

## 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

---

---

---



# Аббревиатуры и коды • Abbreviations and Codes

## 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 — Фрахт и страхование оплачены до места назначения  
**CPT** — Freight/carriage paid to — Фрахт оплачен до места назначения

### Группа D. Прибытие

**DAF** — Delivered at frontier — Товар доставляется к государственной границе  
**DDU** — Delivered duty unpaid — Доставка без уплаты таможенных пошлин  
**DDP** — Delivered duty paid — Доставка с уплатой таможенных пошлин

**DES** — Ex ship — Доставка с судна

**DEQ** — Ex quay (duty paid) — Доставка с причала (таможенные пошлины оплачены)

### 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	26 Ставропольский край	56 Оренбургская обл.	86 Ханты-Мансийский АО	138 Иркутская обл.
02 Республика Башкортостан	27 Хабаровский край	57 Орловская обл.	87 Чукотский АО	142 Кемеровская обл.
03 Республика Бурятия	28 Амурская обл.	58 Пензенская обл.	88 Красноярский край	150 Московская обл.
04 Республика Алтай	29 Архангельская обл.	59 Пермский край	89 Ямало-Ненецкий АО	152 Нижегородская обл.
05 Республика Дагестан	30 Астраханская обл.	60 Псковская обл.	90 Московская обл.	154 Новосибирская обл.
06 Республика Ингушетия	31 Белгородская обл.	61 Ростовская обл.	91 Калининградская обл.	159 Пермский край
07 Кабардино-Балкарская Республика	32 Брянская обл.	62 Рязанская обл.	92 Севастополь	161 Ростовская обл.
08 Республика Калмыкия	33 Владимирская обл.	63 Самарская обл.	93 Краснодарский край	163 Самарская обл.
09 Карачаево-Черкесская Республика	34 Волгоградская обл.	64 Саратовская обл.	95 Чеченская Республика	164 Саратовская обл.
10 Республика Карелия	35 Вологодская обл.	65 Сахалинская обл.	96 Свердловская обл.	166 Свердловская обл.
11 Республика Коми	36 Воронежская обл.	66 Свердловская обл.	97 Москва	169 Тверская обл.
12 Республика Марий Эл	37 Ивановская обл.	67 Смоленская обл.	98 Санкт-Петербург	173 Ульяновская обл.
13 Республика Мордовия	38 Иркутская обл.	68 Тамбовская обл.	99 Москва	174 Челябинская обл.
14 Республика Саха (Якутия)	39 Калининградская обл.	69 Тверская обл.	102 Республика Башкортостан	177 Москва
15 Республика Сев. Осетия – Алания	40 Калужская обл.	70 Томская обл.	111 Республика Коми	178 Санкт-Петербург
16 Республика Татарстан	41 Камчатский край	71 Тульская обл.	113 Республика Мордовия	186 Ханты-Мансийский АО
17 Республика Тыва	42 Кемеровская обл.	72 Тюменская обл.	116 Республика Татарстан	190 Московская обл.
18 Удмуртская Республика	43 Кировская обл.	73 Ульяновская обл.	118 Удмуртская Республика	193 Краснодарский край
19 Республика Хакасия	44 Костромская обл.	74 Челябинская обл.	121 Чувашская Республика	196 Свердловская обл.
21 Чувашская Республика	45 Курганская обл.	75 Забайкальский край	123 Краснодарский край	197 Москва
22 Алтайский край	46 Курская обл.	76 Ярославская обл.	124 Красноярский край	199 Москва
23 Краснодарский край	47 Ленинградская обл.	77 Москва	125 Приморский край	750 Московская обл.
24 Красноярский край	48 Липецкая обл.	78 Санкт-Петербург	126 Ставропольский край	777 Москва
25 Приморский край	49 Магаданская обл.	79 Еврейская АО	134 Волгоградская обл.	790 Московская обл.
	50 Московская обл.	80 Забайкальский край	136 Воронежская обл.	797 Москва
	51 Мурманская обл.	81 Пермский край		799 Москва
	52 Нижегородская обл.	82 Республика Крым		
	53 Новгородская обл.	83 Ненецкий АО		
	54 Новосибирская обл.	84 Красноярский край		
	55 Омская обл.	85 Иркутская 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  
 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  
 Второе воскресенье марта — День работников геодезии и картографии  
 12 марта — День работника уголовно-исполнительной системы  
 Третье воскресенье марта — День работников торговли, 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 РФ

### АПРЕЛЬ

Первое воскресенье апреля — День геолога  
 2 апреля — День единения народов  
 8 апреля — День сотрудников военных комиссариатов  
 Второе воскресенье апреля — День Войск противовоздушной обороны  
 12 апреля — День космонавтики  
 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)  
 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  
 30 апреля — День пожарной охраны

### МАЙ

7 мая — День радио, праздник работников всех отраслей связи  
 21 мая — День полярика  
 24 мая — День славянской письменности и культуры  
 26 мая — День российского предпринимательства  
 27 мая — Общероссийский день библиотек  
 Последнее воскресенье мая — День химика  
 28 мая — День пограничника  
 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  
 22 июня — День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны (1941 год)  
 Последняя суббота июня — День изобретателя и рационализатора  
 25 июня — День работника статистики  
 27 июня — День молодежи  
 29 июня — День партизан и подпольщиков; День кораблестроителя

### ИЮЛЬ

Первое воскресенье июля — День работников морского и речного флота  
 3 июля — День Государственной инспекции безопасности дорожного движения МВД РФ  
 7 июля — День победы русского флота над турецким флотом в Чесменском сражении (1770 год)  
 Второе воскресенье июля — День рыбака; День российской почты  
 10 июля — День победы русской армии под командованием Петра Первого над шведами в Полтавском сражении (1709 год)  
 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  
 Первое воскресенье августа — День железнодорожника  
 2 августа — День Воздушно-десантных войск  
 6 августа — День железнодорожных войск  
 9 августа — День первой в российской истории морской победы русского флота под командованием Петра Первого над шведами у мыса Гангут (1714 год)  
 Вторая суббота августа — День физкультурника  
 12 августа — День Военно-воздушных сил  
 Второе воскресенье августа — День строителя  
 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)  
 Последнее воскресенье августа — День шахтера  
 27 августа — День кино  
 31 августа — День ветеринарного работника

### СЕНТЯБРЬ

1 сентября — День знаний  
 Первое воскресенье сентября — День работников нефтяной и газовой промышленности  
 2 сентября — День окончания Второй мировой войны (1945 год); День российской гвардии  
 3 сентября — День солидарности в борьбе с терроризмом  
 4 сентября — День специалиста по ядерному обеспечению

8 сентября — День Бородинского сражения русской армии под командованием М. И. Кутузова с французской армией (1812 год); День финансиста

Второе воскресенье сентября — День танкиста

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 РФ

13 сентября (в високосный год 12 сентября) — День программиста

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

### ОКТАБРЬ

1 октября — День пожилых людей; День Сухопутных войск

4 октября — День Космических войск  
 5 октября — День учителя

Второе воскресенье октября — День работника сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности

20 октября — День военного связиста

Третье воскресенье октября — День работников дорожного хозяйства

22 октября — День финансово-экономической службы

24 октября — День подразделений специального назначения

25 октября — День таможенника Российской Федерации

Последнее воскресенье октября — День работника автомобильного и городского пассажирского транспорта

30 октября — День памяти жертв политических репрессий

### 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

19 ноября — День Ракетных войск и артиллерии

21 ноября — День работника налоговых органов Российской Федерации

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)

27 декабря — День спасателя Российской Федерации

# Международные праздники • International Holidays

## ЯНВАРЬ

20 января — Всемирный день религии;  
День осведомленности о пингуинах  
24 января — Международный день образования  
25 января — Новый год по лунному календарю  
26 января — Международный день таможенника  
Последнее воскресенье января —  
Международный день без Интернета  
28 января — Международный день защиты  
персональных данных

## ФЕВРАЛЬ

12 февраля — День Дарвина  
(Международный день науки и гуманизма)  
13 февраля — Всемирный день радио  
21 февраля — Международный день  
родного языка  
22 февраля — Международный день поддержки  
жертв преступлений

## МАРТ

3 марта — Всемирный день писателя;  
Всемирный день дикой природы  
14 марта — Международный день числа «Пи»  
15 марта — Всемирный день защиты  
прав потребителей  
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;  
Международный день Балтийского моря;  
Международный день таксиста  
27 марта — Всемирный день театра  
Последняя суббота марта (если совпадает  
с Великой субботой — предпоследняя суббота  
марта) — День проведения акции «Час Земли»

## 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  
Третья суббота апреля —  
Международный день цирка  
Последняя суббота апреля —  
Международный день ветеринарного врача  
29 апреля — Международный день танца  
30 апреля — Международный день джаза

## МАЙ

3 мая — Всемирный день свободы печати;  
Всемирный день Солнца

8 мая — Всемирный день Красного Креста  
и Красного Полумесяца

8, 9 мая — Дни памяти и примирения

9 мая — День Европы

12 мая — Международный день  
медицинской сестры

17 мая — Международный день электросвязи  
и информационного общества

18 мая — Международный день музеев

20 мая — Всемирный день метрологии;  
Всемирный день травматолога

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

31 мая — Всемирный день без табака

## ИЮНЬ

1 июня — Международный день защиты детей;  
Всемирный день родителей

5 июня — Всемирный день окружающей среды

6 июня — День русского языка

14 июня — Всемирный день донора крови

14 июня — Международный день блогера

17 июня — Всемирный день борьбы  
с 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

## ИЮЛЬ

2 июля — Международный день  
спортивного журналиста;

Всемирный день НЛО

11 июля — Всемирный день шоколада

20 июля — Международный день шахмат

## АВГУСТ

6 августа — Международный день  
«Врачи мира за мир»

8 августа — Международный день альпинизма

9 августа — Международный день коренных  
народов мира

12 августа — Международный день молодежи

19 августа — Всемирный день фотографии

## СЕНТЯБРЬ

8 сентября — Международный день грамотности

Второе воскресенье сентября —  
Международный день памяти жертв фашизма

16 сентября — Международный день охраны  
озонового слоя

21 сентября — Международный день мира

22 сентября — Всемирный день без автомобиля

27 сентября — Международный день туризма

Последнее воскресенье сентября —  
Международный день глухих

30 сентября — Международный день  
переводчика

## ОКТАБРЬ

1 октября — Международный день  
пожилых людей;

Международный день музыки

Первая пятница октября —  
Всемирный день улыбки

4 октября — Всемирный день животных

5 октября — Всемирный день учителя

Первый понедельник октября —  
Всемирный день архитектуры;

Международный день врача

9 октября — Всемирный день почты

10 октября — Всемирный день  
психического здоровья

14 октября — Международный  
день стандартов

16 октября — Всемирный день продовольствия

20 октября — Международный  
день авиадиспетчера;

Международный день поваров

24 октября — День ООН;

Всемирный день информации о развитии

Четвертый понедельник октября —  
Международный день школьных библиотек

28 октября — Международный день анимации

24 октября — День ООН;

Всемирный день информации о развитии

Четвертый понедельник октября —  
Международный день школьных библиотек

28 октября — Международный день анимации

28 октября — Международный день анимации

28 октября — Международный день анимации

## НОЯБРЬ

10 ноября — Международный день бухгалтерии;

Всемирный день науки за мир и развитие

Второй четверг ноября — Всемирный  
день качества

13 ноября — Международный день слепых

14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом

17 ноября — Международный день студентов

19 ноября — Всемирный день туалета

Третий четверг ноября — День отказа от курения

21 ноября — Всемирный день приветствий;

Всемирный день телевидения

Всемирный день телевидения

## ДЕКАБРЬ

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом

3 декабря — Международный день инвалидов

7 декабря — Международный день  
гражданской авиации

10 декабря — День прав человека

28 декабря — Международный день кино

# Телефоны первой необходимости • Useful and Emergency Numbers

## Аварийные службы • Emergency Services

Единый номер экстренных служб	112	Полиция • Police	102
С мобильных и стационарных телефонов:		Скорая медицинская помощь • Ambulance	103
Пожарная служба и спасатели • Fire	101	Служба газа • Gas Leak	104

## Медицинская помощь • Medical Service

### Москва

Справочная московской станции скорой и неотложной медицинской помощи	(499) 445-0102
• консультация врача	(495) 620-4233
НИИ скорой помощи им. Склифосовского:	
• справочная	(495) 680-4154
• экстренная помощь	(495) 680-6722
Детский телефон доверия	8-800-200-0122
Справочная московских аптек	(495) 961-9610

### Санкт-Петербург

Городская станция скорой медицинской помощи:	
• приемная главного врача	(812) 595-8058
• для городских телефонов	03
• для мобильных телефонов	103
Городское бюро несчастных случаев (справка о госпитализации)	(812) 573-6666
Телефон доверия СПб. РО ФСС РФ	(812) 992-7713
Справочная о наличии лекарств	(812) 383-9909
Наркологический телефон доверия	(812) 714-4210
Телефон доверия (для взрослых и детей)	(812) 476-7104

## Чрезвычайные ситуации • Emergency Situation

### Москва

Справочная МЧС РФ	(495) 983-7901
Телефон доверия МЧС РФ	(499) 400-9999
Телефонная линия «Ребенок в опасности»	8-800-200-1910
Телефон доверия ФСБ РФ	8-800-224-2222
Справочная ФСБ РФ	(495) 224-7069
Телефон доверия Следственного комитета РФ	8-800-100-1260
Дежурная часть ГИБДД	(495) 623-7070
Справочная МВД России	(495) 667-0402
Бюро регистрации несчастных случаев ГУ МВД по г. Москве	(495) 688-2252
Мосгорсвет	(495) 624-6823
Мосэнерго	(495) 957-1957
Мосводоканал	(499) 763-3434

### Санкт-Петербург

Справочная служба ГУ МВД	(812) 573-2676
Телефон доверия Управления собственной безопасности (дежурная часть)	(812) 541-0202
Повреждения освещения на уличных эл. сетях	(812) 312-9594
Повреждения водопроводной уличной сети (холодная вода)	(812) 305-0909
Повреждения водопроводной уличной сети (горячая вода)	(812) 315-1313
Кабельная сеть	(812) 494-3680
Информационный центр ГУП «ТЭК СПб.»	(812) 334-3080
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 РФ	8-800-200-2316	Конституционный суд РФ:	
Совет Федерации Федерального собрания РФ	(495) 629-7009	• Москва	(495) 606-7834
Государственная дума Федерального собрания РФ	(495) 629-6827	• Санкт-Петербург	(812) 404-3311
	(495) 692-6266		(812) 404-3199
Верховный суд РФ	(495) 690-5463	Генеральная прокуратура РФ	(495) 987-5656
		Общественная палата РФ	8-800-737-7766

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

Московская городская дума, справочная	(495) 957-0330	Приемная Правительства Санкт-Петербурга	(812) 576-6094
	(495) 624-6227	Администрация губернатора Санкт-Петербурга	(812) 576-6262
Правительство Москвы, справочная	(495) 777-7777	Законодательное собрание Санкт-Петербурга	(812) 318-8105
Приемная Правительства Москвы	(495) 633-5190	Губернатор Ленинградской области	(812) 577-4774
Телефон прямой связи Правительства Москвы с жителями города	(495) 957-0444	Правительство Ленинградской области	(812) 611-4242
Информационно-справочная служба по оказанию госуслуг	(495) 539-5555		

# Телефоны первой необходимости • Useful and Emergency Numbers

## Почтовые услуги • Post Service

EMS «Почта России»	8-800-200-5055	Federal Express (FEDEX):	
DPD	8-800-250-4434	• Москва	(495) 788-8881
DHL:		• Санкт-Петербург	(812) 325-8825
• Москва	(495) 956-1000	TNT	8-800-100-2777
• Санкт-Петербург	(812) 326-6400	UPS:	
Express-Post:		• Москва	(495) 961-2211
• Москва	(495) 781-5696	• Санкт-Петербург	(812) 703-3939
• Санкт-Петербург	(812) 633-0225	«Почта России»	8-800-200-5888
		Western Union	8-800-200-2232

## Услуги сотовой связи • Cellular Services

Абонентская служба «Билайн»:		Абонентская служба «МТС»:	
• по России	8-800-700-0611	• по России	8-800-250-0890
• из международного роуминга	(495) 797-2727	• из международного роуминга	(495) 766-0166
• с мобильных телефонов сети	0611	• с мобильных телефонов сети	0890
Абонентская служба «Мегафон»:		Абонентская служба «Tele2»:	
• по России	8-800-550-0555	• по России	(495) 979-7611
• с мобильных телефонов сети	0555	• с мобильных телефонов сети	611

## Такси • Taxi

<b>Москва:</b>		<b>Санкт-Петербург:</b>	
• «Яндекс Такси»	(495) 999-9999	• «Тудей»	(812) 648-2121
• «Формула такси»	(495) 777-5777	• «Такси 777»	(812) 777-1777
• «Глобал такси»	(495) 505-2052	• «ТаксовичкоФ»	(812) 333-0000
• «VIP Taxi»	(495) 772-9992	• «Семёрочка»	(812) 777-7770

## Транспорт • Transport

<b>Москва</b>		<b>Санкт-Петербург</b>	
Контакт-центр «Московский транспорт»	(499) 539-5454	Информационно-справочный центр метрополитена	8-800-350-1155
• для звонков с мобильных телефонов («Билайн», «Мегафон», «МТС»)	3210	• полиция	(812) 573-0000
Справка о вещах, забытых в метрополитене	(495) 622-2085	О вещах, забытых в метрополитене	8-800-350-1155

## Аэропорты • Airports

<b>Москва:</b>		<b>Санкт-Петербург:</b>	
• 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
--------------	----------------	----------------------	----------------

## Справочные телефоны • Info

<b>Москва</b>		<b>Санкт-Петербург</b>	
Служба точного времени	100	Служба точного времени	060
Справочная МГТС	09, 009	Телефонная справочная служба	09, 009
Центральный телеграф	(495) 504-4444	Бесплатная городская справочная служба	064
Московское парковочное пространство; информация об автомобилях, эвакуированных на штрафстоянку	(495) 539-5454	Телефонная коммерческая служба	008
Стол находок ГУ МВД России	(495) 694-8620	Справки о товарах, услугах, заказ такси, курсы валют, билетная касса	089
		Стол находок ГУ МВД России	(812) 573-3059

## Полезные ссылки • Useful Links

### Официальная Россия

Президент Российской Федерации	<a href="http://www.kremlin.ru">www.kremlin.ru</a>
Сервер органов государственной власти Российской Федерации	<a href="http://www.gov.ru">www.gov.ru</a>
Председатель Правительства Российской Федерации	<a href="http://www.premier.gov.ru">www.premier.gov.ru</a>
Правительство Российской Федерации	<a href="http://www.government.ru">www.government.ru</a>
Совет Федерации Федерального собрания РФ	<a href="http://www.council.gov.ru">www.council.gov.ru</a>
Государственная дума Федерального собрания РФ	<a href="http://www.duma.gov.ru">www.duma.gov.ru</a>
Конституционный суд РФ	<a href="http://www.ksrf.ru">www.ksrf.ru</a>
Верховный суд РФ	<a href="http://www.supcourt.ru">www.supcourt.ru</a>
Совет Безопасности РФ	<a href="http://www.scrf.gov.ru">www.scrf.gov.ru</a>
Центральная избирательная комиссия РФ	<a href="http://www.cikrf.ru">www.cikrf.ru</a>
Счетная палата РФ	<a href="http://www.ach.gov.ru">www.ach.gov.ru</a>
Генеральная прокуратура РФ	<a href="http://www.genproc.gov.ru">www.genproc.gov.ru</a>
Уполномоченный по правам человека в Российской Федерации	<a href="http://http://ombudsmanrf.org">http://ombudsmanrf.org</a>
Общественная палата РФ	<a href="http://www.oprf.ru">www.oprf.ru</a>
Правительство Москвы	<a href="http://www.mos.ru">www.mos.ru</a>
Официальный портал Администрации Санкт-Петербурга	<a href="http://www.gov.spb.ru">www.gov.spb.ru</a>
Ежедневное государственное издание «Российская газета»	<a href="http://www.rg.ru">www.rg.ru</a>

### Особо ценные объекты национального наследия России

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

### Международные организации

Всемирная организация здравоохранения	<a href="http://www.who.int">www.who.int</a>
Всемирная торговая организация	<a href="http://www.wto.org">www.wto.org</a>
Всемирный банк	<a href="http://www.worldbank.org">www.worldbank.org</a>
Европейский парламент	<a href="http://www.europarl.europa.eu">www.europarl.europa.eu</a>
Европейский союз	<a href="http://http://europa.eu">http://europa.eu</a>
Интернет-портал СНГ	<a href="http://http://e-cis.info">http://e-cis.info</a>
Международный комитет Красного Креста	<a href="http://www.icrc.org">www.icrc.org</a>
Межпарламентская ассамблея государств — участников СНГ (МПА СНГ)	<a href="http://www.iacis.ru">www.iacis.ru</a>
НАТО	<a href="http://www.nato.int">www.nato.int</a>
ОБСЕ	<a href="http://www.osce.org">www.osce.org</a>
ОДКБ	<a href="http://www.odkb-csto.org">www.odkb-csto.org</a>
ОПЕК	<a href="http://www.opec.org">www.opec.org</a>
Организация американских государств	<a href="http://www.oas.org">www.oas.org</a>
Организация Объединенных Наций	<a href="http://www.un.org">www.un.org</a>
Информационный центр ООН в Москве	<a href="http://www.unic.ru">www.unic.ru</a>
Международные организации, входящие в систему ООН	<a href="http://www.unsystem.org">www.unsystem.org</a>
Совет государств Балтийского моря	<a href="http://www.cbss.org">www.cbss.org</a>
Совет Европы	<a href="http://www.coe.int">www.coe.int</a>
Управление Верховного комиссара ООН по правам человека	<a href="http://www.ohchr.org">www.ohchr.org</a>
Шанхайская организация сотрудничества (ШОС)	<a href="http://www.infoshos.ru">www.infoshos.ru</a>
ЮНЕСКО	<a href="http://www.unesco.org">www.unesco.org</a>

### Культура, развлечения

Информационный портал «Музеи России»	<a href="http://www.museum.ru">www.museum.ru</a>
Библиотеки России:	
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">www.rsl.ru</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">www.nlr.ru</a>
Всероссийская государственная библиотека иностранной литературы им. М.И. Рудомино	<a href="http://www.libfl.ru">www.libfl.ru</a>



## Полезные ссылки • Useful Links

Государственная публичная научно-техническая библиотека России	<a href="http://www.gpntb.ru">www.gpntb.ru</a>
Государственная публичная научно-техническая библиотека СО РАН	<a href="http://www.spsl.nsc.ru">www.spsl.nsc.ru</a>
Государственная публичная историческая библиотека	<a href="http://www.shpl.ru">www.shpl.ru</a>
Библиотека по естественным наукам РАН	<a href="http://www.benran.ru">www.benran.ru</a>
Научная библиотека МГУ	<a href="http://nbgmu.ru">http://nbgmu.ru</a>
Национальный информационно-библиотечный центр «ЛИБНЕТ»	<a href="http://www.nilc.ru">www.nilc.ru</a>
Всероссийская общественная организация «Русское географическое общество»	<a href="http://www.rgo.ru">www.rgo.ru</a>
Сайт о мировой фотографии, афиша фотовыставок	<a href="http://www.photographer.ru">www.photographer.ru</a>
Специальные проекты по защите животных	<a href="http://programmes.putin.kremlin.ru">http://programmes.putin.kremlin.ru</a>
Отдых с детьми	<a href="http://www.osd.ru">www.osd.ru</a>

### Транспорт, путешествия

ОАО «Российские железные дороги»	<a href="http://www.rzd.ru">www.rzd.ru</a>
Вокзалы:	
Белорусский (Москва)	<a href="http://belorussky.dzvr.ru">http://belorussky.dzvr.ru</a>
Казанский (Москва)	<a href="http://kazansky.dzvr.ru">http://kazansky.dzvr.ru</a>
Киевский (Москва)	<a href="http://kievsky.dzvr.ru">http://kievsky.dzvr.ru</a>
Курский (Москва)	<a href="http://kursky.dzvr.ru">http://kursky.dzvr.ru</a>
Ленинградский (Москва)	<a href="http://leningradsky.dzvr.ru">http://leningradsky.dzvr.ru</a>
Павелецкий (Москва)	<a href="http://paveletsky.dzvr.ru">http://paveletsky.dzvr.ru</a>
Ярославский (Москва)	<a href="http://yaroslavsky.dzvr.ru">http://yaroslavsky.dzvr.ru</a>
Балтийский (Санкт-Петербург)	<a href="http://baltisky.dzvr.ru">http://baltisky.dzvr.ru</a>
Витебский (Санкт-Петербург)	<a href="http://vitebsky.dzvr.ru">http://vitebsky.dzvr.ru</a>
Ладожский (Санкт-Петербург)	<a href="http://ladogsky.dzvr.ru">http://ladogsky.dzvr.ru</a>
Московский (Санкт-Петербург)	<a href="http://moskovsky.dzvr.ru">http://moskovsky.dzvr.ru</a>
Финляндский (Санкт-Петербург)	<a href="http://finlyandsky.dzvr.ru">http://finlyandsky.dzvr.ru</a>
Аэропорты:	
Внуково (Москва)	<a href="http://www.vnukovo.ru">www.vnukovo.ru</a>
Домодедово (Москва)	<a href="http://www.domodedovo.ru">www.domodedovo.ru</a>
Жуковский (Москва)	<a href="http://zia.aero">http://zia.aero</a>
Шереметьево (Москва)	<a href="http://svo.aero">http://svo.aero</a>
Пулково (Санкт-Петербург)	<a href="http://www.pulkovoairport.ru">www.pulkovoairport.ru</a>
Аэроэкспресс	<a href="http://www.aeroexpress.ru">www.aeroexpress.ru</a>
Единый информационный центр воздушного транспорта «Полет-сирена»	<a href="http://www.polets.ru">www.polets.ru</a>
Единый транспортный портал «Московский транспорт»	<a href="http://transport.mos.ru">http://transport.mos.ru</a>
Московский метрополитен	<a href="http://www.mosmetro.ru">www.mosmetro.ru</a>
Петербургский метрополитен	<a href="http://www.metro.spb.ru">www.metro.spb.ru</a>

### Финансы

Центральный банк РФ	<a href="http://www.cbr.ru">www.cbr.ru</a>
Сбербанк России	<a href="http://www.sberbank.ru">www.sberbank.ru</a>
Банк ВТБ	<a href="http://www.vtb.ru">www.vtb.ru</a>
Банк «Россия»	<a href="http://www.abr.ru">www.abr.ru</a>
Московская межбанковская валютная биржа (ММВБ)	<a href="http://www.mocex.ru">www.mocex.ru</a>
Информационное агентство «Росбизнесконсалтинг»	<a href="http://www.rbc.ru">www.rbc.ru</a>

### Почтовые услуги

«Почта России»	<a href="http://www.pochta.ru">www.pochta.ru</a>
EMS «Почта России»	<a href="http://www.emspost.ru">www.emspost.ru</a>
DHL	<a href="http://www.dhl.ru">www.dhl.ru</a>
DPD	<a href="http://www.dpd.ru">www.dpd.ru</a>
UPS	<a href="http://www.ups.com">www.ups.com</a>
Western Union	<a href="http://www.westernunion.ru">www.westernunion.ru</a>

### Справки, информация

Информационное агентство «РИА-Новости»	<a href="http://ria.ru">https://ria.ru</a>
Новостные ленты	<a href="http://lenta.ru">https://lenta.ru</a> , <a href="http://www.interfax.ru">www.interfax.ru</a> , <a href="http://utro.ru">https://utro.ru</a>
Новости Федерации	<a href="http://www.regions.ru">www.regions.ru</a>
Московская городская телефонная сеть	<a href="http://www.mgts.ru">www.mgts.ru</a>
Электронная библиотека словарей русского языка	<a href="http://www.slovary.ru">www.slovary.ru</a>
Справочно-информационный портал «Грамота.ру»	<a href="http://www.gramota.ru">www.gramota.ru</a>
Интерактивный калькулятор для перевода физических величин	<a href="http://www.convert-me.com">www.convert-me.com</a>
Народная энциклопедия городов и регионов РФ	<a href="http://www.mojgorod.ru">www.mojgorod.ru</a>
Автомобили в России	<a href="http://auto.ru">http://auto.ru</a>
Автомобильные новости	<a href="http://www.autonews.ru">www.autonews.ru</a>

## 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	Нур-Султан	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°
Веллингтон	+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°
Кuala-Lumpur	+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).

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

## 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).

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

## Коды междугородной телефонной связи • Area Codes

Абакан	3902	Волгодонск	86392	Иваново	493, 4932
Адыгейск	87772	Волжск	83631	Игарка	39112
Азнакаево	85592	Вологда	8172	Ижевск	3412
Алушта	36560	Волоколамск	49636	Иркутск	3952
Анадырь	42722	Воркута	82151	Истра	49631
Анапа	86133	Воронеж	4732	Ишимбай	34794
Ангарск	3955	Воскресенск	49644	Йошкар-Ола	8362
Арзамас	83147	Выборг	81378	Казань	843
Армавир	86137	Гатчина	81371	Калининград	4012
Арсеньев	42361	Гдов	81131	Калуга	4842
Архангельск	8182, 818	Геленджик	86141	Калязин	48249
Астрахань	8512	Георгиевск	87951	Канаш	83533
Ачинск	39151	Глазов	34141	Карачаевск	87879
Багратионовск	40156	Горно-Алтайск	38822	Качканар	34341
Байкальск	39542	Городец	83161	Кашира	49669
Баксан	86634	Грозный	8712	Кемерово	3842
Балаково	8453	Дзержинск	8313	Керчь	36561
Барнаул	3852	Домодедово	49679	Кизляр	87239
Белгород	4722	Донецк	86368	Кинешма	49331
Белокураиха	38577	Егорьевск	49640	Киров	
Бийск	3854	Екатеринбург	343	(Кировская область)	8332
Биробиджан	42622	Елабуга	85557	Киров	
Благовещенск (Амурская область)	4162	Елец	47467	(Калужская область)	48456
Благовещенск (Башкортостан)	34766	Ессентуки	8793, 87934	Клин	49624
Братск	3953	Железногорск (Красноярский край)	39197	Клинцы	48336
Брянск	4832	Железногорск (Курская область)	47148	Ковров	49232
Бугульма	85594	Жуковский	49648	Козельск	48442
Валдай	81666	Забайкальск	30251	Комсомольск-на-Амуре	4217
Великие Луки	81153	Заволжск	49333	Кондопога	81451
Великий Новгород	8162	Задонск	47471	Копейск	35139
Великий Устюг	81738	Заинск	85558	Кострома	4942
Владивосток	4232	Звенигород	49632	Краснодар	861
Владикавказ	8672	Зима	39514	Краснокамск	34273
Владимир	4922	Знаменск	85140	Красноуральск	34343
Волгоград	8442				



## Коды междугородной телефонной связи • Area Codes

Красноярск	3912	Орёл	4862, 48622	Сызрань	8464
Кунгур	34271	Пенза	8412	Сыктывкар	8212
Курган	3522	Пермь	342	Таганрог	8634
Курск	4712, 47122	Петрозаводск	8142	Тамбов	4752
Кызыл	39422	Петропавловск-Камчатский	4152, 41522	Тверь	4822, 48222
Лабинск	86169	Петушки	49243	Тобольск	3456
Липецк	4742	Печора	82142	Тольятти	8482
Ленинск	84478	Подольск	4967	Томск	3822
Луховицы	49663	Псков	8112, 81122	Туапсе	86167
Магадан	4132, 41322	Пушкино	49653	Тула	4872
Магнитогорск	3519	Пятигорск	8793	Тында	41656
Майкоп	8772	Раменское	49646	Тюмень	3452
Махачкала	8722	Ростов	48536	Углич	48532
Минеральные Воды	87922	Ростов-на-Дону	863	Улан-Удэ	3012
Москва	495, 499	Рыбинск	4855	Ульяновск	8422
Можайск	49638	Рязань	4912	Уссурийск	4234
Мурманск	8152	Салехард	34922	Уфа	347
Муром	49234	Самара	846	Феодосия	36562
Мышкин	48544	Санкт-Петербург	812	Хабаровск	4212
Набережные Челны	8552	Саранск	8342, 83422	Ханты-Мансийск	34671
Надым	3499	Сарапул	34147	Цимлянск	86391
Назрань	8732	Саратов	8452	Чебоксары	8352
Нальчик	8662	Саянск	39513	Челябинск	351
Наро-Фоминск	49634	Севастополь	8692	Череповец	8202
Нарьян-Мар	81853	Северобайкальск	30130	Черкесск	8782, 87822
Находка	4236, 42366	Северодвинск	8184, 81842	Черняховск	40141
Нефтеюганск	3463	Североморск	81537	Чехов	49672
Нижний Новгород	831	Североуральск	34380	Чита	3022
Нижний Тагил	3435	Сергиев Посад	49654	Чусовой	34256
Новокузнецк	3843	Серпухов	4967	Элиста	84722
Новороссийск	8617	Симферополь	3652	Электросталь	49657
Новосибирск	383	Смоленск	4812	Югорск	34675
Новый Уренгой	3494	Ставрополь	8652	Южно-Сахалинск	4242, 42422
Норильск	3919	Старый Оскол	4725	Якутск	4112
Обнинск	48439	Суздаль	49231	Ялта	3654
Омск	3812	Сургут	3462	Ярославль	4852

# 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
<b>ХЛЕБ, МАКАРОНЫ, РИС</b>					<b>ОВОЩИ</b>				
Лепша 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	<b>ФРУКТЫ</b>				
<b>МЯСО</b>					Ананас	46	1	—	12
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	—	<b>СЛАДКОЕ</b>				
<b>РЫБА</b>					Варенье	222	1	—	59
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
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>					<b>НАПИТКИ</b>				
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
Каждый грамм белка или углеводов прибавляет по 4 ккал.					Каждый грамм жиров или алкоголя прибавляет по 9 ккал.				

## 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	Лыжи	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)

### МУЖЧИНЫ

Напиток (ед. измерения)	Часы				
Пиво (бутылка 0,5 л)	2	5	7	9	12
Вино (бокал 200 мл)	3	6	8	11	14
Коньяк (рюмка 50 мл)	2	4	6	8	10
Водка (стопка 100 мл)	4	7	11	15	19
Шампанское (бокал 150 мл)	2	3	5	7	8

### ЖЕНЩИНЫ

Напиток (ед. измерения)	Часы				
Пиво (бутылка 0,5 л)	6	12	18	24	30
Вино (бокал 200 мл)	7	14	21	29	36
Коньяк (рюмка 50 мл)	5	10	13	21	26
Водка (стопка 100 мл)	10	19	29	38	48
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	I
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	50
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 охвату 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

# Знаки Зодиака • Zodiac signs

знаки Огня	21.03–20.04	 Овен	23.07–23.08	 Лев	23.11–21.12	 Стрелец
знаки Земли	21.04–20.05	 Телец	24.08–23.09	 Дева	22.12–20.01	 Козерог
знаки Воздуха	21.05–21.06	 Близнецы	24.09–23.10	 Весы	21.01–20.02	 Водолей
знаки Воды	22.06–22.07	 Рак	24.10–22.11	 Скорпион	21.02–20.03	 Рыбы

## Единицы измерения • Units of Measure

Русское название	English name	Англо-американские единицы	Метрические единицы
<b>Меры длины</b>			
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
<b>Меры площади</b>			
1 кв. миля	1 square mile	640 акров	258,99 га
1 акр	1 acre	4840 кв. ярдов = 43 560 кв. футов	4047 м <sup>2</sup>
1 кв. ярд	1 square yard	9 кв. футов = 1296 кв. дюймов	0,836 м <sup>2</sup>
1 кв. фут	1 square foot	144 кв. дюйма	0,0929 м <sup>2</sup>
1 кв. дюйм	1 square inch	—	6,4516 см <sup>2</sup>
<b>Меры жидких тел</b>			
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
<b>Меры объема</b>			
1 корд	1 cord	128 куб. футов	3,62 м <sup>3</sup>
1 куб. ярд	1 cub. yard	27 куб. футов	0,7645 м <sup>3</sup>
1 куб. фут	1 cub. foot	0,037 куб. ярда = 1728 куб. дюймов	0,0283 м <sup>3</sup>
1 куб. дюйм	1 cub. inch	—	16,387 см <sup>3</sup>
<b>Меры сыпучих тел</b>			
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
<b>Меры веса</b>			
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 м
<b>Меры веса для благородных металлов и драгоценных камней</b>			
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

## 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

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

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

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

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

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



















