

Личные данные • Personal Data

Ф. И. О. • Name

Адрес / телефон • Home address / phone

Офис • Business address

Телефон служебный • Office telephone

Паспорт • Passport

Группа крови • Blood group

Прочие данные • Details

Термины международной торговли • Incoterms

Группа С. Основная перевозка оплачена

CFR — Cost and freight — Цена и фрахт
CIF — Cost, insurance, freight — Цена, страхование и фрахт
CIP — Freight/carriage and insurance paid to... — Перевозка и страхование оплачены до... (место назначения)
CPT — Freight/carriage paid to... — Перевозка оплачена до... (место назначения)

Группа D. Прибытие

DAP — Delivered at place — Товар доставляется до согласованного пункта назначения
DDP — Delivered duty paid — Доставка с уплатой таможенных пошлин

DPU — Delivered named place unloaded — Поставка на место выгрузки (разгрузка оплачена)

Группа E. Отгрузка

EXW — Ex Works — От производства (со склада)

Группа F. Основная перевозка не оплачена

FAS — Free alongside ship — «Свободно у борта» (продавец доставляет товар к судну)
FCA — Free carrier — Доставка товара на место, указанное экспедитором покупателя
FOB — Free on board — «Свободно на борту», франко-борт (оплачено с погрузкой на судно)

Цифровые коды субъектов РФ • Digital Codes

01 Республика Адыгея	29 Архангельская обл.	61 Ростовская обл.	93 Краснодарский край	163 Самарская обл.
02 Республика Башкортостан	30 Астраханская обл.	62 Рязанская обл.	95 Чеченская Республика	164 Саратовская обл.
03 Республика Бурятия	31 Белгородская обл.	63 Самарская обл.	96 Свердловская обл.	166 Свердловская обл.
04 Республика Алтай	32 Брянская обл.	64 Саратовская обл.	97 Москва	172 Тюменская обл.
05 Республика Дагестан	33 Владимирская обл.	65 Сахалинская обл.	98 Санкт-Петербург	173 Ульяновская обл.
06 Республика Ингушетия	34 Волгоградская обл.	66 Свердловская обл.	99 Москва	174 Челябинская обл.
07 Кабардино-Балкарская Республика	35 Вологодская обл.	67 Смоленская обл.	102 Республика Башкортостан	177 Москва
08 Республика Калмыкия	36 Воронежская обл.	68 Тамбовская обл.	103 Республика Бурятия	178 Санкт-Петербург
09 Карачаево-Черкесская Республика	37 Ивановская обл.	69 Тверская обл.	113 Республика Мордовия	184 Херсонская обл.
10 Республика Карелия	38 Иркутская обл.	70 Томская обл.	116 Республика Татарстан	185 Запорожская обл.
11 Республика Коми	39 Калининградская обл.	71 Тульская обл.	121 Чувашская Республика	186 Ханты-Мансийский АО
12 Республика Марий Эл	40 Калужская обл.	72 Тюменская обл.	122 Алтайский край	190 Московская обл.
13 Республика Мордовия	41 Камчатский край	73 Ульяновская обл.	123 Краснодарский край	193 Краснодарский край
14 Республика Саха (Якутия)	42 Кемеровская обл.	74 Челябинская обл.	124 Красноярский край	196 Свердловская обл.
15 Республика Сев. Осетия – Алания	43 Кировская обл.	75 Забайкальский край	125 Приморский край	197 Москва
16 Республика Татарстан	44 Костромская обл.	76 Ярославская обл.	126 Ставропольский край	198 Санкт-Петербург
17 Республика Тыва	45 Курганская обл.	77 Москва	134 Волгоградская обл.	199 Москва
18 Удмуртская Республика	46 Курская обл.	78 Санкт-Петербург	136 Воронежская обл.	702 Республика Башкортостан
19 Республика Хакасия	47 Ленинградская обл.	79 Еврейская АО	138 Иркутская обл.	716 Республика Татарстан
20 Чувашская Республика	48 Липецкая обл.	80 Донецкая Народная Республика	142 Кемеровская обл.	725 Приморский край
21 Алтайский край	49 Магаданская обл.	81 Луганская Народная Республика	147 Ленинградская обл.	750 Московская обл.
22 Краснодарский край	50 Московская обл.	82 Республика Крым	150 Московская обл.	761 Ростовская обл.
23 Красноярский край	51 Мурманская обл.	83 Ненецкий АО	152 Нижегородская обл.	763 Самарская обл.
24 Красноярский край	52 Нижегородская обл.	84 Херсонская обл.	154 Новосибирская обл.	774 Челябинская обл.
25 Приморский край	53 Новгородская обл.	85 Запорожская обл.	155 Омская обл.	777 Москва
26 Ставропольский край	54 Новосибирская обл.	86 Ханты-Мансийский АО	156 Оренбургская обл.	790 Московская обл.
27 Хабаровский край	55 Омская обл.	87 Чукотский АО	159 Пермский край	797 Москва
28 Амурская обл.	56 Оренбургская обл.	88 Ямало-Ненецкий АО	161 Ростовская обл.	799 Москва
	57 Орловская обл.	89 Ямало-Ненецкий АО		977 Москва
	58 Пензенская обл.	90 Московская обл.		
	59 Пермский край	92 Севастополь		
	60 Псковская обл.			

Международные автомобильные коды • International Vehicle Registration Codes

(A) Австрия	(EC) Эквадор	(J) Япония	(RA) Аргентина
(AL) Албания	(EST) Эстония	(L) Люксембург	(RC) Тайвань
(AND) Андорра	(ET) Египет	(LT) Литва	(RCH) Чили
(AUS) Австралия	(F) Франция	(LV) Латвия	(RO) Румыния
(B) Бельгия	(FIN) Финляндия	(M) Мальта	(RP) Филиппины
(BG) Болгария	(FL) Лихтенштейн	(MA) Марокко	(RSM) Сан-Марино
(BR) Бразилия	(GB) Великобритания	(MC) Монако	(RUS) Россия
(BY) Беларусь	(GR) Греция	(MEX) Мексика	(S) Швеция
(C) Куба	(H) Венгрия	(N) Норвегия	(SK) Словакия
(CDN) Канада	(HR) Хорватия	(NL) Нидерланды	(SLO) Словения
(CH) Швейцария	(I) Италия	(P) Португалия	(SYR) Сирия
(CO) Колумбия	(IL) Израиль	(PA) Панама	(T) Таиланд
(CY) Кипр	(IND) Индия	(PAK) Пакистан	(TR) Турция
(CZ) Чехия	(IR) Иран	(PE) Перу	(UA) Украина
(D) Германия	(IRL) Ирландия	(PL) Польша	(USA) США
(DK) Дания	(IRQ) Ирак	(PRC) КНР	(V) Ватикан
(E) Испания	(IS) Исландия	(PY) Парагвай	(ZA) ЮАР

НЕРАБОЧИЕ ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ

1–6 и 8 января — Новогодние каникулы
7 января — Рождество Христово
23 февраля — День защитника Отечества
8 марта — Международный женский день
1 мая — Праздник Весны и Труда
9 мая — День Победы
12 июня — День России
4 ноября — День народного единства

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ, ДНИ ВОИНСКОЙ СЛАВЫ И ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

ЯНВАРЬ

12 января — День работника прокуратуры Российской Федерации
13 января — День российской печати
14 января — День трубопроводных войск
21 января — День инженерных войск
25 января — День российского студенчества
27 января — День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады (1944 год)

ФЕВРАЛЬ

2 февраля — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год)
8 февраля — День российской науки
9 февраля — День работника гражданской авиации
10 февраля — День дипломатического работника
15 февраля — День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
17 февраля — День российских студенческих отрядов
27 февраля — День Сил специальных операций

МАРТ

11 марта — День работника органов наркоконтроля
12 марта — День работника уголовно-исполнительной системы
Второе воскресенье марта — День работников геодезии и картографии
Третье воскресенье марта — День работников бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства
23 марта — День работников гидрометеорологической службы
25 марта — День работника культуры
27 марта — День войск национальной гвардии Российской Федерации
29 марта — День специалиста юридической службы в Вооруженных силах Российской Федерации

АПРЕЛЬ

2 апреля — День единения народов
Первое воскресенье апреля — День геолога
8 апреля — День сотрудников военных комиссариатов; День российской анимации
12 апреля — День космонавтики
Второе воскресенье апреля — День Войск противовоздушной обороны
15 апреля — День специалиста по радиоэлектронной борьбе
18 апреля — День победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище, 1242 год)
19 апреля — День принятия Крыма, Тамани и Кубани в состав Российской империи (1783 год)
21 апреля — День местного самоуправления

26 апреля — День участников ликвидации последствий радиационных аварий и катастроф и памяти жертв этих аварий и катастроф; День нотариата
27 апреля — День российского парламентаризма
28 апреля — День работника скорой медицинской помощи
30 апреля — День пожарной охраны

МАЙ

7 мая — День радио, праздник работников всех отраслей связи
12 мая — День победного завершения советскими войсками Крымской наступательной операции (1944 год)
19 мая — День фармацевтического работника
21 мая — День полярника
24 мая — День славянской письменности и культуры
26 мая — День российского предпринимательства
27 мая — Общероссийский День библиотек
28 мая — День пограничника
Последнее воскресенье мая — День химика
29 мая — День военного автомобилиста
31 мая — День российской адвокатуры

ИЮНЬ

5 июня — День эколога
6 июня — Пушкинский день России; День русского языка
8 июня — День социального работника
Второе воскресенье июня — День работников текстильной и легкой промышленности
14 июня — День работника миграционной службы
18 июня — День службы военных сообщений
Третье воскресенье июня — День медицинского работника
Предпоследнее воскресенье июня — День народных художественных промыслов
22 июня — День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)
25 июня — День работника статистики
Последняя суббота июня — День изобретателя и рационализатора; День молодежи
28 июня — День судебного эксперта
29 июня — День партизан и подпольщиков; День кораблестроителя

ИЮЛЬ

3 июля — День Государственной инспекции безопасности дорожного движения Министерства внутренних дел Российской Федерации (ГИБДД МВД России)
Первое воскресенье июля — День работников морского и речного флота
7 июля — День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год)
8 июля — День семьи, любви и верности
10 июля — День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год)
Второе воскресенье июля — День рыбака; День российской почты
Третье воскресенье июля — День металлурга
Четвертая суббота июля — День работника торговли
25 июля — День сотрудника органов следствия Российской Федерации
28 июля — День Крещения Руси
Последнее воскресенье июля — День Военно-морского флота

АВГУСТ

1 августа — День Тыла Вооруженных сил Российской Федерации; День памяти российских воинов, погибших в Первой мировой войне 1914–1918 годов
2 августа — День Воздушно-десантных войск
6 августа — День железнодорожных войск
Первое воскресенье августа — День железнодорожника
9 августа — День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год)
12 августа — День Военно-воздушных сил
Вторая суббота августа — День физкультурника
Второе воскресенье августа — День строителя
18 августа — День географа
Третье воскресенье августа — День Воздушного флота России
22 августа — День Государственного флага Российской Федерации
23 августа — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Курской битве (1943 год)
27 августа — День кино
Последнее воскресенье августа — День шахтера
31 августа — День ветеринарного работника

СЕНТЯБРЬ

1 сентября — День знаний
2 сентября — День российской гвардии
3 сентября — День окончания Второй мировой войны (1945 год); День солидарности в борьбе с терроризмом
4 сентября — День специалиста по ядерному обеспечению
Первое воскресенье сентября — День работников нефтяной и газовой промышленности
8 сентября — День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812 год); День финансиста
11 сентября — День победы русской эскадры под командованием Ф. Ф. Ушакова над турецкой эскадрой у мыса Тендра (1790 год); День специалиста органов воспитательной работы в Вооруженных силах Российской Федерации
Второе воскресенье сентября — День танкиста
12 или 13 сентября (в 256-й день года) — День программиста
15 сентября — День федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора
Третье воскресенье сентября — День работников леса
19 сентября — День оружейника
21 сентября — День победы русских полков во главе с великим князем Дмитрием Донским над монголо-татарскими войсками в Куликовской битве (1380 год)
27 сентября — День воспитателя и всех дошкольных работников
28 сентября — День работника атомной промышленности
Последнее воскресенье сентября — День машиностроителя
30 сентября — День воссоединения Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области с Российской Федерацией (2022 год)

Праздники России • Russian Holidays

ОКТАБРЬ

1 октября — День пожилых людей; День Сухопутных войск
2 октября — День среднего профессионального образования; День метростроителя
4 октября — День Космических войск
5 октября — День учителя
9 октября — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в битве за Кавказ (1943 год)
Второе воскресенье октября — День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности
Третье воскресенье октября — День работников дорожного хозяйства; День отца
20 октября — День военного связиста
22 октября — День финансово-экономической службы
24 октября — День подразделений специального назначения
25 октября — День таможенника Российской Федерации
30 октября — День памяти жертв политических репрессий
Последнее воскресенье октября — День работника автомобильного и городского пассажирского транспорта

НОЯБРЬ

1 ноября — День судебного пристава
5 ноября — День военного разведчика
7 ноября — День проведения военного парада на Красной площади в городе Москве в ознаменование двадцать четвертой годовщины Великой Октябрьской социалистической революции (1941 год); День Октябрьской революции 1917 года; День согласия и примирения
10 ноября — День сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации
11 ноября — День экономиста
13 ноября — День Войск радиационной, химической и биологической защиты
16 ноября — День самбо
19 ноября — День ракетных войск и артиллерии; День преподавателя высшей школы
20 ноября — День работника транспорта
21 ноября — День Военной присяги; День работника налоговых органов Российской Федерации
22 ноября — День психолога
Последнее воскресенье ноября — День матери

ДЕКАБРЬ

1 декабря — День победы русской эскадры под командованием П. С. Нахимова над турецкой эскадрой у мыса Синоп (1853 год)
3 декабря — День Неизвестного солдата; День юриста
5 декабря — День начала контрнаступления советских войск против немецко-фашистских войск в битве под Москвой (1941 год); День добровольца (волонтера)
9 декабря — День Героев Отечества
12 декабря — День Конституции Российской Федерации
17 декабря — День Ракетных войск стратегического назначения
20 декабря — День работника органов безопасности Российской Федерации
22 декабря — День энергетика
24 декабря — День взятия турецкой крепости Измаил русскими войсками под командованием А. В. Суворова (1790 год)
25 декабря — День работника органов регистрации прав на недвижимое имущество и сделок с ним
27 декабря — День спасателя Российской Федерации

Международные праздники • International Holidays

ЯНВАРЬ

24 января — Международный день образования
28 января — Международный день защиты персональных данных
29 января (в 2025 г.) — Новый год по лунному календарю

ФЕВРАЛЬ

12 февраля — День Дарвина
13 февраля — Всемирный день радио
21 февраля — Международный день родного языка

МАРТ

3 марта — Всемирный день писателя; Всемирный день дикой природы
14 марта — Международный день числа «Пи»
20 марта — День Земли; Международный день счастья
21 марта — Международный день борьбы за ликвидацию расовой дискриминации; Международный день Навруз; Всемирный день поэзии
22 марта — Всемирный день водных ресурсов
Последняя суббота марта — День проведения акции «Час Земли»
27 марта — Всемирный день театра

АПРЕЛЬ

2 апреля — Международный день детской книги
7 апреля — Всемирный день здоровья
10 апреля — Международный день движения сопротивления
12 апреля — Всемирный день авиации и космонавтики
18 апреля — Международный день памятников и исторических мест
Последняя суббота апреля — Международный день ветеринарного врача

МАЙ

3 мая — Всемирный день Солнца
8 мая — Всемирный день Красного Креста и Красного Полумесяца
8, 9 мая — Дни памяти и примирения

12 мая — Международный день медицинской сестры

17 мая — Международный день электросвязи и информационного общества

18 мая — Международный день музеев

21 мая — Всемирный день культурного разнообразия во имя диалога и развития

21 мая — Всемирный день культурного разнообразия во имя диалога и развития

ИЮНЬ

1 июня — Международный день защиты детей

5 июня — Всемирный день окружающей среды

6 июня — День русского языка

14 июня — Всемирный день донора крови; Международный день блогера

17 июня — Всемирный день борьбы со опустыниванием и засухой

23 июня — Международный Олимпийский день

25 июня — День дружбы и единения славян

26 июня — Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 июня — Всемирный день рыболовства

27 сентября — Международный день туризма

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

30 сентября — Международный день переводчика

Телефоны первой необходимости • Useful and Emergency Numbers

Экстренные службы • Emergency Services

С мобильных и стационарных телефонов:		Пожарная служба и спасатели • Fire	101
Единый номер экстренных служб	112	Полиция • Police	102
Единый номер по COVID-19: горячая линия, вызов врача, справочная	122	Скорая медицинская помощь • Ambulance	103
		Служба газа • Gas Leak	104

Горячие линии • Hotlines

Администрация Президента России	8-800-200-2316	Горячая линия Росздравнадзора	8-800-550-9903
Телефон доверия ФСБ России	8-800-224-2222	Здоровая Россия	8-800-200-0200
Горячая линия МВД России	8-800-222-7447	Служба крови	8-800-333-3330
Телефон доверия Следственного комитета России	8-800-100-1260	Минтруд России	8-800-100-0001
Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации	8-800-707-5667	Роструд	8-800-707-8841
		Детский телефон доверия «Лиза Алерт»	8-800-200-0122
			8-800-700-5452

Медицинская помощь • Medical Service

Москва

Справочная московской станции скорой и неотложной медицинской помощи	(499) 620-4140
• консультация врача	(495) 620-4233
НИИ скорой помощи им. Склифосовского:	
• справочная	(495) 680-4154
• экстренная помощь	(495) 680-6722
Служба записи на прием к врачу	(495) 539-3009
Справочная по вопросам лекарственного обеспечения	(495) 974-6365
Психиатрическая помощь	(495) 620-4230

Санкт-Петербург

Городская станция скорой медицинской помощи:	
• приемная главного врача	(812) 246-6058
• для городских телефонов	03
Городское бюро несчастных случаев (справочная служба)	(812) 573-6666
Дежурный врач Комитета по здравоохранению	(812) 571-0906
Справочная о медицинских услугах	(812) 635-5563
Справочная о наличии лекарств	(812) 383-9909
Наркологический телефон доверия	(812) 714-4210

Чрезвычайные ситуации • Emergency Situation

Москва

Бюро регистрации несчастных случаев	(495) 688-2252
Справочная МЧС России	(495) 983-7901
Телефон доверия МЧС России	(499) 400-9999
Справочная МВД России	(495) 667-0402
Дежурная часть ГИБДД	(495) 623-7070
ГКУ ЦОДД	(495) 539-5454
Справочная ФСБ России	(495) 224-7069
ГКУ «Пожарно-спасательный центр»	(495) 622-9204
	(495) 736-0060
ГБУ «ЕИРЦ города Москвы»	(495) 114-5526
Горячая линия АО «Мослифт»	(499) 755-0101
Мосгорсвет	(495) 625-9538
Мосэнергосбыт	(499) 550-9550
Мосводоканал	(499) 763-3434
ПАО «МОЭК»	(495) 587-7788
ГКУ «Организатор перевозок»	(495) 533-1010

Санкт-Петербург

Служба спасения, дежурная часть	(812) 380-9119
Экстренная психологическая помощь (для взрослых и детей)	(812) 708-4041
Телефон доверия ГУ МВД России	(812) 573-2181
Справочная служба ГУ МВД России	(812) 573-2676
Повреждения освещения на уличных электрических сетях	(812) 312-9594
Повреждения водопроводной уличной сети:	
• холодная вода	(812) 305-0909
• горячая вода	(812) 315-1313
Кабельная сеть	(812) 494-3680
Горячая линия ГУП «ТЭК СПб.»	(812) 601-9393
Горячая линия ГУП «Водоканал СПб.»	(812) 305-0909
Горячая линия ГРО «ПетербургГаз»	(812) 610-0404
Претензионная служба ГУП «Организатор перевозок» (работа общественного транспорта)	(812) 576-5555

Органы власти и управления России • Authorities and Administration of Russia

Приемная Президента Российской Федерации	(495) 606-3602	Конституционный суд Российской Федерации:	
Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации	(495) 629-7009	• Москва	(495) 606-7834
Государственная дума Федерального собрания Российской Федерации	(495) 692-9595	• Санкт-Петербург	(812) 404-3311
	(495) 692-6266		(812) 404-3199
Верховный суд Российской Федерации	(495) 627-9174	Генеральная прокуратура Российской Федерации	(495) 987-5656
		Общественная палата Российской Федерации	8-800-250-5155

Органы власти и управления Москвы и Санкт-Петербурга • Authorities and Administration of Moscow and St. Petersburg

Московская городская дума, справочная	(495) 957-0330	Правительство Санкт-Петербурга	(812) 576-4501
Правительство Москвы, единая справочная служба	(495) 777-7777	Администрация губернатора Санкт-Петербурга, справочная служба	(812) 576-4111
Единый диспетчерский центр Москвы	(495) 539-5555	Законодательное собрание Санкт-Петербурга, приемная	(812) 318-8000
Пресс-служба Мэра и Правительства Москвы	(495) 620-2717	Губернатор Ленинградской области, Правительство Ленинградской области	(812) 539-4654

Телефоны первой необходимости • Useful and Emergency Numbers

Почтовые услуги • Post Service

Почта России	8-800-100-0000	Экспресс-почта:	
ПЭК	(495) 660-1111	• Москва	(495) 781-5696
СДЭК	(495) 009-0405	• Санкт-Петербург	(812) 633-0225
Трансберри	(495) 120-1855	DPD:	
ТК «Кит» (GTD/ТК «Кашалот»)	8-800-234-5960	• для абонентов МТС	(910) 440-4434
ТК «Энергия»	8-800-700-7000	• для абонентов Мегафон	(926) 440-4434
Voxberry	(499) 391-5622	• для абонентов Билайн	(906) 013-4434

Услуги сотовой связи • Cellular Services

Абонентская служба «Билайн»:		Абонентская служба «Мегафон»:	
• по России	8-800-700-0611	• по России	8-800-550-0500
• из международного роуминга	(495) 797-2727	• Крым, Севастополь	
• с мобильных телефонов сети	0611	и из международного роуминга	(926) 111-0500
Абонентская служба «МТС»:		• с мобильных телефонов сети	0500
• по России	8-800-250-0890	• с мобильных телефонов других операторов	*0500
• из международного роуминга	(495) 766-0166	Абонентская служба «Tele2»:	
• с мобильных телефонов сети		• по России	(495) 979-7611
России и Беларуси	0877	• с мобильных телефонов сети	611

Такси • Taxi

Москва:		Санкт-Петербург:	
• «Ситимобил»	(495) 222-2222	• «Тудей»	(812) 648-2121
• «Старое такси Москва»	(495) 665-1665	• «ТаксовичкоФ»	(812) 333-0000
• «Яндекс Такси»	(495) 999-9999	• «Яндекс Такси»	(812) 366-6666
• «Maxim»	(495) 505-5555	• «Maxim»	(812) 455-5555

Транспорт • Transport

Москва		Санкт-Петербург	
Контакт-центр «Московский транспорт»		Портал общественного транспорта	
	(495) 539-5454	Санкт-Петербурга	8-800-234-98-80
• для звонков с мобильных телефонов	3210	Информационно-справочный центр метрополитена	8-800-350-1155

Аэропорты • Airports

Москва:		Санкт-Петербург:	
• Внуково	(495) 937-5555	• Пулково	(812) 337-3822
• Домодедово	(495) 933-6666		(812) 337-3444
• Жуковский	(495) 228-9600		
• Шереметьево	(495) 578-6565		

Железнодорожный транспорт • Railway

Аэроэкспресс	8-800-700-3377	Справочная ОАО «РЖД»	8-800-755-0000
--------------	----------------	----------------------	----------------

Автовокзалы • Bus Terminals

Москва		Санкт-Петербург	
Круглосуточная горячая линия		Автовокзал №2 (на Обводном канале)	(812) 645-1414
«Автовокзалы»	(499) 940-0843	Витебский автовокзал (Ecolines)	(812) 409-9410
			(812) 386-7979
		Северный автовокзал	(812) 242-8909

Справочные телефоны • Info

Москва		Санкт-Петербург	
Служба точного времени	100	Служба точного времени	060
Единая справочная служба г. Москвы	(495) 777-7777	Единая справочная служба	
Центральный телеграф	(495) 504-4444	г. Санкт-Петербурга	122
Московское парковочное пространство;		Бесплатная городская справочная служба	064
информация об автомобилях,		Телефонная коммерческая служба	008
эвакуированных на штрафстоянку	(495) 539-5454	Справочная служба о наличии лекарств	(812) 383-9909
Стол находок ГУ МВД России	(495) 694-8620	Стол находок ГУ МВД России	(812) 573-3059

Официальная Россия

Президент Российской Федерации	www.kremlin.ru
Правительство Российской Федерации	www.government.ru
Совет Федерации Федерального собрания Российской Федерации	www.council.gov.ru
Государственная дума Федерального собрания Российской Федерации	www.duma.gov.ru
Конституционный суд Российской Федерации	www.ksrf.ru
Верховный суд Российской Федерации	www.supcourt.ru
Совет Безопасности Российской Федерации	www.scrf.gov.ru
Центральная избирательная комиссия Российской Федерации	www.cikrf.ru
Счетная палата Российской Федерации	www.ach.gov.ru
Генеральная прокуратура Российской Федерации	www.genproc.gov.ru
Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации	http://ombudsmanrf.org
Общественная палата Российской Федерации	www.oprf.ru
Центральный банк Российской Федерации	www.cbr.ru
Правительство Москвы	www.mos.ru
Официальный портал Администрации Санкт-Петербурга	www.gov.spb.ru

Особо ценные объекты национального наследия России

Московский Кремль	www.kreml.ru
Государственный академический Большой театр России	www.bolshoi.ru
Государственный академический Малый театр России	www.malyi.ru
Московская государственная консерватория им. П.И. Чайковского	www.mosconsv.ru
Санкт-Петербургская государственная консерватория им. Н.А. Римского-Корсакова	www.conservatory.ru
Российская государственная библиотека	www.rsl.ru
Российская национальная библиотека	www.nlr.ru
Российская академия художеств	www.rah.ru
Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова	www.msu.ru
Санкт-Петербургский государственный университет	www.spbu.ru
Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой	www.vaganovaacademy.ru
Российский национальный музей музыки	www.music-museum.ru
Государственный исторический музей	www.shm.ru
Государственный Русский музей	www.rusmuseum.ru
Государственный Эрмитаж	www.hermitagemuseum.org
Государственный музей изобразительных искусств им. А.С. Пушкина	www.arts-museum.ru
Всероссийское музейное объединение «Государственная Третьяковская галерея»	www.tretyakov.ru
Центральный музей древнерусской культуры и искусства им. Андрея Рублева	www.rublev-museum.ru
Музей антропологии и этнографии им. Петра Великого (Кунсткамера) РАН	www.kunstkamera.ru
Российский этнографический музей	www.ethnomuseum.ru
Государственный музей искусства народов Востока	www.orientmuseum.ru
Политехнический музей	www.polymus.ru
Госфильмофонд России	http://gosfilmfond.ru
Государственный историко-археологический музей-заповедник «Херсонес Таврический»	chersonesos-sev.ru
Государственный музей героической обороны и освобождения Севастополя	www.sev-museum-panorama.com

Транспорт, путешествия

ОАО «Российские железные дороги»	www.rzd.ru
Вокзалы:	
Белорусский (Москва)	http://belorussky.dzvr.ru
Казанский (Москва)	http://kazansky.dzvr.ru
Киевский (Москва)	http://kievsky.dzvr.ru
Курский (Москва)	http://kursky.dzvr.ru
Ленинградский (Москва)	http://leningradsky.dzvr.ru
Павелецкий (Москва)	http://paveletsky.dzvr.ru
Ярославский (Москва)	http://yaroslavsky.dzvr.ru
Балтийский (Санкт-Петербург)	http://baltisky.dzvr.ru
Витебский (Санкт-Петербург)	http://vitebsky.dzvr.ru
Ладожский (Санкт-Петербург)	http://ladogsky.dzvr.ru
Московский (Санкт-Петербург)	http://moskovsky.dzvr.ru
Финляндский (Санкт-Петербург)	http://finlyandsky.dzvr.ru
Речные вокзалы:	
Северный речной вокзал (Москва)	http://severnoy-rechnoy-vokzal.ru
Южный речной вокзал (Москва)	http://ushnyj-rechnoy-vokzal.ru
Аэропорты:	
Внуково (Москва)	www.vnukovo.ru
Домодедово (Москва)	www.dme.ru
Жуковский (Москва)	http://zia.aero
Шереметьево (Москва)	www.svo.aero
Пулково (Санкт-Петербург)	www.pulkovoairport.ru
Аэроэкспресс	www.aeroexpress.ru
Единый транспортный портал «Московский транспорт»	http://transport.mos.ru
Московский метрополитен	www.mosmetro.ru
Петербургский метрополитен	www.metro.spb.ru

Коды междугородной телефонной связи • Area Codes

Абакан	3902	Донецк	856	Курган	3522	Санкт-Петербург	812
Адыгейск	87772	Егорьевск	49640	Курск	4712, 47122	Саранск	8342, 83422
Азнакаево	85592	Екатеринбург	343	Кызыл	39422	Сарапул	34147
Алушта	36560	Елабуга	85557	Лабинск	86169	Саратов	8452
Анадырь	42722	Елец	47467	Липецк	4742	Саянск	39513
Анапа	86133	Ессентуки	8793, 87934	Ленинск	84478	Севастополь	8692
Ангарск	3955	Железнодорожск (Красноярский край)	39197	Луганск	857	Северобайкальск	30130
Арзамас	83147	Железнодорожск (Курская обл.)	47148	Луховицы	49663	Северодвинск	8184, 81842
Армавир	86137	Жуковский	49648	Магадан	4132, 41322	Североморск	81537
Арсеньев	42361	Забайкальск	30251	Магнитогорск	3519	Североуральск	34380
Архангельск	8182, 818	Заволжск	49333	Майкоп	8772	Сергиев Посад	49654
Астрахань	8512	Задонск	47471	Махачкала	8722	Серпухов	4967
Ачинск	39151	Заинск	85558	Минеральные Воды	87922	Симферополь	3652
Багратионовск	40156	Звенигород	49632	Москва	495, 499	Смоленск	4812
Байкальск	39542	Зима	39514	Можайск	49638	Ставрополь	8652
Баксан	86634	Знаменск	85140	Мурманск	8152	Старый Оскол	4725
Балаково	8453	Иваново	493, 4932	Муром	49234	Суздаль	49231
Барнаул	3852	Игарка	39112	Мышкин	48544	Сургут	3462
Белгород	4722	Ижевск	3412	Набережные Челны	8552	Сызрань	8464
Белокураха	38577	Иркутск	3952	Надым	3499	Сыктывкар	8212
Бийск	3854	Истра	49631	Назрань	8732	Таганрог	8634
Биробиджан	42622	Ишимбай	34794	Нальчик	8662	Тамбов	4752
Благовещенск (Амурская обл.)	4162	Йошкар-Ола	8362	Наро-Фоминск	49634	Тверь	4822, 48222
Благовещенск (Башкортостан)	34766	Казань	843	Нарьян-Мар	81853	Тобольск	3456
Братск	3953	Калининград	4012	Находка	4236, 42366	Тольятти	8482
Брянск	4832	Калуга	4842	Нефтеюганск	3463	Томск	3822
Бутульма	85594	Калязин	48249	Нижний Новгород	831	Туапсе	86167
Валдай	81666	Канаш	83533	Нижний Тагил	3435	Тула	4872
Великие Луки	81153	Карачаевск	87879	Новокузнецк	3843	Тында	41656
Великий Новгород	8162	Качканар	34341	Новороссийск	8617	Тюмень	3452
Великий Устюг	81738	Кашира	49669	Новосибирск	383	Углич	48532
Владивосток	4232	Кемерово	3842	Новый Уренгой	3494	Улан-Удэ	3012
Владикавказ	8672	Керчь	36561	Норильск	3919	Ульяновск	8422
Владимир	4922	Кизляр	87239	Обнинск	48439	Уссурийск	4234
Волгоград	8442	Кинешма	49331	Омск	3812	Уфа	347
Волгодонск	86392	Киров (Кировская обл.)	8332	Оренбург	3532	Феодосия	36562
Волжск	83631	Киров (Калужская обл.)	48456	Орёл	4862, 48622	Хабаровск	4212
Вологда	8172	Кисловодск	87937	Пенза	8412	Ханты-Мансийск	34671
Волоколамск	49636	Клин	49624	Пермь	342	Цимлянск	86391
Воркута	82151	Клинцы	48336	Петрозаводск	8142	Чебоксары	8352
Воронеж	4732	Ковров	49232	Петропавловск- Камчатский	4152(2)	Челябинск	351
Воскресенск	49644	Козельск	48442	Петушки	49243	Череповец	8202
Выборг	81378	Коломна	4966	Печора	82142	Черкесск	8782, 87822
Гатчина	81371	Комсомольск- на-Амуре	4217	Подольск	4967	Черняховск	40141
Гдов	81131	Кондопога	81451	Псков	8112, 81122	Чехов	49672
Геленджик	86141	Копейск	35139	Пушкино	49653	Чита	3022
Георгиевск	87951	Кострома	4942	Пятигорск	8793	Чусовой	34256
Глазов	34141	Краснодар	861	Раменское	49646	Элиста	84722
Горно-Алтайск	38822	Краснокамск	34273	Ростовское	49646	Электросталь	49657
Городец	83161	Красноуральск	34343	Ростов	48536	Югорск	34675
Грозный	8712	Красноярск	3912	Ростов-на-Дону	863	Южно-	
Дзержинск	8313	Кунгур	34271	Рыбинск	4855	Сахалинск	4242, 42422
Домодедово	49679			Рязань	4912	Якутск	4112
				Салехард	34922	Ялта	3654
				Самара	846	Ярославль	4852

Информация по странам • General Information

Страна	Столица	Государственный язык	Национальная валюта	Код страны*	Код столицы
Австралия	Канберра	Английский	Австралийский доллар	61	2
Австрия	Вена	Немецкий	Евро	43	1
Азербайджан	Баку	Азербайджанский	Азербайджанский манат	994	12
Албания	Тирана	Албанский	Албанский лек	355	4
Алжир	Алжир	Арабский	Алжирский динар	213	21
Ангола	Луанда	Португальский	Кванза	244	2
Андорра	Андорра-ла-Велья	Каталанский	Евро	376	—
Аргентина	Буэнос-Айрес	Испанский	Аргентинское песо	54	11
Армения	Ереван	Армянский	Армянский драм	374	10
Беларусь	Минск	Белорусский	Белорусский рубль	375	17
Бельгия	Брюссель	Нид. / фр. / нем.	Евро	32	2
Болгария	София	Болгарский	Болгарский лев	359	2
Боливия	Сукре**	Исп. и 20 местн. яз.	Боливиано	591	2
Босния и Герцеговина	Сараево	Босн. / серб. / хорват.	Конвертируемая марка	387	33
Бразилия	Бразилиа	Португальский	Бразильский реал	55	61
Великобритания	Лондон	Английский	Фунт стерлингов	44	207, 208
Венгрия	Будапешт	Венгерский	Форинт	36	1
Венесуэла	Каракас	Испанский	Боливар	58	212
Вьетнам	Ханой	Вьетнамский	Донг	84	4
Гаити	Порт-о-Пренс	Франц. / креол.	Гурд	509	—
Германия	Берлин	Немецкий	Евро	49	30
Греция	Афины	Греческий	Евро	30	210
Грузия	Тбилиси	Грузинский	Лари	995	32
Дания	Копенгаген	Датский	Датская крона	45	—
Египет	Каир	Арабский	Египетский фунт	20	2
Израиль	Иерусалим	Иврит / арабский	Новый шекель	972	2
Индия	Нью-Дели	Хинди / англ.	Индийская рупия	91	11
Индонезия	Джакарта	Индонезийский	Индонезийская рупия	62	21
Иордания	Амман	Арабский	Иорданский динар	962	6
Ирак	Багдад	Арабский / курдский	Иракский динар	964	1
Иран	Тегеран	Персидский	Иранский риал	98	21
Ирландия	Дублин	Ирланд. / англ.	Евро	353	1
Исландия	Рейкьявик	Исландский	Исландская крона	354	—
Испания	Мадрид	Испанский	Евро	34	91
Италия	Рим	Итальянский	Евро	39	6
Казахстан	Астана	Казахский	Тенге	7	7172
Канада	Оттава	Англ. / франц.	Канадский доллар	1	613
Кения	Найроби	Англ. / суахили	Кенийский шиллинг	254	20
Кипр	Никосия	Греческий / тур.	Евро	357	22
Киргизия	Бишкек	Киргизский	Сом	996	312
Китай	Пекин	Китайский	Юань	86	10
КНДР	Пхеньян	Корейский	Северокорейская вона	850	2
Конго (ДРК)	Киншаса	Французский	Конголезский франк	243	—
Коста-Рика	Сан-Хосе	Испанский	Костариканский колон	506	—
Куба	Гавана	Испанский	Кубинское песо	53	7
Кувейт	Эль-Кувейт	Арабский	Кувейтский динар	965	—
Латвия	Рига	Латышский	Евро	371	—
Ливан	Бейрут	Арабский	Ливанский фунт	961	1
Ливия	Триполи	Арабский	Ливийский динар	218	21
Литва	Вильнюс	Литовский	Евро	370	5
Лихтенштейн	Вадуц	Немецкий	Швейцарский франк	423	—
Люксембург	Люксембург	Нем. / фр. / люкс.	Евро	352	—

* Для вызова абонента со стационарного телефона необходимо набрать 8 <гудок> 10, код страны, код города, номер телефона абонента.

Для вызова с мобильного телефона необходимо набрать +, код страны, код города, номер телефона абонента.

Пример: звонок из Москвы в Белград (Сербия) со стационарного телефона: 8-гудок-10-381-11-номер абонента.

** Фактической столицей Боливии является г. Ла-Пас.

Информация по странам • General Information

Страна	Столица	Государственный язык	Национальная валюта	Код страны*	Код столицы
Македония	Скопье	Македонский	Македонский денар	389	2
Малайзия	Куала-Лумпур	Малайзийский	Ринггит	60	3
Мальта	Валлетта	Мальт. / англ.	Евро	356	—
Марокко	Рабат	Арабский	Марокканский дирхам	212	37
Мексика	Мехико	Испанский	Мексиканское песо	52	55
Молдова	Кишинев	Молдав. / рум.	Молдавский лей	373	22
Монако	Монако	Французский	Евро	377	—
Монголия	Улан-Батор	Монгольский	Тугрик	976	11
Нигерия	Абуджа	Английский	Найра	234	9
Нидерланды	Амстердам	Нидерландский	Евро	31	20
Новая Зеландия	Веллингтон	Английский / маори	Новозеландский доллар	64	4
Норвегия	Осло	Норвежский	Норвежская крона	47	2
ОАЭ	Абу-Даби	Арабский	Дирхам ОАЭ	971	2
Пакистан	Исламабад	Урду / англ.	Пакистанская рупия	92	51
Панама	Панама	Испанский	Бальбоа / доллар США	507	—
Перу	Лима	Испанский / кечуа	Новый соль	51	1
Польша	Варшава	Польский	Польский злотый	48	22
Португалия	Лиссабон	Португальский	Евро	351	21
Республика Корея	Сеул	Корейский	Южнокорейская вона	82	2
Россия	Москва	Русский	Российский рубль	7	495, 499
Румыния	Бухарест	Румынский	Румынский лей	40	21
Сан-Марино	Сан-Марино	Итальянский	Евро	378	—
Саудовская Аравия	Эр-Рияд	Арабский	Саудовский риял	966	1
Сербия	Белград	Сербский	Сербский динар	381	11
Сингапур	Сингапур	Мал. / кит. / англ. / там.	Сингапурский доллар	65	—
Сирия	Дамаск	Арабский	Сирийский фунт	963	11
Словакия	Братислава	Словацкий	Евро	421	2
Словения	Любляна	Словенский	Евро	386	1
Судан	Хартум	Арабский	Суданский фунт	249	183
США	Вашингтон	Английский	Доллар США	1	202
Таджикистан	Душанбе	Таджикский	Сомони	992	37
Таиланд	Бангкок	Тайский	Бат	66	2
Тайвань	Тайбэй	Китайский	Тайваньский доллар	886	2
Тунис	Тунис	Арабский	Тунисский динар	216	71
Туркменистан	Ашхабад	Туркменский	Манат	993	12
Турция	Анкара	Турецкий	Турецкая лира	90	312
Узбекистан	Ташкент	Узбекский	Сум	998	71
Украина	Киев	Украинский	Гривна	380	44
Уругвай	Монтевидео	Испанский	Уругвайское песо	598	2
Филиппины	Манила	Тагал. / англ.	Филиппинское песо	63	2
Финляндия	Хельсинки	Финский / шведский	Евро	358	9
Франция	Париж	Французский	Евро	33	1
Хорватия	Загреб	Хорватский	Куна	385	1
Черногория	Подгорица	Черногорский	Евро	382	20
Чехия	Прага	Чешский	Чешская крона	420	2
Чили	Сантьяго	Испанский	Чилийское песо	56	2
Швейцария	Берн	Нем. / франц. / итал.	Швейцарский франк	41	31
Швеция	Стокгольм	Шведский	Шведская крона	46	8
Шри-Ланка	Шри-Джаяварденепура-Котте***	Сингал. / тамил.	Ланкийская рупия	94	—
Эстония	Таллин	Эстонский	Евро	372	—
ЮАР	Претория	11 языков, в т. ч. англ.	Южноафриканский ранд	27	12
Япония	Токио	Японский	Иена	81	3

*** Фактической столицей Шри-Ланки считается Коломбо.

Среднемесячная температура • Average Temperatures in the World

Город \ Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Абу-Даби	+18°	+19°	+22°	+26°	+31°	+32°	+35°	+35°	+32°	+28°	+24°	+20°
Аккра	+27°	+28°	+28°	+28°	+27°	+27°	+25°	+25°	+26°	+26°	+27°	+27°
Алжир	+11°	+12°	+12°	+14°	+17°	+21°	+25°	+25°	+23°	+19°	+15°	+12°
Амман	+7°	+8°	+11°	+16°	+20°	+23°	+25°	+25°	+23°	+20°	+14°	+9°
Амстердам	+3°	+2°	+6°	+8°	+12°	+15°	+16°	+16°	+14°	+10°	+6°	+4°
Анкара	-2°	0°	+4°	+9°	+13°	+17°	+20°	+20°	+16°	+11°	+5°	+2°
Афины	+10°	+10°	+12°	+15°	+20°	+25°	+28°	+28°	+24°	+19°	+15°	+12°
Багдад	+8°	+12°	+16°	+22°	+27°	+32°	+34°	+33°	+30°	+24°	+16°	+11°
Бангкок	+26°	+28°	+29°	+30°	+30°	+29°	+29°	+28°	+28°	+28°	+27°	+26°
Белград	+1°	+3°	+8°	+13°	+18°	+21°	+23°	+23°	+18°	+13°	+7°	+2°
Берлин	-2°	+1°	+4°	+7°	+12°	+16°	+18°	+17°	+14°	+9°	+4°	+1°
Берн	-1°	0°	+4°	+7°	+11°	+15°	+17°	+16°	+13°	+9°	+3°	0°
Бонн	+2°	+2°	+6°	+8°	+12°	+16°	+17°	+17°	+15°	+10°	+6°	+3°
Бразилиа	+21°	+21°	+22°	+21°	+20°	+19°	+18°	+20°	+22°	+22°	+21°	+21°
Брюссель	+3°	+3°	+6°	+8°	+12°	+15°	+17°	+17°	+15°	+11°	+6°	+4°
Будапешт	-1°	+1°	+6°	+10°	+15°	+18°	+20°	+20°	+16°	+10°	+3°	+1°
Бухарест	-1°	-2°	+5°	+11°	+16°	+20°	+22°	+21°	+17°	+11°	+4°	+1°
Буэнос-Айрес	+25°	+24°	+21°	+18°	+14°	+11°	+11°	+13°	+15°	+18°	+21°	+23°
Варшава	-1°	-1°	+2°	+7°	+13°	+16°	+17°	+17°	+13°	+8°	+2°	+2°
Вашингтон	+2°	+4°	+8°	+14°	+19°	+24°	+27°	+26°	+22°	+15°	+10°	+4°
Велингтон	+24°	+24°	+21°	+16°	+12°	+9°	+8°	+9°	+12°	+16°	+20°	+23°
Вена	+1°	+3°	+6°	+12°	+17°	+19°	+22°	+22°	+17°	+12°	+6°	+2°
Гавана	+21°	+21°	+23°	+24°	+26°	+27°	+27°	+27°	+27°	+25°	+24°	+22°
Гамильтон	+18°	+17°	+18°	+19°	+22°	+25°	+27°	+27°	+26°	+24°	+21°	+19°
Гонконг	+16°	+17°	+19°	+22°	+26°	+28°	+29°	+29°	+28°	+26°	+22°	+18°
Дар-эс-Салам	+27°	+28°	+27°	+26°	+25°	+24°	+23°	+23°	+24°	+25°	+26°	+27°
Дели	+14°	+17°	+23°	+29°	+33°	+34°	+31°	+30°	+29°	+26°	+20°	+16°
Джакарта	+26°	+26°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°	+28°	+27°	+27°
Дублин	+5°	+5°	+7°	+8°	+11°	+14°	+16°	+15°	+13°	+11°	+7°	+6°
Иерусалим	+7°	+8°	+10°	+15°	+18°	+21°	+22°	+23°	+22°	+18°	+14°	+9°
Каир	+13°	+15°	+17°	+21°	+25°	+27°	+28°	+27°	+26°	+23°	+19°	+15°
Канберра	+20°	+20°	+17°	+13°	+9°	+6°	+5°	+7°	+9°	+12°	+15°	+18°
Каракас	+21°	+22°	+23°	+23°	+24°	+23°	+23°	+23°	+23°	+23°	+23°	+22°
Карачи	+18°	+21°	+25°	+28°	+30°	+31°	+30°	+28°	+29°	+28°	+21°	+20°
Киншаса	+26°	+26°	+27°	+27°	+26°	+24°	+23°	+24°	+26°	+26°	+26°	+26°
Коломбо	+27°	+27°	+28°	+28°	+28°	+28°	+28°	+28°	+28°	+27°	+27°	+27°
Копенгаген	+1°	0°	+2°	+6°	+11°	+15°	+16°	+16°	+13°	+9°	+5°	+2°
Куала-Лумпур	+27°	+27°	+27°	+28°	+28°	+28°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°
Кувейт	+12°	+15°	+19°	+25°	+31°	+36°	+37°	+36°	+33°	+27°	+20°	+15°
Лагуш	+11°	+13°	+14°	+17°	+18°	+22°	+24°	+24°	+23°	+19°	+16°	+13°

Среднемесячная температура • Average Temperatures in the World

Город	Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ла-Пас		+8°	+8°	+8°	+7°	+6°	+5°	+5°	+6°	+7°	+8°	+8°	+8°
Ларнака		+11°	+11°	+13°	+16°	+20°	+23°	+26°	+26°	+25°	+21°	+17°	+13°
Лима		+23°	+23°	+23°	+21°	+20°	+18°	+17°	+17°	+17°	+18°	+20°	+21°
Лиссабон		+11°	+13°	+14°	+15°	+17°	+20°	+23°	+23°	+22°	+18°	+15°	+12°
Лондон		+4°	+5°	+7°	+9°	+12°	+15°	+17°	+17°	+14°	+11°	+7°	+5°
Люксембург		0°	+1°	+5°	+7°	+12°	+15°	+17°	+17°	+13°	+9°	+3°	+1°
Мадрид		+5°	+7°	+10°	+12°	+16°	+21°	+25°	+24°	+20°	+14°	+9°	+6°
Манагуа		+26°	+27°	+28°	+28°	+28°	+27°	+27°	+27°	+27°	+26°	+26°	+26°
Манила		+26°	+26°	+27°	+29°	+29°	+28°	+27°	+27°	+27°	+27°	+27°	+26°
Мехико		+12°	+13°	+15°	+17°	+17°	+17°	+16°	+16°	+16°	+15°	+14°	+12°
Милан		+1°	+3°	+7°	+11°	+15°	+19°	+22°	+21°	+18°	+12°	+6°	+2°
Монреаль		-9°	-7°	-1°	+7°	+14°	+19°	+22°	+21°	+16°	+9°	+3°	-5°
Монтевидео		+22°	+21°	+20°	+16°	+12°	+10°	+10°	+10°	+12°	+14°	+17°	+20°
Москва		-8°	-7°	-2°	+5°	+12°	+15°	+17°	+15°	+10°	+3°	-2°	-6°
Мумбаи		+24°	+25°	+27°	+28°	+30°	+29°	+28°	+27°	+27°	+28°	+27°	+25°
Найроби		+20°	+20°	+21°	+20°	+19°	+17°	+17°	+17°	+18°	+20°	+19°	+19°
Нью-Йорк		+1°	+2°	+6°	+12°	+17°	+22°	+25°	+25°	+21°	+15°	+9°	+3°
Осло		-3°	-3°	+1°	+5°	+12°	+15°	+17°	+16°	+11°	+6°	+1°	-2°
Оттава		-10°	-8°	-2°	+7°	+14°	+19°	+21°	+20°	+15°	+8°	2°	-6°
Париж		+5°	+7°	+9°	+12°	+15°	+18°	+21°	+20°	+17°	+13°	+8°	+6°
Пекин		-3°	-2°	+6°	+13°	+20°	+24°	+26°	+25°	+20°	+13°	+5°	-1°
Прага		-1°	-1°	+3°	+7°	+12°	+15°	+17°	+17°	+13°	+8°	+2°	0°
Претория		+23°	+23°	+21°	+18°	+16°	+12°	+12°	+15°	+19°	+21°	+21°	+22°
Рабат		+12°	+13°	+14°	+15°	+17°	+20°	+22°	+22°	+21°	+18°	+16°	+13°
Рим		+8°	+9°	+11°	+13°	+17°	+21°	+23°	+24°	+21°	+17°	+13°	+10°
Рио-де-Жанейро		+27°	+28°	+27°	+25°	+23°	+21°	+21°	+22°	+23°	+24°	+25°	+26°
Сантьяго		+21°	+20°	+18°	+15°	+11°	+8°	+8°	+10°	+11°	+14°	+17°	+19°
Сеул		-2°	-2°	+5°	+12°	+17°	+22°	+25°	+25°	+21°	+15°	+7°	0°
Сидней		+22°	+22°	+21°	+18°	+15°	+12°	+11°	+12°	+15°	+17°	+19°	+21°
Сингапур		+27°	+27°	+28°	+28°	+28°	+28°	+28°	+28°	+27°	+27°	+27°	+26°
София		-1°	+1°	+5°	+10°	+14°	+17°	+20°	+20°	+16°	+11°	+4°	+1°
Стокгольм		-2°	-3°	-1°	+3°	+10°	+14°	+17°	+16°	+11°	+6°	+1°	-2°
Тайбэй		+16°	+16°	+18°	+21°	+25°	+27°	+29°	+29°	+27°	+24°	+20°	+17°
Тегеран		+1°	+5°	+10°	+17°	+21°	+27°	+31°	+29°	+26°	+18°	+11°	+5°
Токио		+5°	+6°	+8°	+13°	+18°	+21°	+25°	+27°	+23°	+17°	+12°	+8°
Тунис		+11°	+12°	+13°	+15°	+19°	+23°	+26°	+27°	+25°	+20°	+16°	+12°
Флоренция		+5°	+6°	+9°	+13°	+17°	+21°	+24°	+23°	+20°	+15°	+9°	+6°
Франкфурт		+1°	+2°	+6°	+8°	+13°	+16°	+18°	+18°	+15°	+10°	+5°	+2°
Хартум		+23°	+25°	+28°	+32°	+34°	+34°	+32°	+31°	+32°	+32°	+28°	+25°
Хельсинки		-5°	-6°	-2°	+3°	+10°	+13°	+16°	+15°	+10°	+5°	-1°	-3°
Цюрих		0°	+1°	+5°	+9°	+13°	+16°	+19°	+18°	+14°	+9°	+4°	+1°


































Часовые пояса • Time Zones

Данные приведены с учетом зимнего времени для стран Северного полушария и летнего — для Южного.
 С 26 октября 2014 года в России принято единое зимнее время.
 Более 60 стран мира два раза в год переводят часы на летнее время (+1 час).

09:00 Азорские о-ва Прая	10:00 Абиджан Аккра Бамако Дакар Дублин Канарские о-ва Лиссабон Лондон Монровия Нуакшот Рейкьявик	11:00 Белград Берлин Будапешт Варшава Вена Загреб Киншаса Мадрид Осло Париж Рим Стокгольм	12:00 Анкара Бухарест Виндхук Габороне Каир Калининград Кейптаун Киев Триполи Стамбул	13:00 Архангельск Багдад Додома Казань Минск Москва Мурманск Найроби С.-Петербург Севастополь Сыктывкар 13:30 Тегеран	14:00 Абу-Даби Баку Виктория (Сейш.) Дубай Ереван Маскат Порт-Луи Самара Тбилиси	15:00 Душанбе Екатеринбург Оренбург Пермь Ташкент Тюмень 15:30 Коломбо Нью-Дели 15:45 Катманду
06:00 Ла-Пас Манаус Санто-Доминго 06:30 Ньюфаундленд	07:00 Асунсьон Буэнос-Айрес Монтевидео Нуук Парамарибо Ресифи	08:00 Бразилиа Рио-де-Жанейро	16:00 Астана Барнаул Горно-Алтайск Дакка Новосибирск Омск Томск 16:30 Янгон	17:00 Абакан Бангкок Джакарта Кемерово Красноярск Кызыл Пномпень Ханой	18:00 Баликпапан Иркутск Куала-Лумпур Пекин Перт Сингапур Тайбей Улан-Удэ	
03:00 Денвер Калгари Солт-Лейк-Сити	04:00 Акапулько Галапагосские о-ва Гватемала Канзас Манагуа Мехико Новый Орлеан Сан-Хосе Хьюстон	05:00 Богота Вашингтон Гавана Кито Лима Майами Монреаль Нью-Йорк Оттава Панама о. Пасхи 05:30 Каракас	19:00 Благовещенск (Амурская обл.) Сеул Токио Чита Якутск	20:00 Биробиджан Владивосток о. Гуам Хабаровск	21:00 Нумеа Порт-Вила Хониара Южно-Сахалинск	
00:00 Аваруа Адак Гонолулу Папэте 23:00 (предыдущие сутки) Алофи Паго-Паго	01:00 Анкоридж Ном Фэрбенкс	02:00 Ванкувер Лас-Вегас Лос-Анджелес Сан-Франциско Сиэтл	22:00 Анадырь Петропавловск-Камчатский	23:00 Веллингтон Окленд Раваки Сува 23:45 Чатем	00:00 (следующие сутки) Апиа о. Рождества (Кирибати)	

Часовые пояса • Time Zones

Данные приведены с учетом летнего времени для стран Северного полушария и зимнего — для Южного.
С 26 октября 2014 года в России принято единое зимнее время.
Более 60 стран мира два раза в год переводят часы на зимнее время (-1 час).

 09:00 Прага	 10:00 Азорские о-ва Абиджан Аккра Бамако Дакар Монровия Нуакшот Рейкьявик	 11:00 Виндхук Дублин Канарские о-ва Киншаса Лиссабон Лондон	 12:00 Белград Берлин Будапешт Варшава Вена Габороне Загреб Каир Калининград Кейптаун Мадрид Осло Париж Рим Стокгольм Триполи	 13:00 Анкара Архангельск Багдад Додома Казань Киев Минск Москва Мурманск Найроби С.-Петербург Севастополь Стамбул Сыктывкар	 14:00 Абу-Даби Виктория (Сейш.) Дубай Ереван Маскат Порт-Луи Самара Тбилиси  14:30 Тегеран	 15:00 Баку Душанбе Екатеринбург Оренбург Пермь Ташкент Тюмень  15:30 Коломбо Нью-Дели  15:45 Катманду
 06:00 Асунсьон Вашингтон Гавана Ла-Пас Майами Манаус Монреаль Нью-Йорк Оттава Санто-Доминго	 07:00 Бразилиа Буэнос-Айрес Монтевидео Парамарибо Рио-де-Жанейро  07:30 Ньюфаундленд	 08:00 Нуук		 16:00 Астана Барнаул Горно-Алтайск Дакка Новосибирск Омск Томск  16:30 Янгон	 17:00 Абакан Бангкок Джакарта Кемерово Красноярск Кызыл Пномпень Ханой	 18:00 Баликпапан Иркутск Куала-Лумпур Пекин Перт Сингапур Тайбей Улан-Удэ
 03:00 Ванкувер Лас-Вегас Лос-Анджелес Сан-Франциско Сиэтл	 04:00 Денвер Галапагосские о-ва Гватемала Калгари Манагуа Сан-Хосе Солт-Лейк-Сити	 05:00 Акапулько Богота Виннипег Канзас Кито Лима Мехико Новый Орлеан Панама Хьюстон о. Пасхи  05:30 Каракас		 19:00 Благовещенск (Амурская обл.) Сеул Токио Чита Якутск	 20:00 Биробиджан Владивосток о. Гуам Хабаровск	 21:00 Нумеа Порт-Вила Хониара Южно-Сахалинск
 00:00 Гонолулу Аваруа Папезте  23:00 (предыдущие сутки) Алофи Паго-Паго	 01:00 Адак	 02:00 Анкоридж Ном Фэрбенкс		 22:00 Анадырь Веллингтон Окленд Петропавловск-Камчатский Сува  22:45 Чатем	 23:00 Апиа Раваки	 00:00 (следующие сутки) о. Рождества (Кирибати)

Аэропорты • Airports

Международные аэропорты мира • World International Airports

ABZ	Абердин	HKG	Гонконг	MAN	Манчестер	FCO	Рим
AUH	Абу-Даби	HNL	Гонолулу	MRS	Марсель	GIG	Рио-де-Жанейро
ADL	Аделаида	DFW	Даллас	MEL	Мельбурн	ROV	Ростов-на-Дону
ALC	Аликанте	DEL	Дели	MEM	Мемфис	RTM	Роттердам
AMS	Амстердам	DEN	Денвер	MEX	Мехико	SAN	Сан-Диего
AYT	Анталья	DPS	Денпасар	LIN	Милан	LED	Санкт-Петербург
ATL	Атланта	DTW	Детройт	MXP	Монреаль	SCL	Сантьяго
ATH	Афины	CGK	Джакарта	YUL	Монреаль	SFO	Сан-Франциско
BWI	Балтимор	DXB	Дубай	MSQ	Минск	GMP	Сеул
BKK	Бангкок	DUB	Дублин	SVO	Москва	SYD	Сидней
BCN	Барселона	SVX	Екатеринбург	VKO	Москва	SIN	Сингапур
BHD	Белфаст	GVA	Женева	DME	Москва	SEA	Сиэтл
BFS	Белфаст	IBZ	Ибица	ZIA	Москва	SLC	Солт-Лейк-Сити
BER	Берлин	IND	Индианаполис	BOM	Мумбаи	IST	Стамбул
BHX	Бирмингем	ICN	Инчхон	MUC	Мюнхен	SAW	Стамбул
BLQ	Болонья	JNB	Йоханнесбург	NAP	Неаполь	ARN	Стокгольм
CGN	Бонн	CAI	Каир	NCE	Ницца	SXB	Страсбург
BOD	Бордо	CMN	Касабланка	OVB	Новосибирск	AER	Сочи
BOS	Бостон	CPT	Кейптаун	MSY	Новый Орлеан	TLV	Тель-Авив
BSB	Бразилиа	IEV	Киев	JFK	Нью-Йорк	TFS	Тенерифе
BNE	Брисбен	KBP	Киев	LGA	Нью-Йорк	NRT	Токио
BRU	Брюссель	CPH	Копенгаген	OAK	Окленд	YYZ	Торонто
BUD	Будапешт	KJA	Красноярск	ONT	Онтарио	TUS	Туксон
EZE	Буэнос-Айрес	KUL	Куала-Лумпур	MCO	Орlando	TLS	Тулуза
MLA	Валлетта	KWI	Кувейт	KIX	Осака	PHL	Филадельфия
YVR	Ванкувер	LAS	Лас-Вегас	OSL	Осло	RNH	Финикс
WAW	Варшава	LIM	Лима	PBI	Палм-Бич	FRA	Франкфурт
DCA	Вашингтон	LYS	Лион	CDG	Париж	HEL	Хельсинки
IAD	Вашингтон	LIS	Лиссабон	ORY	Париж	IAH	Хьюстон
WLG	Веллингтон	LCY	Лондон	PEK	Пекин	HOU	Хьюстон
VIE	Вена	LGW	Лондон	PKX	Пекин	ZRH	Цюрих
VCE	Венеция	LHR	Лондон	PSA	Пиза	ORD	Чикаго
HAM	Гамбург	LAX	Лос-Анджелес	PIT	Питтсбург	SHA	Шанхай
HAI	Ганновер	MAD	Мадрид	PDX	Портленд	PVG	Шанхай
GDL	Гвадалахара	MIA	Майами	PRG	Прага	STR	Штутгарт
GLA	Глазго	AGP	Малага	PUS	Пусан	EDI	Эдинбург

Международные аэропорты России • International Airports of Russia

Абакан им. В.Г. Тихонова
Анадырь (Угольный)
 им. Ю.С. Рытхэу**
Анапа (Витязево)
 им. В.К. Коккинаки
Архангельск (Талаги)
 им. Ф.А. Абрамова
Астрахань (Нариманово)
 им. Б.М. Кустодиева
Барнаул им. Г. С. Титова
Белгород им. В.Г. Шухова
Благовещенск (Игнатьево)
 им. Н.Н. Муравьева-Амурского
Братск
Брянск**
Варандей*
Владивосток (Кневичи)
 им. В.К. Арсеньева
Владикавказ (Беслан)
Волгоград (Гумрак)
Воронеж (Чертовицкое)
 им. Петра I
Грозный (Северный)
 им. А.А. Кадырова
Екатеринбург (Кольцово)
 им. А.Н. Демидова
Жуковский
Ижевск
Иркутск
Казань им. Г.М. Тукая

Калининград (Храброво)
 им. императрицы Елизаветы
 Петровны
Калуга (Грабцево)
 им. К.Э. Циолковского
Кемерово им. А.А. Леонова
Краснодар (Пашковский)
 им. Екатерины II
Красноярск (Емельяново)
 им. Д.А. Хворостовского
Курган им. Г.А. Илизарова**
Курск (Восточный)
 им. М.И. Гуревича**
Кызыл**
Липецк
Магадан (Сокол)
 им. В.С. Высоцкого**
Магас**
Магнитогрск
Махачкала
Минеральные Воды
 им. М.Ю. Лермонтова
Москва (Внуково)
 им. А.Н. Туполева
Москва (Домодедово)
 им. М.В. Ломоносова
Москва (Шереметьево)
 им. А.С. Пушкина
Мурманск им. Николая II
Нальчик**

Нижневартовск
 им. В.И. Муравленко
Нижнекамск (Бегишево)
 им. Н.В. Лемаева
Нижний Новгород (Стригино)
 им. В.П. Чкалова
Новокузнецк (Спиченково)
 им. Б.В. Вольнова**
Новосибирск (Толмачево)
 им. А.И. Покрышкина
Норильск (Алыкель)**
Омск (Центральный)
 им. Д.М. Карбышева
Оренбург (Центральный)
Орск**
Остафьево
Пермь (Большое Савино)
Петрозаводск (Бесовец)**
Петропавловск-Камчатский
 (Елизово) им. Витуса Беринга
Провидения Бухта**
Псков (Кресты)
 им. княгини Ольги**
Ростов-на-Дону (Платов)
Сабетта
Самара (Курумоч)
 им. С.П. Королева
Санкт-Петербург (Пулково)
Саранск**
Саратов (Гагарин)

Симферополь
 им. И.К. Айвазовского
Сочи (Адлер)
 им. В.И. Севастьянова
Старополю (Шпаковское)
 им. А.В. Суворова
Сургут им. Ф.К. Салманова
Сыктывкар им. П.А. Истомина
Тобольск (Ремезов)**
Томск (Богашево)
 им. Н.И. Камова
Тюмень (Рощино)
 им. Д.И. Менделеева
Улан-Удэ
Ульяновск (Баратаевка)
 им. Н.М. Карамзина**
Ульяновск (Восточный)
Уфа им. Мустая Карима
Хабаровск (Новый)
 им. Г.И. Невельского
Ханты-Мансийск
Чебоксары им. А.Г. Николаева
Челябинск (Баландино)
 им. И.В. Курчатова
Череповец**
Чита (Кадала)
Элиста**
Южно-Сахалинск (Хомутово)
 им. А.П. Чехова
Якутск им. Платона Ойунского
Ярославль (Туношна)**

* — аэропорты, в которых не открыты в установленном порядке пункты пропуска

** — аэропорты, в которых пункт пропуска через государственную границу РФ работает на нерегулярной основе.

Штриховой код EAN-13 • EAN-13 Bar-Code

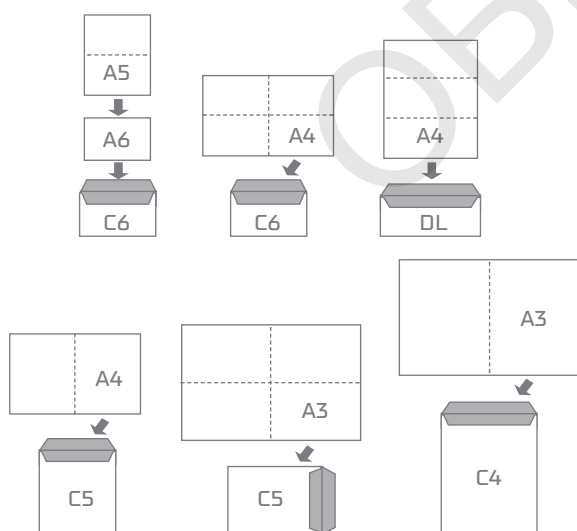


- 1 — код страны
- 2 — код изготовителя
- 3 — код товара
- 4 — контрольная цифра

Коды стран • Country Codes

000–139	США и Канада	484	Молдова	690–699	Китай
300–379	Франция	485	Армения	729	Израиль
380	Болгария	486	Грузия	730–739	Швеция
383	Словения	487	Казахстан	760–769	Швейцария
385	Хорватия	489	Гонконг	789–790	Бразилия
400–440	Германия	500–509	Великобритания	800–839	Италия
450–459, 490–499	Япония	520	Греция	840–849	Испания
460–469	Россия	529	Кипр	850	Куба
471	Тайвань	539	Ирландия	858	Словакия
474	Эстония	540–549	Бельгия и Люксембург	859	Чехия
475	Латвия	560	Португалия	869	Турция
476	Азербайджан	570–579	Дания	870–879	Нидерланды
477	Литва	590	Польша	888	Сингапур
478	Узбекистан	594	Румыния	890	Индия
481	Белоруссия	599	Венгрия	900–919	Австрия
482	Украина	640–649	Финляндия	955	Малайзия

Формат бумаги • International Paper Sizes



A0	841 × 1189 мм	B0	1000 × 1414 мм	C0	917 × 1297 мм
A1	594 × 841 мм	B1	707 × 1000 мм	C1	648 × 917 мм
A2	420 × 594 мм	B2	500 × 707 мм	C2	458 × 648 мм
A3	297 × 420 мм	B3	353 × 500 мм	C3	324 × 458 мм
A4	210 × 297 мм	B4	250 × 353 мм	C4	229 × 324 мм
A5	148 × 210 мм	B5	176 × 250 мм	C5	162 × 229 мм
A6	105 × 148 мм	B6	125 × 176 мм	C6	114 × 162 мм
A7	74 × 105 мм	B7	88 × 125 мм	C7	81 × 114 мм

Соотношение температурных шкал • Ratio of Temperature Scales

$$^{\circ}\text{F} = (^{\circ}\text{C} \times 1,8) + 32$$

$$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \times 0,55$$

по Фаренгейту	-459,67°	0°	14°	32°	50°	68°	122°	212°
по Цельсию	-273,15°	-17,8°	-10°	0°	10°	20°	50°	100°
	Температура абсолютного нуля			Точка замерзания воды				Точка кипения воды

Питание и расход калорий • Food & Calories Information

Энергетическая и питательная ценность продуктов • Energy and Nutritional Information

Продукты (100 г)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Продукты (100 г)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, РИС					ОВОЩИ				
Лапша яичная	368	13	2	79	Картофель	90	2	—	17
Макароны	336	11	—	77	Лук репчатый	15	2	—	1
Пицца с помидорами	247	4	4	52	Морковь	22	3	—	2
Рис очищенный	310	6	1	82	Помидоры	17	1	—	3
Рис смешанный	360	8	2	77	Салат зеленый	10	1	—	1
Хлеб пшеничный	279	9	—	65	Спаржа	22	3	—	2
Хлеб из смешанной муки	229	9	2	48	ФРУКТЫ				
МЯСО					Ананас				
Баранина	214	19	15	—	Апельсин	41	1	—	9
Ветчина вареная	422	21	36	—	Банан	80	1	—	19
Ветчина вяленая	434	23	38	—	Груша	45	—	—	11
Индейка (голень)	186	21	11	—	Инжир свежий	62	—	—	16
Индейка (грудка)	134	22	5	—	Киви	61	1	—	15
Свинина	274	17	23	—	Клубника	29	1	—	6
Телятина	92	21	1	—	Персик	30	1	—	7
Цыпленок	175	19	11	—	Хурма	56	1	—	14
Ягненок	211	19	15	—	СЛАДКОЕ				
РЫБА					Варенье				
Акула	80	16	1	1	Кекс	334	6	11	57
Икра	252	19	19	2	Кулич	479	11	27	52
Камбала	83	16	2	1	Мед	294	—	1	76
Креветки	86	16	1	3	Молочный шоколад	564	9	38	51
Лобстер	86	16	2	1	Мороженое	240	5	14	26
Лосось	203	21	13	—	Печенье	409	7	8	82
Окунь морской	75	15	2	—	Печенье сливочное	406	12	7	78
Треска	71	17	—	—	Слойка с джемом	408	5	18	61
Тунец	226	22	16	—	Сахар-песок	392	—	—	100
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ					НАПИТКИ				
Йогурт фруктовый	100	3	2	19	Белое вино	71	—	—	—
Йогурт цельный	64	4	4	4	Водка	248	—	—	—
Молоко обезжиренное	49	4	2	5	Кока-кола (330 г)	130	—	—	35
Молоко пастеризованное	49	4	2	5	Красное вино	75	—	—	—
Молоко сгущенное с сахаром	321	8	9	57	Пиво	47	—	—	3
Молоко цельное	63	3	3	5	Шампанское	71	—	—	3
<i>Каждый грамм белка или углеводов прибавляет по 4 ккал.</i>					<i>Каждый грамм жиров или алкоголя прибавляет по 9 ккал.</i>				

Расход калорий при физической нагрузке • Calories Burned Chart

Занятие	Расход калорий за 0,5 часа	Занятие	Расход калорий за 0,5 часа
Сидячее положение	20–25	Бокс	300
Прогулка	40–45	Гребля	350
Пинг-понг	150	Верховая езда	350
Прогулка в лесу	180	Плавание	350
Бодибилдинг	270	Велосипед	380
Альпинизм	270	Аэробика	400
Теннис	300	Сквош	450
Гимнастика	300	Льжи	450
Футбол	300	Спортивный танец	500
Бальные танцы	300	Коньки (бег)	500

Распад алкоголя в крови • Time Needed to Break up Alcohol

(таблица показывает лишь приблизительные значения, остальное зависит от особенностей организма)

порции	МУЖЧИНЫ					порции	ЖЕНЩИНЫ				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
Напиток (ед. измерения)	Часы					Напиток (ед. измерения)	Часы				
Пиво (бутылка 0,5 л)	2	5	7	9	12	Пиво (бутылка 0,5 л)	6	12	18	24	30
Вино (бокал 200 мл)	3	6	8	11	14	Вино (бокал 200 мл)	7	14	21	29	36
Коньяк (рюмка 50 мл)	2	4	6	8	10	Коньяк (рюмка 50 мл)	5	10	13	21	26
Водка (стопка 100 мл)	4	7	11	15	19	Водка (стопка 100 мл)	10	19	29	38	48
Шампанское (бокал 150 мл)	2	3	5	7	8	Шампанское (бокал 150 мл)	4	8	13	17	22

Размеры одежды • Clothing Sizes

Женщины • Women

Одежда

Россия	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Европа	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Великобритания	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
США	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Международный	–	XS	S	M	L	XL	XXL	XXL	XXXL	XXXL

Белье

Обхват талии	63-65	66-69	70-74	75-78	79-83	84-89	90-94	95-97		
Обхват бедер	89-92	93-96	97-101	102-104	105-108	109-112	113-117	118-122		
Россия	42	44	46	48	50	52	54	56		
Европа	36	38	40	42	44	46	48	50		
Италия	1	2	3	4	5	6	7	8		
Великобритания	24	26	28	30	32	34	36	38		
США	8	10	12	14	16	18	20	22		
Международный	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXL		

Пояс бюстгалтера

Россия, Европа	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
Италия	00	0	1	2	3	4	5	6	7	8
Франция	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
Великобритания, США	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46

Чашка бюстгалтера

Россия, Европа	AA	A	B	C	D	E	F	G	H	J
Италия	AA	A	B	C	D	D	E	F	FF	G
Великобритания	AA	A	B	C	D	DD	E	F	FF	G
США	AA	A	B	C	D	DD/E	DDD/F	G	H	I

Обувь

Стопа	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265
Россия	34,5	35	36	37	37,5	38,5	39	40	40,5	41
Европа	35	35,5	36,5	37	38	38,5	39,5	40	41	41,5
Великобритания	3	3,5	4	4,5	5,5	6	6,5	7	7,5	8,5
США	5	5,5	6	6,5	7,5	8	8,5	9	9,5	10,5

Мужчины • Men

Верх (свитеры, джемперы, рубашки, футболки)

Обхват груди	82-85	86-89	90-93	94-97	98-101	102-105	106-109	110-113	114-117	118-121
Обхват талии	62-67	68-72	73-78	79-84	85-90	91-96	97-102	103-108	109-114	115-119
Россия	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
Европа	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
Великобритания	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
США	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Международный	XXS	XS	S	M	L	L	XL	XXL	XXL	XXXL

Рубашки, сорочки

Обхват шеи, см	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Обхват шеи, дюймы	14	14,5	15	15,5	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18
Россия	44	44-46	46	46-48	48	50	52	54	56	56-58	58
Европа	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Великобритания	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	48
Международный	XS	S	S/M	M	M/L	L	L	XL	XXL	XXL	XXL

Брюки

Обхват талии	62-67	68-72	73-78	79-84	85-90	91-96	97-102	103-108	109-114	115-119	120-122
Обхват бедер	87-90	91-94	95-98	99-102	103-106	107-110	109-113	114-117	118-121	122-125	126-129
Россия	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62
Европа	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
Великобритания	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
Международный	XXS	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	XXXL	XXXL

Обувь

Стопа	255	260	265	270	275	280	285	290	295	300
Россия	40	40,5	41	42	43	43,5	44	45	46	46,5
Европа	40	41	41,5	42,5	43	44	44,5	45,5	46	47
Великобритания	7	7,5	8,5	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5
США	8	8,5	9,5	10	10,5	11	11,5	12	13	13,5

Джинсы • Jeans

Размер джинсов традиционно определяется в дюймах (1 дюйм = 2,54 см) по обхвату талии (W) и длине внутренней поверхности ноги (L). При измерении в сантиметрах оба показателя необходимо разделить на 2,54. Так, обхват талии 82 см и длина ноги 85 см соответствует размеру джинсов W32 L34. Приблизительно определить параметр W без измерений можно, вычитая из российского размера одежды числа 16. То есть 46-й размер примерно соответствует W30.

Примерные соотношения размеров

Российский размер	42-44	44	44-46	46	46-48	48	48-50	50	50-52	52	54	56	58
W	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	38	40	42

Единицы измерения • Units of Measure

Русское название	English name	Англо-американские единицы	Метрические единицы
Меры длины			
1 миля (сухопутная)	1 mile (statute)	1760 ярдов = 5280 футов	1609 м
1 миля (морская)	1 mile (nautical)	6076 футов	1852,2 м
1 ярд	1 yard	3 фута = 36 дюймов	91,44 см
1 фут	1 foot	12 дюймов	304,8 мм
1 дюйм	1 inch	0,0833 фута	25,4 мм
1 кабельтов	1 cable	—	185,2 м
Меры площади			
1 кв. миля	1 square mile	640 акров	258,99 га
1 акр	1 acre	4840 кв. ярдов = 43 560 кв. футов	4047 м ²
1 кв. ярд	1 square yard	9 кв. футов = 1296 кв. дюймов	0,836 м ²
1 кв. фут	1 square foot	144 кв. дюйма	0,0929 м ²
1 кв. дюйм	1 square inch	—	6,4516 см ²
Меры жидких тел			
1 баррель	1 barrel	34,97 бр. галлона = 42 галлона США	158,988 л
1 галлон США	1 U.S. gallon	4 кварты США = 8 пинт США = = 0,83 бр. галлона = 128 жидких унций	3,785 л
1 кварта США	1 U.S. quart	0,8331 бр. кварты = 2 пинты США = = 32 жидких унции США	0,94625 л
1 пинта США	1 U.S. pint	16 жидких унций = 0,83 бр. пинты	0,47312 л
1 британский галлон	1 Br. gallon (Imperial)	4 бр. кварты = 8 бр. пинт = 1,2 галлона США = = 160 жидких унций	4,546 л
1 британская кварта	1 Br. quart (Imperial)	2 бр. пинты = 1,2 кварты США = 40 жидких унций	1,1365 л
1 британская пинта	1 Br. pint	1,2 пинты США = 20 жидких унций	0,5682 л
1 жидкая унция	1 fluid ounce	—	0,028 л
Меры объема			
1 корд	1 cord	128 куб. футов	3,62 м ³
1 куб. ярд	1 cub. yard	27 куб. футов	0,7645 м ³
1 куб. фут	1 cub. foot	0,037 куб. ярда = 1728 куб. дюймов	0,0283 м ³
1 куб. дюйм	1 cub. inch	—	16,387 см ³
Меры сыпучих тел			
1 бушель США («Винчестер» или «Строк»)	1 Winchester bushel	32 кварты США = 64 пинты США	35,24 л
1 кварта США	1 U.S. quart	2 пинты США = 0,97 бр. кварты	1,101 л
1 пинта США	1 U.S. pint	0,97 бр. пинты	0,5506 л
1 британский (имперский) бушель	1 Imperial bushel	32 бр. кварты = 1,03 бушеля США = = 1,28 куб. фута = 2218 куб. дюймов	36,365 л
1 британская кварта	1 Imperial quart	2 бр. пинты = 1,03 кварты США	1,1365 л
1 британская пинта	1 Imperial pint	1,03 пинты США	0,5682 л
Меры веса			
1 британская («длинная») тонна	1 long ton	20 бр. центнеров = 2240 фунтов	1,016 т
1 тонна США («короткая»)	1 short ton	20 центнеров США = 2000 фунтов	0,907 т
1 британский центнер («длинный»)	1 long hundredweight	112 фунтов	50,8 кг
1 центнер США («короткий»)	1 short hundredweight	100 фунтов	45,36 кг
1 стоун	1 stone	14 фунтов	6,35 кг
1 фунт коммерческий	1 pound avoirdupois	16 унций = 256 драхм = 7000 гран	453,6 г
1 унция коммерческая	1 ounce avoirdupois	16 драхм	28,35 г
1 драхма коммерческая	1 dram avoirdupois	27,34 грана	1,772 г
1 гран коммерческий	1 grain avoirdupois	—	64,8 мг
1 фунт тройский и аптекарский	1 pound troy	0,823 комм. фунта = 12 тройских унций = = 96 аптек. драхм = 5760 гран	373,2 г
1 унция тройская и аптекарская	1 ounce troy	8 аптек. драхм = 480 гран	31,106 г
1 драхма аптекарская	1 dram pharmaceutical	60 гран	3,89 г
1 гран тройский и аптекарский	1 grain troy	—	64,8 мг
Меры веса для благородных металлов и драгоценных камней			
1 гран	1 grain	—	64,799 мг
1 карат	1 carat	3,086 грана	200 мг
1 тройская унция	1 ounce	480 гран	31,103 г
1 тройский фунт	1 pound	12 тройских унций	0,37324 кг

Символы и цифры • Symbols and Numbers

Десятичные приставки • Decimal Prefixes

Кратность (дольность)	Наименование	Сокращенное обозначение	
		русское	латинское
1 000 000 000 000	10 ¹²	тера	T
1 000 000 000	10 ⁹	гига	G
1 000 000	10 ⁶	мега	M
1 000	10 ³	кило	k
100	10 ²	гекто	h
10		дека	da
0.1	10 ⁻¹	деци	d
0.01	10 ⁻²	санти	c
0.001	10 ⁻³	милли	m
0.000 001	10 ⁻⁶	микро	μ
0.000 000 001	10 ⁻⁹	нано	n
0.000 000 000 001	10 ⁻¹²	пико	p

Греческий алфавит • Greek Alphabet

Название буквы	Написание буквы	Название буквы	Написание буквы	Название буквы	Написание буквы
альфа	Αα	йота	Ιι	ро	Ρρ
бета	Ββ	каппа	Κκ	сигма	Σσ
гамма	Γγ	лямбда (лямда)	Λλ	тау (тав)	Ττ
дельта	Δδ	мю (ми)	Μμ	ипсилон	Υυ
эпсилон	Εε	ню (ни)	Νν	фи	Φφ
дзета (зита)	Ζζ	кси	Ξξ	хи	Χχ
эта (ита)	Ηη	омикрон	Οο	пси	Ψψ
тета (фита)	Θθ	пи	Ππ	омега	Ωω

Римские цифры • Roman Numbers

1	I	9	IX	17	XVII	60	LX	500	D
2	II	10	X	18	XVIII	70	LXX	600	DC
3	III	11	XI	19	XIX	80	LXXX	700	DCC
4	IV	12	XII	20	XX	90	XC	800	DCCC
5	V	13	XIII	25	XXV	100	C	900	CM
6	VI	14	XIV	30	XXX	200	CC	1000	M
7	VII	15	XV	40	XL	300	CCC	1500	MD
8	VIII	16	XVI	50	L	400	CD	2000	MM

Черточка над цифрой обозначает, что цифра умножается на тысячу: $\bar{V} = 5000$, $\bar{D} = 500000$, $\bar{M} = 1000000$

Знаки Зодиака • Zodiac Signs

знаки Огня	 Овен	21.03–20.04	 Лев	24.07–23.08	 Стрелец	23.11–21.12
знаки Земли	 Телец	21.04–21.05	 Дева	24.08–23.09	 Козерог	22.12–20.01
знаки Воздуха	 Близнецы	22.05–21.06	 Весы	24.09–23.10	 Водолей	21.01–19.02
знаки Воды	 Рак	22.06–23.07	 Скорпион	24.10–22.11	 Рыбы	20.02–20.03

Китайский гороскоп по годам • Chinese Zodiac Years

Крыса	Бык	Тигр	Кролик	Дракон	Змея	Лошадь	Коза	Обезьяна	Петух	Собака	Свинья
1900	1901	1902	1903	1904	1905	1906	1907	1908	1909	1910	1911
1912	1913	1914	1915	1916	1917	1918	1919	1920	1921	1922	1923
1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935
1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947
1948	1949	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959
1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971
1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983
1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995
1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028	2029	2030	2031
2032	2033	2034	2035	2036	2037	2038	2039	2040	2041	2042	2043
2044	2045	2046	2047	2048	2049	2050	2051	2052	2053	2054	2055
2056	2057	2058	2059	2060	2061	2062	2063	2064	2065	2066	2067
2068	2069	2070	2071	2072	2073	2074	2075	2076	2077	2078	2079
2080	2081	2082	2083	2084	2085	2086	2087	2088	2089	2090	2091
2092	2093	2094	2095	2096	2097	2098	2099	2100	2101	2102	2103

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

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

Май
May

Июнь
June

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

Июль
July

Август
August

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

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

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

Дата
Date

Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс
Mo Tu We Th Fr Sa Su

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

ОБРАЗЕЦ

Заметки • Notes

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

Заметки • Notes

ОБРАЗЕЦ

ОБРАЗЕЦ



ОБРАЗОК



E-mail

ДЕЖЗ
EFGH

ОБРАЗЕЦ