

# РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ





## **ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК / WEEKLY DIARY**

---

Личная информация / Personal Data

Ф.И.О.  
Name

Адрес  
Address

Паспортные данные  
Passport

Телефон  
Phone

Место работы / Company  
Должность / Position

Рабочий телефон  
Business phone

Электронная почта  
E-mail

Группа крови  
Blood group

Резус-фактор  
Rh blood factor

Прочие сведения  
Other information



# 2019

Январь • January	Февраль • February	Март • March	Апрель • April	
1 2 3 4 5	5 6 7 8 9	9 10 11 12 13	14 15 16 17 18	
Понедельник	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Mo
Вторник	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Tu
Среда	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	We
Четверг	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	Th
Пятница	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Fr
Суббота	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Sa
Воскресенье	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Su
Май • May	Июнь • June	Июль • July	Август • August	
18 19 20 21 22	22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	31 32 33 34 35	
Понедельник	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Mo
Вторник	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Tu
Среда	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	We
Четверг	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Th
Пятница	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Fr
Суббота	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	Sa
Воскресенье	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	Su
Сентябрь • September	Октябрь • October	Ноябрь • November	Декабрь • December	
35 36 37 38 39 40	40 41 42 43 44	44 45 46 47 48	48 49 50 51 52 1	
Понедельник	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	Mo
Вторник	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	Tu
Среда	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	We
Четверг	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	Th
Пятница	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	Fr
Суббота	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	Sa
Воскресенье	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	Su

# 2020

Январь • January	Февраль • February	Март • March	Апрель • April	
1 2 3 4 5	5 6 7 8 9	9 10 11 12 13 14	14 15 16 17 18	
Понедельник	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Mo
Вторник	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Tu
Среда	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	We
Четверг	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Th
Пятница	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	Fr
Суббота	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	Sa
Воскресенье	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Su
Май • May	Июнь • June	Июль • July	Август • August	
18 19 20 21 22	23 24 25 26 27	27 28 29 30 31	31 32 33 34 35 36	
Понедельник	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	Mo
Вторник	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	Tu
Среда	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	We
Четверг	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Th
Пятница	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Fr
Суббота	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Sa
Воскресенье	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Su
Сентябрь • September	Октябрь • October	Ноябрь • November	Декабрь • December	
36 37 38 39 40	40 41 42 43 44	44 45 46 47 48 49	49 50 51 52 53	
Понедельник	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	Mo
Вторник	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	Tu
Среда	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	We
Четверг	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	Th
Пятница	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	Fr
Суббота	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	Sa
Воскресенье	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	Su

# 2019

Январь • January	Февраль • February	Март • March	Апрель • April	
1 2 3 4 5	5 6 7 8 9	9 10 11 12 13	14 15 16 17 18	
Понедельник	4 11 18 25	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Mo
Вторник	5 12 19 26	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Tu
Среда	6 13 20 27	6 13 20 27	3 10 17 24	We
Четверг	7 14 21 28	7 14 21 28	4 11 18 25	Th
Пятница	1 8 15 22	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Fr
Суббота	2 9 16 23	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Sa
Воскресенье	3 10 17 24	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Su
Май • May	Июнь • June	Июль • July	Август • August	
18 19 20 21 22	22 23 24 25 26	27 28 29 30 31	31 32 33 34 35	
Понедельник	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Mo
Вторник	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Tu
Среда	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	We
Четверг	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Th
Пятница	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Fr
Суббота	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	Sa
Воскресенье	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	Su
Сентябрь • September	Октябрь • October	Ноябрь • November	Декабрь • December	
35 36 37 38 39 40	40 41 42 43 44	44 45 46 47 48	48 49 50 51 52 1	
Понедельник	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	Mo
Вторник	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	Tu
Среда	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	We
Четверг	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	Th
Пятница	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	Fr
Суббота	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	Sa
Воскресенье	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	Su

# 2020

Январь • January	Февраль • February	Март • March	Апрель • April	
1 2 3 4 5	5 6 7 8 9	9 10 11 12 13 14	14 15 16 17 18	
Понедельник	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Mo
Вторник	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Tu
Среда	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	We
Четверг	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Th
Пятница	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	Fr
Суббота	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	Sa
Воскресенье	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	Su
Май • May	Июнь • June	Июль • July	Август • August	
18 19 20 21 22	23 24 25 26 27	27 28 29 30 31	31 32 33 34 35 36	
Понедельник	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	Mo
Вторник	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	Tu
Среда	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	We
Четверг	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	Th
Пятница	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	Fr
Суббота	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	Sa
Воскресенье	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	Su
Сентябрь • September	Октябрь • October	Ноябрь • November	Декабрь • December	
36 37 38 39 40	40 41 42 43 44	44 45 46 47 48 49	49 50 51 52 53	
Понедельник	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	Mo
Вторник	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	Tu
Среда	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	We
Четверг	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	Th
Пятница	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	Fr
Суббота	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	Sa
Воскресенье	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	Su



## Планирование на год / Annual Planning

[illegible]

## Планирование на год / Annual Planning

[illegible]



## Телефоны первой необходимости в Москве / Useful & Emergency Phone Numbers in Moscow

### СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОГО ВЫЗОВА / EMERGENCY SERVICES

ПОЖАРНАЯ ОХРАНА / FIRE	101, 01
ПОЛИЦИЯ / POLICE	102, 02
СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ / AMBULANCE	103, 03
МОСГАЗ / GAS LEAK	104, 04
СПУНБА СПАСЕНИЯ / RESCUE	101, (495) 937-99-11
С любого мобильного и стационарного телефона	112
Линия «Ребенок в опасности»	121, 123

### ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ ВЛАСТИ / FEDERAL AUTHORITIES

Администрация Президента РФ	(495) 606-36-02
Совет Федерации	(495) 629-70-09
Государственная Дума	(495) 692-62-66

### ГОРОДСКИЕ ОРГАНЫ ВЛАСТИ / CITY AUTHORITIES

Московская городская дума	(495) 957-03-30
Правительство Москвы	(495) 777-77-77

### ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ / EMERGENCY SITUATIONS

МЧС России	(495) 626-39-01
Военная комендатура	(499) 261-11-20

### НЕОТЛОЖНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ EMERGENCY MEDICAL SERVICE

Глазная для взрослых	(495) 699-61-28, 624-34-24
Глазная для детей	(499) 237-19-71
Наркологическая для детей и подростков	(499) 783-27-67
Психиатрическая	(495) 625-31-01
Стоматологическая для взрослых	(499) 264-65-21
Стоматологическая для детей	(499) 148-55-22
НИИ скорой помощи им. Склифосовского	(495) 680-67-22, 680-89-76
ГКУЗ «Хоспис № 1 им. В. В. Миллионшиной ДЗМ»	(499) 245-41-06, (499) 245-59-69
Справочная о госпитализации	(499) 445-57-66, (499) 445-01-02, 445-02-13
Центр экстренной ветеринарной помощи	(499) 246-04-10, (495) 726-62-43
Скорая ветеринарная помощь на дому	(495) 226-08-26
Бюро регистрации несчастных случаев	(495) 688-22-52
Наличие лекарств в аптеках (бесплатная служба)	(495) 225-60-00, (495) 995-99-51

### ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ / HOTLINES

Единый телефон доверия МЧС России	(495) 449-99-99
Для женщин, подвергшихся домашнему насилию	8-800-700-06-00
Для детей	(495) 624-60-01
Для детей, подростков и родителей	8-800-200-01-22
По наркологии	(495) 709-64-04
По неотложной психологической помощи	051, (495) 682-84-50
СПИД – горячая линия	(495) 366-62-38

### ТАКСИ / TAXI

Центральное бюро заказов такси	(495) 627-00-00
--------------------------------	-----------------

### АЭРОПОРТЫ / AIRPORTS

Авиатрансгентство	(495) 614-07-31, 601-95-32
Внуково	(495) 937-55-55
Домодедово	(495) 933-66-66
Жуковский	(495) 228-96-00
Шереметьево-1, Шереметьево-2	(495) 232-65-65, 578-65-65

### ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ ВОКЗАЛЫ / RAILWAY STATIONS

Белорусский, Казанский, Киевский, Курский, Ленинградский, Павелецкий, Рижский, Савеловский, Ярославский	
Единая справочная	8-800-775-00-00, 8-800-200-67-67

### РЕЧНЫЕ ВОКЗАЛЫ / RIVER TERMINALS

Северный речной вокзал	(495) 225-60-70
Южный речной вокзал	(499) 618-08-11

### МЕТРО / METRO

Единая справочная	(495) 688-03-25, 622-15-68
-------------------	----------------------------

### СПРАВОЧНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ / INFO SERVICES

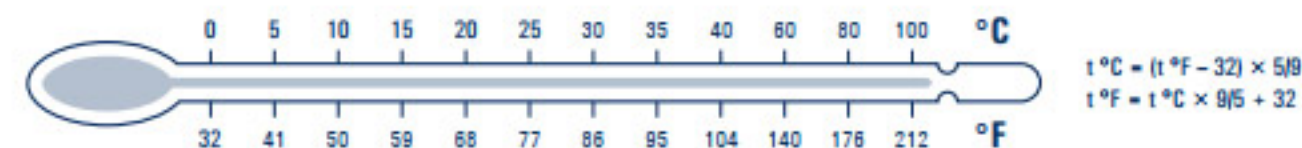
Служба точного времени	100
Справочная междугородной телефонной связи (заказ)	07
Справочная МГТС	09
Единый контактный центр МГТС	(495) 636-06-36
Телеграмма по телефону (платная служба)	06
Консультации по электронным госуслугам	115

## Справочная информация / Reference Information

### Англо-американские меры длины, веса, площади и сыпучих тел British & American Weights and Measures

МЕРЫ ДЛИНЫ / LENGHT		МЕРЫ ПЛОЩАДИ / AREA	
1 дюйм (inch)	25,4 мм (mm)	1 кв. дюйм (sq. inch)	6,45 см <sup>2</sup> (cm <sup>2</sup> )
1 фут (foot) = 12 дюймам (inches)	304,8 мм (mm)	1 кв. фут (sq. foot) = 144 кв. дюймам (sq. inches)	0,093 м <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> )
1 ярд (yard) = 3 футам (feet)	914,4 мм (mm)	1 кв. ярд (sq. yard) = 9 кв. футам (sq. feet)	0,836 м <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> )
1 сухопутная миля (land mile) = 1760 ярдам (yards)	1609,3 м (m)	1 акр (acre) = 4840 кв. ярдам (sq. yards)	4047 м <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> )
1 морская миля (nautical mile) = 6080 футам (feet)	1853,2 м (m)	1 кв. миля (sq. mile) = 640 акрам (acres)	2,59 км <sup>2</sup> (km <sup>2</sup> )
МЕРЫ ВЕСА / WEIGHT		МЕРЫ ЖИДКОСТЕЙ / LIQUID MEASURES	
1 гран (grain)	64,8 мг (mg)	1 жидкая унция (fluid ounce)	28,4 мл (ml)
1 драхма англ. (dram) = 27,34 грама (grains)	1,77 г (g)	1 пинта (pint)	0,57 л (GB) / 0,473 л (US) (L)
1 унция (ounce) = 16 драхмам (drams)	28,35 г (g)	1 галлон (gallon)	4,546 л (GB) / 3,784 л (US) (L)
1 фунт торговый (pound) = 16 унциям (ounces)	453,6 г (g)	1 баррель (нефть)	158,988 л (GB) / 158,97 л (US) (L)
1 центнер длин. (long centner) = 113 фунтам (pounds)	50,8 кг (kg)	1 баррель (barrel)	163,65 л (GB) / 119,2 л (US) (L)
1 тонна длинная (long ton) = 2240 фунтам (pounds)	1016 кг (kg)	1 батт (butt) = 490,97 л	490,97 л (L)
МЕРЫ ОБЪЕМА / VOLUME		МЕРЫ СЫПУЧИХ ТЕЛ / DRY MEASURES	
1 куб. дюйм (cubic inch)	16,387 куб. см (cm <sup>3</sup> )	1 пинта англ. (pint) = 20 унциям (ounces)	0,57 л (L)
1 куб. фут (cubic foot) = 1728 куб. дюймам	0,028317 куб. м (m <sup>3</sup> )	1 кварта англ. (quart) = 2 пинтам англ. (pints)	1,13 л (L)
1 куб. ярд (cubic yard) = 27 куб. футам	0,76455 куб. м (m <sup>3</sup> )	1 галлон англ. (gallon) = 4 квартам англ. (quarts)	4,546 л (L)
1 куб. миля (cubic mile)	4,16818 куб. км (km <sup>3</sup> )	1 бушель англ. (bushel) = 8 галлонам англ. (gallons)	36,36 л (L)

### Температура / Скорость Temperature / Speed



Миль/ч (MPH)	10	20	30	40	55	65	75	85
Км/ч (Km/H)	16	32	48	64	89	105	120	136

### Международные форматы бумаги / International Paper Sizes

Формат / Size	мм / mm	дюймы / inches	Формат / Size	мм / mm	дюймы / inches
A0	841 × 1189	33,1 × 46,9	B2	500 × 707	19,6 × 27,8
A1	594 × 841	23,4 × 33,1	B3	353 × 500	13,9 × 19,7
A2	420 × 594	16,5 × 23,4	B4	250 × 353	9,8 × 13,9
A3	297 × 420	11,7 × 16,5	B5	176 × 250	6,9 × 9,8
A4	210 × 297	8,3 × 11,7	B6	125 × 176	4,9 × 6,9
A5	148 × 210	5,8 × 8,3	Конверты	–	–
A6	105 × 148	4,1 × 5,8	C4	229 × 324	9 × 12,8
Letter	215,9 × 279,7	8,5 × 11	C5	162 × 229	6,4 × 9
Legal	215,9 × 355,6	8,5 × 14	C6	114 × 162	4,5 × 6,4
Tabloid	279,4 × 431,8	11 × 17	E65 (DL)	110 × 220	4,3 × 8,7



## Телефонные коды городов России / Russian Area Codes

Адлер	8622	Инта	82145	Нижний Тагил	3435	Таганрог	8634
Ангарск	3955	Иркутск	3952	Новокузнецк	3843	Тамбов	4752
Арзамас	83147	Йошкар-Ола	8362	Новороссийск	8617	Тверь	4822
Архангельск	8182	Казань	843	Новосибирск	383	Томск	3822
Астрахань	8512	Калининград	4012	Омск	3812	Туапсе	86167
Барнаул	3852	Калуга	4842	Орел	4862	Тула	4872
Белгород	4722	Кемерово	3842	Оренбург	3532	Тында	41656
Благовещенск,		Кинешма	49331	Пенза	8412	Тюмень	3452
Амурская обл.	4162	Киров		Пермь	342	Углич	48532
Братск	3953	Кировская обл.	8332	Петрозаводск	8142	Улан-Удэ	3012
Брянск	4832	Кисловодск	87937	П.-Камчатский	4152	Ульяновск	8422
Великие Луки	81153	Кострома	4942	Псков	8112	Уфа	347
Великий Новгород	8162	Краснодар	861	Пятигорск	8793	Хабаровск	4212
Владивосток	4232	Красноярск	391	Ростов-на-Дону	863	Чебоксары	8352
Владикавказ	8672	Курган	3522	Рыбинск	4855	Челябинск	351
Владимир	4922	Курск	4712	Рязань	4912	Череповец	8202
Волгоград	8442	Липецк	4742	Салехард	34922	Чита	3022
Вологда	8172	Магадан	4132	Самара	846	Элиста	84722
Воркута	82151	Магнитогорск	3519	Санкт-Петербург	812	Ю.-Сахалинск	4242
Воронеж	4732	Махачкала	8722	Саранск	8342	Якутск	4112
Выборг	81378	Миасс	3513	Саратов	8452	Ярославль	4852
Грозный	8712	МОСКВА	495, 499	Севастополь	8692		
Дагомыс	8622	Мурманск	8152	Симферополь	365		
Екатеринбург	343	Муром	49234	Смоленск	4812		
Елабуга	85557	Наб. Челны	8552	Сочи	8622		
Ессентуки	87934	Нальчик	8662	Ставрополь	8652		
Иваново	4932	Нижегородск	3466	Сургут	3462		
Ижевск	3412	Нижний Новгород	831	Сыктывкар	8212		

## Телефонные коды стран и городов мира / International Calling Codes

АБХАЗИЯ	840	БЕЛАРУСЬ	375	ВЕЛИКОБРИТАНИЯ	44	Франкфурт-на-Майне	69
Сухум	840	Барановичи	163	Белфаст	28	ГИБРАЛТАР	350
АВСТРАЛИЯ	61	Бирмингем	225(1)	Бирмингем	121	ГОНКОНГ	852
Аделаида	8	Борисов	177	Бристоль	117	ГРЕЦИЯ	30
Брисбен	7	Брест	162	Глазго	141	Афины	210
Канберра	2	Витебск	212	Дувр	1304	ГРУЗИЯ	995
Мельбурн	3	Гомель	232	Ливерпуль	151	Батуми	222
Ньюкасл	2	Гродно	152(2)	Лондон	207, 208	Кутаиси	331
Сидней	2	Минск	17	Манчестер	161	Тбилиси	32
АВСТРИЯ	43	Могилев	222	Перт	1738	ДАНИЯ	45
Вена	1	Орша	216	Эдинбург	131	ЕГИПЕТ	20
Зальцбург	662	БЕЛЬГИЯ	32	ВЕНГРИЯ	36	Александрия	3
АЗЕРБАЙДЖАН	994	Антверпен	3	Будапешт	1	Каир	2
Бану	12	Брюгге	50	ВЕНЕСУЭЛА	58	Суэц	62
Сумгаит	18	Брюссель	2	Каракас	212	ИЗРАИЛЬ	972
АЛБАНИЯ	355	Гент	9	ВЬЕТНАМ	84	Иерихон	2
Тирана	4	Льеж	4	Ханой	4	Иерусалим	2
АЛЖИР	213	БОЛГАРИЯ	359	ГАБОН	241	Тель-Авив	3
Алжир	21	Варна	52	ГАВАЙСКИЕ О-ВА	1808	ИНДИЯ	91
АНГОЛА	244	Пловдив	32	ГЕРМАНИЯ	49	Дели	11
Луанда	2	София	2	Берлин	30	Калькутта	33
АНДОРРА	376	БОЛИВИЯ	591	Бонн	228	Мадрас	44
АРГЕНТИНА	54	Ла-Пас	2	Гамбург	40	Мумбаи	22
Буэнос-Айрес	114	БОСНИЯ		Ганновер	511	ИНДОНЕЗИЯ	62
Мендоса	2614	и ГЕРЦЕГОВИНА	387	Дортмунд	231	Джакарта	21
Санта-Фе	3424	Сараево	33	Дрезден	351	ИОРДАНИЯ	962
АРМЕНИЯ	374	БРАЗИЛИЯ	55	Дюссельдорф	211	Амман	6
Ереван	10	Бразилиа	61	Нельн	221	ИРАК	964
БАНГЛАДЕШ	880	Рио-де-Жанейро	21	Лейпциг	341	Багдад	1
Дакка	2	Сан-Паулу	11	Мюнхен	89	ИРАН	98

Тегеран	21	ЛАОС	856	САУДОВСКАЯ АРАВИЯ	966	Каменское	
ИРЛАНДИЯ	353	Вьентьян	21	Эр-Рияд	966	(Днепродзержинск)	5692
Дублин	1	ЛАТВИЯ	371	СЕНЕГАЛ	221	Киев	44
ИСЛАНДИЯ	354	Вентспилс	636	СЕРБИЯ	381	Николаев	522
ИСПАНИЯ	34	Даугавпилс	654	Белград	11	Николаев	564
Барселона	93	Елгава	630	СИНГАПУР	65	Луцк	332
Валенсия	96	Лиепая	634	СИРИЯ	963	Львов	32
Мадрид	91	Рига	371	ДАМАСК	11	Маневка	623(2)
Овьедо	85	ЛИБЕРИЯ	231	СЛОВАКИЯ	421	Мариуполь	629
ИТАЛИЯ	39	Монровия	231	БРАТИСЛАВА	7	Николаев	
Болонья	051	ЛИВАН	961	СЛОВЕНИЯ	386	Николаевская обл.	512
Венеция	041	Бейрут	1	Любляна	1	Одесса	48(2), 487
Генуя	010	ЛИВИЯ	218	СОМАЛИ	252	Полтава	532(2)
Милан	02	Триполи	21	Могадисшо	1	Ровно	362(2)
Неаполь	081	ЛИТВА	370	США	1	Сумы	542
Палермо	091	Вильнюс	5	Атланта, шт. Джорджия		Тернополь	352
Пиза	050	Каунас	37	404, 478, 678, 770, 912		Ужгород	312(2)
Рим	06	Клайпеда	46	Бостон, шт. Массачусетс		Харьков	57
Турин	011	Паневежис	45	617, 857		Херсон	552
Флоренция	055	Шауляй	41	Вашингтон	202	Хмельницкий	382(2)
ЙЕМЕН	967	ЛИХТЕНШТЕЙН	423	Даллас	214, 469, 972	Черкассы	472
Сана	1	ЛЮКСЕМБУРГ	352	Детройт	313	Чернигов	462
КАЗАХСТАН	7	МАВРИТАНИЯ	222	Канзас-Сити, шт. Канзас	913	Черновцы	372
Актобе	7132	Нуакшот	222	Лас-Вегас	775	ФИЛИППИНЫ	63
Алматы	727	МАДАГАСКАР	261	Лос-Анджелес	213, 310	Манила	2
Аральск	71430	Антананариву	2022	Нью-Йорк	212, 347, 646, 718	ФИНЛЯДИЯ	358
Астана	7172	МАКЕДОНИЯ	389	Ричмонд, шт. Виргиния	804	Хельсинки	9
Жезказган	7102	Снопье	2	Сан-Франциско	415	ФРАНЦИЯ	33
Караганда	7212	МАЛАЙЗИЯ	60	Сизтл	206, 253, 425	ХОРВАТИЯ	385
Кокшетау	7162	МАЛИ	223	Филадельфия	215, 267	Загреб	1
Кзылорда	7242	БАМАНО	2	Чикаго	312, 773	ЧЕРНОГОРИЯ	382
Павлодар	7182	МАЛЬТА	356	ТАДЖИКИСТАН	992	Подгорица	81
Петропавловск	7152	МАРОККО	212	Душанбе	37	ЧЕХИЯ	420
Рудный	71431	Рабат	37	Нуляб	3322	Брно	53, 54
Семипалатинск	7222	МЕКСИКА	52	Нурган-Тюбе	3222	Карловы Вары	35
Талдыкорган	7282	Анапульно	744	Хорог	3522	Прага	2
Тараз	7262(2)	Мехико	55	ТАИЛАНД	66	ЧИЛИ	56
Темиртау	7213	Уральск	7112	Бангкок	2	Вальпараисо	32
Уральск	7112	Усть-Каменогорск	7232	ТАЙВАНЬ	886	Сантьяго	2
Усть-Каменогорск	7232	НАМЕРУН	237	Тайбэй	2	ШВЕЙЦАРИЯ	41
Якутск	237	НАНАДА	1	МОНГОЛИЯ	976	Базель	61
Ванкувер	604, 778	Ванкувер	604, 778	Улан-Батор	11	Берн	31
Набек	418	Неаполь	418	НЕПАЛ	977	Женева	22
Монреаль	438, 450, 514	Катманду	1	Катманду	1	Лозанна	21
Оттава	613	НИГЕРИЯ	234	Лагос	1	Цюрих	1
Торонто	416, 647, 905	НИДЕРЛАНДЫ	31	Амстердам	20	ШВЕЦИЯ	46
НАНАРСКИЕ О-ВА	3428	ГАГА	70	Гага	70	Гетеборг	31
НАТАР	974	РОТТЕРДАМ	10	Роттердам	10	Мальме	40
НЕНИЯ	254	НИКАРАГУА	505	Манагуа	2	Стокгольм	8
Найроби	20	НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ	64	Веллингтон	4	ЭКВАДОР	593
НИПР	357	Окленд	9	Окленд	9	Кито	2
Никосия	22	НОРВЕГИЯ	47	Осло	22	ЭСТОНИЯ	372
НИТАЙ	86	ОАЭ	971	Абу-Даби	2	Нарва	35
Пекин	10	ДУБАЙ	971	Дубай	4	Пярну	44
Харбин	451	ПАКИСТАН	92	Исламабад	51	Таллин	372
Шанхай	21	ПАНАМА	507	Панамы	48	Тарту	7
КОЛУМБИЯ	57	ПОЛЬША	48	Варшава	22	ФЕИОПИЯ	251
Богота	1	Гданьск	58	Гданьск	58	Аддис-Абеба	1
Медельин	4	Кранов	12	ПОРТУГАЛИЯ	351	ЮАР	27
КОНГО	242	Лиссабон	21	Донецк	62(2)	Йоханнесбург	11
КОРЕЯ ЮЖНАЯ	82	Порту	22	Житомир	412	Кейптаун	21
СЕУЛ	2	Бухарест	21	Запорожье	61(2)	Претория	12
НОСТА-РИКА	506	Ивано-Франковск	342(2)	Ивано-Франковск	342(2)	ЯПОНИЯ	81
ННДР	850					Ионагама	995
Пхеньян	2					Осака	6
НУБА	53					Токио	3
Гавана	7						
КУВЕЙТ	965						
КЫРГЫЗСТАН	996						
Бишкек	312						
Нарын	3522						
Ош	3222						



## Лучшие места отдыха в зависимости от времени года / Travel Calendar

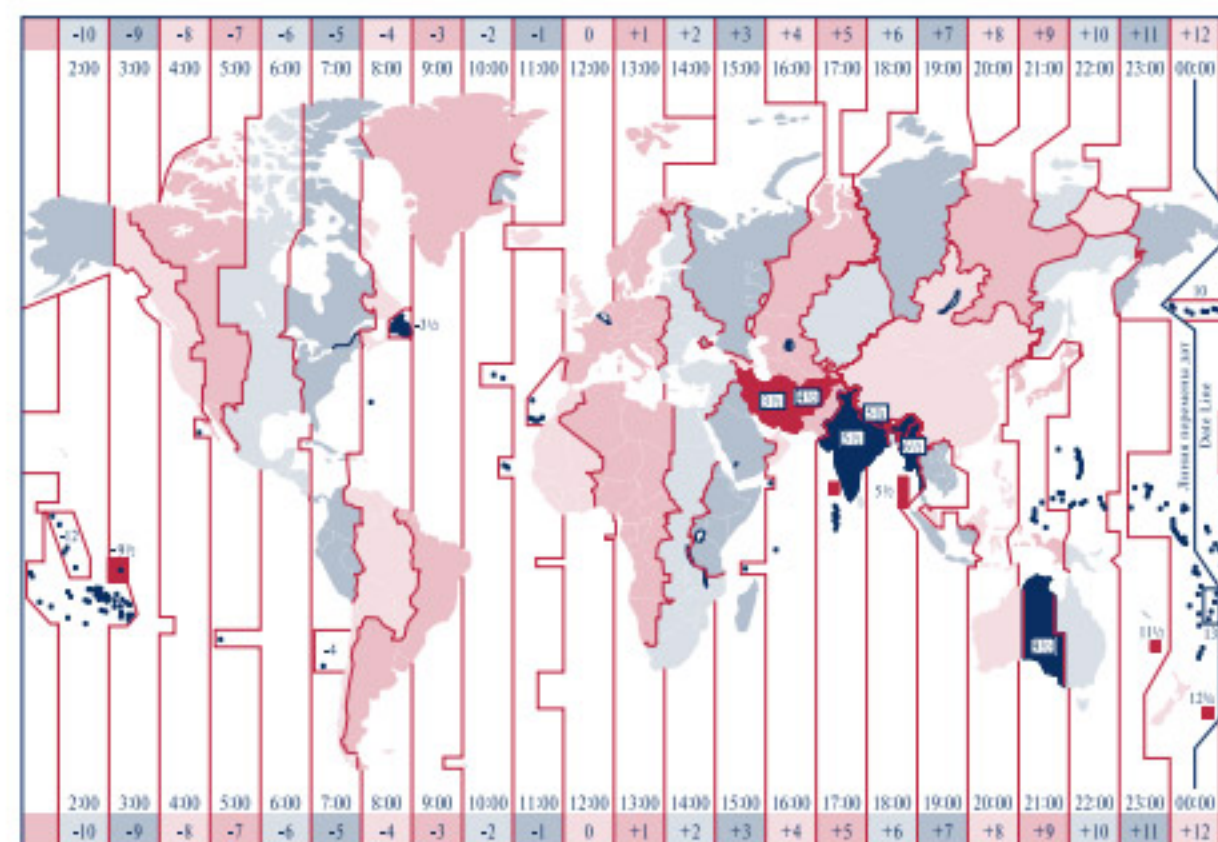
<b>ЯНВАРЬ</b>	Индонезия, Бали, Таиланд, Малайзия, Индия, Гоа, Шри-Ланка, Мальдивы, Сейшелы, ОАЭ, Доминикана, Куба, Таити	<b>ИЮЛЬ</b>	Италия, Испания, Португалия, Греция, Марокко, Карибы, Тунис, Индонезия, острова Таиланда, Лазурный берег Франции, Карелия, черноморские пляжи
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	Таиланд, Камбоджа, Филиппины, Вьетнам, Китай, Канарские о-ва, Мальдивы, Куба, Доминикана, Марокко, Багамские о-ва, Индия, Шри-Ланка	<b>АВГУСТ</b>	Испания, Италия, Франция, Греция, Кипр, Черногория, Хорватия, Болгария, Алтай, Байкал, Урал, озеро Селигер, Бали, Кения, Турция
<b>МАРТ</b>	Египет, ОАЭ, Иордания, Марокко, Доминикана, Куба, острова Карибского бассейна, Чили, Бразилия, Мексика, Таиланд, Индия, Шри-Ланка, Китай	<b>СЕНТЯБРЬ</b>	Турция, Тунис, Израиль, Марокко, Египет, Кипр, страны Европы, Бали, Маврикий, Мальта, Кения
<b>АПРЕЛЬ</b>	Мальдивы, Сейшелы, Маврикий, Филиппины, Куба, Бразилия, Мексика, Доминикана, Китай (о. Хайнань), Тунис, Марокко, Мальта, Израиль (к. Эйлат)	<b>ОКТАБРЬ</b>	Турция, Египет, Марокко, Тунис, Израиль, ОАЭ, Индия, Гоа, Шри-Ланка, Таиланд, Маврикий, Сейшелы, Кения
<b>МАЙ</b>	Турция, Египет, Израиль, Тунис, Марокко, Сейшелы, Маврикий, Бали, Мадагаскар, Кипр, Сингапур, Индонезия, Вьетнам, страны Европы	<b>НОЯБРЬ</b>	Египет, ОАЭ, Иордания, Марокко, Тунис, Мальдивы, Сейшелы, Индия, Шри-Ланка, Доминикана, Куба, горнолыжные курорты Европы, Бразилия
<b>ИЮНЬ</b>	Болгария, Турция, Хорватия, Черногория, Греция, Кипр, Италия, Испания, Мальта, Финляндия, Бали, Мадагаскар, Маврикий	<b>ДЕКАБРЬ</b>	горнолыжные курорты Австрии, Андорры, Италии, Франции, Швейцарии, Турции, Болгарии, Испании, Шри-Ланка, Таиланд, Лаос, Камбоджа, Малайзия

## Список безвизовых стран для граждан России / Visa-Free Countries for Russian Citizens

<b>Европа</b>	• Иордания, 30 дней	<b>Вост-Индия и Америка</b>	<b>Африка, Океания</b>
• Белоруссия, 90 дней	• Иран, 30 дней	• Аргентина, 90 дней	• Ботсвана, 30 дней
• Босния и Герцеговина, 30 дней	• Казахстан, 90 дней	• Багамские острова, 90 дней	• Бурунди, 30 дней
• Молдавия, 90 дней	• Киргизия, 90 дней	• Барбадос, 28 дней	• Гвинея-Бисау, 90 дней
• Сербия, 30 дней	• Лаос, 15 дней	• Боливия, 90 дней	• Джибути, 30 дней
• Турция, 60 дней	• Ливан, 30 дней	• Бразилия, 90 дней	• Египет, 30 дней
• Украина, 90 дней	• Макао, 30 дней	• Венесуэла, 90 дней	• Зимбабве, 30 дней
• Черногория, 30 дней	• Малайзия, 30 дней	• Доминика, 21 день	• Кабо-Верде, 30 дней
<b>Азия</b>	• Мальдивы, 30 дней	• Доминиканская Республика, 30 дней	• Маврикий, 60 дней
• Абхазия, 90 дней	• Монголия, 30 дней	• Коста-Рика, 30 дней	• Мадагаскар, 90 дней
• Азербайджан, 90 дней	• Непал, 90 дней	• Куба, 30 дней	• Марокко, 90 дней
• Армения, 180 дней	• ОАЭ, 30 дней	• Мексика, 180 дней	• Палау, 30 дней
• Бангладеш, 15 дней	• Таджикистан, 90 дней	• Панама, 90 дней	• Сейшельские о-ва, 30 дней
• Вьетнам, 15 дней	• Таиланд, 30 дней	• Перу, 90 дней	• Танзания, 90 дней
• Гонконг, 14 дней	• Туркменистан, 10 дней	• Сальвадор, 90 дней	• Тонга, 31 день
• Грузия, 360 дней	• Узбекистан, 90 дней	• Чили, 90 дней	• ЮАР, 90 дней
• Израиль, 90 дней	• Филиппины, 30 дней	• Южная Корея, 60 дней	• Вануату, 90 дней
• Индонезия, 30 дней	• Южная Осетия, 90 дней	• Ямайка, 30 дней	• Самоа, 60 дней
			• Фиджи, 90 дней

Примечание: полный список включает 110 стран. Данные по состоянию на 01.06.2018.

## Карта поясного времени / World Time Zones



Данные приведены без учета возможных изменений

<b>UTC - 10</b> Гавайские о-ва Алеутские о-ва <b>UTC - 9</b> Анкоридж <b>UTC - 8</b> Дуусон Ванкувер Сан-Франциско Лос-Анджелес <b>UTC - 7</b> Эдмонтон Денвер <b>UTC - 6</b> Виннипег Чикаго Даллас Мехико <b>UTC - 5</b> Нью-Йорк Торонто Вашингтон Бостон Нью-Йорк Филадельфия Майами Гавана Богота Лима <b>UTC - 4</b> Галифакс Канакас Манаус	<b>UTC - 3:30</b> Ньюфаундленд <b>UTC - 3</b> Бразилия Сан-Паулу Буэнос-Айрес <b>UTC - 2</b> Сандвичевы о-ва <b>UTC - 1</b> Кабо-Верде Азорские о-ва <b>UTC + 0</b> Рейкьявик Дублин Белфаст Глазго Лондон Манчестер Лиссабон Канарские о-ва Рабат Монровия <b>UTC + 1</b> Стокгольм Копенгаген Амстердам Брюссель Париж Марсель Берлин	<b>UTC + 2</b> Мюнхен Гамбург Женева Цюрих Рим Милан Барселона Варшава Прага Братислава Будапешт Вена Алжир Лагос Киншаса Луанда <b>UTC + 2</b> Хельсинки Таллин Рига Вильнюс Киев Львов Одесса Бухарест София Афины Нинья Тель-Авив Дамаск Бейрут Каир Претория	<b>UTC + 3</b> Йоханнесбург Триполи <b>UTC + 3</b> Архангельск Волгоград Воронеж Казань Москва Мурманск Нижний Новгород Ростов Санкт-Петербург Ярославль Стамбул Анкара Брест Минск Багдад Эр-Рияд Аддис-Абеба Найроби <b>UTC + 3:30</b> Тегеран <b>UTC + 4</b> Самара Саратов Ижевск Тбилиси Ереван Баку Абу-Дави <b>UTC + 4:30</b> Кабул	<b>UTC + 5</b> Екатеринбург Пермь Уфа Челябинск Ташкент Ашхабад Исламабад Душанбе <b>UTC + 5:30</b> Мумбаи Дели Калькутта Колombo <b>UTC + 6</b> Астана Караганда Алматы Бишкек <b>UTC + 6:30</b> Янгон <b>UTC + 7</b> Барнаул Красноярск Новосибирск Норильск Ханой Вьентьян Бангкок Джакарта <b>UTC + 8</b> Иркутск Улан-Батор Пекин Шанхай	<b>UTC + 8:30</b> Сингапур Бруней Перт Манила <b>UTC + 9</b> Пхеньян Тикси Якутск Сеул Токио Осака Ионогама <b>UTC + 9:30</b> Дарвин Элис-Спрингс Аделаида <b>UTC + 10</b> Владивосток Хабаровск Брисбен Сидней Нью-Йорк Мельбурн <b>UTC + 11</b> Магадан <b>UTC + 12</b> Анадырь П.-Камчатский Маршалловы о-ва Фиджи <b>UTC + 13</b> Самоа
--	--	---	---	---	---



Международные размеры одежды и обуви / Size Conversion Charts

ЖЕНСКАЯ ОДЕЖДА									
Страна	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL	
Россия	38-40	42	44	46	48	50-52	54-56	58-60	62
Европа	32-34	36	38	40	42	44-46	48-50	52-54	56
Италия	36-38	40	42	44	46	48-50	52-54	56-58	60
Великобритания	2-4	6	8	10	12	14-16	18-20	22-24	26
США	4-6	8	10	12	14	16-18	20-22	24-26	28

МУЖСКАЯ ОДЕЖДА									
Страна	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL		
Россия	44	46	48	50	52	54-56	58		
Европа	44	46	48	50	52	54-56	58		
Великобритания	33-35	36-38	39-41	42-44	45-47	48-50	51-53		
США	34	35	36	37	38	39-40	42		

МУЖСКИЕ СОРОЧКИ									
Страна	XS	S	M	L	XL	XXXL			
Россия	44	46	48	50-52	54-56	58-60			
Европа	37	38	39-40	41-42	43-44	45-46			
Великобритания	14,5	15	15,5	16-16,5	17-17,5	18-18,5			
США	14,5	15	15,5	16-16,5	17-17,5	18-18,5			

ЖЕНСКАЯ ОБУВЬ									
Европа	35,5	36	36,5	37	37,5	38	38,5	39	39,5
Англия	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7
США	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5

МУЖСКАЯ ОБУВЬ									
Европа	39,5	41	42	43	44,5	46	47	48	49
Англия	6	7	8	9	10	11	12	13	14
США	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Символы по уходу за одеждой / Wash & Care Instructions

	Изделие можно стирать		Не сушить в стиральной машине
	Щадящая стирка		Можно сушить в стиральной машине
	Деликатная стирка		Деликатный отжим и сушка
	Стирка запрещена		Щадящие отжим и сушка
	Стирать в холодной воде		Возможна сушка только в тени
	Стирать в теплой воде		Сушить на горизонтальной поверхности
	Стирать в горячей воде		Сушить без отжима
	Только ручная стирка		Вертикальная сушка
	Не отжимать		Изделие можно гладить
	Нельзя сушить в барабанной сушке		Изделие можно гладить до 100 °C
	Можно сушить в барабанной сушке		Изделие можно гладить до 160 °C
	Сушить при высокой температуре		Изделие можно гладить выше 160 °C
	Сушить при средней температуре		Изделие нельзя гладить
	Сушить при низкой температуре		Изделие нельзя отпаривать

Знаки зодиака  
Zodiac Signs

21.03 – 20.04.....	Овен	24.09 – 22.10.....	Весы
21.04 – 20.05.....	Телец	23.10 – 22.11.....	Скорпион
21.05 – 21.06.....	Близнецы	23.11 – 21.12.....	Стрелец
22.06 – 22.07.....	Рак	22.12 – 20.01.....	Козерог
23.07 – 23.08.....	Лев	21.01 – 19.02.....	Водолей
24.08 – 23.09.....	Дева	20.02 – 20.03.....	Рыбы



### Питание и расход калорий / Food Nutrition Chart

ПРОДУКТЫ (100 г)	Калории ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ПРОДУКТЫ (100 г)	Калории ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г
<b>БАКАЛЕЯ</b>					<b>ОВОЩИ</b>				
Гречневая крупа	343	13	3	72	Баклажан	24	1	–	5
Макароны из муки в/с	338	11	1	71	Картофель	77	2	–	16
Овсяная каша	109	3	4	16	Лук репчатый	41	1	–	8
Пшениная каша	109	3	3	17	Морковь	35	1	–	7
Рис белый отварной	116	2	1	25	Огурец	11	1	–	2
Хлеб пшеничный	235	8	1	50	Помидор	20	–	–	4
Яйцо отварное	157	13	12	1	Свекла	42	2	–	9
<b>МЯСО</b>					<b>ФРУКТЫ</b>				
Баранина	209	16	16	–	Ананасы	52	–	–	12
Говядина	218	19	16	–	Апельсины	43	1	–	8
Говяжьи сосиски	226	10	20	1	Бананы	96	2	1	21
Индейка	276	20	22	–	Груши	47	–	–	10
Печень курицы	116	17	5	–	Инжир свежий	54	1	–	12
Свинина тушеная	235	9	20	4	Киви	47	1	–	8
Телятина	97	20	2	–	Лимон	34	1	–	3
Цыпленок	140	19	7	1	Персики	45	1	–	10
Ягненок	211	19	15	–	Хурма	67	1	–	15
<b>РЫБА</b>					<b>СЛАДКОЕ</b>				
Горбуша	140	20	6	–	Зефир	326	1	–	80
Кальмар (мясо)	100	18	2	2	Конфеты помадные	445	4	16	71
Карась	87	18	2	–	Мармелад желейный	321	–	–	80
Камбала	90	16	3	–	Мед	328	1	0	80
Креветки	87	18	1	1	Мороженое ванильное	207	4	11	24
Лещ	105	17	4	–	Печенье	417	8	12	75
Лосось	153	20	8	–	Печенье сдобное	451	6	17	69
Окунь морской	103	18	3	–	Сахар-песок	387	–	–	100
Скумбрия	191	18	13	–	Халва	469	13	22	61
Треска	69	16	1	–	Шоколад горький	539	6	35	48
Тунец	139	24	5	–	Шоколад молочный	554	10	35	50
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>					<b>НАПИТКИ</b>				
Йогурт фруктовый 1,5 %	90	4	2	14	Вино сухое	64	–	–	–
Йогурт 3,2 %	68	5	3	9	Водна	231	–	–	–
Кефир 2,5 %	53	3	3	4	Кока-кола	38	–	–	9
Молоко пастеризованное 2,5 %	54	3	3	5	Кофе черный	7	–	–	–
Молоко сгущенное с сахаром	259	7	9	56	Пиво светлое	29	–	–	2
Творог 9 %	169	18	1	3	Сок апельсиновый	60	–	–	13

Каждый грамм углеводов прибавляет 4 ккал. Каждый грамм белка прибавляет 4 ккал.

Каждый грамм жиров прибавляет 9 ккал. Каждый грамм алкоголя прибавляет 9 ккал.

ВИД ЗАНЯТИЙ	Расход калорий за 1/2 часа	ВИД ЗАНЯТИЙ	Расход калорий за 1/2 часа
Сиднее поплавание	20–25	Гимнастика	300
Прогулка	40–45	Футбол	300
Пинг-понг	150	Бальные танцы	300
Спортивная ходьба	150	Гребля	350
Прогулка в лесу	180	Верховая езда	350
Серфинг	250	Плавание	380
Регби	250	Велосипед	380
Бодибилдинг	270	Аэробика	400
Альпинизм	270	Скеш	450
Бокс	300	Лыжи	450
Папа	300	Спортивный танец	500
Теннис	300	Коньки (бер)	500













# A

A



Б

B





ЮЯ

YZ





# КАРТА МИРА

