

всем устало  
са тише, гл  
шь, я читала  
смертны



же мудро.



Шорохам вни  
тчего уше  
не понима

فصلنامه علمی دانشجویی زبان روسی دانشگاه الزهراء (س)

سال هشتم - شماره بیست و چهارم - پاییز ۱۴۰۰

т лампы желтты...



т лампы жел  
рохам вни  
чего ушел т  
не понимаю



На столе забыты  
Хлыстик и перчатка.



## Содержание

Валенки: обувь царских дворцов и модных подиумов	1
Влияние карантина на психическое здоровье и методы лечения	5
Взгляд на работы Зинаиды Серебряковой	11
Статистика	18
Жить сначала	20
Дверь полуоткрыта	22

استاد راهنما: دکتر وجیهه رضوانی

مدیرمسئول: مهسا بهرامی

سرديیر: ملیکا طاهری فرزام

کارشناس نشریات: زهرا وزیری

صفحه آرا: فاطمه جعفری

هیئت تحریریه: ملیکا طاهری فرزام،

نسرین نیکجو، نگین حضرتقلی زاد

-فاطمه جمال امیدی- فائزه محمدنیا

چاپ : چاپخانه دانشگاه الزهراء (س)

آدرس: میدان ونک، ده ونک، دانشگاه

الزهراء (س)، اداره کل امور فرهنگی

تلفن: ۸۸۰۴۱۳۴۳ - ۰۲۱

کانال نشریه : @stepmagazine

هر هفت روز، از غرب شهر،  
کشتی‌های سپید کاغذی، در کانال‌های شهر،  
راهی می‌شوند...  
کودکان دارند می‌آموزند از ما!  
کشتی‌های آن‌ها لنگر ندارد،  
در رویاهایشان، دریا ساحل ندارد؛  
هر چه ما دور شدیم از فردایمان،  
آن‌ها می‌روند تا باز یابند گم‌گشتگان را.

*Каждые семь дней, с запада города,  
Белые бумажные кораблики, в каналах города,  
Они идут...  
Дети учатся у нас!  
У их кораблей нет якорей,  
В их мечтах у моря нет берега;  
Чем дальше мы ушли от завтрашнего дня,  
Они идут, чтобы вернуть потерянное.*

ما با سری افتاده نگاشته‌ایم تا بالا رویم خلاف جاذبه، خرسندیم که خداوند فصلی  
دوباره عنایت کرد تا باشیم همراهمان!  
باشد که ایران‌مان سرفراز باشد!

ملیکا طاهری فرزام  
سردبیر نشریه شاگ

## Valenki: обувь царских дворцов и модных подиумов

### والنکی؛ کفش کاخ های سلطنتی و سکوها های مد

Valeny, kataniki, samokatki, chesanki, valenuhi, valezki — как только не называют обувь из овечьей шерсти в России! Но привычной зимней обувью валенки были не всегда: некогда предмет роскоши в крестьянских семьях носили «в очередь», давали в приданое невестам и даже передавали из поколения в поколение.

والنکی، کاتانکی، ساماکاتکی، والنوخی، والژکی — چه عناوینی که به کفش های ساخته شده از پشم گوسفند در روسیه داده نشده است! اما والنکی همواره جز کفش های رایج زمستانی نبودند: زمانی این کالای تجملی را روستانشینان نوبتی به پامی کردند، یا به عنوان جهیزیه به عروس ها داده می شد و حتی از نسلی به نسل دیگر انتقال می یافت.

### Первые валенки на Руси

Наиболее ранние свидетельства об использовании войлока на территории России относят к IV веку до н. э. Остатки валяной шерсти археологи нашли в условиях вечной мерзлоты в Пазырыкских курганах Горного Алтая. Народы, живущие здесь, обтягивали ею юрты, из шерсти делали головные уборы и одежду. Историки костюма считают, что кочевые народы изобрели и валяную обувь. А вместе с ними — в годы монголо-татарского ига — валенки появились в русских деревнях и городах.

### اولین چکمه های نمدی در روسیه

اولین شواهد استفاده از نمند در قلمرو روسیه به قرن چهارم قبل از میلاد برمی گردد. بقایای پشم نمدی توسط باستان شناسان در تپه های پازیریک کوه های آلتای در شرایط انجماد دائمی پیدا شد. ساکنین اینجا، چادرهای خود را با آن می پوشانند و از پشم، کلاه و لباس می ساختند. مورخان لباس، بر این باورند که این مردم کوچ نشین بودند که کفش های نمدی را اختراع کرده اند و همراه با آن ها — در سال های یوغ مغول-تاتار — چکمه های نمدی در روستاها و شهرهای روسیه ظاهر شد.



## От штучного товара — до валяльных фабрик

В XVI–XVII веках валенки валяли в Сибири и нескольких северных областях. Ручной труд был кропотливым, валенки изготавливали долго. Голенище валяли отдельно, а затем пришивали к коротким чуням или пимам — так называли в Сибири короткие шерстяные ботиночки. Цельную обувь научились мастерить в Семеновском уезде Нижегородской губернии в XVIII веке. В деревнях валенки оставались дорогой и ценной обувью — иногда они были одни на всю семью.

Промышленным способом валенки стали изготавливать лишь столетие спустя. В России появились первые валяльно-катальные фабрики, и обувь стала более популярной — и в городе, и в деревне.

### از کالای تک تولیدی تا کارخانه های نمد سازی

در قرن های شانزدهم تا هفدهم، چکمه های نمدی در سیبری و چندین منطقه شمالی ساخته می شد. ساخت والنکی کاردست طاقت فرسا و زمان بری بود. ساق چکمه را به طور جداگانه می ساختند و سپس آن را روی چوَن های کوتاه یا پیمما می دوختند — چکمه های پشمی کوتاه در سیبری به این صورت نامیده می شدند. در قرن هجدهم در منطقه سمیونوفسکی استان نیژنی نووگورود آموختند که چگونه کفش های یک دست و کامل بسازند. در روستاها، والنکی همچنان جز کفش های گران قیمت و باارزش محسوب می شد — گاهی اوقات در یک خانواده تنها یک جفت والنکی برای تمام اعضای آن موجود بود. تنها یک قرن بعد، شروع به تولید صنعتی والنکی کردند. اولین کارخانه های تولید چکمه های نمدی در روسیه ایجاد شد و کفش ها هم در شهر و هم در حومه آن محبوبیت بیشتری پیدا کردند.

### Мода из царского дворца

До XIX века валенки изготавливали вручную, обувь была дорогой. Их часто носили представители высших сословий. Жаловал теплую комфортную обувь Петр I: он требовал зимой после бани и купания в проруби «щи и валенки». Екатерина Великая искала в них спасение для больных ног. Императрица Анна Иоанновна разрешала фрейлинам носить валенки даже с парадными платьями: в зимние стужи каминные не справлялись с отоплением в просторных бальных залах.

### مدی از کاخ سلطنتی

تا قرن نوزدهم چکمه های نمدی به صورت دستی ساخته می شدند و گران قیمت بودند. آن ها معمولاً توسط افراد طبقه حاکمه سلطنتی مورد استفاده قرار می گرفتند. پیتراول به کفش های راحت و گرم علاقه داشت: او در زمستان پس از حمام بخار و شنا در برکه های یخی، «سوپ شی و والنکی» را درخواست می کرد. یکاترینای کبیر برای رهایی از درد پاهای خود از آن ها استفاده می کرد. امپراطور آنا ایوانونا به ندیمه ها اجازه می داد حتی با لباس های تشریفاتی، والنکی به پا کنند: در سرمای بسیار شدید زمستان، شومینه ها نمی توانستند تمام فضای سالن های قصر را گرم کنند.

## Русские валенки — медалисты международных выставок

В XIX веке валенки стали известны всей Европе. Их привезли на первую международную выставку в Лондоне, где традиционная обувь вызвала у зрителей большой интерес — как и русские пуховые платки.

Фабричные валенки с предприятия Митрофана Смирнова из села Неклюдово появлялись на всемирных выставках в Вене в 1873 году, в Чикаго в 1893-м и в Париже в 1900 году. Везде они получили золотые и серебряные медали. Традиционная обувь участвовала в международных «смотре» и после революции — в 1919 году в Париже.



### Русские валенки — медалисты международных выставок

В XIX веке валенки стали известны всей Европе. Их привезли на первую международную выставку в Лондоне, где традиционная обувь вызвала у зрителей большой интерес — как и русские пуховые платки.

Фабричные валенки с предприятия Митрофана Смирнова из села Неклюдово появлялись на всемирных выставках в Вене в 1873 году, в Чикаго в 1893-м и в Париже в 1900 году. Везде они получили золотые и серебряные медали. Традиционная обувь участвовала в международных «смотрях» и после революции — в 1919 году в Париже.

### چکمه های نمدی روسی — مدال آور نمایشگاه های بین المللی هستند!

در قرن نوزدهم والنکی در سراسر اروپا شناخته شدند. آن‌ها را به اولین نمایشگاه بین‌المللی لندن آوردند، در آنجا کفش‌های سنتی همانند شال‌های پشمی روسی علاقه زیادی را در بین مخاطبان برانگیختند. والنکی‌های صنعتی از شرکت میتروفان سمیرنوف از روستای نکلیودوا در نمایشگاه‌های بین‌المللی در وین در سال ۱۸۷۳، در شیکاگو در سال ۱۸۹۳ و در پاریس در سال ۱۹۰۰ ظاهر شد. در همه جا، آن‌ها مدال طلا و نقره دریافت کردند. کفش‌های سنتی حتی پس از انقلاب — در سال ۱۹۱۹ در پاریس — در "نمایش‌های" بین‌المللی شرکت کردند.

### Валенки на модных подиумах

С легкой руки Вячеслава Зайцева традиционная обувь прочно закрепились на модных подиумах. Впервые к своей коллекции он добавил их еще в 1963 году, когда руководил экспериментальной группой швейной фабрики Мособлсовнархоза. Тогда на показах выступали модели в телогрейках и цветных валенках. После этого обувь еще не раз появлялась на модных подиумах. Дефиле в валенках устраивали российские спортсмены на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити 2002 года и студенты на универсиаде в Китае в 2009 году. бальных залах.

### والنکی در صحنه های مد

طراح مطرح روسی ویچیسلاف زایتسف با مهارت شگرف خود به آسانی توانست، کفش‌های سنتی را در صحنه‌های مد جای دهد. او برای اولین بار آن‌ها را در سال ۱۹۶۳، زمانی که سرپرستی گروه آزمایشی کارخانه خیاطی شورای منطقه ای تشکیل‌های مردمی مسکو را بر عهده داشت، به مجموعه خود اضافه کرد. در این مجموعه، مدل‌ها با ژاکت و والنکی‌های رنگی حضور پیدا کردند. پس از نمایش این مجموعه، پاپوش‌های والنکی بارها و بارها در صحنه‌های مد ظاهر شدند. دفیله والنکی توسط ورزشکاران روسی در بازی‌های المپیک ۲۰۰۲ در سالت لیک سیتی و دانش آموزان در یونیورسیاد ۲۰۰۹ در چین برگزار شد.

## Валенки в российских музеях

В России открыты четыре музея валенок: в Москве, Мышкине, Кинешме и мордовском селе Урусово. Здесь есть и офицерские валенки бурки, которые носили сто лет назад



военные милиционеры, и солдатские валенки времен Великой Отечественной войны. На валенках карельских партизан расположены специальные крючки для лыж, а на гусарской теплой обуви из музея Мышкина – шпоры.

### والنکی در موزه های روسیه

چهار موزه والنکی در روسیه دایر شده است: در مسکو، میشکین، کینشما و روستای موردوسکوی اوروسوا. در اینجا والنکی های افسری (بورکی) که صد سال پیش توسط نیروی انتظامی مورد استفاده قرار می گرفت و همچنین والنکی های سربازی دوران جنگ بزرگ میهنی، وجود دارند. روی والنکی های پارٹیزان های کارلیایی قلاب های مخصوص چوب اسکی تعبیه شده بود و بر روی پاپوش های گرم سربازان سواره نظام که در موزه میشکین به نمایش گذاشته شده است، مهمیز وجود دارد.

### Арт-объект «Русский размер»

Самый большой валенок в мире — высотой в шесть метров — сваляли в Санкт-Петербурге. Художница Валерия Лошак работала на протяжении года и потратила на свою валяную скульптуру 300 килограммов овечьей шерсти. На установку шерстяного памятника на набережной Обводного канала понадобилось три дня, его собирали из частей прямо на месте. Войти в арт-объект можно было через специальный вход в пятке, внутри могли поместиться три взрослых человека.

Прежним рекордсменом был валенок из Кинешмы высотой 168 сантиметров. Хранится он в кинешемском Музее валенок.

### اثر هنری «ابهت روسی»

بزرگترین چکمه نمدی جهان - به ارتفاع شش متر - در سن پترزبورگ ساخته شد. هنرمند نمد باف، والریا لوشاک، به مدت یک سال بر روی آن کار کرد و حدود ۳۰۰ کیلوگرم پشم گوسفند را برای ساخت مجسمه نمدی خود به کار برد. سه روز زمان برای نصب بنای نمدی بر روی خاکریز کانال آبودنی صرف شد؛ آن را در محل نصب از قطعات مونتاژ کردند. ورود به اثر هنری از طریق یک ورودی مخصوص که در پاشنه بنا قرار داشت، امکان پذیر بود؛ به اندازه سه بزرگسال به طور همزمان می توانستند در داخل آن جای گیرند.

رگورد دار سابق یک چکمه نمدی از کینشما با ارتفاع ۱۶۸ سانتی متر بود. حالا آن در موزه چکمه های نمدی کینشما نگهداری می شود.

# Влияние карантина на психическое здоровье и методы лечения

Недавно новая эпидемия коронавируса (Covid-19) вызвала большой стресс и беспокойство во всем мире.

Большинство стран решили использовать карантин для контроля распространенности Covid-19.

Давайте поговорим о влиянии карантина на психическое здоровье и способах борьбы с ним.

Результаты показали, что хотя карантин необходим для предотвращения широкого распространения болезни; Но это может иметь множество негативных последствий, таких как посттравматический стресс, гнев, страх, беспокойство и депрессия.

Поскольку во время карантина нормальный образ жизни меняется, необходимо разработать различные протоколы для персонала больниц, пожилых людей, родителей и детей, чтобы уменьшить стресс и беспокойство.

Согласно отчету, Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье в четырех измерениях: физическом, психическом, социальном и духовном, и среди них психическое здоровье имеет особое значение, поскольку оно может влиять на другие три измерения здоровья, особенно физическое.

Психическое здоровье означает обеспечение и укрепление индивидуального и социального психического здоровья, профилактику и надлежащее лечение психических заболеваний и реабилитацию психически больных. Сердечно-сосудистые заболевания вызывают более высокий уровень преждевременной смертности, а психические заболевания вызывают годы тяжелой инвалидности.

Психические заболевания - одно из самых распространенных заболеваний в нынешнюю эпоху, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, эти люди являются наиболее нуждающимися людьми, а в программах социально-экономического развития стран третьего мира здоровье является одним из самых низких приоритетов. Примечательно, что большинство этих случаев регистрируется в развивающихся странах, где распространенность этих заболеваний увеличивается, а их уход и лечение затруднены.

После вспышки коронавируса многие люди потеряли работу или их близкие заболели. В результате, помимо беспокойства о собственном здоровье и безопасности окружающих, они также столкнулись с опасениями по поводу потери работы и доходов.

Долгосрочный страх, тревога и неуверенность могут отрицательно сказаться на психическом здоровье людей. В наши дни поступает много сообщений о симптомах депрессии и тревоги у большинства людей в мире, и, к сожалению, следует сказать, что с продолжением этой ситуации эти симптомы не только не уменьшатся, но и мы увидим их усиление.

Эффекты страха коронавируса и его последствия можно увидеть во всех группах, и, конечно же, у женщин проявляются более депрессивные и тревожные симптомы, чем у мужчин (от 64% до 55%). Интересно, что несовершеннолетние тоже очень боятся заболеть.





## آثار قرنطینه بر سلامت روان و شیوه‌های مدیریت آن

اخیراً همه‌گیری جدید ویروس کرونا (Covid-19) منجر به ایجاد استرس و اضطراب زیادی در سراسر جهان شده است.

اکثر کشورها برای کنترل شیوع کووید-19- تصمیم به استفاده از قرنطینه گرفته‌اند. ما می‌خواهیم راجع به آثار قرنطینه بر سلامت روان و راه‌های مدیریت آن صحبت کنیم.

نتایج نشان دادند که اگرچه قرنطینه برای جلوگیری از شیوع گسترده بیماری ضروری می‌باشد؛ اما ممکن است عواقب منفی زیادی مانند استرس پس از سانحه، خشم، ترس، اضطراب و افسردگی را به دنبال داشته باشد.

از آنجایی که شیوه معمول زندگی در طول قرنطینه تغییر می‌کند، برای کاهش استرس و اضطراب، طراحی پروتکل‌های مختلف برای کارکنان بیمارستان، سالمندان، والدین و کودکان ضروری می‌باشد.

سازمان بهداشت جهانی طبق گزارش خود، سلامت را در چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف کرده و در این میان سلامت روانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا می‌تواند بر سه بعد دیگر سلامت به ویژه جسمانی اثر بگذارد.

بهداشت روان به مفهوم تأمین و ارتقا سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از ابتلاء و درمان مناسب بیماری‌های روانی و توانبخشی بیماران روانی است، بیماری‌های قلبی و عروقی میزان مرگ و میر زود هنگام بالاتر و بیماری‌های روانی سال‌های توأم با ناتوانی شدیدی را موجب می‌شوند.

بیماری‌های روانی یکی از بیماری‌های شایع در عصر کنونی است، سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند افرادی که درگیر این بیماری‌ها هستند، جزو فقیرترین انسان‌ها هستند و در برنامه‌های توسعه اجتماعی اقتصادی کشورهای جهان سوم، بهداشت در پایین‌ترین اولویت‌ها قرار دارد. نکته قابل توجه این است که اکثر این موارد در کشورهای در حال توسعه دیده می‌شود، جایی که شیوع این بیماری‌ها در حال افزایش و مراقبت و درمان آن‌ها امری مشکل به حساب می‌آید.

پس از همه‌گیری ویروس کرونا، افراد بسیاری با تعطیلی مشاغل یا بیماری عزیزان خود مواجه شدند. به همین دلیل آن‌ها علاوه بر اینکه نگران سلامتی و ایمنی خود و اطرافیان‌شان بودند، با اضطراب از دست دادن شغل و درآمد خود هم روبه‌رو شدند.

ترس و اضطراب و عدم اطمینان طولانی‌مدت می‌تواند اثرات بد و نامطلوبی روی سلامت ذهن افراد بگذارد. این روزها گزارش‌های متعددی مبنی بر علائم افسردگی و اضطراب بسیار در بیشتر افراد جوامع دنیا وجود دارد و متأسفانه باید گفت که با ادامه این وضعیت، نه تنها از این علائم کاسته نمی‌شود، بلکه شاهد افزایش آن هم خواهیم بود.

اثرات ترس ناشی از کرونا و پیامدهای آن در تمامی گروه‌ها دیده می‌شود و البته زن‌ها بیش از مردها (64 به 55 درصد)، علائم افسردگی و اضطراب از خود نشان می‌دهند. جالب اینجاست که افراد کم‌سن هم از ابتلا به این بیماری به شدت می‌ترسند.

## Симптомы депрессии, вызванной коронавирусом

Психическое заболевание выявить нелегко. Но депрессия имеет относительно четкие симптомы. Человек постоянно грустит и чувствует себя опустошенным. Другие симптомы депрессии включают трудности с концентрацией внимания на повседневных задачах, постоянную усталость и нарушения сна. В более тяжелых случаях к человеку также приходят мысли о самоубийстве.

По мнению экспертов, страх перед лицом острой и тревожной проблемы - это совершенно нормальная реакция, свидетельствующая о том, что человек осознал угрозу. Когда люди сталкиваются с опасной угрозой, они реагируют на войну или бегство, что носит временный характер и только помогает нам принять решение в критический момент, чтобы спастись от смерти. На самом деле, этот страх не продлится недели или даже месяцы.

Но когда страх становится хроническим, реакция на войну или бегство также становится хронической.

В результате это может привести к тревоге, депрессии и суицидальным мыслям. Они становятся раздражительными, беспомощными, обеспокоенными, настороженными, злыми и эмоционально расстроенными.

Страх остаться дома из-за вируса короны, нерегулярный сон и режим питания, а также изменения в расходе энергии нашим организмом привели к катастрофическому психическому здоровью.

Социальное дистанцирование также вынуждает людей держаться подальше от других больше, чем они могут, и все вышеперечисленное идет рука об руку, угнетая все больше людей в обществе.



## Депрессия у детей и пожилых людей

По данным Всемирной организации здравоохранения, эти коронарные дни напугали не только взрослых, но и детей. Они также испытывают беспокойство и беспокоятся о том, что заболеют или потеряют любимого человека. С другой стороны, из-за закрытия школ они не попадают в школьную и классную среду, полностью утратили мотивацию к учебе и, самое главное, не имеют никакой надежды на друзей. В конечном итоге эти состояния приводят к депрессии.

Кроме того, домашняя среда некоторых детей полна стресса и насилия, и постоянное пребывание дома подвергает их риску агрессивного поведения и, конечно же, депрессии.

Пожилые люди более уязвимы к воздействию коронавируса, чем кто-либо другой, поскольку у большинства из них есть основные заболевания. Коронавирус оставил эту часть населения дома из-за страха заразиться коронавирусом, и это вызвало у них беспокойство, гнев и, в конечном итоге, депрессию.

## علائم افسردگی ناشی از کرونا

بیماری‌های روحی و روانی را نمی‌توان به راحتی شناسایی کرد. اما افسردگی علائم نسبتاً واضحی دارد. فرد دائماً غمگین است و احساس تهی بودن می‌کند. سخت به نظر رسیدن وظایف روزمره، احساس خستگی دائمی و اختلال خواب از دیگر علائم افسردگی است. در موارد شدیدتر افکار خودکشی هم به سراغ فرد می‌آید.

بنابره گفته متخصصان، ترس در برابر یک موضوع حاد و نگران‌کننده واکنشی کاملاً عادی است که به موجب آن فرد نشان می‌دهد که تهدید را درک کرده است. افراد هنگام رویارویی با تهدیدی خطرناک، از خود واکنش حمله یا گریز را بروز می‌دهند که این واکنش موقتی است و فقط به ما کمک می‌کند که در لحظه‌ای بحرانی، تصمیمی بگیریم تا خود را از مهلکه نجات دهیم. در واقع این ترس، قرار نیست هفته‌ها یا حتی ماه‌ها باقی بماند.

اما وقتی ترس مزمن می‌شود، واکنش حمله یا گریز هم به شکلی مزمن بروز می‌کند. در نتیجه این شرایط، فرد را به اضطراب، افسردگی و افکار خودکشی متمایل می‌کند. این افراد زودرنج، درمانده، نگران، آماده‌باش، عصبانی و از نظر احساسی به هم ریخته می‌شوند.

ترس در کنار خانه ماندن به دلیل ویروس کرونا، نامنظم شدن الگوی خواب و خوراک و تغییر در مصرف انرژی بدن مان، سلامت روان مردم را به سمت فاجعه پیش رانده است.

فاصله‌گذاری اجتماعی هم باعث شده، مردم بیش از آنچه که در توان‌شان باشد، مجبور به دور ماندن از افراد دیگر باشند و تمام موارد بالا دست به دست هم داده‌اند و تعداد بیشتری از افراد یک جامعه را گرفتار افسردگی کرده است.



## افسردگی در کودکان و کهنسالان

بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت، این روزهای کرونایی کودکان را هم مانند بزرگسالان به وحشت انداخته است. آنها نیز دچار نگرانی و اضطراب ناشی از ابتلا به بیماری یا از دست دادن عزیزی می‌شوند. از طرفی به علت تعطیلی مدارس، آنها در محیط مدرسه و کلاس درس نیستند و به‌طور کل انگیزه درس خواندن را از دست داده‌اند و مهم‌تر از همه دیگر امیدی به پیدا کردن دوست نخواهند داشت. در نهایت، این شرایط آنها را به افسردگی مبتلا می‌کند.

همچنین محیط خانه برخی از کودکان پر از تنش و خشونت است و دائماً در خانه ماندن، آنها را در خطر رفتارهای خشن و البته بیماری‌های افسردگی قرار می‌دهد.

افراد کهنسال هم با توجه به اینکه بیشتر آنها به بیماری‌های زمینه‌ای هم مبتلا هستند، بیش از هرکس دیگری در برابر عوارض ویروس کرونا آسیب‌پذیرند. ویروس کرونا باعث شده که این قشر از افراد جامعه از ترس ابتلا به کرونا به ناچار در خانه تنها بمانند و همین مسئله باعث اضطراب و خشم و در نهایت افسردگی در آنها شده است.



## Что нам делать?

Несмотря на пандемию коронавируса, можно сказать, что можно пережить это состояние и не страдать от психических проблем.

Прежде всего, вы должны знать, что вы не единственный, кого затронула эта сложная ситуация.

Затем следуйте этим советам, чтобы предотвратить депрессию:

### 1. Получите помощь специалистов

В настоящее время в киберпространстве работает много профессионалов, и вы можете легко связаться с одним из них и попросить совета. Эти эксперты помогут вам во всех сферах здоровья, физического и психического здоровья.

### 2. Терпение

Квидд создал 19 условий, которых раньше никто не испытывал. Так что будьте настолько терпеливы, насколько можете. Лучше развлечься изучением предмета или выполнением заданий.

### 3. Глубокое дыхание

Используйте техники глубокого дыхания, когда чувствуете страх или тревогу. Несколько глубоких вдохов с открытыми глазами и твердой ногой на земле творят чудеса. Эта методика обладает успокаивающим действием.

### 4. Спорт

упражнение. Конечно, в это время вам не следует ходить в спортзал, потому что вы рискуете заразиться вирусом короны. Но если вы можете ходить по дому. Или делайте простые упражнения дома. Физическая активность может предотвратить депрессию и ее тяжесть.

### 5. Обратите внимание на повседневные задачи

Всем нам необходимо заниматься повседневными делами, но люди, страдающие от беспокойства, горя и других психических проблем, должны заниматься своими повседневными делами больше, чем кто-либо другой. Таким образом они избавятся от надоедливых мыслей и почувствуют себя спокойными. Так что составьте для себя ежедневный план и придерживайтесь его.



## چه باید کرد؟

با وجود همه گیری ویروس کرونا در جهان، باید گفت، می توان از این شرایط جان سالم به در برد و دچار مشکلات روحی نشد. پیش از هر چیز باید بدانید که فقط شما نیستید که گرفتار این شرایط بغرنج شده اید. سپس با توجه به راهنمایی های زیر از ابتلا به افسردگی پیشگیری کنید:

### ۱. کمک گرفتن از متخصصان

در حال حاضر متخصصان بسیاری در فضای مجازی فعال هستند و می توانید بدون هیچ زحمتی با یکی از آن ها ارتباط بگیرید و راهنمایی بخواهید. این متخصصان در همه زمینه های بهداشتی، سلامت جسم و روان، شما را به خوبی راهنمایی می کنند.

### ۲. شکیبایی

کوید ۱۹ شرایطی را به وجود آورده که تاکنون کسی آن را تجربه نکرده بوده است. بنابراین تا جایی که می توانید صبر و شکیبایی به خرج دهید. بهتر است خودتان را با یادگیری موضوعی یا انجام دادن کارهای معوقه سرگرم کنید.

### ۳. تنفس عمیق

هر زمان که احساس ترس و اضطراب به سراغتان آمد، از تکنیک تنفس عمیق بهره بگیرید. چند تنفس عمیق با چشمان باز و پاهایی که محکم روی زمین قرار گرفته اند، معجزه می کند. این تکنیک اثرات آرام بخشی دارد.

### ۴. ورزش

ورزش کنید. مسلماً در این زمان به باشگاه ورزشی نباید بروید زیرا خود را در خطر ابتلا به ویروس کرونا قرار می دهید. اما اگر می توانید اطراف خانه تان پیاده روی کنید. یا در خانه ورزش های ساده انجام دهید. تحرک بدنی می تواند از بروز افسردگی و شدت آن پیشگیری کند.

### ۵. توجه به کارهای روزمره

انجام دادن کارهای روزمره برای همه ما ضروری است اما افرادی که گرفتار نگرانی، اندوه و دیگر مشکلات روحی هستند، بیش از هر کس دیگر باید به کارهای روزمره خود رسیدگی کنند. با این روش افکار مزاحم را از ذهن خود بیرون کرده و احساس آرامش خواهند کرد. بنابراین برای خود یک برنامه روزانه ترتیب دهید و به آن پایبند باشید.

## Взгляд на работы Зинаиды Серебряковой

### نگاهی بر آثار زینایدا سربریکووا

Зинаида Серебрякова стала одной из первых русских художниц в мировом искусстве, однако она почти не застала собственной славы. В ее работах — материнство, любовь к природе и тонкое чувство прекрасного. Послереволюционная Россия и СССР отвергли ее нежные детские портреты и пейзажи, а французское общество было поглощено новомодным ар-деко и не восприняло талант этой одинокой женщины.

زینایدا سربریکووا یکی از اولین هنرمندان روسی در هنر نقاشی جهان است، اما می شود گفت که او شهرتی برای خود بدست نیاورد. در آثار او مادری، عشق به طبیعت و احساسی ظریف از زیندگی مشهود است. روسیه و اتحاد جماهیر شوروی پس از انقلاب به پرتره های ملایم او از کودکان و مناظر توجه نشان ندادند و جامعه فرانسه جذب دکوراتر جدید شده بود و استعداد این زن تنها را رد کرد.

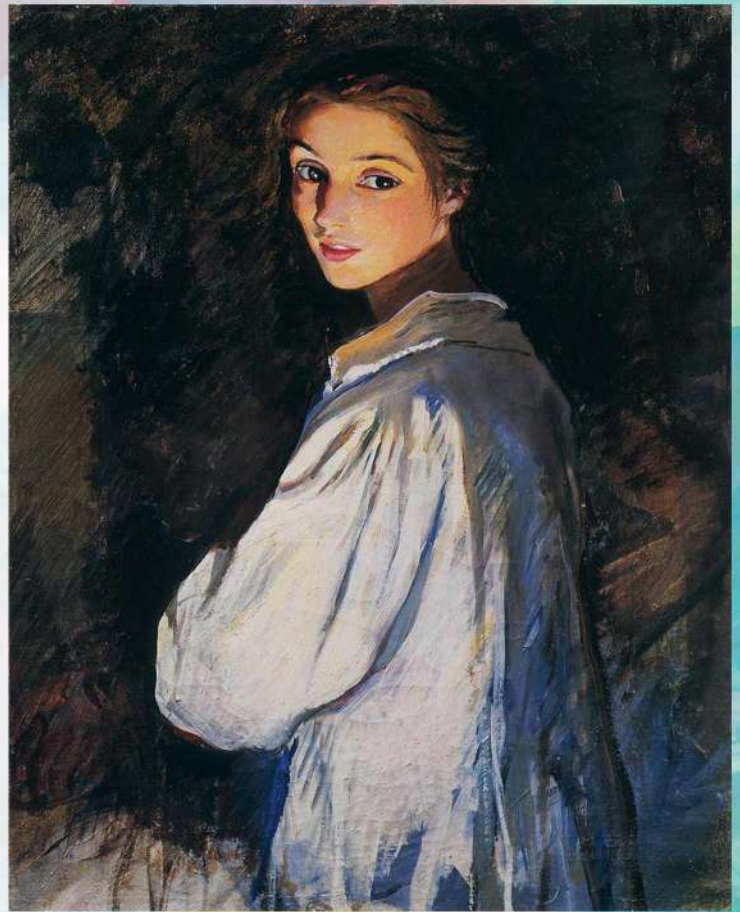
В картине «Девушка со свечой» Зинаиде Серебряковой удалось не только создать изящный портрет, но и предвосхитить метафору собственной жизни. Молодая нежная девушка с легким румянцем на щеках обернулась, чтобы взглянуть на зрителя из окружающей ее темноты холста. Невинное трепетное лицо освещает невидимая свеча. Кажется, что эта светлая и трогательная героиня заперта во мрачных красках прямоугольной рамы. Но ни страха, ни сомнения нет в ее больших, как зеркала, миндалевидных глазах. Только решимость и приглашение вместе с ней, следуя за светом свечи, пройти через темноту. И так же, как светится каким-то внутренним душевным теплом это юное лицо, светилась и душа Серебряковой, оказавшейся заложницей печальных обстоятельств собственной судьбы.



در نقاشی «دختری با شمع» زینایدا سربریکووا نه تنها موفق به ایجاد یک پرتره زیبا شد، بلکه استعاره‌ی زندگی خود را نیز پیش بینی کرد. یک دختر جوان و مهربان با گونه های کمی سرخ، چرخیده و از تاریکی اطراف بوم به بیننده نگاه کرده است. چهره لرزان بی گناه او با یک شمع نامرئی روشن شده است. به نظر می رسد این قهرمان روشن ضمیر و دلنشین در رنگ های تیره یک قاب مستطیلی گرفتار شده است. اما هیچ ترس و شکی در چشم های بزرگ و بادامی مانند آینه‌ی او وجود ندارد. فقط عزم و اراده را، همراه با او، به دنبال نور شمع، برای گذر از تاریکی می بینیم. و درست همانطور که این چهره جوان با نوعی گرمای معنوی و درونی می درخشد، روح سربریکووا، که گرفتار شرایط غم انگیز سرنوشت خود بود، نیز درخشید.

Зима в 1909 году наступила рано. 25-летняя Зинаида Серебрякова встретила ее в Нескучном, где гостила вместе с двумя детьми. Ее муж — инженер Борис Анатольевич Серебряков — должен вот-вот вернуться из рабочей поездки по Сибири, чтобы вместе с семьей встретить Рождество. А пока Зинаида просыпается в светлой комнате одна, подходит к уставленному женскими безделушками зеркалу и начинает утренний туалет. Именно этот автопортрет принесёт ей всероссийскую известность и станет самой значимой ее работой.

Ясный зимний свет из окна, простая прибранная комната, свежие утренние оттенки — вся картина звучит гимном простой радости и безмятежности. Дядя Зинаиды, художник Александр Бенуа, был впечатлен этой работой: «Мне особенно мило в этом портрете то именно, что в нем нет никакого демонизма, ставшего за последнее время прямо уличной пошлостью. Даже известная чувственность, заключенная в этом изображении, самого невинного, непосредственного свойства». Это замершее на холсте мгновение восторга перед будущим поразило гостей на выставке Союза Художников, где картина впервые участвовала в 1910 году. Павел Третьяков сразу же приобрел холст для своей галереи. Восторженные критики и художники, среди которых были Серов, Врубель и Кустодиев, незамедлительно признали выдающийся талант Зинаиды Серебряковой и приняли ее в свой творческий круг «Мир Искусства».



Девушка со свечой, автопортрет 1911 г. Холст, масло. Государственный Русский музей, Санкт-Петербург.

زمستان سال ۱۹۰۹ خیلی زود فرا رسید. سیمای زینایدا سربریکووی ۲۵ ساله را در روستای نسکوچنایه، جایی که با دو فرزندش اقامت داشته، می بینیم. شوهرش، مهندس باریس آناتولیویچ سربریکوف، قرار بوده از سفر کاری اش در سیبری، بازگردد تا کریسمس را در کنار خانواده اش جشن بگیرد. در این میان، زینایدا در اتاقی روشن، تنها بیدار می شود، به آینه ای پر از لوازم آرایش زنانه نزدیک می شود و صبح خود را با رفتن در برابر میز آرایشش آغاز می کند. این خودنگاره شهرت را برای او در سراسر روسیه به ارمغان آورد و به مهم ترین اثر او تبدیل شد.

نور زمستانی به وضوح از پنجره می تابد، اتاق مرتب ساده است، سایه های تازه صبحگاهی نمایان اند، کل تصویر مانند سرودی برای شادی و آرامشی ساده به نظر می رسد.

عموی زینایدا، الکساندر بنوای نقاش، تحت تأثیر این اثر گفته است: «این پرتره برای من بسیار خوشایند است، چرا که هیچ شیطانی در آن وجود ندارد، که اخیراً فقط به ابتدال خیابانی تبدیل شده است. حتی احساس موجود در این تصویر از بی گناه ترین و معمولی ترین نوعش است». این لحظه ی سرمازده روی بوم که طلوعی در برابر آینده بود، مهمانان را در نمایشگاه اتحادیه نقاشان، جایی که نقاشی برای اولین بار در سال ۱۹۱۰ شرکت کرد، شگفت زده کرد. پاول تربیاکوف بلافاصله یک بوم برای گالری خود به دست آورد. منتقدان و هنرمندان مشتاق، از جمله سروف، وروبل و کوستودیف، بلافاصله استعداد برجسته زینایدا سربریکووا را تشخیص دادند و او را در جمع هنری خود، «دنیای هنر»، پذیرفتند.

В разрезе жизни художницы эта работа имеет еще большее значение. Молодая девушка на картине только что проснулась и оказалась на пороге собственной жизни. Ей невероятно интересно, что принесет грядущий день? Какие события вот-вот произойдут, когда она закончит причесывать волосы? Темные пронизательные глаза с интересом вглядываются в зеркало. Предвидят ли они грядущие исторические катастрофы и ломаные линии судьбы?

در زمینه زندگی هنرمند، این اثر از اهمیت بیشتری برخوردار است. دختر جوان در تصویر از خواب بیدار شده و در آستانه زندگی خود به نظر می‌رسد. او فوق العاده کنجکاو است که روز آینده چه با خود خواهد آورد؟ وقتی شانه کردن موهای خود را تمام کند، چه اتفاقاتی رخ می‌دهد؟ چشمان تیره و نافذ باشوق به آینه نگاه می‌کنند. آیا آن‌ها فجایع تاریخی آینده و خطوط شکسته سرنوشت را پیش بینی می‌کنند؟

**За туалетом. Автопортрет. 1909. Государственная Третьяковская галерея, Москва**  
در برابر میز توالت

После дебюта на выставке Союза русских художников в 1910 году в творчестве Зинаиды Серебряковой наступает расцвет. Монументальное полотно «Беление холста» стало одной из последних работ «золотого периода» художницы и в полной мере раскрыло ее талант. Зинаида часто наблюдала за работой крестьянок в Нескучном и, прежде чем приступила к работе над холстом, сделала множество зарисовок. Крестьяне относились к семейству Бенуа-Лансере с большой любовью и уважением, и «добрая барыня» Зинаида Серебрякова часто просила деревенских женщин побыть моделями для ее этюдов. Она всегда с большим участием и сочувствием относилась к их нелегкой крестьянской доле.

پس از اولین حضور در نمایشگاه اتحادیه نقاشان روسیه در سال ۱۹۱۰، هنر زینایدا سربریکووا شکوفاشد. تابلوی عظیم «سفید کردن بوم»، به یکی از آخرین آثار «دوره طلایی» هنرمند تبدیل شد و استعداد وی را کاملاً نشان داد. زینایدا اغلب کار زنان دهقان را در روستای نسکوچنایه تماشا می‌کرد و قبل از شروع به کار روی بوم، طرح‌های زیادی می‌ساخت. دهقانان با خانواده بنوا (خانواده همسر زینایدا) و لنسر با عشق و احترام زیادی رفتار می‌کردند و «بانوی مهربان»، زینایدا سربریکووا، اغلب از زنان روستایی می‌خواست که الگوهای طرح‌های او باشند. او همیشه با مشارکت و همدردی زیاد سهم اربابی سبکی برای دهقانان قرار می‌داد.

А картине высокие, сильные женщины расстелили ткань на берегу реки и готовятся к работе. Раскрепощенные позы, раскрасневшиеся от работы лица — эти героини даже не пытаются позировать. Художница как будто выхватила момент их ежедневных трудов и перенесла на полотно. Небо и земля с заниженным горизонтом в композиции работы второстепенны — на первый план выходят фигуры девушек. Вся эта картина — гимн, возвышенная ода ежедневному ритуалу обычных работающих женщин, величественных и сильных в своей простоте.

در نقاشی، زنان قد بلند و قوی پارچه را در ساحل رودخانه پهن کرده‌اند و برای کار آماده می‌شوند. چیزی که می‌بینیم ژست های آرام، صورت‌های برافروخته از کار است، این قهرمانان حتی سعی نمی‌کنند ژست خاصی بگیرند. به نظر می‌رسد نقاش، این لحظه را از هنگام انجام کارهای روزانه‌شان را ربوده و به بوم منتقل کرده است. آسمان و زمین با افق کم در ترکیب کار، ثانویه هستند، فیگورهای دختران، تصویر اصلی و اولیه تابلو هستند. کل این تصویر یک سرود است، قصیده‌ای والا برای مراسم روزانه زنان زحمتکش معمولی، باشکوه، قوی و در کمال سادگی.

**Беление холста**  
1917 г. Холст, масло. Государственная Третьяковская галерея.

سفید شدن بوم



## У зеркала

Беды и лишения были общими для всех, каждый искал пути выживания. Были люди, которые приняли новый уклад жизни и реализовали себя. Но у Зинаиды Серебряковой все сложилось иначе. Она уехала за границу, получив интересный заказ, с надеждой на лучшее будущее. Она работает во Франции и надеется забрать детей. Она их забрала. Но только двоих – дочь Катю и сына Шуру. По очереди и с большим трудом. Так распорядилась Судьба. Александр и Екатерина стали художниками и в течение всей жизни были настоящей опорой для мамы.

### «در برابر آینه»

همه درگیر مشکلات و فحطی بودند، همه به دنبال راهی برای زنده ماندن می گشتند. افرادی بودند که شیوه جدیدی از زندگی را در پیش گرفتند و در روزهای پس از انقلاب منفعتی برای خود کسب کردند. اما برای زینایدا سربریکووا همه چیز متفاوت بود. او با دریافت یک سفارش جالب توجه، به امید آینده‌ای بهتر، به خارج از کشور رفت. او در فرانسه شروع به کار کرد و امیدوار بود بچه‌هایش را ببرد. او آنها را برد، اما فقط دخترش کاتیا و پسرش شورا، به نوبت و با سختی زیاد. سرنوشت چنین حکم کرده بود. الکساندر و یکاترینا نیز هنرمند شدند و در طول زندگی خود پشتوانه واقعی مادرشان بودند.

Чаще всего на своих работах Зинаида Серебрякова изображала свою младшую дочь Катю. Несмотря на то, что у художницы было еще трое детей, именно Катя вызывала особый интерес мастера. На данной работе мы видим девочку примерно 11 лет. В этот период жизни Катя вместе с братом поехала в Париж, где уже жила их мать.



Маленькая девочка заметила, что ее мама практически ничего не кушает, потому что не любит уделять время приготовлению пищи. Поэтому Катя решила, что возьмет эту миссию на себя. Девочка часто готовила для семьи, и видимо, именно такой момент запечатлен на полотне.

بیشتر اوقات، زینایدا سربریکووا، در آثارش، کوچکترین دخترش، کاتیا، را به تصویر می کشید. با این وجود که این نقاش سه فرزند دیگر نیز داشت، این کاتیا بود که علاقه خاص او را مال خود کرده بود. در این اثر دختری را در حدود ۱۱ سالگی می بینیم. در این دوره از زندگی، کاتیا و برادرش به پاریس رفته بودند، جایی که مادرشان قبلاً در آن زندگی می کرد. دختر کوچک متوجه شده بود که مادرش عملاً چیزی نمی خورد، زیرا دوست ندارد وقت خود را به آشپزی اختصاص دهد. بنابراین، کاتیا تصمیم گرفت که این مأموریت را بر عهده بگیرد. دخترک اغلب برای خانواده آشپزی می کرد و می بینیم که این لحظه روی بوم ثبت شده است.

Девочка одета в простую домашнюю одежду. На ней синее платье и белая шаль, которая полностью прикрывает спину ребенка. Особое внимание художница уделяла прорисовке лица Кати. На картине девочка изображена с большими карими глазами. Когда смотришь на холст, то именно глаза приковывают взгляд. Глубокие, практически черные. Девочка слегка улыбается, поэтому приоткрыла рот.

Часто художники стремятся приукрасить портретируемых, но Катя изображена очень естественно и непринужденно. Она слегка облокотилась на стол руками. Волосы у ребенка растрепаны: она заколола их на затылке, но пряди все равно вырвались из причёски. Теперь неряшливые локоны спадают на плечи и обрамляют лицо девочки. Благодаря этой детали, образ получился очень свежий, естественный. Здесь нет вычурности или обмана. Мы видим самого обычного ребенка, который бегаёт по улицам, мешается в доме. Она молода и энергична.

دختر لباس ساده‌ای در خانه پوشیده است. او یک لباس آبی و یک شال سفید به تن دارد که پشت کودک را کاملاً پوشانده است. این هنرمند توجه خاصی به ترسیم چهره کاتیا داشته؛ در تصویر، این دختر با چشمان بزرگ قهوه‌ای به تصویر کشیده شده است. وقتی به بوم نگاه می‌کنید، این چشم‌ها هستند که توجه را جلب می‌کنند، عمیق و تقریباً سیاه. دختر کمی لبخند می‌زند، به همین خاطر دهان خود را باز کرده است.

غالباً هنرمندان به دنبال تزئین جلوه‌های به تصویر کشیده شده هستند، اما کاتیا بسیار طبیعی و بی‌تکلف نقاشی شده است. آنچه‌هایش را کمی روی میز تکیه داده و موهایش بهم ریخته است: او موهایش را در پشت سر خود سنجاق کرده، اما با این حال طره‌هایی از موهایش بیرون زده است؛ موهای آشفته روی شانه‌ها افتاده و صورت دختر را قاب گرفته است. به لطف این جزئیات، تصویر بسیار سرزنده و طبیعی است. در اینجا هیچ گونه تظاهر و فریبی وجود ندارد. ما معمولی‌ترین کودکی را می‌بینیم که در خیابان‌ها می‌دود و سر راه خانه قرار می‌گیرد. او جوان و پرانرژی است.

### Катя с натюрмортом

Больше, чем красота сельской жизни и крестьянского быта, Зинаиду Серебрякову вдохновляли только ее дети. Их у художницы было четверо. На картине «За завтраком» изображены задумчивый Женя у дальнего края, семилетний Саша и маленькая дочка Таня. На столе обычные столовые приборы, посуда, графин, ломтики хлеба. Казалось бы, что значимого в этой картине?

### کاتیا با طبیعت بی جان

زینایدا سربریکووا بیش از زیبایی زندگی روستایی و زندگی دهقانی، از فرزندانش الهام می‌گرفت. این هنرمند چهار فرزند داشت. در نقاشی «هنگام صبحانه»، ژنیا را در افکار دور و درازش، ساشای هفت ساله و دختر کوچک، تانیا، را به تصویر می‌کشد. بر روی میز، کارد و چنگال معمولی، ظروف، یک پارچ و برش‌های نان قرار دارد. حال چه چیزی در این تصویر قابل توجه است؟

Материнский, женский характер творчества Серебряковой проявился в этом полотне с огромной силой. Самые близкие и любимые люди собрались вместе за обеденным столом. Здесь царят таинство и уют совместной трапезы. Бабушка, мама художницы, разливают по тарелкам суп. Дети обернулись в сторону Зинаиды, как будто ожидая, что она вот-вот присоединится к обеду. У них красивые ясные лица. Эта работа, признанная одним из лучших произведений детского портрета, — образ счастливого детства и самых счастливых дней Зинаиды Серебряковой в кругу семьи.

شخصیت مادرانه و زنانه‌ی هنر سربریکووا در این بوم با نیرویی فوق‌العاده خود را نشان داده است. نزدیک‌ترین و محبوب‌ترین افراد هنرمند، دور میز ناهارخوری جمع شدند. آسایشی که بین تمام میزها مشترک است به شکلی رازگونه در اینجا حکمفرماست. مادر بزرگ، مادر نقاش، سوپ را در کاسه‌ها می‌ریزد. بچه‌ها به طرف زینایدا چرخیده‌اند، انگار انتظار دارند که او برای ناهار به آن‌ها بپیوندد. آن‌ها چهره‌های زیبا و شفاف دارند. این اثر، که به عنوان یکی از بهترین آثار پرتره کودکان شناخته می‌شود، تصویری از دوران خوش کودکی و شادترین روزهای زینایدا سربریکووا در کنار خانواده‌اش است.

В 1924 году Серебрякову приглашают в Париж для выполнения дорогостоящего декоративного панно. Зинаида готовит документы, прощается с детьми и уезжает на заработки во Францию. На картине дочери Таня и Катя уютно прижимаются к маме. Могли ли они подозревать, что расстанутся с ней не на месяцы, а на годы?

در سال ۱۹۲۴، سربریکو باه پاریس دعوت شد تا یک تابلو تزئینی گران قیمت بسازد. زینایدا مدارکش را تهیه می کند، با بچه ها خداحافظی می کند و برای کار به فرانسه می رود. در تصویر، دختران، تانیا و کاتیا، به مادر خود چسبیده اند. آیا آن ها می توانستند شک کنند که نه ماه ها بلکه سال ها از او جدا خواهند شد؟

Сначала было панно, а потом пустота. Серебрякова оказалась на обочине. Застенчивая, чужая в чужой стране, она буквально нищенствовала из-за отсутствия спроса на ее картины. Деньги за портреты заканчивались еще до того, как работа была доделана. Всё, что удавалось получить, художница отправляла в Россию детям, которые безмерно по ней скучали. Старшая Татьяна так описала их расставание: «Я сорвалась, помчалась бегом на трамвай и добежала до пристани, когда пароход уже начал отчаливать и мама была недостижима. Я чуть не упала в воду, меня подхватили знакомые. Мама считала, что уезжает на время, но отчаяние мое было безгранично, я будто чувствовала, что надолго, на десятилетия расстанусь с матерью».

Художница тоже с тоской вспоминала об этом периоде жизни во Франции: «Как мечтаю и хочу уехать. Мой заработок такой ничтожный. <...> Вся жизнь моя прошла в ожидании, в щемящей досаде и упреке себе, что я рассталась с вами».



За завтраком 1914  
Государственная Третьяковская галерея, Москва

هنکام صبحانه

ابتدا تابلویی به او سفارش داده شد و بعد دیگر هیچ. سربریکووا خود را در حاشیه دید. او که خجالتی و غریب در یک کشور خارجی بود، به دلیل عدم تقاضا برای نقاشی هایش، به معنای واقعی کلمه گدا شد. پول برای پرتوها حتی قبل از اتمام کار تمام می‌شد. نقاش هر آنچه را که می‌توانست بدست آورد، به روسیه نزد کودکانی که بی‌نهایت دلشان برایش تنگ شده بود می‌فرستاد. تاتیانا که بزرگتر بود جدایی‌شان را به شرح زیر توصیف کرده: «من زمین خوردم، با سرعت خود را به تراموا رساندم و به اسکله دویدم، وقتی که کشتی بخار شروع به حرکت کرده بود و مادرم دور از دسترس بود. تقریباً به آب افتادم، آشنایانم مرا برداشتند. مامان تصور می‌کرد مدتی می‌رود، اما ناامیدی من بی‌حد و حصر بود، گویی احساس می‌کردم که برای مدت طولانی، برای دهه‌ها، از مادرم جدا می‌شوم».

این هنرمند نیز با چنین خاطره‌ای از این دوره از زندگی در فرانسه می‌گوید: «چقدر آرزو دارم و دلم می‌خواهد از اینجا بروم. درآمد من بسیار ناچیز است. <...> تمام زندگی من در انتظار، ناراحتی و سرزنش خودم گذشت، که از شما جدا شدم».



Автопортрет с дочерьми

1921 г. Холст, масло. Рыбинский государственный историко-архитектурный и художественный музей-заповедник.

خودنگاره با دختران

## Статистика

Некий философ сказал, что если бы почтальоны знали, сколько глупостей, пошлостей и нелепостей приходится им таскать в своих сумках, то они не бегали бы так быстро и наверное бы потребовали прибавки жалованья. Это правда. Иной почтальон, задыхаясь и сломя голову, летит на шестой этаж ради того, чтобы дотащить только одну строку: «Душка! Целую! Твой Мишка!», или же визитную карточку: «Одеколон Панталонович Подбрюшкин». Другой бедняга четверть часа звонится у двери, зябнет и томится, чтобы доставить по адресу скабрзное описание кутежа у капитана Епишкина. Третий, как угорелый, бегаёт по двору и ищет дворника, чтобы передать жильцу письмо, в котором просят «не попадаться, иначе я тебе в морду дам!» или же «поцеловать милых деточек, а Анюточку - с днем рожденья!» А поглядеть на них, так подумаешь, что они тащат самого Канта или Спинозу!

Один досужий Шпекин, любивший запускать глазнапа и узнавать «что новенького в Европе», составил некоторого рода статистическую табличку, являющуюся драгоценным вкладом в науку. Из этого продукта долголетних наблюдений видно, что в общем содержание обывательских писем колеблется, смотря по сезону. Весною преобладают письма любовные и лечебные, летом - хозяйственные и назидательно-супружеские, осенью - свадебные и картежные, зимою - служебные и сплетнические. Если же взять письма оптом за целый год и пустить в ход процентный метод, то на каждые сто писем приходится:

семьдесят два таких, которые пишутся зря, от нечего делать, только потому, что есть под рукой бумага и марка. В таких письмах описывают балы и природу, жуют мочалу, переливают из пустого в порожнее, спрашивают: «Отчего вы не женитесь?», жалуются на скуку, ноют, сообщают, что Анна Семеновна в интересном положении, просят кланяться «всем! всем!», бранят, что у них не бываете, и проч.; пять любовных, из коих только в одном делается предложение руки; четыре поздравительных; пять, просящих займы до первой полочки; три ужасно надоедлых, писанных женскою рукой и пахнущих женщиной; в этих рекомендуют «молодого человека» или просят достать что-нибудь вроде театральной контрамарки, новой книжки и т. п.; в конце извинение за то, что письмо написано неразборчиво и небрежно; два, посылаемых в редакцию со стихами; одно «умное», в котором Иван Кузьмич высказывает Семену Семеновичу свое мнение о Болгарском вопросе или о вреде гласности; одно, в котором муж именем закона требует, чтобы жена вернулась домой для «совместного сожития»; два к портному с просьбой сшить новые брюки и подождать старый должок; одно, напоминающее о старом долге; три деловых и одно ужасное, полное слез, мольбы и жалоб. «Сейчас умер папа» или «Застрелился Коля, поспешите!» и т. д.

Антон Павлович Чехов

## «نامه شماری»

فلان فیلسوف می گفت اگر پستیچی‌ها می دانستند که اکثر اوقات دارند اوراق مزخرف و حوصله‌سربری را در کیفشان جابه‌جا می کنند، انقدر برای رساندن این اراجیف عجله به خرج نمی دادند و حتی شاید درخواست افزایش حقوق هم می کردند؛ این‌ها حقایق پستیچی بودن است.

پستیچی‌هایی را دیده‌ام که ۶ طبقه را پرواز کرده‌اند تنها برای رساندن یک کارت ویزیت با عنوان «ادکلن پانتالونویچ پادربوشکین» و یا یک خط دست‌نوشته «عزیزم! می بوسمت. از طرف میشکای تو» بگذار از بیچارگی بعدی پستیچی‌ها برایت بگویم، فرض کن که باید ربع ساعت در سرمای استخوان‌سوز در حالی که از سرما می لرزی زنگ خانه‌ی سروان آپشکینا که در آن مجلس رقص و آواز برپاست و صدا به صدا نمی‌رسد را بفشاری؛ یا اینکه باید کلافه و سردرگم نگهبان را پیدا کنی تا پیامی مثل «گیرنده وگرنه تو دهنی می خوری» یا «دختر کوچولوی بانمکت را بیوس، تولدت مبارک! آنبای عزیز» را به یکی از ساکنان برساند و آخر سر هم جوری به این نامه‌ها نگاه می کنند که انگار کانت یا اسپینوزا را در خانه‌شان بردی.

در نهایت این جریان‌ها پستیچی بیکار شپکین<sup>۱</sup> نامی هم بود که از روی کنجکاوی و علاقه‌ی زیاد به آنچه در اروپا می گذشت؛ جدول‌های کوچکی برای طبقه‌بندی نامه‌ها تهیه کرده بود که این جدول‌ها و اطلاعات جالبی که داشتند، به نوبه‌ی خود سهم بالای در افزایش آگاهی مردم داشته و ارزشمند محسوب می شدند طبق تحقیقات میدانی او که قدمت چندساله داشتند، نامه‌هایی که به صورت روتین میان مردم رد و بدل می شدند، می توانستند با تغییرات فصلی دسته‌بندی شوند. براساس این جدول‌ها بهار فصل نامه‌های عاشقانه و درمانی بود؛ روتین نامه‌های فصل تابستان اقتصاد و نصایح خانوادگی بود، پاییز فصل عروسی و بازی‌های دسته‌جمعی بود و زمستان فصل خدمت و خبرچینی بود؛ و ادعا داشت اگر نامه‌های یک سال را جمع کنی و از آن‌ها درصد بگیری و آن‌ها را طبقه بندی کنی، هر صد نامه بدین صورت است:

۷۲ نامه فقط از روی بیکاری و صرفاً برای در دسترس بودن کاغذ و قلم نوشته شده‌اند که در آن‌ها یا از جنگل و کوه و دریا و آسمان تعریف کرده‌اند و یا یک مسئله‌ی کسل‌کننده را بیان کرده و یواژه‌سرای می کنند و آسمان و ریسمان می‌بافند. مثلاً «تو چرا ازدواج نمی کنی؟» یا اظهار دلتنگی و فغان و شیون و موضوع مهم سلام رساندن اناسیمونو و مسائلی از این دست.

از میان هر ۵ نامه، در یکی پیشنهاد ازدواج مطرح شده و ۴ نامه برای تبریک فرستاده شده‌اند. ۵ نامه تقاضای وام و قرض است و وعده‌ی بازپرداخت به محض دریافت اولین حقوق؛ در این میان ۳ نامه‌ی اغواکننده و گاه‌کسل‌کننده هم هست که مخاطب آن دست‌خط و رایحه‌ی زنانه، مردانی جوان هستند و در مقابل این مکاتبه بلیط تئاتر یا کتابی تازه چاپ و چیزهایی شبیه به این نصیب بانوان می‌شود؛ اغلب این نامه‌ها هم با این جملات به پایان می‌رسند: «عذر مرا بپذیرید که از روی سهل‌انگاری تند نوشتم و دست‌خطم ناخوانا شده است».

۲ نامه هم پیدا می‌شود که با اشعاری به خصوص برای هیئت تحریریه‌ی روزنامه‌ها فرستاده شده و نامه‌ای هراس‌انگیز که از سوی ایوان کوزمیچ به سیمیونا سیمونوویچ فرستاده شده و در آن نظرش را درباره‌ی بحران بلغارستان بیان کرده و مضراتی که آزادی بیان به همراه دارد؛ نامه‌ای هم هست که در آن مردی به صورت قانونی از همسرش تقاضای بازگشت به زندگی مشترک را داشته، ۲ نامه برای خیاط شهر شامل درخواست دوختن دامنی نو و وعده‌ی پرداخت بدهی قبلی، ۳ نامه‌ی اداری و رسمی مملو از اشک و التماس و ناله و زاری حامل خبر درگذشت یک پدر است یا خبر از خودکشی کولیا نامی با اسلحه که در آن از گیرنده درخواست شده که در اسرع وقت خودش را برساند.

۱ امانوئل کانت، فیلسوف بزرگ آلمانی

۲ فیلسوف بزرگ هلندی

۳ یکی از شخصیت‌های نمایش نامه «بازرس» نوشته نیکولای گوگول

# Жить сначала

Категория: Сериалы

Производство: Россия, 2010 год

Жанр: Драма / Мелодрама / Биография

Режиссер: Виктор Бутурлин.

Сценарий: Александр Миндадзе, Александр Архипов.

Актеры: Светлана Бакулина, Анатолий Руденко, Никита Зверев, Владимир Гусев, Олег Чернов, Петр Семак, Валентина Панина, Лидия Байрашевская, Кира Крейлис-Петрова, Евгений Леонов-Гладышев.

Продолжительность: 768 мин.

История невинно осуждённой девушки, попавшей в жернова ГУЛАГа. Она увлекалась музыкой, хотела серьёзно учиться, но первая юношеская любовь привела её за решётку. Теперь ей приходится пережить первый шок знакомства с уголовным миром, а затем — попытаться наладить контакт со своими сокамерницами.

## Интересные факты

- Сериал ещё известен как «История зечки», поскольку книга, послужившая основой для экранизации, называется «История одной зечки и других , а также некоторых вольняшек».
- Под псевдонимом Екатерина Матвеева выступила Римма Романова (Шахмагонова), которая попала в воркутинские лагеря в 1948 году по сфабрикованному обвинению, не пожелав отказаться от своего отца Николая Романова (он был в 1938 году представителем советского торгового флота в Великобритании), она отсидела 10 лет.
- Книга была впервые напечатана в 1993 году.

# زندگی دوباره

دسته: سریال

محصول: روسیه، ۲۰۱۰

ژانر: درام / ملودرام / بیوگرافی

کارگردان: ویکتور بوتورلین

فیلمنامه: الکساندر میندادزه، الکساندر آرخیوف

بازیگران: سوتلانا باکولینا، آناتولی رودنکو، نیکیتا زورف، ولادیمیر گوسف، اولگ چرنوف، پتر سماک، والتینا پائینا، لیدیا پیراشفسکایا، کیرا کرلیس - پتروا، یوگنی لئونوف - گلادیشف

مدت زمان: ۷۶۸ دقیقه

زندگی دوباره، داستان دختری ست که بی گناه محکوم و به اردوگاه کار اجباری گولاگ فرستاده شد. او به موسیقی علاقه داشت و می خواست به طور جدی در این زمینه تحصیل کند، اما اولین عشق جوانی اش او را به زندان کشاند. اکنون او باید اولین شوک آشنایی با دنیای جرم و جنایت را پشت سر بگذارد و سپس سعی کند با هم سلولی هایش ارتباط برقرار کند.

## حقایق جالب

- این سریال با نام «داستان یک محکوم» نیز شناخته می شود، زیرا کتابی که مبنای اقتباس فیلم قرار گرفته است، «داستان یک محکوم» نام دارد.

در این کتاب ریما رومانووا (شاخماگونوا) با نام مستعار یکاترینا ماتویوا، داستان خود را روایت میکند که در سال ۱۹۴۸ به اتهامات واهی به اردوگاه های ورکوتا فرستاده شد. این در حالی بود که او نمی خواست از راه و عقاید پدرش نیکولای رومانوف دست بکشد (او در سال ۱۹۳۸، نماینده ناوگان تجاری اتحاد جماهیر شوروی در بریتانیای کبیر بود)، ریما ۱۰ سال از زندگیش را در حبس به سر برد.

این کتاب اولین بار در سال ۱۹۹۳ منتشر شد.

منبع: <https://kino-expert.info/films/2010-year/zhit-snachala.html>



# Анна Ахматова

## Дверь полуоткрыта...

### در نیمه باز مانده...

Дверь полуоткрыта,  
Веют липы сладко...  
На столе забыты  
Хлыстик и перчатка.  
Круг от лампы желтый...  
Шорохам внимаю.  
Отчего ушел ты?  
Я не понимаю...  
Радостно и ясно  
Завтра будет утро.  
Эта жизнь прекрасна,  
Сердце, будь же мудро.  
Ты совсем устало,  
Бьешься тише, глуше...  
Знаешь, я читала,  
Что бессмертны души.  
1911 г.

در نیمه باز مانده،  
بوی شیرین زیرفون‌ها زیر دماغم آمده...  
روی میز دستکش و تازیانه‌ای جا مانده است.  
گردی میز را نور چراغ زرد کرده است...  
گوشم مانده به صدای خش خش برگ‌ها.  
تو چرا رفتی؟  
من از فهمیدنش عاجز شدم...  
صبح با شادی و روشنی، فردا از راه می‌رسد.  
این زندگی زیباست،  
قلب من، به نفع توست، عاقل باش.  
تو حسابی خسته شدی،  
می‌بینم که آرام‌تر و نرم‌تر می‌طپی...  
بد نیست این را بدانی، جایی خوانده‌ام قلب‌ها جاودانه‌اند.  
آنا آخمتووا  
ترجمه: ملیکا طاهری فرزام، کارشناسی دانشگاه الزهرا، ورودی 97

### Анализ стихотворения Ахматовой Дверь полуоткрыта

بررسی شعر «در نیمه باز مانده...» از آخمتووا

Стихотворения о несчастной любви – первое, что приходит на ум при упоминании имени Анны Андреевны Ахматовой. Женщина действительно прославилась благодаря любовной лирике, в которой отражались как её супружеские отношения с Н. Гумилёвым, так и выдуманные переживания. Одним из ранних стихотворений, посвящённых несчастной романтической истории, является произведение «Дверь полуоткрыта...».

با ذکر نام آنا آندریونا آخمتووا، شعرهایی با مضمون عشق نافرجام اولین چیزی است که به ذهن خطور می‌کند. این زن در حقیقت به لطف اشعار عاشقانه‌ای که در آن‌ها هم رابطه زناشویی او با نیکالای گومیلیوف هم تجربیات خیالی‌اش بازتاب یافته‌اند، به شهرت رسید. اثر «در نیمه باز مانده...» یکی از اولین شعرهایی است که درون‌مایه‌ای با داستان عاشقانه و غم‌انگیز دارد.

Уже в названии заявлен образ, определяющий минорную тональность стихотворения. Дверь полуоткрыта, следовательно, кто-то покинул дом в спешке, забыв закрыть, или сильно хлопнув, что та слегка открылась от удара. Вряд ли человек планировал свой уход, ведь «на столе забыты / Хлыстик и перчатка». Для лирической героини не ясны мотивы такого поступка возлюбленного, поэтому она задаётся риторическим вопросом: «Отчего ушёл ты?». Озадаченность женщины подчёркивается с помощью многоточий: «Круг от лампы жёлтый...», «Я не понимаю...».

همان ابتدا در عنوان شعر، تصویری بدست خواننده داده می‌شود که حال و هوای غمگین شعر را مشخص می‌کند. در نیمه باز است، پس معلوم می‌شود کسی با عجله از خانه بیرون زده است و فراموش کرده تا در را ببندد یا آن را محکم به هم کوبیده که در اثر ضربه کمی در باز شده است. گمان نمی‌رود که این شخص برنامه‌ای برای رفتنش ریخته بوده باشد، چرا که «روی میز دستکش و تازیانه‌ای جا مانده است». دلیل چنین عملی از سوی معشوق برای قهرمان زن شعر مشخص نیست، از این رو او سوالی می‌پرسد و نادان‌نمایی (تجاهل‌العارف) می‌کند: «تو چرا رفتی؟». سه نقطه‌ها به سرگردانی زن تاکید دارد: «گردی میز را نور چراغ زرد کرده است...»، «من از فهمیدنش عاجز شدم...».

۱ نام یکی از صنایع معنویه در علم بدیع است که متکلم در نثر یا شعر خود را جاهل به امری نشان دهد که عالم در آن است برای تأکید مقصود خود. (فرهنگ نظام)

Героиня пытается успокоить себя, обращаясь к сердцу с просьбой быть мудрым. Душевному терзанию несчастной противопоставлено гармоничное состояние окружающего мира: «Веют липы сладко», «Радостно и ясно / Завтра будет утро». Несмотря на страдания, женщина осознаёт, что жизнь слишком прекрасна, чтобы воспринимать произошедшее как трагедию.

قهرمان زن با خطاب قرار دادن قلبش و خواهش از او برای عاقل شدن، تلاش می کند خود را آرام کند. وضعیت هماهنگ و متناسب جهان مقابل عذاب روحی این زن مصیبت زده قرار گرفته است: «بوی شیرین زیرفون‌ها زیر دماغم آمده...»، «صبح با شادی و روشنی، فردا از راه می‌رسد». علاوه بر رنجی که زن تحمل می‌کند، درمی‌یابد که زندگی بسیار زیباتر از آن است که اتفاق پیش آمده را یک تراژدی تلقی کند.

Тем не менее трудно перебороть эмоции, когда тебя оставили в недоумении. Лирическая героиня по-прежнему не верит в случившееся и надеется на возвращение любимого, прислушиваясь к каждому звуку: «Шорохам внимаю». Сердце становится единственным слушателем своей хозяйки, но и оно устало от мучений. Самое страшное, что подобные чувства не исчезают так же внезапно, как появляются, ведь «бессмертны души», а значит, избавиться от сердечных мук будет непросто.

با این حال غلبه کردن بر احساسات زمانی که انسان را معطل و بلا تکلیف گذاشته‌اند، مشکل است. قهرمان زن پیش از هر چیز، آن چه که رخ داده را باور نمی‌کند و در حالی که به تمام صداها گوش سپرده، امیدوار است که معشوقش بازگردد: «گوشم مانده به صدای خش خش برگ‌ها». قلب او، یگانه چشم انتظار صاحبش است اما خسته از عذابی نیز است که تحمل می‌کند. سخت‌ترین بخش ماجرا این است که چنین احساساتی همانطور که در چشم بهم زدن وجود آمدند محو نمی‌شوند، زیرا «قلب‌ها جاودانه‌اند» و به این معناست که رها شدن از رنج‌های دل ساده نیست.

Стихотворение «Дверь полуоткрыта...», как и многие другие любовные стихотворения А. Ахматовой, напоминает фрагмент, вырванный из жизни двух влюблённых. Для поэта важны именно переживания здесь и сейчас, поэтому читатель не знает предысторию конфликта героев. Имеет значение лишь то, что наполняет душу женщины в столь трагический момент расставания: непонимание, опустошённость и нежелание мириться со страшным событием.

شعر «در نیمه باز مانده...» مانند بسیاری از آثار عاشقانه دیگر آنا آخمتووا، قطعه‌ای بریده شده از زندگی دو عاشق را نشان می‌دهد. برای شاعر مخصوصاً، احساساتی که در اینجا و اکنون وجود دارد مهم است، به همین علت خواننده اطلاعی از پیشینه درگیری قهرمان‌ها ندارد. مهم این است که روح زن در لحظه‌ی فراقی به این غم‌انگیزی، از چه چیزی سرشار می‌شود: سوء تفاهم، پوچی و عدم تمایل به تحمل این اتفاق وحشتناک.

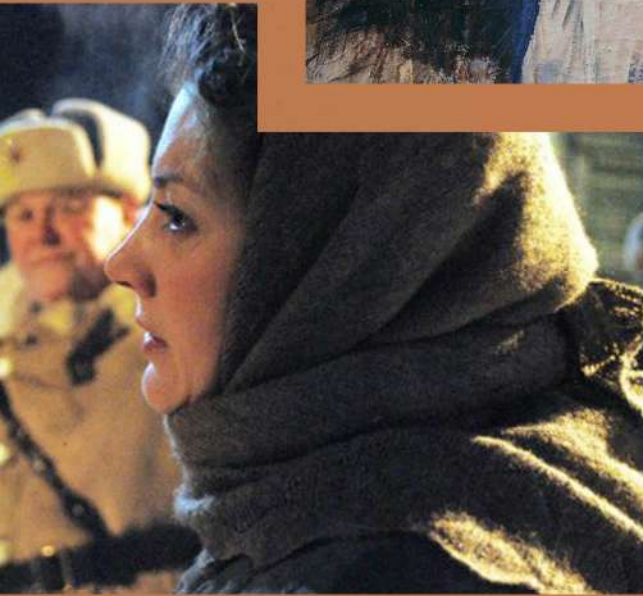
овсем устало  
ся тише, глуш  
шь, я читала  
смертны душ

л лампы желт  
рохам внимаю  
чего ушел ты?



сно  
тро.  
расна,  
мудре

Круг от лампы жел  
Шорохам внима  
Отчего ушел т  
Я



ь полуоткрыта,  
п липы сладко...  
столе забыты  
тик и перчатка.



...Бьешься тише, глуше

Круг от лампы

Ш

От

Я



نشریه گام از تمامی علاقمندان در حوزه زبان روسی دعوت به همکاری می نماید

 @stepmagazine

крыта,  
ладко...

На столе забыты