	00:07

ИЮЛЬ 2017				АВГУСТ 2017			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	8	13:02	00:27	1 вт.	10	15:19	–
2 вс.	9	14:11	00:46	2 ср.	11	16:22	00:21
3 пн.	10	15:19	01:05	3 чт.	12	17:20	00:53
4 вт.	11	16:26	01:26	4 пт.	13	18:13	01:31
5 ср.	12	17:30	01:50	5 сб.	14	18:58	02:17
6 чт.	13	18:31	02:19	6 вс.	15	19:37	03:11
7 пт.	14	19:28	02:53	7 пн.	16	20:10	04:13
8 сб.	15	20:18	03:34	8 вт.	17	20:38	05:20
9 вс.	16	21:01	04:23	9 ср.	18	21:02	06:31
10 пн.	17	21:37	05:20	10 чт.	19	21:23	07:44
11 вт.	18	22:07	06:23	11 пт.	20	21:44	08:59
12 ср.	19	22:33	07:31	12 сб.	21	22:05	10:16
13 чт.	20	22:56	08:42	13 вс.	22	22:28	11:34
14 пт.	21	23:17	09:55	14 пн.	23	22:54	12:53
15 сб.	22	23:37	11:10	15 вт.	24	23:26	14:11
16 вс.	23	23:59	12:27	16 ср.	24	–	15:28
17 пн.	23	–	13:46	17 чт.	25	00:06	16:39
18 вт.	24	00:23	15:06	18 пт.	26	00:56	17:41
19 ср.	25	00:51	16:27	19 сб.	27	01:57	18:32
20 чт.	26	01:27	17:45	20 вс.	28	03:09	19:13
21 пт.	27	02:12	18:55	21 пн.	29	04:26	19:45
22 сб.	28	03:08	19:54		1	21:31	Новолуние
23 вс.	29	04:17	20:40	22 вт.	2	05:17	19:42
	1	12:47	Новолуние	23 ср.	3	07:05	20:34
24 пн.	2	05:33	21:17	24 чт.	4	08:22	20:54
25 вт.	3	06:53	21:46	25 пт.	5	09:36	21:14
26 ср.	4	08:12	22:10	26 сб.	6	10:48	21:35
27 чт.	5	09:30	22:31	27 вс.	7	11:58	21:57
28 пт.	6	10:44	22:51	28 пн.	8	13:05	22:22
29 сб.	7	11:56	23:11	29 вт.	9	14:09	22:52
30 вс.	8	13:06	23:21	30 ср.	10	15:10	23:27
31 пн.	9	14:13	23:54	31 чт.	11	16:05	–

СЕНТЯБРЬ 2017				ОКТЯБРЬ 2017			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	12	16:53	00:10	1 вс.	12	16:40	00:47
2 сб.	13	17:35	01:01	2 пн.	13	17:06	01:55
3 вс.	14	18:10	02:00	3 вт.	14	17:30	03:07
4 пн.	15	18:39	03:05	4 ср.	15	17:52	04:22
5 вт.	16	19:05	04:15	5 чт.	16	18:13	05:41
6 ср.	17	19:28	05:28	6 пт.	17	18:36	07:01
7 чт.	18	19:49	06:45	7 сб.	18	19:00	08:23
8 пт.	19	20:11	08:02	8 вс.	19	19:29	09:46
9 сб.	20	20:33	09:21	9 пн.	20	20:03	11:07
10 вс.	21	20:58	10:41	10 вт.	21	20:47	12:23
11 пн.	22	21:28	12:01	11 ср.	22	21:40	13:31
12 вт.	23	22:05	13:19	12 чт.	23	22:44	14:27
13 ср.	24	22:50	14:31	13 пт.	24	23:55	15:12
14 чт.	25	23:47	15:34	14 сб.	24	–	15:48
15 пт.	25	–	16:27	15 вс.	25	01:10	16:17
16 сб.	26	00:53	17:10	16 пн.	26	02:27	16:41
17 вс.	27	02:07	17:44	17 вт.	27	03:43	17:02
18 пн.	28	03:24	18:12	18 ср.	28	04:58	17:21
19 вт.	29	04:42	18:36	19 чт.	29	06:12	17:41
20 ср.	30	06:00	18:57		1	22:12	Новолуние
	1	08:31	Новолуние	20 пт.	2	07:24	18:01
21 чт.	2	07:15	19:17	21 сб.	3	08:34	18:24
22 пт.	3	08:29	19:37	22 вс.	4	09:43	18:50
23 сб.	4	09:40	19:59	23 пн.	5	10:48	19:20
24 вс.	5	10:49	20:23	24 вт.	6	11:48	19:57
25 пн.	6	11:56	20:50	25 ср.	7	12:42	20:41
26 вт.	7	12:59	21:23	26 чт.	8	13:28	21:32
27 ср.	8	13:56	22:03	27 пт.	9	14:08	22:30
28 чт.	9	14:47	22:50	28 сб.	10	14:41	23:35
29 пт.	10	15:31	23:45	29 вс.	11	15:08	–
30 сб.	11	16:08	–	30 пн.	12	15:33	00:44
				31 вт.	13	15:54	01:57



НОЯБРЬ 2017				ДЕКАБРЬ 2017			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	14	16:15	03:13	1 пт.	14	15:54	04:46
2 чт.	15	16:37	04:33	2 сб.	15	15:52	06:10
3 пт.	16	17:00	05:55	3 вс.	16	16:28	07:35
4 сб.	17	17:26	07:19	4 пн.	17	17:14	08:57
5 вс.	18	17:58	08:44	5 вт.	18	18:13	10:08
6 пн.	19	18:39	10:06	6 ср.	19	19:23	11:07
7 вт.	20	19:30	11:20	7 чт.	20	20:40	11:53
8 ср.	21	20:32	12:24	8 пт.	21	22:00	12:28
9 чт.	22	21:43	13:14	9 сб.	22	23:19	12:55
10 пт.	23	22:59	13:53	10 вс.	22	–	13:17
11 сб.	23	–	14:23	11 пн.	23	00:35	13:37
12 вс.	24	00:16	14:48	12 вт.	24	01:49	13:56
13 пн.	25	01:32	15:09	13 ср.	25	03:01	14:14
14 вт.	26	02:46	15:29	14 чт.	26	04:11	14:34
15 ср.	27	03:59	14:47	15 пт.	27	05:21	14:56
16 чт.	28	05:11	16:07	16 сб.	28	06:28	15:22
17 пт.	29	06:22	16:27	17 вс.	29	03:32	15:54
18 сб.	30	07:31	16:51	18 пн.	30	08:31	16:32
	1	14:42	Новолуние		1	09:31	Новолуние
19 вс.	2	08:37	17:20	19 вт.	2	09:24	17:17
20 пн.	3	09:40	17:54	20 ср.	3	10:09	18:10
21 вт.	4	10:36	18:34	21 чт.	4	10:46	19:10
22 ср.	5	11:26	19:23	22 пт.	5	11:17	20:14
23 чт.	6	12:08	20:18	23 сб.	6	11:43	21:22
24 пт.	7	12:43	21:20	24 вс.	7	12:05	22:32
25 сб.	8	13:12	22:26	25 пн.	8	12:25	23:45
26 вс.	9	13:37	23:36	26 вт.	9	12:44	–
27 пн.	10	13:59	–	27 ср.	10	13:04	01:00
28 вт.	11	14:19	00:49	28 чт.	11	13:25	02:18
29 ср.	12	14:39	02:05	29 пт.	12	13:50	03:38
30 чт.	13	15:00	03:23	30 сб.	13	14:20	05:01
				31 вс.	14	14:59	06:24

ЯНВАРЬ 2018				ФЕВРАЛЬ 2018			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	15	15:50	07:42	1 чт.	17	18:23	08:52
2 вт.	16	16:55	08:49	2 пт.	18	19:47	09:21
3 ср.	17	18:11	09:43	3 сб.	19	21:09	09:46
4 чт.	18	19:33	10:25	4 вс.	20	22:27	10:07
5 пт.	19	20:56	10:56	5 пн.	21	23:43	10:26
6 сб.	20	22:16	11:22	6 вт.	21	–	10:46
7 вс.	21	23:34	11:44	7 ср.	22	00:56	11:07
8 пн.	21	–	12:03	8 чт.	23	02:06	11:30
9 вт.	22	00:48	12:22	9 пт.	24	03:13	11:58
10 ср.	23	02:00	12:41	10 сб.	25	04:16	12:31
11 чт.	24	03:10	13:03	11 вс.	26	05:13	13:11
12 пт.	25	04:18	13:27	12 пн.	27	06:04	13:59
13 сб.	26	05:23	13:56	13 вт.	28	06:47	14:54
14 вс.	27	06:24	14:31	14 ср.	29	07:22	15:56
15 пн.	28	07:19	15:14	15 чт.	30	07:52	17:02
16 вт.	29	08:07	16:05	16 пт.	1	08:17	18:12
17 ср.	1	08:48	17:02		2	08:17	Новолуние
	2	08:48	Новолуние	17 сб.	3	08:39	19:24
18 чт.	3	09:21	18:06	18 вс.	4	08:58	20:37
19 пт.	4	09:48	19:13	19 пн.	5	09:17	21:51
20 сб.	5	10:12	20:23	20 вт.	6	09:36	23:07
21 вс.	6	10:32	21:34	21 ср.	7	09:57	–
22 пн.	7	10:52	22:47	22 чт.	8	10:22	00:25
23 вт.	8	11:10	–	23 пт.	9	10:51	01:42
24 ср.	9	11:30	00:01	24 сб.	10	11:29	02:59
25 чт.	10	11:52	01:18	25 вс.	11	12:17	04:40
26 пт.	11	12:18	02:37	26 пн.	12	13:18	05:13
27 сб.	12	12:52	03:57	27 вт.	13	14:31	06:05
28 вс.	13	13:35	05:15	28 ср.	14	15:51	06:46
29 пн.	14	14:31	06:26				
30 вт.	15	15:40	07:27				
31 ср.	16	16:59	08:15				

МАРТ 2018				АПРЕЛЬ 2018			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	15	17:15	07:19	1 вс.	16	20:12	06:50
2 пт.	16	18:38	07:45	2 пн.	17	21:27	07:10
3 сб.	17	20:00	08:08	3 вт.	18	22:40	07:32
4 вс.	18	21:19	08:28	4 ср.	19	23:49	07:56
5 пн.	19	22:35	08:48	5 чт.	19	–	08:25
6 вт.	20	23:48	09:09	6 пт.	20	00:53	09:00
7 ср.	20	–	09:32	7 сб.	21	01:51	09:42
8 чт.	21	00:58	09:58	8 вс.	22	02:40	10:31
9 пт.	22	02:04	10:29	9 пн.	23	03:21	11:28
10 сб.	23	03:04	11:06	10 вт.	24	03:55	12:31
11 вс.	24	03:58	11:51	11 ср.	25	04:23	13:39
12 пн.	25	04:44	12:43	12 чт.	26	04:47	14:49
13 вт.	26	05:22	13:43	13 пт.	27	05:08	16:02
14 ср.	27	05:54	14:48	14 сб.	28	05:27	17:18
15 чт.	28	06:20	15:57	15 вс.	29	05:46	18:36
16 пт.	29	06:43	17:09	16 пн.	1	06:06	19:56
17 сб.	30	07:03	18:23		2	06:06	Новолуние
	1	16:12	Новолуние	17 вт.	3	06:28	21:17
18 вс.	2	07:23	19:38	18 ср.	4	06:54	22:38
19 пн.	3	07:42	20:55	19 чт.	5	07:26	23:55
20 вт.	4	08:02	22:14	20 пт.	6	08:08	–
21 ср.	5	08:26	23:33	21 сб.	1	09:00	01:04
22 чт.	6	08:53	–	22 вс.	8	10:04	02:02
23 пт.	7	09:28	00:50	23 пн.	9	11:17	02:48
24 сб.	8	10:12	02:03	24 вт.	10	12:36	03:23
25 вс.	9	11:07	03:08	25 ср.	11	13:56	03:52
26 пн.	10	12:14	04:02	26 чт.	12	15:16	04:15
27 вт.	11	13:30	04:45	27 пт.	13	16:34	04:36
28 ср.	12	14:50	05:19	28 сб.	14	17:52	04:55
29 чт.	13	16:12	05:46	29 вс.	15	19:08	05:14
30 пт.	14	17:34	06:10	30 пн.	16	20:22	05:34
31 сб.	15	18:54	06:30				

МАЙ 2018				ИЮНЬ 2018			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	17	21:34	05:57	1 пт.	18	23:18	06:13
2 ср.	18	22:41	06:23	2 сб.	19	23:58	07:04
3 чт.	19	23:42	06:55	3 вс.	19	–	08:03
4 пт.	19	–	07:34	4 пн.	20	00:30	09:06
5 сб.	20	00:35	08:21	5 вт.	21	00:56	10:13
6 вс.	21	01:20	09:15	6 ср.	22	01:18	11:22
7 пн.	22	01:57	10:15	7 чт.	23	01:38	12:34
8 вт.	23	02:26	11:21	8 пт.	24	01:56	13:47
9 ср.	24	02:51	12:29	9 сб.	25	02:13	15:04
10 чт.	25	03:12	13:41	10 вс.	26	02:32	16:23
11 пт.	26	03:32	14:54	11 пн.	27	02:54	17:45
12 сб.	27	03:50	16:11	12 вт.	28	03:20	19:08
13 вс.	28	04:09	17:30	13 ср.	29	03:53	20:29
14 пн.	29	04:29	18:52		1	22:43	Новолуние
15 вт.	30	04:53	20:15	14 чт.	2	04:36	21:41
	1	14:48	Новолуние	15 пт.	3	05:34	22:41
16 ср.	2	05:23	21:37	16 сб.	4	06:44	23:27
17 чт.	3	06:01	22:52	17 вс.	5	08:03	–
18 пт.	4	06:50	23:57	18 пн.	6	09:26	00:02
19 сб.	5	07:52	–	19 вт.	7	10:49	00:29
20 вс.	6	09:04	00:49	20 ср.	8	12:10	00:51
21 пн.	7	10:23	01:28	21 чт.	9	13:28	01:11
22 вт.	8	11:44	01:59	22 пт.	10	14:43	01:29
23 ср.	9	13:04	02:23	23 сб.	11	15:57	01:47
24 чт.	10	14:22	02:44	24 вс.	12	17:09	02:07
25 пт.	11	15:39	03:02	25 пн.	13	18:19	02:30
26 сб.	12	16:54	03:21	26 вт.	14	19:24	02:57
27 вс.	13	18:08	03:40	27 ср.	15	20:24	03:29
28 пн.	14	19:20	04:01	28 чт.	16	21:15	04:10
29 вт.	15	20:29	04:25	29 пт.	17	21:58	04:58
30 ср.	16	21:33	04:54	30 сб.	18	22:33	05:54
31 чт.	17	22:29	05:50				

ИЮЛЬ 2018				АВГУСТ 2018			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	19	23:01	06:55	1 ср.	20	22:27	09:19
2 пн.	20	23:24	08:01	2 чт.	21	22:44	10:31
3 вт.	21	23:44	09:09	3 пт.	22	23:02	11:44
4 ср.	21	-	10:19	4 сб.	23	23:22	13:00
5 чт.	22	00:02	11:30	5 вс.	24	23:47	14:17
6 пт.	23	00:20	12:44	6 пн.	24	-	15:36
7 сб.	24	00:37	13:59	7 вт.	25	00:19	16:53
8 вс.	25	00:57	15:18	8 ср.	26	01:00	18:04
9 пн.	26	01:19	16:39	9 чт.	27	01:56	19:04
10 вт.	27	01:48	18:00	10 пт.	28	03:06	19:51
11 ср.	28	02:25	19:17	11 сб.	29	04:27	20:27
12 чт.	29	03:14	20:24		1	12:58	Новолуние
13 пт.	30	04:18	21:18	12 вс.	2	05:54	20:56
	1	05:47	Новолуние	13 пн.	3	07:21	21:19
14 сб.	2	05:35	21:59	14 вт.	4	08:47	21:40
15 вс.	3	07:00	22:31	15 ср.	5	10:09	21:59
16 пн.	4	08:26	22:56	16 чт.	6	11:28	22:18
17 вт.	5	09:50	23:17	17 пт.	7	12:45	22:40
18 ср.	6	11:12	23:36	18 сб.	8	12:58	23:04
19 чт.	7	12:30	23:55	19 вс.	9	15:07	23:33
20 пт.	8	13:46	-	20 пн.	10	16:10	-
21 сб.	9	14:59	00:14	21 вт.	11	17:07	00:08
22 вс.	10	16:09	00:36	22 ср.	12	17:56	00:50
23 пн.	11	17:16	01:01	23 чт.	13	18:36	01:41
24 вт.	12	18:18	01:31	24 пт.	14	19:08	02:39
25 ср.	13	19:12	02:09	25 сб.	15	19:35	03:42
26 чт.	14	19:57	02:54	26 вс.	16	19:57	04:50
27 пт.	15	20:35	03:47	27 пн.	17	20:16	05:59
28 сб.	16	21:05	04:47	28 вт.	18	20:34	07:10
29 вс.	17	21:30	05:52	29 ср.	19	20:51	08:22
30 пн.	18	21:51	06:59	30 чт.	20	21:08	09:34
31 вт.	19	22:09	08:09	31 пт.	21	21:27	10:49

СЕНТЯБРЬ 2018				ОКТАБРЬ 2018			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	22	21:50	12:05	1 пн.	23	21:36	13:41
2 вс.	23	22:18	13:22	2 вт.	24	22:31	14:46
3 пн.	24	22:54	14:37	3 ср.	25	23:39	15:39
4 вт.	25	23:42	15:49	4 чт.	25	–	16:21
5 ср.	25	–	16:51	5 пт.	27	00:57	16:54
6 чт.	26	00:44	17:42	6 сб.	28	02:21	17:21
7 пт.	27	01:58	18:23	7 вс.	29	03:46	17:43
8 сб.	28	03:21	18:54	8 пн.	30	05:11	18:03
9 вс.	29	04:48	19:19	9 вт.	1	06:35	18:22
	1	21:02	Новолуние		2	06:47	Новолуние
10 пн.	2	06:15	19:41	10 ср.	3	07:57	18:42
11 вт.	3	07:41	20:01	11 чт.	4	09:17	19:04
12 ср.	4	09:03	20:21	12 пт.	5	10:33	19:29
13 чт.	5	10:23	20:41	13 сб.	6	11:45	20:00
14 пт.	6	11:40	21:04	14 вс.	7	12:50	20:37
15 сб.	7	12:53	21:32	15 пн.	8	13:47	21:33
16 вс.	8	14:00	22:05	16 вт.	9	14:34	22:16
17 пн.	9	15:01	22:45	17 ср.	10	15:12	23:16
18 вт.	10	15:52	23:33	18 чт.	11	15:42	–
19 ср.	11	16:35	–	19 пт.	12	16:07	00:21
20 чт.	12	17:10	00:29	20 сб.	13	16:27	01:29
21 пт.	13	19:39	01:31	21 вс.	14	16:46	02:40
22 сб.	14	18:02	02:37	22 пн.	15	17:03	03:52
23 вс.	15	18:22	03:46	23 вт.	16	17:19	05:06
24 пн.	16	18:40	04:57	24 ср.	17	17:37	06:22
25 вт.	17	18:57	06:10	25 чт.	18	17:58	07:39
26 ср.	18	19:14	07:23	26 пт.	19	18:22	08:59
27 чт.	19	19:33	08:38	27 сб.	20	18:53	10:18
28 пт.	20	19:54	09:55	28 вс.	21	19:33	11:34
29 сб.	21	20:20	11:12	29 пн.	22	20:24	12:42
30 вс.	22	20:53	12:29	30 вт.	23	21:29	13:39
				31 ср.	24	22:43	14:24

НОЯБРЬ 2018				ДЕКАБРЬ 2018			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	24	–	14:59	1 сб.	24	00:36	14:16
2 пт.	25	00:04	15:26	2 вс.	25	01:58	14:34
3 сб.	26	01:27	15:48	3 пн.	26	03:17	14:52
4 вс.	27	02:50	16:08	4 вт.	27	04:36	15:10
5 пн.	28	04:12	16:26	5 ср.	28	05:54	15:31
6 вт.	29	05:33	16:45	6 чт.	29	07:09	15:56
7 ср.	30	06:53	17:05	7 пт.	30	08:21	16:27
	1	19:02	Новолуние		1	10:20	Новолуние
8 чт.	2	08:12	17:28	8 сб.	2	09:26	17:05
9 пт.	3	09:27	17:56	9 вс.	3	10:02	08:47
10 сб.	4	10:36	18:30	10 пн.	4	11:09	18:48
11 вс.	5	11:38	19:13	11 вт.	5	11:46	19:49
12 пн.	6	12:30	20:03	12 ср.	6	12:15	20:55
13 вт.	7	13:12	21:01	13 чт.	7	12:39	22:03
14 ср.	8	13:45	22:04	14 пт.	8	12:58	23:12
15 чт.	9	14:11	23:11	15 сб.	9	13:15	–
16 пт.	10	14:33	–	16 вс.	10	13:31	00:23
17 сб.	11	14:52	00:20	17 пн.	11	13:47	01:35
18 вс.	12	15:09	01:31	18 вт.	12	14:04	02:49
19 пн.	13	15:25	02:44	19 ср.	13	14:23	04:06
20 вт.	14	15:42	03:58	20 чт.	14	14:48	05:27
21 ср.	15	16:00	05:15	21 пт.	15	15:19	06:48
22 чт.	16	16:22	06:35	22 сб.	16	16:01	08:08
23 пт.	17	16:50	07:57	23 вс.	17	16:58	09:19
24 сб.	18	17:27	09:17	24 пн.	18	18:09	10:18
25 вс.	19	18:15	10:32	25 вт.	19	19:30	11:03
26 пн.	20	19:17	11:35	26 ср.	20	20:56	11:37
27 вт.	21	20:30	12:26	27 чт.	21	22:21	12:03
28 ср.	22	21:51	13:04	28 пт.	22	23:45	12:24
29 чт.	23	23:14	13:33	29 сб.	22	–	12:43
30 пт.	23		13:57	30 вс.	23	01:06	13:00
				31 пн.	24	02:25	13:18

ЯНВАРЬ 2019				ФЕВРАЛЬ 2019			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	25	03:42	13:38	1 пт.	27	06:10	13:44
2 ср.	26	04:57	14:01	2 сб.	28	07:03	14:33
3 чт.	27	06:09	14:28	3 вс.	29	07:46	15:30
4 пт.	28	07:16	15:03	4 пн.	30	08:21	16:32
5 сб.	29	08:16	15:46	5 вт.	1	08:48	17:39
6 вс.	1	09:06	16:38		2	08:48	Новолуние
	2	09:06	Новолуние	6 ср.	3	09:10	18:48
7 пн.	3	09:46	17:38	7 чт.	4	09:28	19:57
8 вт.	4	10:18	18:42	8 пт.	5	09:45	21:07
9 ср.	5	10:44	19:50	9 сб.	6	10:00	22:17
10 чт.	6	11:04	20:58	10 вс.	7	10:15	23:29
11 пт.	7	11:22	22:08	11 пн.	8	10:31	–
12 сб.	8	11:38	23:18	12 вт.	9	10:50	00:42
13 вс.	9	11:53	–	13 ср.	10	11:13	01:58
14 пн.	10	12:09	00:29	14 чт.	11	11:43	03:14
15 вт.	11	12:26	01:43	15 пт.	12	12:23	04:30
16 ср.	12	12:47	02:59	16 сб.	13	13:17	05:39
17 чт.	13	13:14	04:18	17 вс.	14	14:26	06:38
18 пт.	14	13:49	05:38	18 пн.	15	15:48	07:24
19 сб.	15	14:37	06:54	19 вт.	16	17:18	08:00
20 вс.	16	15:41	08:00	20 ср.	17	18:49	08:27
21 пн.	17	16:59	08:53	21 чт.	18	20:19	08:49
22 вт.	18	18:25	09:33	22 пт.	19	21:45	09:09
23 ср.	19	19:55	10:04	23 сб.	20	23:10	09:28
24 чт.	20	21:23	10:28	24 вс.	20	–	09:47
25 пт.	21	22:48	10:48	25 пн.	21	00:31	10:09
26 сб.	21	–	11:06	26 вт.	22	01:48	10:34
21 вс.	22	00:11	12:25	27 ср.	23	03:00	11:04
28 пн.	23	01:30	11:44	28 чт.	24	04:05	11:42
29 вт.	24	02:47	12:06				
30 ср.	25	04:00	12:32				
31 чт.	26	05:09	13:04				



МАРТ 2019				АПРЕЛЬ 2019			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	25	05:01	12:28	1 пн.	26	05:22	14:25
2 сб.	26	05:47	13:22	2 вт.	27	05:42	15:35
3 вс.	27	06:23	14:24	3 ср.	28	05:59	16:45
4 пн.	28	06:53	15:29	4 чт.	29	06:14	17:56
5 вт.	29	07:16	16:38	5 пт.	30	06:29	19:09
6 ср.	30	07:35	17:47		1	11:51	Новолуние
	1	19:04	Новолуние	6 сб.	2	06:44	20:22
7 чт.	2	07:52	18:57	7 вс.	3	07:01	21:37
8 пт.	3	08:07	20:08	8 пн.	4	07:21	22:53
9 сб.	4	08:22	21:20	9 вт.	5	07:45	–
10 вс.	5	08:38	22:32	10 ср.	6	08:16	00:09
11 пн.	6	08:55	23:47	11 чт.	7	08:57	01:20
12 вт.	7	09:16	–	12 пт.	8	09:52	02:23
13 ср.	8	09:42	01:02	13 сб.	9	11:00	03:15
14 чт.	9	10:17	02:16	14 вс.	10	12:19	03:56
15 пт.	10	11:03	03:26	15 пн.	11	13:44	04:27
16 сб.	11	12:03	04:27	16 вт.	12	15:12	04:52
17 вс.	12	13:18	05:17	17 ср.	13	16:40	05:13
18 пн.	13	14:42	05:55	18 чт.	14	18:07	05:32
19 вт.	14	16:12	06:25	19 пт.	15	19:34	05:50
20 ср.	15	17:42	06:49	20 сб.	16	20:59	06:09
21 чт.	16	19:12	07:10	21 вс.	17	22:20	06:31
22 пт.	17	20:39	07:29	22 пн.	18	23:36	06:57
23 сб.	18	22:04	07:48	23 вт.	18	–	07:30
24 вс.	19	23:26	08:09	24 ср.	19	00:44	08:10
25 пн.	19	–	08:33	25 чт.	20	01:41	09:00
26 вт.	20	00:44	09:01	26 пт.	21	02:25	09:58
27 ср.	21	01:54	09:37	27 сб.	22	03:00	11:02
28 чт.	22	02:55	10:20	28 вс.	23	03:27	12:10
29 пт.	23	03:46	11:13	29 пн.	24	03:49	13:20
30 сб.	24	04:26	12:13	30 вт.	25	04:06	14:30
31 вс.	25	04:57	13:18				

МАЙ 2019				ИЮНЬ 2019			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	26	04:22	15:41	1 сб.	28	03:30	18:19
2 чт.	27	04:37	16:53	2 вс.	29	03:50	19:38
3 пт.	28	04:51	18:07	3 пн.	30	04:15	20:56
4 сб.	29	05:07	19:22		1	13:02	Новолуние
5 вс.	1	05:25	20:40	4 вт.	2	04:50	22:09
	2	05:25	Новолуние	5 ср.	3	05:36	23:11
6 пн.	3	04:34	20:14	6 вт.	4	06:37	–
7 вт.	4	06:16	23:12	7 пт.	5	07:51	00:01
8 ср.	5	06:54	–	8 сб.	6	09:13	00:38
9 чт.	6	07:45	00:20	9 вс.	7	10:39	01:06
10 пт.	7	08:49	01:16	10 пн.	8	12:04	01:28
11 сб.	8	10:05	02:00	11 вт.	9	13:28	01:46
12 вс.	9	11:27	02:33	12 ср.	10	14:52	02:03
13 пн.	10	12:52	02:58	13 чт.	11	16:14	02:20
14 вт.	11	14:18	03:19	14 пт.	12	17:36	02:38
15 ср.	12	15:43	03:38	15 сб.	13	18:56	02:59
16 чт.	13	17:08	03:55	16 вс.	14	20:11	03:24
17 пт.	14	18:32	04:13	17 пн.	15	21:18	03:57
18 сб.	15	19:55	04:32	18 вт.	16	22:14	04:39
19 вс.	16	21:15	04:56	19 ср.	17	22:59	05:30
20 пн.	17	22:27	05:25	20 чт.	18	23:33	06:31
21 вт.	18	23:30	06:01	21 пт.	19	23:59	07:37
22 ср.	18	–	06:48	22 сб.	19	–	08:46
23 чт.	19	00:21	07:43	23 вс.	20	00:19	09:56
24 пт.	20	01:01	08:46	24 пн.	21	00:36	11:06
25 сб.	21	01:31	09:53	25 вт.	22	00:51	12:16
26 вс.	22	01:54	11:02	26 ср.	23	01:05	13:28
27 пн.	23	02:13	12:13	27 чт.	24	01:19	14:40
28 вт.	24	02:29	13:23	28 пт.	25	01:35	15:55
29 ср.	25	02:44	14:34	29 сб.	26	01:53	17:13
30 чт.	26	02:58	15:47	30 вс.	27	02:15	18:32
31 пт.	27	03:13	17:01				

ИЮЛЬ 2019				АВГУСТ 2019			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	28	02:45	19:49	1 чт.	30	04:25	21:07
2 вт.	29	03:25	20:58		1	06:12	Новолуние
	1	22:16	Новолуние	2 пт.	2	05:52	21:35
3 ср.	2	04:21	21:54	3 сб.	3	07:23	21:58
4 чт.	3	05:31	22:37	4 вс.	4	08:54	22:17
5 пт.	4	06:53	23:09	5 пн.	5	10:22	22:34
6 сб.	5	08:21	23:34	6 вт.	6	11:47	22:51
7 вс.	6	09:49	23:54	7 ср.	7	13:11	23:10
8 пн.	7	11:15	–	8 чт.	8	14:31	23:33
9 вт.	8	12:39	00:11	9 пт.	9	15:49	24:00
10 ср.	9	14:02	00:28	10 сб.	10	17:00	–
11 чт.	10	15:23	00:45	11 вс.	11	18:02	00:35
12 пт.	11	16:45	01:05	12 пн.	12	18:54	01:18
13 сб.	12	17:58	01:28	13 вт.	13	19:34	02:12
14 вс.	13	19:07	01:58	14 ср.	14	20:05	03:14
15 пн.	14	20:07	02:35	15 чт.	15	20:30	04:21
16 вт.	15	20:56	03:22	16 пт.	16	20:49	05:30
17 ср.	16	21:33	04:19	17 сб.	17	21:05	06:40
18 чт.	17	22:02	05:23	18 вс.	18	21:19	07:50
19 пт.	18	22:24	06:32	19 пн.	19	21:33	09:00
20 сб.	19	22:43	07:42	20 вт.	20	21:46	10:10
21 вс.	20	22:58	08:52	21 ср.	21	22:01	11:21
22 пн.	21	23:12	10:02	22 чт.	22	22:19	12:34
23 вт.	22	23:26	11:12	23 пт.	23	22:41	13:49
24 ср.	23	23:40	12:23	24 сб.	24	23:10	15:04
25 чт.	24	23:56	13:35	25 вс.	25	23:50	16:17
26 пт.	24	–	14:50	26 пн.	25	–	17:23
27 сб.	25	00:16	16:07	27 вт.	26	00:44	18:18
28 вс.	26	00:41	17:24	28 ср.	27	01:54	19:01
29 пн.	27	01:16	18:37	29 чт.	28	03:18	19:33
30 вт.	28	02:03	19:40	30 пт.	29	04:48	19:59
31 ср.	29	03:06	20:30		1	13:39	Новолуние
				31 сб.	2	06:21	20:19

СЕНТЯБРЬ 2019				ОКТАБРЬ 2019			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	3	07:53	20:37	1 вт.	4	09:48	19:36
2 пн.	4	09:23	20:55	2 ср.	5	11:15	20:00
3 вт.	5	10:50	21:14	3 чт.	6	12:36	20:30
4 ср.	6	12:15	21:35	4 пт.	7	13:49	21:09
5 чт.	7	13:37	22:01	5 сб.	8	14:49	21:57
6 пт.	8	14:52	22:34	6 вс.	9	15:37	22:55
7 сб.	9	15:58	23:15	7 пн.	10	16:14	23:59
8 вс.	10	16:53	–	8 вт.	11	16:41	–
9 пн.	11	17:36	00:06	9 ср.	12	17:03	01:08
10 вт.	12	18:10	01:05	10 чт.	13	17:20	02:18
11 ср.	13	18:35	02:11	11 пт.	14	17:35	03:29
12 чт.	14	18:56	03:20	12 сб.	15	17:48	04:39
13 пт.	15	19:12	04:30	13 вс.	16	18:01	05:50
14 сб.	16	19:27	05:40	14 пн.	17	18:15	07:02
15 вс.	17	19:40	06:50	15 вт.	18	18:30	08:14
16 пн.	18	19:54	08:01	16 ср.	19	18:49	09:28
17 вт.	19	20:08	09:12	17 чт.	20	19:12	10:43
18 ср.	20	20:24	10:24	18 пт.	21	19:42	11:57
19 чт.	21	20:44	11:37	19 сб.	22	20:24	13:06
20 пт.	22	21:09	12:51	20 вс.	23	21:18	14:06
21 сб.	23	21:43	14:04	21 пн.	24	22:27	14:55
22 вс.	24	22:30	15:11	22 вт.	25	23:47	15:32
23 пн.	25	23:31	16:09	23 ср.	25	–	16:01
24 вт.	25	–	16:56	24 чт.	26	01:14	16:24
25 ср.	26	00:47	17:31	25 пт.	27	02:43	16:43
26 чт.	27	02:13	17:58	26 сб.	28	04:13	17:00
27 пт.	28	03:44	18:20	27 вс.	29	05:44	17:17
28 сб.	29	05:16	18:39	28 пн.	1	07:14	17:36
	1	21:27	Новолуние		2	07:14	Новолуние
29 вс.	2	06:48	18:57	29 вт.	3	08:44	17:58
30 пн.	3	08:19	19:15	30 ср.	4	10:10	18:25
				31 чт.	5	11:30	19:00

НОЯБРЬ 2019				ДЕКАБРЬ 2019			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	6	12:39	19:45	1 вс.	6	12:48	20:34
2 сб.	7	13:34	20:40	2 пн.	7	13:15	21:45
3 вс.	8	14:16	21:44	3 вт.	8	13:35	22:57
4 пн.	9	14:46	22:53	4 ср.	9	13:51	–
5 вт.	10	15:10	–	5 чт.	10	14:05	00:08
6 ср.	11	15:28	00:03	6 пт.	11	14:18	01:19
7 чт.	12	15:43	01:14	7 сб.	12	14:30	02:30
8 пт.	13	15:57	02:25	8 вс.	13	14:44	03:41
9 сб.	14	16:09	03:36	9 пн.	14	14:59	04:55
10 вс.	15	16:23	04:47	10 вт.	15	15:18	06:11
11 пн.	16	16:37	06:00	11 ср.	16	15:43	07:28
12 вт.	17	16:54	07:15	12 чт.	17	16:17	08:44
13 ср.	18	17:15	08:31	13 пт.	18	17:03	09:54
14 чт.	19	17:43	09:47	14 сб.	19	18:05	10:53
15 пт.	20	18:21	10:59	15 вс.	20	19:19	11:39
16 сб.	21	19:12	12:04	16 пн.	21	20:42	12:12
17 вс.	22	20:16	12:56	17 вт.	22	22:08	12:38
18 пн.	23	21:32	13:37	18 ср.	23	23:34	12:58
19 вт.	24	22:55	14:07	19 чт.	23	–	13:15
20 ср.	24	–	14:30	20 пт.	24	01:00	13:30
21 чт.	25	00:22	14:49	21 сб.	25	02:25	13:46
22 пт.	26	01:49	15:06	22 вс.	26	03:50	14:03
23 сб.	27	03:16	15:22	23 пн.	27	05:16	14:24
24 вс.	28	04:44	15:39	24 вт.	28	06:39	14:50
25 пн.	29	06:12	15:58	25 ср.	29	07:58	15:25
26 вт.	30	07:40	16:22	26 чт.	1	09:07	16:10
	1	18:06	Новолуние		2	09:07	Новолуние
27 ср.	2	09:03	16:52	27 пт.	3	10:03	17:08
28 чт.	3	10:19	17:32	28 сб.	4	10:45	18:14
29 пт.	4	11:23	18:24	29 вс.	5	11:16	19:25
30 сб.	5	12:12	19:25	30 пн.	6	11:39	20:38
				31 вт.	7	11:57	21:50

ЯНВАРЬ 2020				ФЕВРАЛЬ 2020			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	8	12:12	23:01	1 сб.	9	11:09	00:17
2 чт.	9	12:25	–	2 вс.	10	11:24	01:29
3 пт.	10	12:37	00:12	3 пн.	11	11:43	02:42
4 сб.	11	12:50	01:22	4 вт.	12	12:08	03:57
5 вс.	12	13:04	02:34	5 ср.	13	12:41	05:11
6 пн.	13	13:21	03:48	6 чт.	14	13:29	06:21
7 вт.	14	13:42	05:04	7 пт.	15	14:32	07:20
8 ср.	15	14:12	06:21	8 сб.	16	15:51	08:06
9 чт.	16	14:52	07:35	9 вс.	17	17:19	08:40
10 пт.	17	15:48	08:40	10 пн.	18	18:51	09:06
11 сб.	18	16:59	09:33	11 вт.	19	20:23	09:26
12 вс.	19	18:21	10:12	12 ср.	20	21:53	09:43
13 пн.	20	19:50	10:41	13 чт.	21	23:22	09:59
14 вт.	21	21:19	11:04	14 пт.	21	–	10:16
15 ср.	22	22:46	11:22	15 сб.	22	00:49	10:34
16 чт.	22	–	11:38	16 вс.	23	02:14	10:56
17 пт.	23	00:13	11:54	17 пн.	24	03:35	11:25
18 сб.	24	01:38	12:10	18 вт.	25	04:48	12:02
19 вс.	25	03:02	12:29	19 ср.	26	05:51	12:50
20 пн.	26	04:25	12:53	20 чт.	27	06:41	13:49
21 вт.	27	05:44	13:23	21 пт.	28	07:19	14:56
22 ср.	28	06:55	14:04	22 сб.	29	07:47	16:07
23 чт.	29	07:55	14:56	23 вс.	30	08:08	17:20
24 пт.	30	08:42	15:58		1	18:31	Новолуние
25 сб.	1	09:17	17:08	24 пн.	2	08:25	18:32
	2	09:17	Новолуние	25 вт.	3	08:38	19:43
26 вс.	3	09:43	18:21	26 ср.	4	08:51	20:54
27 пн.	4	10:02	19:34	27 чт.	5	09:03	22:04
28 вт.	5	10:18	20:45	28 пт.	6	09:15	23:15
29 ср.	6	10:32	21:56	29 сб.	7	09:29	–
30 чт.	7	10:44	23:06				
31 пт.	8	10:56					

МАРТ 2020				АПРЕЛЬ 2020			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	8	09:46	00:27	1 ср.	9	09:55	02:57
2 пн.	9	10:07	01:40	2 чт.	10	10:56	03:51
3 вт.	10	10:35	02:53	3 пт.	11	12:12	04:33
4 ср.	11	11:15	04:03	4 сб.	12	13:38	05:05
5 чт.	12	12:09	05:06	5 вс.	13	15:09	05:29
6 пт.	13	13:19	05:57	6 пн.	14	16:42	05:48
7 сб.	14	14:42	06:35	7 вт.	15	18:15	06:05
8 вс.	15	16:13	07:05	8 ср.	16	19:49	06:21
9 пн.	16	17:47	07:27	9 чт.	17	21:23	06:38
10 вт.	17	19:20	07:46	10 пт.	18	22:54	06:58
11 ср.	18	20:53	08:03	11 сб.	18	–	07:22
12 чт.	19	22:25	08:19	12 вс.	19	00:21	07:53
13 пт.	20	23:55	08:37	13 пн.	20	01:37	08:35
14 сб.	20	–	08:58	14 вт.	21	02:39	09:29
15 вс.	21	01:21	09:24	15 ср.	22	03:25	10:33
16 пн.	22	02:40	09:59	16 чт.	23	03:59	11:44
17 вт.	23	03:48	10:44	17 пт.	24	04:23	12:57
18 ср.	24	04:42	11:41	18 сб.	25	04:41	14:10
19 чт.	25	05:23	12:46	19 вс.	26	04:56	15:21
20 пт.	26	05:53	13:56	20 пн.	27	05:08	16:32
21 сб.	27	06:15	15:09	21 вт.	28	05:20	17:43
22 вс.	28	06:32	16:21	22 ср.	29	05:31	18:54
23 пн.	29	06:47	17:32	23 чт.	1	05:43	20:07
24 вт.	30	06:59	18:43		2	05:43	Новолуние
	1	12:28	Новолуние	24 пт.	3	05:27	21:20
25 ср.	2	07:11	19:54	25 сб.	4	06:15	22:345
26 чт.	3	07:23	21:05	26 вс.	5	06:37	23:466
27 пт.	4	07:36	22:17	27 пн.	6	07:07	–
28 сб.	5	07:51	23:30	28 вт.	7	07:49	00:53
29 вс.	6	08:10	–	29 ср.	8	08:45	01:50
30 пн.	7	08:34	00:43	30 чт.	9	09:54	02:34
31 вт.	8	09:08	01:53				

МАЙ 2020				ИЮНЬ 2020			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	10	11:14	03:08	1 пн.	11	14:46	02:33
2 сб.	11	12:40	03:33	2 вт.	12	16:15	02:47
3 вс.	12	14:10	03:53	3 ср.	13	17:46	03:03
4 пн.	13	15:40	04:10	4 чт.	14	19:18	03:21
5 вт.	14	17:12	04:26	5 пт.	15	20:46	03:44
6 ср.	15	18:45	04:41	6 сб.	16	22:05	04:16
7 чт.	16	20:19	04:58	7 вс.	17	23:10	04:59
8 пт.	17	21:50	05:19	8 пн.	18	23:57	05:56
9 сб.	18	23:15	05:47	9 вт.	18	–	07:05
10 вс.	18	–	06:24	10 ср.	19	00:30	08:20
11 пн.	19	00:26	07:14	11 чт.	20	00:54	09:36
12 вт.	20	01:21	08:16	12 пт.	21	01:12	10:51
13 ср.	21	02:01	09:26	13 сб.	22	01:26	12:04
14 чт.	22	02:29	10:40	14 вс.	23	01:38	13:15
15 пт.	23	02:49	11:55	15 пн.	24	01:49	14:26
16 сб.	24	03:05	13:08	16 вт.	25	02:00	15:38
17 вс.	25	03:18	14:20	17 ср.	26	02:12	16:51
18 пн.	26	03:29	15:30	18 чт.	27	02:27	18:06
19 вт.	27	03:40	16:42	19 пт.	28	02:45	19:21
20 ср.	28	03:52	17:54	20 сб.	29	03:10	20:34
21 чт.	29	04:05	19:07	21 вс.	30	03:43	21:39
22 пт.	30	04:21	20:22		1	09:42	Новолуние
	1	20:39	–	22 пн.	2	04:30	22:34
23 сб.	2	04:41	21:32	23 вт.	3	05:33	23:15
24 вс.	3	05:08	22:46	24 ср.	4	06:48	23:45
25 пн.	4	05:46	23:47	25 чт.	5	08:11	–
26 вт.	5	06:38	–	26 пт.	6	09:37	00:08
27 ср.	6	07:43	00:36	27 сб.	7	11:03	00:26
28 чт.	7	09:00	01:13	28 вс.	8	12:30	00:41
29 пт.	8	10:24	01:40	29 пн.	9	13:57	00:55
30 сб.	9	11:50	02:01	30 вт.	10	15:25	01:10
31 вс.	10	13:17	02:18				



ИЮЛЬ 2020				АВГУСТ 2020			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	11	16:53	01:26	1 сб.	13	19:42	01:31
2 чт.	12	18:21	01:46	2 вс.	14	20:26	02:29
3 пт.	13	19:44	02:13	3 пн.	15	20:58	03:39
4 сб.	14	20:54	02:50	4 вт.	16	21:21	04:55
5 вс.	15	21:49	03:40	5 ср.	17	21:38	06:12
6 пн.	16	22:29	04:44	6 чт.	18	21:51	07:28
7 вт.	17	22:56	05:57	7 пт.	19	22:03	08:42
8 ср.	18	23:17	07:14	8 сб.	20	22:14	09:54
9 чт.	19	23:32	08:31	9 вс.	21	22:25	11:05
10 пт.	20	23:45	09:46	10 пн.	22	22:38	12:17
11 сб.	21	23:56	10:58	11 вт.	23	22:52	13:29
12 вс.	21	–	12:10	12 ср.	24	23:11	14:43
13 пн.	22	00:08	13:21	13 чт.	25	23:36	15:57
14 вт.	23	00:19	14:33	14 пт.	25	–	17:08
15 ср.	24	00:33	15:47	15 сб.	26	00:11	18:12
16 чт.	25	00:49	17:01	16 вс.	27	01:01	19:05
17 пт.	26	01:10	18:16	17 пн.	28	02:06	19:45
18 сб.	27	01:40	19:25	18 вт.	29	03:25	20:14
19 вс.	28	02:21	20:25	19 ср.	30	04:53	20:36
20 пн.	29	03:18	21:12		1	05:43	Новолуние
	1	20:34	Новолуние	20 чт.	2	06:24	20:54
21 вт.	2	04:29	21:47	21 пт.	3	07:55	21:09
22 ср.	3	05:52	22:13	22 сб.	4	09:26	21:23
23 чт.	4	07:20	22:32	23 вс.	5	10:56	21:38
24 пт.	5	08:48	22:48	24 пн.	6	12:26	21:56
25 сб.	6	10:16	23:03	25 вт.	7	13:54	22:18
26 вс.	7	11:44	23:17	26 ср.	8	15:19	22:47
27 пн.	8	13:11	23:32	27 чт.	9	16:35	23:27
28 вт.	9	14:39	23:51	28 пт.	10	17:38	–
29 ср.	10	16:05	–	29 сб.	11	18:26	00:20
30 чт.	11	17:28	00:15	30 вс.	12	19:01	01:2
31 пт.	12	18:42	00:47	31 пн.	13	19:26	02:39

СЕНТЯБРЬ 2020				ОКТЯБРЬ 2020			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	14	19:44	03:56	1 чт.	16	18:30	05:27
2 ср.	15	19:58	05:12	2 пт.	16	18:40	06:40
3 чт.	16	20:10	06:27	3 сб.	17	18:51	07:51
4 пт.	17	20:21	07:40	4 вс.	18	19:03	09:03
5 сб.	18	20:32	08:52	5 пн.	19	19:18	10:16
6 вс.	19	20:44	10:03	6 вт.	20	19:37	11:29
7 пн.	20	20:57	11:15	7 ср.	21	20:03	12:41
8 вт.	21	21:14	12:28	8 чт.	22	20:39	13:49
9 ср.	22	21:35	13:41	9 пт.	23	21:28	14:49
10 чт.	23	22:05	14:52	10 сб.	24	22:32	15:37
11 пт.	24	22:46	15:59	11 вс.	25	23:49	16:13
12 сб.	25	23:43	16:55	12 пн.	25	-	16:40
13 вс.	25	-	17:40	13 вт.	26	01:15	17:01
14 пн.	26	00:56	18:13	14 ср.	27	02:45	17:17
15 вт.	27	02:19	18:38	15 чт.	28	04:18	17:32
16 ср.	28	03:50	18:57	16 пт.	29	05:51	17:46
17 чт.	29	05:22	19:13		1	22:32	Новолуние
	1	14:01	Новолуние	17 сб.	2	07:27	18:02
18 пт.	2	06:56	19:28	18 вс.	3	09:03	18:20
19 сб.	3	08:29	19:43	19 пн.	4	10:38	18:44
20 вс.	4	10:02	19:59	20 вт.	5	12:08	19:17
21 пн.	5	11:35	20:20	21 ср.	6	13:26	20:03
22 вт.	6	13:05	20:47	22 чт.	7	14:27	21:03
23 ср.	7	14:27	21:24	23 пт.	8	15:10	22:14
24 чт.	8	15:36	22:13	24 сб.	9	15:40	23:30
25 пт.	9	16:28	23:16	25 вс.	10	16:01	-
26 сб.	10	17:06	-	26 пн.	11	16:16	00:47
27 вс.	11	17:32	00:27	27 вт.	12	16:29	02:03
28 пн.	12	17:52	01:43	28 ср.	13	16:39	03:16
29 вт.	13	18:07	02:59	29 чт.	14	16:50	04:28
30 ср.	14	18:19	04:14	30 пт.	15	17:00	05:40

НОЯБРЬ 2020				ДЕКАБРЬ 2020			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	17	17:25	08:05	1 вт.	17	16:37	09:33
2 пн.	18	17:42	09:19	2 ср.	18	17:17	10:39
3 вт.	19	18:05	10:32	3 чт.	19	18:11	11:35
4 ср.	20	18:37	11:42	4 пт.	20	19:19	12:18
5 чт.	21	19:21	12:45	5 сб.	21	20:36	12:50
6 пт.	22	20:19	13:36	6 вс.	22	21:59	13:13
7 сб.	23	21:30	14:16	7 пн.	23	23:24	13:31
8 вс.	24	22:50	14:45	8 вт.	23	–	13:45
9 пн.	24	–	15:06	9 ср.	24	00:50	13:58
10 вт.	25	00:16	15:23	10 чт.	25	02:18	14:11
11 ср.	26	01:45	15:38	11 пт.	26	03:48	14:25
12 чт.	27	03:15	15:51	12 сб.	27	05:21	14:42
13 пт.	28	04:47	16:05	13 вс.	28	06:56	15:05
14 сб.	29	06:22	16:21	14 пн.	29	08:28	15:38
15 вс.	30	07:59	16:42		1	19:17	Новолуние
	1	08:07	Новолуние	15 вт.	2	09:50	16:25
16 пн.	2	09:34	17:10	16 ср.	3	10:54	17:29
17 вт.	3	11:02	17:49	17 чт.	4	11:39	18:45
18 ср.	4	12:15	18:45	18 пт.	5	12:10	20:07
19 чт.	5	13:07	19:54	19 сб.	6	12:30	21:28
20 пт.	6	13:43	21:12	20 вс.	7	12:46	22:45
21 сб.	7	14:07	22:31	21 пн.	8	12:58	–
22 вс.	8	14:25	23:48	22 вт.	9	13:08	00:00
23 пн.	9	14:38	–	23 ср.	10	13:18	01:13
24 вт.	10	14:49	01:03	24 чт.	11	13:28	02:25
25 ср.	11	14:59	02:16	25 пт.	12	13:40	03:37
26 чт.	12	15:09	03:28	26 сб.	13	13:54	04:51
27 пт.	13	15:20	04:40	27 вс.	14	14:13	06:05
28 сб.	14	15:33	05:53	28 пн.	15	14:38	07:19
29 вс.	15	15:48	07:06	29 вт.	16	15:14	08:29
30 пн.	16	16:09	08:21	30 ср.	17	16:04	09:29
				31 чт.	18	17:08	10:18

ЯНВАРЬ 2021				ФЕВРАЛЬ 2021			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	19	18:24	10:53	1 пн.	21	21:49	10:14
2 сб.	20	19:47	11:19	2 вт.	22	23:17	10:26
3 вс.	21	21:11	11:38	3 ср.	22	–	10:39
4 пн.	22	22:37	11:53	4 чт.	23	00:45	10:53
5 вт.	22	–	12:06	5 пт.	24	02:14	11:11
6 ср.	23	00:02	12:19	6 сб.	25	03:43	11:34
7 чт.	24	01:29	12:32	7 вс.	26	05:09	12:07
8 пт.	25	02:58	12:47	8 пн.	27	06:24	12:54
9 сб.	26	04:28	13:06	9 вт.	28	07:23	13:58
10 вс.	27	05:59	13:33	10 ср.	29	08:05	15:14
11 пн.	28	07:25	14:12	11 чт.	30	08:34	16:36
12 вт.	29	08:37	15:07		1	22:05	Новолуние
13 ср.	1	09:31	16:18	12 пт.	2	08:54	17:59
	2	09:31	Новолуние	13 сб.	3	09:09	19:19
14 чт.	3	10:07	17:38	14 вс.	4	09:21	20:35
15 пт.	4	10:32	19:02	15 пн.	5	09:32	21:50
16 сб.	5	10:50	20:23	16 вт.	6	09:42	23:03
17 вс.	6	11:04	21:40	17 ср.	7	09:52	–
18 пн.	7	11:15	22:55	18 чт.	8	10:04	00:16
19 вт.	8	11:25	–	19 пт.	9	10:18	01:30
20 ср.	9	11:35	00:08	20 сб.	10	10:37	02:44
21 чт.	10	11:46	01:21	21 вс.	11	11:04	03:56
22 пт.	11	11:59	02:34	22 пн.	12	11:41	05:03
23 сб.	12	12:16	03:47	23 вт.	13	12:33	06:02
24 вс.	13	12:38	05:01	24 ср.	14	13:40	06:48
25 пн.	14	13:09	06:13	25 чт.	15	15:00	07:22
26 вт.	15	13:53	07:18	26 пт.	16	16:27	07:46
27 ср.	16	14:52	08:11	27 сб.	17	17:56	08:05
28 чт.	17	16:05	08:52	28 вс.	18	19:27	08:20
29 пт.	18	17:28	09:22				
30 сб.	19	18:55	09:43				
31 вс.	20	20:22	10:00				

МАРТ 2021				АПРЕЛЬ 2021			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	19	20:57	08:33	1 чт.	19	–	07:38
2 вт.	20	22:28	08:45	2 пт.	20	00:43	08:05
3 ср.	21	24:00	08:59	3 сб.	21	02:09	08:43
4 вт.	21	–	09:15	4 вс.	22	03:19	09:37
5 пт.	22	01:31	09:37	5 пн.	23	04:10	10:47
6 сб.	23	02:59	10:06	6 вт.	24	04:45	12:05
7 вс.	24	04:18	10:48	7 ср.	25	05:08	13:26
8 пн.	25	05:21	11:46	8 чт.	26	05:25	14:46
9 вт.	26	06:07	12:58	9 пт.	27	05:38	16:04
10 ср.	27	06:38	14:18	10 сб.	28	05:48	17:19
11 чт.	28	07:00	15:40	11 вс.	29	05:58	18:34
12 пт.	29	07:16	17:00	12 пн.	1	06:07	19:47
13 сб.	30	07:29	18:18		2	06:07	Новолуние
	1	13:21	Новолуние	13 вт.	3	06:17	21:01
14 вс.	2	07:39	19:33	14 ср.	4	06:29	22:15
15 пн.	3	07:49	20:47	15 чт.	5	06:44	23:29
16 вт.	4	07:59	22:01	16 пт.	6	07:04	–
17 ср.	5	08:10	23:14	17 сб.	7	07:31	00:4
18 чт.	6	08:23	–	18 вс.	8	08:09	01:46
19 пт.	7	08:39	00:29	19 пн.	9	09:02	02:40
20 сб.	8	09:02	01:42	20 вт.	10	10:09	03:21
21 вс.	9	09:33	02:51	21 ср.	11	11:27	03:51
22 пн.	10	10:18	03:53	22 чт.	12	12:51	04:13
23 вт.	11	11:17	04:43	23 пт.	13	14:19	04:30
24 ср.	12	12:31	05:21	24 сб.	14	15:49	04:44
25 чт.	13	13:54	05:48	25 вс.	15	17:21	04:56
26 пт.	14	15:22	06:09	26 пн.	16	18:55	05:09
27 сб.	15	16:53	06:25	27 вт.	17	20:33	05:22
28 вс.	16	18:25	06:38	28 ср.	18	22:11	05:39
29 пн.	17	19:58	06:51	29 чт.	19	23:46	06:20
30 вт.	18	21:33	07:04	30 пт.	19	–	06:36
31 ср.	19	23:09	07:19				

МАЙ 2021				ИЮНЬ 2021			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	20	01:07	07:25	1 вт.	21	01:41	10:16
2 вс.	21	02:08	08:31	2 ср.	22	01:57	11:38
3 пн.	22	02:49	09:9	3 чт.	23	02:08	12:56
4 вт.	23	03:16	11:12	4 пт.	24	02:18	14:11
5 ср.	24	03:34	12:34	5 сб.	25	02:27	15:24
6 чт.	25	03:48	13:53	6 вс.	26	02:36	16:38
7 пт.	26	03:59	15:08	7 пн.	27	02:46	17:52
8 сб.	27	04:08	16:22	8 вт.	28	02:59	19:06
9 вс.	28	04:17	17:36	9 ср.	29	03:15	20:20
10 пн.	29	04:27	18:49	10 чт.	30	03:36	21:30
11 вт.	30	04:37	20:04		1	13:53	Новолуние
	1	22:00	Новолуние	11 пт.	2	04:07	22:32
12 ср.	2	04:51	21:18	12 сб.	3	04:50	23:22
13 чт.	3	05:08	22:31	13 вс.	4	05:48	23:59
14 пт.	4	05:33	23:39	14 пн.	5	06:58	-
15 сб.	5	06:07	-	15 вт.	6	08:16	00:25
16 вс.	6	06:54	00:37	16 ср.	7	09:38	00:44
17 пн.	7	07:56	01:22	17 чт.	8	11:01	00:59
18 вт.	8	09:09	01:55	18 пт.	9	12:26	01:11
19 ср.	9	10:29	02:19	19 сб.	10	13:53	01:22
20 чт.	10	11:53	02:37	20 вс.	11	15:22	01:34
21 пт.	11	13:19	02:51	21 пн.	12	16:56	01:46
22 сб.	12	14:47	03:03	22 вт.	13	18:32	02:02
23 вс.	13	16:18	03:15	23 ср.	14	20:07	02:25
24 пн.	14	17:53	03:27	24 чт.	15	21:31	02:58
25 вт.	15	19:31	03:41	25 пт.	16	22:34	03:48
26 ср.	16	21:10	04:01	26 сб.	17	23:16	04:58
27 чт.	17	22:41	04:28	27 вс.	18	23:44	06:22
28 пт.	18	23:54	05:09	28 пн.	18	-	07:50
29 сб.	18	-	06:10	29 вт.	19	00:02	09:16
30 вс.	19	00:46	07:26	30 ср.	20	00:16	10:38
31 пн.	20	01:19	08:51				

ИЮЛЬ 2021				АВГУСТ 2021			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	21	00:26	11:55	1 вс.	23	23:26	14:37
2 пт.	22	00:36	13:11	2 пн.	24	23:43	15:52
3 сб.	23	00:45	14:24	3 вт.	24	–	17:06
4 вс.	24	00:55	15:38	4 ср.	25	00:07	18:14
5 пн.	25	01:06	16:53	5 чт.	26	00:42	19:13
6 вт.	26	01:21	18:07	6 пт.	27	01:30	19:59
7 ср.	27	01:40	19:19	7 сб.	28	02:33	20:32
8 чт.	28	02:08	20:25	8 вс.	29	03:48	20:56
9 пт.	29	02:47	21:19		1	16:50	Новолуние
10 сб.	30	03:40	22:00	9 пн.	2	05:10	21:14
	1	04:16	Новолуние	10 вт.	3	06:35	21:27
11 вс.	2	04:47	22:30	11 ср.	4	08:00	21:39
12 пн.	3	06:04	22:51	12 чт.	5	09:25	21:49
13 вт.	4	07:26	23:07	13 пт.	6	10:52	22:00
14 ср.	5	08:50	23:19	14 сб.	7	12:20	22:13
15 чт.	6	10:13	23:31	15 вс.	8	13:50	22:30
16 пт.	7	11:38	23:41	16 пн.	9	15:22	22:53
17 сб.	8	13:04	23:53	17 вт.	10	16:50	23:27
18 вс.	9	14:33	–	18 ср.	11	18:06	–
19 пн.	10	16:06	00:07	19 чт.	12	19:04	00:18
20 вт.	11	17:39	00:26	20 пт.	13	19:42	01:28
21 ср.	12	19:06	00:53	21 сб.	14	20:08	02:52
22 чт.	13	20:18	01:34	22 вс.	15	20:26	04:20
23 пт.	14	21:09	02:34	23 пн.	16	20:39	04:48
24 сб.	15	21:43	03:52	24 вт.	17	20:49	07:11
25 вс.	16	22:05	05:20	25 ср.	18	20:59	08:31
26 пн.	17	22:21	06:48	26 чт.	19	21:08	09:49
27 вт.	18	22:33	08:14	27 пт.	20	21:18	11:05
28 ср.	19	22:43	09:35	28 сб.	21	21:30	12:20
29 чт.	20	22:52	10:52	29 вс.	22	21:45	13:36
30 пт.	21	23:02	12:08	30 пн.	23	22:06	14:50
31 сб.	22	23:12	13:23	31 вт.	24	22:36	16:01

СЕНТЯБРЬ 2021				ОКТАБРЬ 2021			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	25	23:18	17:04	1 пт.	9	–	17:09
2 чт.	25	–	17:55	2 сб.	26	00:20	17:24
3 пт.	26	00:15	18:33	3 вс.	27	01:43	17:40
4 сб.	27	01:26	19:00	4 пн.	28	03:09	17:53
5 вс.	28	02:47	19:19	5 вт.	29	04:37	18:04
6 пн.	29	04:12	19:34	6 ср.	30	06:06	18:15
7 вт.	1	05:39	19:46		1	14:05	Новолуние
	2	05:39	Новолуние	7 чт.	2	07:38	18:26
8 ср.	3	07:06	19:57	8 пт.	3	09:12	18:40
9 чт.	4	08:34	20:08	9 сб.	4	10:48	18:58
10 пт.	5	10:04	20:20	10 вс.	5	12:24	19:25
11 сб.	6	11:36	20:35	11 пн.	6	13:51	20:05
12 вс.	7	13:09	20:55	12 вт.	7	15:01	21:03
13 пн.	8	14:40	21:25	13 ср.	8	15:49	22:19
14 вт.	9	16:00	22:10	14 чт.	9	16:20	23:43
15 ср.	10	17:02	23:14	15 пт.	10	16:41	–
16 вт.	11	17:45	–	16 сб.	11	16:55	01:09
17 пт.	12	18:13	00:32	17 вс.	12	17:06	02:33
18 сб.	13	18:32	01:59	18 пн.	13	17:16	03:54
19 вс.	14	18:46	03:25	19 вт.	14	17:24	05:12
20 пн.	15	18:57	04:49	20 ср.	15	17:33	06:29
21 вт.	16	19:06	06:10	21 чт.	16	17:43	07:46
22 ср.	17	19:15	07:29	22 пт.	17	17:55	09:03
23 чт.	18	19:25	08:46	23 сб.	18	18:10	10:19
24 пт.	19	19:36	10:02	24 вс.	19	18:32	11:34
25 сб.	20	19:49	11:19	25 пн.	20	19:03	12:44
26 вс.	21	20:07	12:35	26 вт.	21	19:47	13:44
27 пн.	22	20:32	13:48	27 ср.	22	20:46	14:31
28 вт.	23	21:08	14:54	28 чт.	23	21:57	15:05
29 ср.	24	21:59	15:50	29 пт.	24	23:16	15:29
30 чт.	25	23:03	16:32	30 сб.	24	–	15:46
				31 вс.	25	00:39	16:00



НОЯБРЬ 2021				ДЕКАБРЬ 2021			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	26	02:04	16:11	1 ср.	27	03:57	14:49
2 вт.	27	03:32	16:21	2 чт.	28	05:31	15:02
3 ср.	28	05:01	16:32	3 пт.	29	07:10	15:21
4 чт.	29	06:35	16:44	4 сб.	30	08:50	15:48
5 пт.	1	08:13	17:00		1	10:43	Новолуние
	2	08:13	Новолуние	5 вс.	2	10:22	16:32
6 сб.	3	09:53	17:22	6 пн.	3	11:34	17:37
7 вс.	4	11:28	17:57	7 вт.	4	12:23	19:01
8 пн.	5	12:50	18:50	8 ср.	5	12:53	20:33
9 вт.	6	13:48	20:02	9 чт.	6	13:12	22:02
10 ср.	7	14:25	21:27	10 пт.	7	13:26	23:27
11 чт.	8	14:49	22:55	11 сб.	8	13:26	-
12 пт.	9	15:05	-	12 вс.	9	13:45	00:48
13 сб.	10	15:17	00:20	13 пн.	10	13:53	02:05
14 вс.	11	15:26	01:42	14 вт.	11	14:01	03:21
15 пн.	12	15:35	03:00	15 ср.	12	14:12	04:36
16 вт.	13	15:43	04:17	16 чт.	13	14:24	05:52
17 ср.	14	15:52	05:32	17 пт.	14	14:41	07:08
18 чт.	15	16:03	06:49	18 сб.	15	15:06	08:22
19 пт.	16	16:17	08:05	19 вс.	16	15:41	09:30
20 сб.	17	16:36	09:21	20 пн.	17	16:30	10:26
21 вс.	18	17:03	10:33	21 вт.	18	17:33	11:08
22 пн.	19	17:42	11:37	22 ср.	19	18:46	11:38
23 вт.	20	18:36	12:29	23 чт.	20	20:04	11:59
24 ср.	21	19:42	13:07	24 пт.	21	21:24	12:15
25 чт.	22	20:57	13:34	25 сб.	22	22:45	12:27
26 пт.	23	22:17	15:53	26 вс.	22	-	12:37
27 сб.	24	23:39	14:07	27 пн.	23	00:07	12:46
28 вт.	24	-	14:19	28 вт.	24	01:31	12:56
29 пн.	25	01:03	14:29	29 ср.	25	02:59	13:07
30 вт.	26	02:28	14:38	30 чт.	26	04:32	13:22
				31 пт.	27	06:09	13:43

ЯНВАРЬ 2022				ФЕВРАЛЬ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	28	07:45	14:17	1 вт.	1	09:14	16:55
2 вс.	29	09:09	15:11		2	09:14	Новолуние
	1	21:33	Новолуние	2 ср.	3	09:34	18:29
3 пн.	2	10:11	16:27	3 чт.	4	09:48	20:00
4 вт.	3	10:50	17:58	4 пт.	5	09:58	21:25
5 ср.	4	11:14	19:33	5 сб.	6	10:07	22:46
6 чт.	5	11:31	21:03	6 вс.	7	10:16	-
7 пт.	6	11:43	22:28	7 пн.	8	10:25	00:05
8 сб.	7	11:52	23:49	8 вт.	9	10:36	01:23
9 вс.	8	12:01	-	9 ср.	10	10:50	02:41
10 пн.	9	12:10	01:07	10 чт.	11	11:09	03:57
11 вт.	10	12:19	02:24	11 пт.	12	11:37	05:09
12 ср.	11	12:31	03:40	12 сб.	13	12:16	06:13
13 чт.	12	12:47	04:56	13 вс.	14	13:10	07:05
14 пт.	13	13:08	06:10	14 пн.	15	14:18	07:43
15 сб.	14	13:09	07:20	15 вт.	16	15:35	08:10
16 вс.	15	14:24	08:21	16 ср.	17	16:56	08:28
17 пн.	16	15:23	09:08	17 чт.	18	18:19	08:42
18 вт.	17	16:34	09:41	18 пт.	19	19:42	08:53
19 ср.	18	17:52	10:05	19 сб.	20	21:05	09:02
20 чт.	19	19:13	10:22	20 вс.	21	22:30	09:11
21 пт.	20	20:34	10:34	21 пн.	22	23:57	09:21
22 сб.	21	21:55	10:45	22 вт.	22	-	09:32
23 вс.	22	23:17	10:54	23 ср.	23	01:27	09:47
24 пн.	22	-	11:03	24 чт.	24	02:59	10:09
25 вт.	23	00:41	11:13	25 пт.	25	04:27	10:44
26 ср.	24	02:09	11:26	26 сб.	26	05:43	11:37
27 чт.	25	03:41	11:43	27 вс.	27	06:39	12:53
28 пт.	26	05:15	12:10	28 пн.	28	07:15	14:22
29 сб.	27	06:43	12:52				
30 вс.	28	07:54	13:56				
31 пн.	29	08:43	15:21				

МАРТ 2022				АПРЕЛЬ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	29	07:38	15:56	1 пт.	30	06:31	19:18
2 ср.	30	07:53	17:28		1	14:08	Новолуние
	1	20:34	Новолуние	2 сб.	2	06:39	20:39
3 чт.	2	08:05	18:56	3 вс.	3	06:48	22:00
4 пт.	3	08:14	20:20	4 пн.	4	06:59	23:20
5 сб.	4	08:23	21:42	5 вт.	5	07:13	-
6 вс.	5	08:32	23:02	6 ср.	6	07:33	00:38
7 пн.	6	08:49	-	7 чт.	7	08:02	01:51
8 вт.	7	08:54	00:21	8 пт.	8	08:44	02:53
9 ср.	8	09:10	01:40	9 сб.	9	09:41	03:42
10 чт.	9	09:34	02:55	10 вс.	10	10:51	04:16
11 пт.	10	10:08	04:03	11 пн.	11	12:08	04:40
12 сб.	11	10:56	05:00	12 вт.	12	13:30	04:57
13 вс.	12	11:59	05:43	13 ср.	13	14:53	05:09
14 пн.	13	13:13	06:14	14 чт.	14	16:17	05:19
15 вт.	14	14:33	06:35	15 пт.	15	17:44	05:28
16 ср.	15	15:56	06:50	16 сб.	16	19:13	05:37
17 чт.	16	17:20	07:01	17 вс.	17	20:46	05:46
18 пт.	17	18:45	07:11	18 пн.	18	22:22	05:58
19 сб.	18	20:12	07:20	19 вт.	19	23:59	06:15
20 вс.	19	21:40	07:29	20 ср.	19	-	06:41
21 пн.	20	23:12	07:39	21 чт.	20	01:28	07:23
22 вт.	20	-	07:53	22 пт.	21	02:37	08:25
23 ср.	21	00:46	08:12	23 сб.	22	03:23	09:46
24 чт.	22	02:17	08:42	24 вс.	23	03:52	11:16
25 пт.	23	03:38	09:29	25 пн.	24	04:10	12:47
26 сб.	24	04:38	10:36	26 вт.	25	04:23	14:15
27 вс.	25	05:19	12:01	27 ср.	26	04:32	15:39
28 пн.	26	05:44	13:32	28 чт.	27	04:40	17:00
29 вт.	27	06:01	15:03	29 пт.	28	04:48	18:21
30 ср.	28	06:13	16:31	30 сб.	29	04:57	19:41
31 чт.	29	06:22	17:56		1	23:21	Новолуние

МАЙ 2022				ИЮНЬ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	2	05:06	21:01	1 ср.	3	04:36	23:32
2 пн.	3	05:19	22:20	2 вт.	2	05:21	–
3 вт.	4	05:36	23:36	3 пт.	5	06:21	00:17
4 ср.	5	06:01	–	4 сб.	6	07:33	00:48
5 чт.	6	06:38	00:43	5 вс.	7	08:50	01:09
6 пт.	7	07:28	01:38	6 пн.	8	10:09	01:24
7 сб.	8	08:33	02:17	7 вт.	9	11:28	01:35
8 вс.	9	09:47	02:44	8 ср.	10	12:49	01:44
9 пн.	10	11:07	03:03	9 чт.	11	14:11	01:52
10 вт.	11	12:28	03:17	10 пт.	12	15:38	02:01
11 ср.	12	13:50	03:27	11 сб.	13	17:09	02:10
12 чт.	13	15:13	03:36	12 вс.	14	18:47	02:22
13 пт.	14	16:40	03:44	13 пн.	15	20:26	02:39
14 сб.	15	18:11	03:53	14 вт.	16	21:58	03:06
15 вс.	16	19:47	04:04	15 ср.	17	23:08	03:51
16 пн.	17	21:26	04:18	16 чт.	18	23:54	05:01
17 вт.	18	23:03	04:40	17 пт.	18	–	06:31
18 ср.	18	–	05:14	18 сб.	19	00:21	08:07
19 чт.	19	00:24	06:10	19 вс.	20	00:39	09:42
20 пт.	20	01:21	07:27	20 пн.	21	00:51	11:11
21 сб.	21	01:56	08:58	21 вт.	22	01:00	12:35
22 вс.	22	02:18	10:31	22 ср.	23	01:08	13:56
23 пн.	23	02:32	12:01	23 чт.	24	01:16	15:15
24 вт.	24	02:42	13:26	24 пт.	25	01:25	16:34
25 ср.	25	02:51	14:48	25 сб.	26	01:35	17:53
26 чт.	26	02:59	16:08	26 вс.	27	01:49	19:11
27 пт.	27	03:06	17:27	27 пн.	28	02:08	20:24
28 сб.	28	03:15	18:46	28 вт.	29	02:37	21:27
29 вс.	29	03:27	20:05	29 ср.	30	03:18	22:16
30 пн.	30	03:42	21:22		1	05:52	Новолуние
	1	14:30	Новолуние	30 чт.	2	04:13	22:51
31 вт.	2	04:04	22:33				

ИЮЛЬ 2022				АВГУСТ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	3	05:22	23:14	1 пн.	5	08:23	22:09
2 сб.	4	06:38	23:31	2 вт.	6	09:41	22:17
3 вс.	5	07:56	23:43	3 ср.	7	11:01	22:25
4 пн.	6	09:15	23:52	4 чт.	8	12:24	22:34
5 вт.	7	10:33	–	5 пт.	9	13:52	22:45
6 ср.	8	11:53	00:01	6 сб.	10	15:23	23:02
7 чт.	9	13:15	00:08	7 вс.	11	16:57	23:29
8 пт.	10	14:41	00:17	8 пн.	19	18:24	–
9 сб.	11	16:13	00:27	9 вт.	13	19:32	00:14
10 вс.	12	17:49	00:41	10 ср.	14	20:16	01:23
11 пн.	13	19:25	01:02	11 чт.	15	20:44	02:53
12 вт.	14	20:47	01:37	12 пт.	16	21:01	04:33
13 ср.	15	21:44	02:33	13 сб.	17	21:13	06:11
14 чт.	16	22:20	03:55	14 вс.	18	21:23	07:45
15 пт.	17	22:42	05:32	15 пн.	19	21:31	09:14
16 сб.	18	22:57	07:11	16 вт.	20	21:39	10:40
17 вс.	19	23:07	08:46	17 ср.	21	21:49	12:03
18 пн.	20	23:16	10:15	18 чт.	22	22:00	13:25
19 вт.	21	23:24	11:39	19 пт.	23	22:16	14:45
20 ср.	22	23:32	13:01	20 сб.	24	22:38	16:03
21 чт.	23	23:42	14:21	21 вс.	25	23:10	17:13
22 пт.	24	23:55	15:41	22 пн.	26	23:57	18:12
23 сб.	24	–	16:59	23 вт.	26	–	18:55
24 вс.	25	00:12	18:14	24 ср.	27	00:59	19:25
25 пн.	26	00:38	19:21	25 чт.	28	02:12	19:45
26 вт.	27	01:15	20:14	26 пт.	29	03:30	19:59
27 ср.	28	02:06	20:53	27 сб.	30	04:50	20:10
28 чт.	29	03:12	21:20		1	11:17	Новолуние
	1	20:50	Новолуние	28 вс.	2	06:10	20:19
29 пт.	2	04:26	21:38	29 пн.	3	07:30:	20:26
30 сб.	3	05:44	21:51	30 вт.	4	08:50	20:34
31 вс.	4	07:04	22:01	31 ср.	5	10:13	20:42

СЕНТЯБРЬ 2022				ОКТАБРЬ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	6	11:39	20:52	1 сб.	7	13:58	20:02
2 пт.	7	13:08	21:06	2 вс.	8	15:17	20:51
3 сб.	8	14:40	21:28	3 пн.	9	16:14	22:03
4 вс.	9	16:08	22:04	4 вт.	10	16:50	23:33
5 пн.	10	17:22	23:01	5 ср.	11	17:12	–
6 вт.	10	18:13	–	6 чт.	12	17:27	01:08
7 ср.	12	18:46	00:22	7 пт.	13	17:38	02:43
8 чт.	13	19:06	01:57	8 сб.	14	17:46	04:14
9 пт.	14	19:19	03:35	9 вс.	15	17:54	05:43
10 сб.	15	19:30	05:11	10 пн.	16	18:02	07:09
11 вс.	16	19:38	06:43	11 вт.	17	18:11	08:35
12 пн.	17	19:46	08:11	12 ср.	18	18:23	10:00
13 вт.	18	19:55	09:37	13 чт.	19	18:39	11:24
14 ср.	19	20:05	11:02	14 пт.	20	19:03	12:44
15 чт.	20	20:19	12:25	15 сб.	21	19:39	13:55
16 пт.	21	20:38	13:46	16 вс.	22	20:29	14:51
17 сб.	22	21:06	15:02	17 пн.	23	21:34	15:30
18 вс.	23	21:47	16:06	18 вт.	24	22:49	15:57
19 пн.	24	22:44	16:55	19 ср.	24	–	16:15
20 вт.	25	23:53	17:29	20 чт.	25	00:08	16:27
21 ср.	25	–	17:52	21 пт.	26	01:28	16:37
22 чт.	26	01:11	18:08	22 сб.	27	02:49	16:45
23 пт.	27	02:31	18:19	23 вс.	28	04:10	16:52
24 сб.	28	03:52	18:28	24 пн.	29	05:33	16:59
25 вс.	29	05:12	18:36	25 вт.	30	07:00	17:08
26 пн.	1	06:34	18:43		1	13:49	Новолуние
	2	06:34	Новолуние	26 ср.	2	08:31	17:19
27 вт.	3	07:57	18:51	27 чт.	3	10:06	17:36
28 ср.	4	09:24	19:00	28 пт.	4	11:41	18:02
29 чт.	5	10:54	19:13	29 сб.	5	13:07	18:45
30 пт.	6	12:27	19:32	30 вс.	6	17:13	19:51

НОЯБРЬ 2022				ДЕКАБРЬ 2022			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	8	15:20	22:51	1 чт.	9	14:06	–
2 ср.	9	15:36	–	2 пт.	10	14:14	01:09
3 чт.	10	15:47	00:25	3 сб.	11	14:21	02:33
4 пт.	11	15:56	01:55	4 вс.	12	14:29	03:56
5 сб.	12	16:04	03:22	5 пн.	13	14:38	05:19
6 вс.	13	16:11	04:47	6 вт.	14	14:50	06:42
7 пн.	14	16:19	06:12	7 ср.	15	15:08	08:05
8 вт.	15	16:30	07:36	8 чт.	16	15:34	09:23
9 ср.	16	16:43	09:01	9 пт.	17	16:12	10:31
10 чт.	17	17:04	10:23	10 сб.	18	17:07	11:24
11 пт.	18	17:34	11:39	11 вс.	19	18:15	12:01
12 сб.	19	18:18	12:42	12 пн.	20	19:30	12:25
13 вс.	20	19:18	13:29	13 вт.	21	20:48	12:41
14 пн.	21	20:30	14:00	14 ср.	22	22:06	12:53
15 вт.	22	21:47	14:21	15 чт.	23	23:23	13:02
16 ср.	23	23:06	14:35	16 пт.	23	–	13:09
17 чт.	23	–	14:45	17 сб.	24	00:41	13:16
18 пт.	24	00:25	14:53	18 вс.	25	02:01	13:23
19 сб.	25	01:44	15:01	19 пн.	26	03:25	13:31
20 вс.	26	03:05	15:08	20 вт.	27	04:54	13:42
21 пн.	27	04:29	15:15	21 ср.	28	06:30	13:59
22 вт.	29	05:58	15:25	22 чт.	29	08:08	14:27
23 ср.	29	07:32	15:39	23 пт.	30	09:36	15:15
24 чт.	1	09:10	16:01		1	13:17	Новолуние
	2	09:10	Новолуние	24 сб.	2	10:43	16:29
25 пт.	3	10:44	16:37	25 вс.	3	11:24	18:03
26 сб.	4	12:02	17:35	26 пн.	4	11:48	19:44
27 вс.	5	12:54	18:58	27 вт.	5	12:03	21:21
28 пн.	6	13:25	20:33	28 ср.	6	12:14	22:53
29 вт.	7	13:44	22:09	29 вт.	7	12:23	–
30 ср.	8	13:57	23:41	30 пт.	8	12:30	00:21
				31 сб.	9	12:38	01:45

ЯНВАРЬ 2023				ФЕВРАЛЬ 2023			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	10	12:46	03:07	1 ср.	12	12:08	06:15
2 пн.	11	12:58	04:30	2 чт.	13	12:53	07:17
3 вт.	12	13:13	05:52	3 пт.	14	13:53	08:03
4 ср.	13	13:36	07:11	4 сб.	15	15:04	08:34
5 чт.	14	14:10	08:22	5 вс.	16	16:22	08:54
6 пт.	15	14:59	09:20	6 пн.	17	17:41	09:08
7 сб.	16	16:03	10:01	7 вт.	18	18:59	09:18
8 вс.	17	17:17	10:29	8 ср.	19	20:15	09:26
9 пн.	18	18:35	10:47	9 чт.	20	21:32	09:33
10 вт.	19	19:53	11:00	10 пт.	21	22:50	09:39
11 ср.	20	21:10	11:09	11 сб.	21	-	09:45
12 чт.	21	22:26	11:17	12 вс.	22	00:11	09:53
13 пт.	22	23:43	11:24	13 пн.	23	01:36	10:04
14 сб.	22	-	11:30	14 вт.	24	03:06	10:21
15 вс.	23	01:03	11:37	15 ср.	25	04:37	10:48
16 пн.	24	02:27	11:47	16 чт.	26	06:01	11:33
17 вт.	25	03:56	12:00	17 пт.	27	07:05	12:45
18 ср.	26	05:31	12:21	18 сб.	28	07:45	14:19
19 чт.	27	07:04	12:57	19 вс.	29	08:09	16:02
20 пт.	28	08:22	13:56	20 пн.	30	08:25	17:45
21 сб.	29	09:16	15:22		1	10:07	Новолуние
	1	23:54	Новолуние	21 вт.	2	08:36	19:22
22 вс.	2	09:48	17:03	22 ср.	3	08:44	20:56
23 пн.	3	10:07	18:47	23 чт.	4	08:52	22:26
24 вт.	4	10:20	20:25	24 пт.	5	09:00	23:54
25 ср.	5	20:29	21:58	25 сб.	6	09:10	-
26 чт.	6	10:37	23:26	26 вс.	7	09:22	01:22
27 пт.	7	10:45	-	27 пн.	8	09:40	02:46
28 сб.	8	10:54	00:52	28 вт.	9	10:06	04:05
29 вс.	9	11:04	02:17				
30 пн.	10	11:18	03:40				
31 вт.	11	11:38	05:01				



МАРТ 2023				АПРЕЛЬ 2023			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	10	10:46	05:12	1 сб.	12	13:07	05:25
2 чт.	11	11:41	06:04	2 вс.	13	14:27	05:37
3 пт.	12	12:50	06:39	3 пн.	14	15:45	05:46
4 сб.	13	14:07	07:02	4 вт.	15	17:03	05:53
5 вс.	14	15:26	07:17	5 ср.	16	18:22	05:59
6 пн.	15	16:45	07:28	6 чт.	17	19:43	06:05
7 вт.	16	18:03	07:36	7 пт.	18	21:08	06:12
8 ср.	17	19:20	07:43	8 сб.	19	22:37	06:20
9 чт.	18	20:39	07:49	9 вс.	19	–	06:32
10 пт.	19	21:59	07:55	10 пн.	20	00:09	06:51
11 сб.	20	23:24	08:02	11 вт.	21	01:38	07:22
12 вс.	20	–	08:12	12 ср.	22	02:53	08:13
13 пн.	21	00:52	08:25	13 чт.	23	03:46	09:29
14 вт.	22	02:22	08:47	14 пт.	24	04:18	11:01
15 ср.	23	03:48	09:23	15 сб.	25	04:38	12:39
16 чт.	24	04:57	10:23	16 вс.	26	04:51	14:15
17 пт.	25	05:44	11:47	17 пн.	27	05:00	15:49
18 сб.	26	06:13	13:24	18 вт.	28	05:08	17:21
19 вс.	27	06:31	15:05	19 ср.	29	05:15	18:51
20 пн.	28	06:42	16:44	20 чт.	30	05:23	20:22
21 вт.	29	06:52	18:19		1	07:13	Новолуние
	1	20:24	Новолуние	21 пт.	2	05:32	21:52
22 ср.	2	06:59	19:52	22 сб.	3	05:45	23:21
23 чт.	3	07:07	21:23	23 вс.	4	06:04	–
24 пт.	4	07:16	22:53	24 пн.	5	06:33	00:42
25 сб.	5	07:26	–	25 вт.	6	07:16	01:50
26 вс.	6	07:41	00:22	26 ср.	7	08:16	02:39
27 пн.	7	08:04	01:47	27 чт.	8	09:29	03:11
28 вт.	8	08:38	03:01	28 пт.	9	10:47	03:32
29 ср.	9	09:28	04:00	29 сб.	10	12:06	03:45
30 чт.	10	10:33	04:41	30 вс.	11	13:25	03:55
31 пт.	11	11:48	05:08				

МАЙ 2023				ИЮНЬ 2023			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	12	14:43	04:02	1 чт.	14	17:44	02:36
2 вт.	13	16:01	04:09	2 пт.	15	19:16	02:46
3 ср.	14	17:21	04:14	3 сб.	16	20:51	02:59
4 чт.	15	18:45	04:21	4 вс.	17	22:22	03:21
5 пт.	16	20:14	04:29	5 пн.	18	23:35	03:58
6 сб.	17	21:47	04:39	6 вт.	18	–	05:00
7 вс.	18	23:20	04:55	7 ср.	19	00:22	06:25
8 пн.	18	–	05:22	8 чт.	20	00:50	08:03
9 вт.	19	00:43	06:07	9 пт.	21	01:07	09:42
10 ср.	20	01:45	07:16	10 сб.	22	01:19	11:16
11 чт.	21	02:23	08:45	11 вс.	23	01:27	12:47
12 пт.	22	02:46	10:22	12 пн.	24	01:34	14:14
13 сб.	23	03:00	11:58	13 вт.	25	01:41	15:41
14 вс.	24	03:10	13:21	14 ср.	26	01:49	17:08
15 пн.	25	03:18	15:00	15 чт.	27	01:59	18:36
16 вт.	26	03:25	16:28	16 пт.	28	02:13	20:01
17 ср.	27	03:32	17:57	17 сб.	29	02:33	21:20
18 чт.	28	03:40	19:26	18 вс.	30	03:05	22:24
19 пт.	29	03:51	20:55		1	07:38	Новолуние
	1	18:55	Новолуние	19 пн.	2	03:52	23:09
20 сб.	2	04:07	22:20	20 вт.	3	04:56	23:39
21 вс.	3	04:31	23:35	21 ср.	4	06:11	23:58
22 пн.	4	05:08	–	22 чт.	5	07:30	–
23 вт.	5	06:02	00:32	23 пт.	6	08:48	00:10
24 ср.	6	07:11	01:11	24 сб.	7	10:06	00:19
25 чт.	7	08:28	01:36	25 вс.	8	11:21	00:26
26 пт.	8	09:47	01:52	26 пн.	9	12:38	00:32
27 сб.	9	11:05	02:03	27 вт.	10	13:56	00:38
28 вс.	10	12:23	02:11	28 ср.	11	15:17	00:44
29 пн.	11	13:40	02:18	29 чт.	12	16:45	00:52
30 вт.	12	14:58	02:23	30 пт.	13	18:17	01:03
31 ср.	13	16:19	02:29				

ИЮЛЬ 2023				АВГУСТ 2023			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	14	19:51	01:20	1 вт.	16	21:14	02:54
2 вс.	15	21:14	01:49	2 ср.	17	21:31	04:38
3 пн.	16	22:14	02:39	3 чт.	18	21:42	06:22
4 вт.	17	22:51	03:56	4 пт.	19	21:51	08:02
5 ср.	18	23:12	05:34	5 сб.	20	21:58	09:38
6 чт.	19	23:26	07:16	6 вс.	21	22:06	11:10
7 пт.	20	23:35	08:56	7 пн.	22	22:14	12:40
8 сб.	21	23:43	10:30	8 вт.	23	22:25	14:09
9 вс.	22	23:50	12:01	9 ср.	24	22:41	15:37
10 пн.	23	23:58	13:29	10 чт.	25	23:05	17:00
11 вт.	23	-	14:56	11 пт.	26	23:42	18:13
12 ср.	24	00:07	16:23	12 сб.	26	-	19:08
13 чт.	25	00:19	17:49	13 вс.	27	00:36	19:46
14 пт.	26	00:37	19:09	14 пн.	28	01:45	20:10
15 сб.	27	01:05	20:17	15 вт.	29	03:02	20:26
16 вс.	28	01:47	21:08	16 ср.	30	04:21	20:36
17 пн.	29	02:45	21:42		1	12:38	Новолуние
	1	21:32	Новолуние	17 чт.	2	05:40	20:44
18 вт.	2	03:57	22:03	18 пт.	3	06:57	20:50
19 ср.	3	05:15	22:17	19 сб.	4	08:12	20:56
20 чт.	4	06:34	22:27	20 вс.	5	09:27	21:01
21 пт.	5	07:52	22:35	21 пн.	6	10:44	21:07
22 сб.	6	09:08	22:41	22 вт.	7	12:04	21:15
23 вс.	7	10:23	22:46	23 ср.	8	13:29	21:25
24 пн.	8	11:39	22:52	24 чт.	9	14:57	21:42
25 вт.	9	12:57	22:59	25 пт.	10	16:25	22:11
26 ср.	10	14:20	23:08	26 сб.	11	17:43	23:01
27 чт.	11	15:48	23:21	27 вс.	12	18:40	-
28 пт.	12	17:20	23:43	28 пн.	13	19:40	00:17
29 сб.	13	18:48	-	29 вт.	14	19:35	01:55
30 вс.	14	20:00	00:21	30 ср.	15	19:48	03:39
31 пн.	15	20:47	01:25	31 чт.	16	19:58	05:23

СЕНТЯБРЬ 2023				ОКТЯБРЬ 2023			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	17	20:06	07:02	1 вс.	18	18:37	09:12
2 сб.	18	20:13	08:39	2 пн.	19	18:49	10:47
3 вс.	19	20:21	10:13	3 вт.	20	19:07	12:21
4 пн.	20	20:31	11:46	4 ср.	21	19:34	13:47
5 вт.	21	20:45	13:18	5 чт.	22	20:17	14:59
6 ср.	22	21:06	14:46	6 пт.	23	21:18	15:50
7 чт.	23	21:38	16:05	7 сб.	24	22:31	16:23
8 пт.	24	22:27	17:07	8 вс.	25	23:51	16:43
9 сб.	25	23:32	17:50	9 пн.	25	-	16:56
10 вс.	25	-	18:17	10 вт.	26	01:11	17:05
11 пн.	26	00:48	18:35	11 ср.	27	02:29	17:11
12 вт.	27	02:08	18:46	12 чт.	28	03:46	17:17
13 ср.	28	03:27	18:55	13 пт.	29	05:02	17:22
14 чт.	29	04:44	19:01	14 сб.	30	06:19	17:27
15 пт.	1	06:00	19:06		1	20:55	Новолуние
	2	06:00	Новолуние	15 вс.	2	07:38	17:33
16 сб.	3	07:16	19:11	16 пн.	3	09:01	17:42
17 вс.	4	08:33	19:17	17 вт.	4	10:28	17:54
18 пн.	5	09:52	19:24	18 ср.	5	11:57	18:14
19 вт.	6	11:15	19:33	19 чт.	6	13:22	18:47
20 ср.	7	12:42	19:47	20 пт.	7	14:31	19:42
21 чт.	8	14:10	20:10	21 сб.	8	15:17	21:01
22 пт.	9	15:31	20:49	22 вс.	9	15:45	22:35
23 сб.	10	16:34	21:53	23 пн.	10	16:02	-
24 вс.	11	17:15	23:20	24 вт.	11	16:14	00:13
25 пн.	12	14:40	-	25 ср.	12	16:22	01:51
26 вт.	13	17:55	01:00	26 чт.	13	16:29	03:26
27 ср.	14	18:05	02:42	27 пт.	14	16:36	05:01
28 чт.	15	18:13	04:23	28 сб.	15	16:44	06:35
29 пт.	16	18:21	06:00	29 вс.	16	16:54	08:11
30 сб.	17	18:28	07:36	30 пн.	17	17:09	09:47
				31 вт.	18	17:31	11:19

НОЯБРЬ 2023				ДЕКАБРЬ 2023			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	19	18:07	12:40	1 пт.	19	19:10	12:49
2 чт.	20	19:02	13:42	2 сб.	20	20:31	13:09
3 пт.	21	20:12	14:23	3 вс.	21	21:51	13:21
4 сб.	22	21:31	14:48	4 пн.	22	23:09	13:29
5 вс.	23	22:52	15:03	5 вт.	22	–	13:36
6 пн.	23	–	15:14	6 ср.	23	00:25	13:41
7 вт.	24	00:11	15:21	7 чт.	24	01:40	13:46
8 ср.	25	01:28	15:27	8 пт.	25	02:57	13:52
9 чт.	26	02:44	15:32	9 сб.	26	04:16	13:58
10 пт.	27	04:00	15:37	10 вс.	27	05:41	14:08
11 сб.	28	05:19	15:43	11 пн.	28	07:10	14:22
12 вс.	29	06:41	15:51	12 вт.	29	08:41	14:46
13 пн.	30	08:08	16:02	13 ср.	1	10:05	15:26
	1	12:28	Новолуние		2	10:05	Новолуние
14 вт.	2	09:38	16:19	14 чт.	3	11:10	16:32
15 ср.	3	11:07	16:47	15 пт.	4	11:51	18:01
16 чт.	4	12:23	17:36	16 сб.	5	12:15	19:39
17 пт.	5	13:17	18:49	17 вс.	6	12:30	21:17
18 сб.	6	13:50	20:20	18 пн.	7	12:40	22:52
19 вс.	7	14:10	21:56	19 вт.	8	12:48	–
20 пн.	8	14:22	23:32	20 ср.	9	12:54	00:23
21 вт.	9	14:31	–	21 чт.	10	13:01	01:53
22 ср.	10	14:38	01:06	22 пт.	11	13:09	03:22
23 чт.	11	14:45	02:37	23 сб.	12	13:20	04:53
24 пт.	12	14:52	04:08	24 вс.	13	13:35	06:25
25 сб.	13	15:01	05:40	25 пн.	14	13:59	07:53
26 вс.	14	15:13	07:14	26 вт.	15	14:38	09:11
27 пн.	15	15:32	08:48	27 ср.	16	15:36	10:10
28 вт.	16	16:01	10:15	28 чт.	17	16:49	10:48
29 ср.	17	16:47	11:27	29 пт.	18	18:10	11:12
30 чт.	18	17:52	12:18	30 сб.	19	19:32	11:27
				31 вс.	20	20:51	11:37

ЯНВАРЬ 2024				ФЕВРАЛЬ 2024			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	21	22:07	11:44	1 чт.	21	–	10:13
2 вт.	22	23:22	11:49	2 пт.	22	00:54	10:20
3 ср.	22	–	11:54	3 сб.	23	02:16	10:29
4 чт.	23	00:37	12:00	4 вс.	24	03:42	10:43
5 пт.	24	01:54	12:05	5 пн.	25	05:10	11:06
6 сб.	25	03:14	12:13	6 вт.	26	06:31	11:47
7 вс.	26	04:40	12:25	7 ср.	27	07:35	12:55
8 пн.	27	06:09	12:43	8 чт.	28	08:15	14:26
9 вт.	28	07:38	13:1	9 пт.	29	08:38	16:09
10 ср.	29	08:54	14:09	10 сб.	1	08:53	17:54
11 чт.	30	09:46	15:30		2	08:53	Новолуние
	1	14:57	Новолуние	11 вс.	3	09:03	19:35
12 пт.	2	10:17	17:08	12 пн.	4	09:10	21:12
13 сб.	3	10:35	18:51	13 вт.	5	09:17	22:47
14 вс.	4	10:47	20:31	14 ср.	6	09:25	–
15 пн.	5	10:56	22:06	15 чт.	7	09:34	00:22
16 вт.	6	11:03	23:39	16 пт.	8	09:46	01:56
17 ср.	7	11:10	–	17 сб.	9	10:04	03:28
18 чт.	8	11:17	01:09	18 вс.	10	10:32	04:53
19 пт.	9	11:27	02:40	19 пн.	11	11:18	06:02
20 сб.	10	11:40	04:11	20 вт.	12	12:21	06:52
21 вс.	11	12:01	05:40	21 ср.	13	13:38	07:23
22 пн.	12	12:34	07:01	22 чт.	14	14:59	07:42
23 вт.	13	13:25	08:05	23 пт.	15	16:20	07:54
24 ср.	14	14:33	08:49	24 сб.	16	17:38	08:02
25 чт.	15	15:52	09:16	25 вс.	17	18:55	08:08
26 пт.	16	17:14	09:33	26 пн.	18	20:09	08:13
27 сб.	17	18:35	09:44	27 вт.	19	21:24	08:18
28 вс.	18	19:52	09:52	28 ср.	20	22:41	08:23
29 пн.	19	21:07	09:58	29 чт.	20	–	08:28
30 вт.	20	22:22	10:03				
31 ср.	21	23:37	10:08				

МАРТ 2024				АПРЕЛЬ 2024			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	21	00:00	08:36	1 пн.	22	03:13	08:18
2 сб.	22	01:23	08:47	2 вт.	23	04:08	09:25
3 вс.	23	02:49	09:05	3 ср.	24	04:43	10:54
4 пн.	24	04:12	09:36	4 чт.	25	05:03	12:32
5 вт.	25	05:22	10:29	5 пт.	26	05:17	14:13
6 ср.	26	06:11	11:48	6 сб.	27	05:26	15:52
7 чт.	27	06:40	13:25	7 вс.	28	05:33	17:30
8 пт.	28	06:58	15:09	8 пн.	29	05:40	19:09
9 сб.	29	07:10	16:52		1	21:21	Новолуние
10 вс.	30	07:18	18:33	9 вт.	2	05:47	20:48
	1	12:00	Новолуние	10 ср.	3	05:57	22:29
11 пн.	2	07:25	20:11	11 чт.	4	06:10	-
12 вт.	3	07:32	21:49	12 пт.	5	06:30	00:07
13 ср.	4	07:40	23:28	13 сб.	6	07:04	01:36
14 чт.	5	07:51	-	14 вс.	7	07:56	02:44
15 пт.	6	08:07	01:05	15 пн.	8	09:07	03:29
16 сб.	7	08:31	02:37	16 вт.	9	10:28	03:56
17 вс.	8	09:11	03:55	17 ср.	10	11:50	04:12
18 пн.	9	10:10	04:52	18 чт.	11	13:11	04:22
19 вт.	10	11:24	05:28	19 пт.	12	14:28	04:30
20 ср.	11	12:45	05:50	20 сб.	13	15:44	04:35
21 чт.	12	14:06	06:04	21 вс.	14	16:59	04:44
22 пт.	13	15:25	06:13	22 пн.	15	18:44	04:46
23 сб.	14	16:42	06:19	23 вт.	16	19:33	04:49
24 вс.	15	17:57	06:24	24 ср.	17	20:55	04:55
25 пн.	16	19:12	06:29	25 чт.	18	22:20	05:04
26 вт.	17	20:28	06:33	26 пт.	19	23:46	05:17
27 ср.	18	21:47	06:39	27 сб.	19	-	05:39
28 чт.	19	23:10	06:45	28 вс.	20	01:05	06:16
29 пт.	19	-	06:55	29 пн.	21	02:06	07:15
30 сб.	20	00:35	07:10	30 вт.	22	02:46	08:37
31 вс.	21	01:59	07:35				

МАЙ 2024				ИЮНЬ 2024			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 ср.	23	03:10	10:10	1 сб.	24	01:58	14:11
2 чт.	24	03:24	11:47	2 вс.	25	02:04	15:44
3 пт.	25	03:34	13:23	3 пн.	26	02:11	17:19
4 сб.	26	03:42	14:58	4 вт.	27	02:21	18:56
5 вс.	27	03:49	16:33	5 ср.	28	02:34	20:34
6 пн.	28	03:55	18:10	6 чт.	29	02:56	22:02
7 вт.	29	04:03	19:49		1	15:38	Новолуние
8 ср.	30	04:14	21:29	7 пт.	2	03:31	23:10
	1	06:22	Новолуние	8 сб.	3	04:27	23:54
9 чт.	2	04:31	23:05	9 вс.	4	05:43	–
10 пт.	3	04:58	–	10 пн.	5	07:07	00:20
11 сб.	4	05:42	00:26	11 вт.	6	08:32	00:36
12 вс.	5	06:47	01:23	12 ср.	7	09:53	00:46
13 пн.	6	08:08	01:57	13 чт.	8	11:11	00:53
14 вт.	7	09:30	02:18	14 пт.	9	12:26	00:59
15 ср.	8	10:53	02:30	15 сб.	10	13:41	01:03
16 чт.	9	12:12	02:39	16 вс.	11	14:57	01:08
17 пт.	10	13:28	02:45	17 пн.	12	16:15	01:13
18 сб.	11	14:43	02:50	18 вт.	13	17:38	01:20
19 вс.	12	15:58	02:54	19 ср.	14	19:05	01:30
20 пн.	13	17:15	02:59	20 чт.	15	20:31	01:46
21 вт.	14	18:36	03:05	21 пт.	16	21:47	02:12
22 ср.	15	20:01	03:13	22 сб.	17	22:43	02:57
23 чт.	16	21:28	03:24	23 вс.	18	23:17	04:07
24 пт.	17	22:51	03:43	24 пн.	19	23:38	05:37
25 сб.	18	24:00	04:15	25 вт.	20	23:51	07:14
26 вс.	18	–	05:08	26 ср.	21	00:00	08:51
27 пн.	19	00:46	06:24	27 чт.	21	–	10:25
28 вт.	20	01:15	07:56	28 пт.	22	00:07	11:57
29 ср.	21	01:32	09:31	29 сб.	23	00:13	13:28
30 чт.	22	01:43	11:06	30 вс.	24	00:20	15:01
31 пт.	23	01:51	12:39				



ИЮЛЬ 2024				АВГУСТ 2024			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пн.	25	00:28	16:35	1 чт.	27	00:06	19:47
2 вт.	26	00:40	18:11	2 пт.	28	01:07	20:25
3 ср.	27	00:58	19:41	3 сб.	29	02:25	20:47
4 чт.	28	01:27	20:57	4 вс.	30	03:50	21:01
5 пт.	29	02:14	21:50		1	14:13	Новолуние
6 сб.	1	03:22	22:22	5 пн.	2	05:14	21:10
	2	03:22	Новолуние	6 вт.	3	06:35	21:16
7 вс.	3	04:44	22:41	7 ср.	4	07:53	21:21
8 пн.	4	06:09	22:53	8 чт.	5	09:08	21:26
9 вт.	5	07:33	23:01	9 пт.	6	10:23	21:30
10 ср.	6	08:53	23:07	10 сб.	7	11:39	21:35
11 чт.	7	10:09	23:12	11 вс.	8	12:57	21:42
12 пт.	8	11:24	23:16	12 пн.	9	14:18	21:53
13 сб.	9	12:39	23:21	13 вт.	10	15:43	22:09
14 вс.	10	13:56	23:27	14 ср.	11	17:06	22:36
15 пн.	11	15:16	23:36	15 чт.	12	18:19	23:23
16 вт.	12	16:40	23:49	16 пт.	13	19:11	-
17 ср.	13	18:06	-	17 сб.	14	19:43	00:36
18 чт.	14	19:28	00:09	18 вс.	15	20:03	02:09
19 пт.	15	20:33	00:45	19 пн.	16	20:15	03:50
20 сб.	16	21:16	01:45	20 вт.	17	20:24	05:32
21 вс.	17	21:42	03:08	21 ср.	18	20:31	07:11
22 пн.	18	21:57	04:46	22 чт.	19	20:37	08:49
23 вт.	19	22:08	06:27	23 пт.	20	20:44	10:25
24 ср.	20	22:15	08:05	24 сб.	21	20:54	12:02
25 чт.	21	22:22	09:4	25 вс.	22	21:07	13:40
26 пт.	22	22:29	11:14	26 пн.	23	21:28	15:15
27 сб.	23	22:36	12:47	27 вт.	24	22:03	16:41
28 вс.	24	22:47	14:21	28 ср.	25	22:57	17:46
29 пн.	25	23:02	15:56	29 чт.	25	-	18:29
30 вт.	26	23:26	17:28	30 пт.	26	00:10	18:54
31 ср.	26	-	18:48	31 сб.	27	01:34	19:10

СЕНТЯБРЬ 2024				ОКТЯБРЬ 2024			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	28	02:58	19:20	1 вт.	29	04:42	17:47
2 пн.	29	04:20	19:26	2 ср.	30	05:57	17:51
3 вт.	1	05:39	19:32		1	21:50	Новолуние
	2	05:39	Новолуние	3 чт.	2	07:12	17:56
4 ср.	3	06:55	19:36	4 пт.	3	08:29	18:01
5 чт.	4	08:10	19:40	5 сб.	4	09:48	18:09
6 пт.	5	09:25	19:45	6 вс.	5	11:09	18:20
7 сб.	6	10:41	19:51	7 пн.	6	12:32	18:38
8 вс.	7	12:01	20:00	8 вт.	7	13:51	19:07
9 пн.	8	13:24	20:12	9 ср.	8	14:57	19:57
10 вт.	9	14:47	20:34	10 чт.	9	15:42	21:09
11 ср.	10	16:04	21:10	11 пт.	10	16:10	22:38
12 чт.	11	17:04	22:10	12 сб.	11	16:27	-
13 пт.	12	17:43	23:33	13 вс.	12	16:39	00:14
14 сб.	13	18:07	-	14 пн.	13	16:47	01:53
15 вс.	14	18:21	01:09	15 вт.	14	16:54	03:30
16 пн.	15	18:31	02:51	16 ср.	15	17:00	05:08
17 вт.	16	18:39	04:31	17 чт.	16	17:08	06:48
18 ср.	17	18:45	06:11	18 пт.	17	17:18	08:30
19 чт.	18	18:52	07:50	19 сб.	18	17:33	10:14
20 пт.	19	19:01	09:30	20 вс.	19	17:57	11:56
21 сб.	20	19:12	11:12	21 пн.	20	18:38	13:24
22 вс.	21	19:30	12:53	22 вт.	21	19:42	14:26
23 пн.	22	20:00	14:26	23 ср.	22	21:02	15:04
24 вт.	23	20:49	15:41	24 чт.	23	22:28	15:26
25 ср.	24	21:58	16:31	25 пт.	24	23:53	15:39
26 чт.	25	23:19	17:01	26 сб.	24	-	15:47
27 пт.	25	-	17:19	27 вс.	25	01:13	15:53
28 сб.	26	00:44	17:30	28 пн.	26	02:30	15:58
29 вс.	27	02:07	17:37	29 вт.	27	03:45	16:02
30 пн.	28	03:26	17:43	30 ср.	28	05:00	16:07
				31 чт.	29	06:16	16:12

НОЯБРЬ 2024				ДЕКАБРЬ 2024			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	30	07:34	16:19	1 ср.	1	09:25	15:13
	1	15:47	Новолуние		2	09:25	Новолуние
2 вт.	2	08:55	16:29	2 чт.	3	10:40	15:51
3 ср.	3	10:19	16:44	3 пт.	4	11:38	16:50
4 чт.	4	11:39	17:10	4 сб.	5	12:16	18:09
5 пт.	5	12:50	17:53	5 вс.	6	12:39	19:39
6 сб.	6	13:41	18:58	6 пн.	7	12:53	21:11
7 вс.	7	14:14	20:20	7 вт.	8	13:03	22:43
8 пн.	8	14:33	21:52	8 ср.	9	13:11	-
9 вт.	9	14:46	23:26	9 чт.	10	13:17	00:14
10 ср.	10	14:55	-	10 пт.	11	13:23	01:45
11 чт.	11	15:02	01:00	11 сб.	12	13:31	03:18
12 пт.	12	15:08	02:34	12 вс.	13	13:41	04:55
13 сб.	13	15:15	04:09	13 пн.	14	13:56	06:36
14 вс.	14	15:24	05:48	14 вт.	15	14:21	08:16
15 пн.	15	15:36	07:30	15 ср.	16	15:04	09:43
16 вт.	16	15:55	09:14	16 чт.	17	16:11	10:47
17 ср.	17	16:28	10:51	17 вп.	18	17:36	11:26
18 чт.	18	17:22	12:09	18 сб.	19	19:06	11:48
19 пт.	19	18:38	12:59	19 вс.	20	20:33	12:01
20 сб.	20	20:05	13:28	20 пн.	21	21:56	12:10
21 вс.	21	21:33	13:45	21 вт.	22	23:14	12:16
22 пн.	22	22:56	13:55	22 ср.	22	-	19:21
23 вт.	22	-	14:02	23 чт.	23	00:30	12:25
24 ср.	23	00:16	14:08	24 пт.	24	01:44	12:30
25 чт.	24	01:31	14:12	25 сб.	25	03:00	12:36
26 пт.	25	02:46	14:17	26 вс.	26	04:19	12:44
27 сб.	26	04:01	14:22	27 пн.	27	05:41	12:56
28 вс.	27	05:18	14:28	28 вт.	28	07:05	13:14
29 пн.	28	06:39	14:37	29 ср.	29	08:24	13:46
30 вт.	29	08:02	14:51	30 чт.	30	09:30	14:37
				31 пт.	1	10:15	15:52
					2	10:15	Новолуние

ЯНВАРЬ 2025				ФЕВРАЛЬ 2025			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 сб.	3	10:43	17:21	1 вт.	4	09:35	21:14
2 вс.	4	11:00	18:46	2 ср.	5	09:41	22:47
3 пн.	5	11:11	20:30	3 чт.	6	09:47	–
4 вт.	6	11:19	22:01	4 пт.	7	09:55	00:21
5 ср.	7	11:26	23:31	5 сб.	8	10:06	01:57
6 чт.	8	11:32	–	6 вс.	9	10:23	03:35
7 пт.	9	11:39	01:02	7 пн.	10	10:51	05:08
8 сб.	10	11:47	02:36	8 вт.	11	11:37	06:26
9 вс.	11	12:00	04:12	9 ср.	12	12:47	07:21
10 пн.	12	12:20	05:50	10 чт.	13	14:12	07:54
11 вт.	13	12:53	07:21	11 пт.	14	15:41	08:13
12 ср.	14	13:49	08:45	12 сб.	15	17:09	08:25
13 чт.	15	15:07	09:22	13 вс.	16	18:32	08:33
14 пт.	16	16:36	09:50	14 пн.	17	19:51	08:38
15 сб.	17	18:06	10:06	15 вт.	18	21:08	08:43
16 вс.	18	19:32	10:17	16 ср.	19	22:24	08:48
17 пн.	19	20:53	10:34	17 чт.	20	23:41	08:52
18 вт.	20	22:10	10:29	18 пт.	20	–	08:56
19 ср.	21	23:26	10:34	19 сб.	21	01:00	09:06
20 чт.	21	–	10:38	20 вс.	22	02:21	09:18
21 пт.	22	00:42	10:44	21 пн.	23	03:43	09:37
22 сб.	23	01:59	10:50	22 вт.	24	04:59	10:10
23 вс.	24	03:20	11:00	23 ср.	25	06:01	11:03
24 пн.	25	04:42	11:1.5	24 чт.	26	06:43	12:19
25 вт.	26	06:04	11:40	25 пт.	27	07:09	13:51
26 ср.	27	07:16	12:22	26 сб.	28	07:25	15:29
27 чт.	28	08:10	13:27	27 вс.	29	07:36	17:07
28 пт.	29	08:45	14:52	28 пн.	1	07:43	18:44
29 сб.	30	09:06	16:28		2	07:43	Новолуние
	1	15:36	Новолуние				
30 вс.	2	09:19	18:05				
31 пн.	3	09:28	19:41				

МАРТ 2025				АПРЕЛЬ 2025			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	3	07:50	20:20	1 пт.	4	06:33	–
2 ср.	4	07:56	21:57	2 сб.	5	06:53	00:28
3 чт.	5	08:04	23:36	3 вс.	6	07:28	02:02
4 пт.	6	08:13	–	4 пн.	7	08:24	03:15
5 сб.	7	08:28	01:17	5 вт.	8	09:42	04:01
6 вс.	8	08:52	02:54	6 ср.	9	11:10	04:28
7 пн.	9	09:32	04:19	7 чт.	10	12:38	04:43
8 вт.	10	10:35	05:21	8 пт.	11	14:02	04:53
9 ср.	11	11:56	05:59	9 сб.	12	15:22	05:00
10 чт.	12	13:24	06:21	10 вс.	13	16:39	05:05
11 пт.	13	14:51	06:34	11 пн.	14	17:54	05:09
12 сб.	14	16:14	06:43	12 вт.	15	19:10	05:14
13 вс.	15	17:34	06:49	13 ср.	16	20:28	05:19
14 пн.	16	18:52	06:54	14 чт.	17	21:48	05:25
15 вт.	17	20:08	06:58	15 пт.	18	23:09	05:34
16 ср.	18	21:24	07:03	16 сб.	18	–	05:48
17 чт.	19	22:42	07:08	17 вс.	19	00:29	06:10
18 пт.	19	–	07:15	18 пн.	20	01:40	06:46
19 сб.	20	00:03	07:25	19 вт.	21	02:36	07:42
20 вс.	21	01:25	07:4	20 ср.	22	03:12	08:57
21 пн.	22	02:43	08:07	21 чт.	23	03:35	10:25
22 вт.	23	03:51	08:49	22 пт.	24	03:49	11:57
23 ср.	24	04:40	09:54	23 сб.	25	03:59	13:30
24 чт.	25	05:11	11:18	24 вс.	26	04:06	15:04
25 пт.	26	05:30	12:51	25 пн.	27	04:13	16:39
26 сб.	27	05:43	14:28	26 вт.	28	04:19	18:18
27 вс.	28	05:51	16:04	27 ср.	29	04:27	20:0
28 пн.	29	05:58	17:41		1	22:32	Новолуние
29 вт.	30	06:05	19:19	28 чт.	2	04:38	21:46
	1	13:59	Новолуние	29 пт.	3	04:54	23:30
30 ср.	2	06:12	21:00	30 сб.	4	05:22	–
31 чт.	3	06:20	22:44				

МАЙ 2025				ИЮНЬ 2025			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вс.	5	06:10	00:57	1 ср.	6	09:27	01:07
2 пн.	6	07:23	01:56	2 чт.	7	10:53	01:17
3 вт.	7	08:51	02:30	3 пт.	8	12:13	01:24
4 ср.	8	10:21	02:50	4 сб.	9	13:30	01:29
5 чт.	9	11:48	03:01	5 вс.	10	14:46	01:34
6 пт.	10	13:10	03:09	6 пн.	11	16:02	01:39
7 сб.	11	14:27	03:15	7 вт.	12	17:19	01:44
8 вс.	12	15:43	03:20	8 ср.	13	18:40	01:52
9 пн.	13	16:58	03:24	9 чт.	14	20:01	02:03
10 вт.	14	18:15	03:29	10 пт.	15	21:19	02:20
11 ср.	15	19:34	03:35	11 сб.	16	22:25	02:47
12 чт.	16	20:55	03:43	12 вс.	17	23:12	03:32
13 пт.	17	22:15	03:56	13 пн.	18	23:43	04:37
14 сб.	18	23:30	04:15	14 вт.	18	-	05:58
15 вс.	18	-	04:47	15 ср.	19	00:02	07:26
16 пн.	19	00:31	05:37	16 чт.	20	00:14	08:55
17 вт.	20	01:13	06:46	17 пт.	21	00:23	10:23
18 ср.	21	01:39	08:10	18 сб.	22	00:30	11:52
19 чт.	22	01:55	09:38	19 вс.	23	00:36	13:21
20 пт.	23	02:06	11:08	20 пн.	24	00:42	15:54
21 сб.	24	02:14	12:38	21 вт.	25	00:50	16:31
22 вс.	25	02:21	14:09	22 ср.	26	01:01	18:12
23 пн.	26	02:27	15:42	23 чт.	27	01:18	19:53
24 вт.	27	02:34	17:20	24 пт.	28	01:46	21:18
25 ср.	28	02:43	19:03	25 сб.	29	02:36	22:17
26 чт.	29	02:56	20:48		1	13:33	Новолуние
27 пт.	30	03:18	22:26	26 вс.	2	03:52	22:52
	1	06:03	Новолуние	27 пн.	3	05:24	23:11
28 сб.	2	03:56	23:40	28 вт.	4	06:59	23:23
29 вс.	3	04:58	-	29 ср.	5	08:29	23:31
30 пн.	4	06:23	00:26	30 чт.	6	09:53	23:37
31 вт.	5	07:56	00:52				

ИЮЛЬ 2025				АВГУСТ 2025			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 пт.	7	11:13	23:42	1 пн.	9	14:05	22:15
2 сб.	8	12:30	23:47	2 вт.	10	15:25	22:27
3 вс.	9	13:46	23:53	3 ср.	11	16:46	22:46
4 пн.	10	15:04	23:59	4 чт.	12	18:02	23:17
5 вт.	11	16:23	–	5 пт.	13	19:03	–
6 ср.	12	17:44	00:09	6 сб.	14	19:46	00:08
7 чт.	13	19:04	00:23	7 вс.	15	20:13	01:19
8 пт.	14	20:15	00:47	8 пн.	16	20:29	02:45
9 сб.	15	21:10	01:25	9 вт.	17	20:40	04:16
10 вс.	16	21:46	02:24	10 ср.	18	20:48	05:49
11 пн.	17	22:08	03:41	11 чт.	19	20:55	07:21
12 вт.	18	22:22	05:09	12 пт.	20	21:01	08:51
13 ср.	19	22:32	06:40	13 сб.	21	21:07	10:23
14 чт.	20	22:39	08:10	14 вс.	22	21:16	11:57
15 пт.	21	22:45	09:39	15 пн.	23	21:27	13:34
16 сб.	22	22:51	11:08	16 вт.	24	21:46	15:12
17 вс.	23	22:58	12:38	17 ср.	25	22:18	16:45
18 пн.	24	23:07	14:12	18 чт.	26	23:12	18:01
19 вт.	25	23:21	15:49	19 пт.	26	–	18:51
20 ср.	26	23:44	17:28	20 сб.	27	00:30	19:20
21 чт.	26	–	18:59	21 вс.	28	02:01	19:37
22 пт.	27	00:23	20:08	22 пн.	29	03:34	19:48
23 сб.	28	01:27	20:51	23 вт.	30	05:04	19:55
24 вс.	29	02:53	21:15		1	09:07	Новолуние
	1	03:15	Новолуние	24 ср.	2	06:28	20:01
25 пн.	2	04:27	21:30	25 чт.	3	07:49	20:05
26 вт.	3	06:00	21:39	26 пт.	4	09:08	20:10
27 ср.	4	07:28	21:46	27 сб.	5	10:26	20:16
28 чт.	5	08:51	21:51	28 вс.	6	11:45	20:23
29 пт.	6	10:10	21:56	29 пн.	7	13:05	20:33
30 сб.	7	11:28	22:01	30 вт.	8	14:26	20:48
31 вс.	8	12:45	22:07	31 ср.	9	15:44	21:13

СЕНТЯБРЬ 2025				ОКТАБРЬ 2025			
Календарный День	Луна			Календарный День	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 чт.	10	16:52	21:54	1 сб.	11	16:39	23:16
2 пт.	11	17:42	22:56	2 вс.	12	16:54	–
3 сб.	12	18:15	–	3 пн.	13	17:04	00:46
4 вс.	13	18:35	00:16	4 вт.	14	17:12	02:18
5 пн.	14	18:48	01:46	5 ср.	15	17:19	03:50
6 вт.	15	18:57	03:19	6 чт.	16	17:25	05:23
7 ср.	16	19:04	04:52	7 пт.	17	17:33	06:59
8 чт.	17	19:10	06:25	8 сб.	18	17:42	08:39
9 пт.	18	19:17	07:58	9 вс.	19	17:56	10:23
10 сб.	19	19:24	09:34	10 пн.	20	18:20	12:07
11 вс.	20	19:35	11:13	11 вт.	21	19:00	13:39
12 пн.	21	19:51	12:54	12 ср.	22	20:05	14:47
13 вт.	22	20:19	14:32	13 чт.	23	21:29	15:28
14 ср.	23	21:06	15:54	14 пт.	24	23:01	15:52
15 чт.	24	22:16	16:51	15 сб.	24	–	16:06
16 пт.	25	23:43	17:25	16 вс.	25	00:31	16:15
17 сб.	25	–	17:45	17 пн.	26	01:56	16:21
18 вс.	26	01:15	17:57	18 вт.	27	03:17	16:27
19 пн.	27	02:44	18:05	19 ср.	28	04:36	16:31
20 вт.	28	04:09	18:11	20 чт.	29	05:53	16:36
21 ср.	29	05:31	18:16	21 пт.	30	07:11	16:42
	1	22:54	Новолуние		1	15:25	Новолуние
22 чт.	2	06:50	18:21	22 сб.	2	08:30	16:50
23 пт.	3	08:08	18:26	23 вс.	3	09:50	17:02
24 сб.	4	09:26	18:32	24 пн.	4	11:11	17:20
25 вс.	5	10:46	18:41	25 вт.	5	12:25	17:48
26 пн.	6	12:07	18:54	26 ср.	6	13:28	18:33
27 вт.	7	13:27	19:14	27 чт.	7	14:12	19:37
28 ср.	8	14:39	19:48	28 пт.	8	14:41	20:55
29 чт.	9	15:36	20:40	29 сб.	9	14:59	22:20
30 пт.	10	16:14	21:51	30 вс.	10	15:11	23:48
				31 пн.	11	15:20	–



НОЯБРЬ 2025				ДЕКАБРЬ 2025			
Календарный день	Луна			Календарный день	Луна		
	день	восход	заход		день	восход	заход
1 вт.	12	15:27	01:17	1 чт.	12	13:54	03:20
2 ср.	13	15:33	02:47	2 пт.	13	14:04	04:57
3 чт.	14	15:40	04:20	3 сб.	14	14:19	06:40
4 пт.	15	15:48	05:57	4 вс.	15	14:44	08:25
5 сб.	16	16:00	07:39	5 пн.	16	15:28	10:00
6 вс.	17	16:19	09:26	6 вт.	17	16:39	11:10
7 пн.	18	16:52	11:08	7 ср.	18	18:11	11:52
8 вт.	19	17:48	12:31	8 чт.	19	19:49	12:16
9 ср.	20	19:09	13:25	9 пт.	20	21:22	12:29
10 чт.	21	20:42	13:55	10 сб.	21	22:49	12:39
11 пт.	22	22:15	14:13	11 вс.	21	-	12:45
12 сб.	23	23:43	14:23	12 пн.	22	00:11	12:51
13 вс.	23	-	14:31	13 вт.	23	01:30	12:56
14 пн.	24	01:06	14:37	14 ср.	24	02:47	13:02
15 вт.	25	02:25	14:42	15 чт.	25	04:04	13:09
16 ср.	26	03:42	14:47	16 пт.	26	05:23	13:18
17 чт.	27	04:58	14:53	17 сб.	27	06:43	13:32
18 пт.	28	06:16	15:00	18 вс.	28	08:01	13:54
19 сб.	29	07:36	15:10	19 пн.	29	09:12	14:29
20 вс.	30	08:56	15:26	20 вт.	1	10:07	15:22
	1	09:48	Новолуние		2	10:07	Новолуние
21 пн.	2	10:13	15:51	21 ср.	3	10:45	16:32
22 вт.	3	11:20	16:31	22 чт.	4	11:09	17:53
23 ср.	4	12:10	17:29	23 пт.	5	11:25	19:18
24 чт.	5	12:43	18:43	24 сб.	6	11:35	20:43
25 пт.	6	13:04	20:05	25 вс.	7	11:43	22:07
26 сб.	7	13:18	21:30	26 пн.	8	11:49	23:32
27 вс.	8	13:27	22:55	27 вт.	9	11:55	-
28 пн.	9	13:34	-	28 ср.	10	12:02	00:58
29 вт.	10	13:41	00:21	29 чт.	11	12:10	02:29
30 ср.	11	13:47	01:49	30 пт.	12	12:22	04:05
				31 сб.	13	12:40	05:46