



به روسیه خوش آمدید!

الفبای روسی	تلفظ
А а	آ
Б б	ب
В в	و
Г г	گ
Д д	د
Е е	ی
Ё ё	ی
Ж ж	ژ
З з	ز
И и	ئی
Й й	ئی
К к	ک
Л л	ل
М м	م
Н н	ن
О о	اُ
П п	پ
Р р	ر
С с	س
Т т	ت
У у	او
Ф ф	ف
Х х	خ
Ц ц	تس
Ч ч	چ
Ш ш	ش
Щ щ	شش
Ы ы	عی
Ъ	صدا ندارد
Ь	صدا ندارد
Э э	اِ
Ю ю	یو
Я я	یا

روسی	فارسی
آدین	۱
دِوا	۲
تْری	۳
چی تی ری یه	۴
پیات	۵
شِست	۶
سِم	۷
وُسِم	۸
دِویت	۹
دِسیت	۱۰
آدی نات سِت	۱۱
دِوِنات سِت	۱۲
تْری نات سِت	۱۳
چی تیرنات سِت	۱۴
پت نات سِت	۱۵
شِس نات سِت	۱۶
سِم نات سِت	۱۷
وُسِم نات سِت	۱۸
دِوِیت نات سِت	۱۹
دِوات سِت	۲۰
تْریت سِت	۳۰
سُرک	۴۰
پی دی سیات	۵۰
شیس دی سیات	۶۰
سِم دی سیات	۷۰
وُسِم دی سیات	۸۰
دِوی نُس تا	۹۰
سُت	۱۰۰
دِوس تی	۲۰۰
تْریستا	۳۰۰
چی تی ریس تا	۴۰۰
پیت سِت	۵۰۰
تی سی چی	هزار

روسی	فارسی
پُری وی پِت	سلام
پاکا	خدا حافظ
کاک دِلا؟	حال شما؟
مین یا زاووت ...	اسم من ... است.
کاک واس زاووت؟	اسم شما چیه؟
دا	بله
نی پِت	نه
پازا سِتا	لطفا
شِپاسیبا	متشکر
ایزوی نی تی یه!	ببخشید!
مُزنا؟	ممکنه؟ می شه؟ اجازه هست؟
نی پانی مایو	متوجه نمی شم. نمی فهمم.
اِسکَلکا اِسْتُتیت؟	قیمتش چقدره؟
اِسکیدْکا	تخفیف
دُراگا	گران
اِگدی یه ...؟	... کجاست؟
پرادوکتی	مغازه سوپری
توالت	توالت
گاس تی نیت سا	هتل
مترو	مترو
کافه / رِستاران	کافه / رستوران
آپ تی یِ کا	داروخانه
آئِرپُرت	فرودگاه
واگزال	ایستگاه قطار
تاکسی	تاکسی
فُچِرا	دیروز
سی وُدنی یا	امروز
زافترا	فردا
اولیتسا	خیابان
دُم	خانه
وادا	آب
چای	چای
پی وا	آبجو

تبدیل پول

در روسیه، عملاً از دلار یا یورو برای پرداخت های روزمره استفاده نمی‌شود و باید روبل همراه داشته باشید. حتی اکثر هتل‌ها هم دلار و یورو نمی‌پذیرند.

صرافی در روسیه (به خصوص در مسکو و سن پترزبورگ) خیلی زیاد است. اما توصیه می‌شود که در فرودگاه و هتل، اقدام به تبدیل پول نکنید، چون نرخ مناسبی ندارند. صرافی به روسی ОБМЕН ВАЛЮТЫ (آب‌می‌ین والوتی) نوشته می‌شود.

آخرین نرخ تبدیل روبل به دلار و یورو روی سایت «روس مارکت» قابل مشاهده است. این نرخ به طور اتوماتیک به‌روز رسانی می‌شود. تصاویر اسکناس‌های رایج در روسیه هم روی سایت هست.

www.rusmarket.ir/rub

سه نوع صرافی در روسیه وجود دارد:

(۱) باجه‌های صرافی

بانک نیستند، فقط صرافی‌های کوچکی هستند که ارز خرید و فروش می‌کنند. در حد امکان، سعی کنید به این باجه‌ها مراجعه نکنید. چون اکثراً در تابلو اعلام نرخ ارز، قیمت خوبی می‌نویسند، اما در عمل کمیسیون می‌گیرند و ممکن است به ضررتان شود.

(۲) بانک‌ها

اکثر بانک‌ها اقدام به خرید و فروش ارز می‌کنند. بهترین گزینه، بانک‌ها هستند. چون علاوه بر معتبر بودن، نرخ اعلامی شان واقعی است و اگر هم کمیسیون بردارند، بسیار ناچیز است.

(۳) دستگاه‌های خودپرداز تبدیل ارز




در بعضی مراکز خرید و حتی بانک‌ها، دستگاه‌هایی مثل دستگاه خودپرداز هست که می‌شود ارز خرید و فروش کرد. استفاده از این دستگاه‌ها برای افرادی که به روسی یا حداقل انگلیسی آشنایی ندارند، ممکن است مشکل باشد.

فاصله بین چند شهر مهم روسیه

مبدا	مقصد	با هواپیما	با قطار
مسکو	سن پترزبورگ	۱/۵ ساعت (فرودگاه پولگووا)	۹ ساعت (معمولی) ۴ ساعت (Sapsan: سریع‌السیر)
مسکو	سوچی	۲/۵ ساعت (فرودگاه سوچی)	۲۴ ساعت
مسکو	آستراخان	۲ ساعت (فرودگاه نریمانوا)	۳۲ ساعت
مسکو	کازان (قازان)	۱/۵ ساعت (فرودگاه کازان)	۱۳ ساعت

موبایل

اپراتورهای اصلی موبایل در روسیه:

شماره خودم چنده؟ *111*0887#	چک کردن موجودی: *100#		MTC ام تِ اس لوگوی قرمز و سفید رنگ
شماره خودم چنده؟ *110*10#	چک کردن موجودی: *102#		Beeline بیلاین لوگوی زرد و سیاه رنگ
شماره خودم چنده؟ *205#	چک کردن موجودی: *100#		Megafon مگافون لوگوی آبی و سبز رنگ
شماره خودم چنده؟ *201#	چک کردن موجودی: *105#		Tele2 تله دوا لوگوی سیاه و سفید

هر کدام از این اپراتورها، بسته ها و تعرفه های متنوعی دارند. قیمت سیم کارت های معمولی، چیزی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ روبل است که همین حدود اعتبار اولیه هم داخل آن هست.

اما این مقدار اعتبار ممکن است برای چند روز هم کافی نباشد. بنابراین بد نیست که موقع خرید کارت، از فروشنده بخواهید که حدود ۵۰۰ روبل اعتبار بیشتر برایتان شارژ کند.

تلفن به خارج از کشور، از موبایل روسیه، خیلی گران است و با اعتبار اولیه سیم کارت، بیشتر از چند دقیقه نمی توانید با خارج صحبت کنید. سیم کارت ها معمولاً فعال شده و آماده استفاده می باشند و نیاز به اقدام خاصی، غیر از گذاشتن سیم کارت در گوشی، نیست.

در فرودگاه ها، فروشگاه های سیم کارت وجود دارد که قیمتشان با جاهای دیگر تفاوتی ندارد. بد نیست که همان موقع ورود و در فرودگاه سیم کارت تهیه کنید.

برنامه های پیشنهادی برای نصب روی گوشی

بهترین نقشه مسیریاب خودرو که ترافیک را هم نشان می دهد. (انگلیسی و روسی)	Yandex.Navigator
به روز ترین نقشه روسیه با جزییات کامل. تایپ کنید مثلا KFC، نزدیک ترین رستوران ها را نشان می دهد.	Yandex.Maps
بهترین نقشه مترو. مبدا و مقصد را وارد کنید، بهترین مسیر را نشان می دهد. (انگلیسی و روسی)	Yandex.Metro

شماره‌گیری تلفن در روسیه

تماس داخلی

برای تماس به شماره‌های تلفن در روسیه، به جای 0 قبل از کد شهر یا کد اپراتور موبایل، از عدد 8 استفاده می‌شود. چه از تلفن ثابت شماره‌گیری کنید، چه از موبایل (سیم کارت) روسیه. البته در تلفن‌های سانترال (مثلا در هتل‌ها) این کد ممکن است به شکل دیگری باشد.

نحوه تماس با شماره‌های تلفن در روسیه چه از موبایل چه از تلفن ثابت	کد شهر / کد اپراتور موبایل:	12345678
	مسکو 495 یا 499	
	سن پترزبورگ 812	
	سوچی 862	
	آستراخان 8512	
موبایل مثلا 916	8	

کد کشور روسیه 7 است. بنابراین خیلی از تلفن‌ها روی کارت‌های ویزیت و سایت‌ها، معمولا به این شکل نوشته می‌شوند:

+7 (495) 58-12-120

برای شماره‌گیری از روی موبایل، یا عینا همین شماره را با + وارد کنید، یا به جای +7 (که کد روسیه است) عدد 8 را شماره‌گیری کنید. بر خلاف خطوط موبایل، خط‌های تلفن ثابت + را نمی‌شناسند، بنابراین شماره‌گیری فقط با جایگزینی +7 با عدد 8 امکان‌پذیر است.

تماس خارجی

در کشورهای مختلف، برای تماس با خارج از کشور از یک تلفن ثابت، از چندین کد مختلف استفاده می‌شود. مثلا اگر از تلفن ثابتی در ایران می‌خواهید شماره تلفنی در خارج از کشور را بگیرید، اول 00 را شماره‌گیری کرده، بعد کد کشور و شماره مقصد را وارد می‌کنید. در روسیه، به جای دو صفر، عدد 810 این نقش را ایفا می‌کند. البته در تلفن‌های سانترال (مثلا در هتل‌ها) این کد ممکن است به شکل دیگری باشد.

از موبایل همه کشورها به خارج	+	کد کشور مقصد	کد شهر یا کد اپراتور موبایل (بدون صفر اول)	شماره تلفن
	00			
	810			

مثال نحوه تماس با ایران از تلفن‌های ثابت روسیه	810	98	مثلا 21 یا 912	12345678
مثال نحوه تماس با ایران از موبایل (سیم کارت) روسیه	+	98	مثلا 21 یا 912	12345678

برای حل مشکل تعدد این کدها، سیستم‌های تلفن همراه (موبایل) از علامت استاندارد + استفاده می‌کنند. یعنی برای تماس با خارج از کشور، سیم کارت هر کشوری را که در گوشی داشته باشید، فقط کافی است + را قبل از کد کشور قرار دهید و بقیه شماره را بگیرید. اما اگر از تلفن ثابت روسیه، شماره ای در خارج از کشور را می‌گیرید (که گران تمام می‌شود) به جای دو صفر اول، ۸۱۰ را شماره‌گیری کنید.

آداب رفتار اجتماعی در روسیه

دست دادن

- مرد برای دست دادن با یک خانم پیش دستی نمی‌کند. اگر خانمی دستش را دراز کرد، مرد دست می‌دهد، اگر نه زن و مرد دست نمی‌دهند.
- بعضی مردان سن بالا یا کسانی که موقعیت و سمت بالاتری دارند (در بعضی موارد مردان جوان هم) برای احترام، دست خانمی که دستش را دراز کرده، به جای دست دادن، می‌بوسند.
- دست دادن بین مرد با مرد و زن با زن، تفاوتی با ایران ندارد.
- هیچ وقت بین درگاه در با کسی دست ندهید. دست دادن زمانی که یک نفر این طرف درگاه و دیگری آن طرف درگاه در است، شگون ندارد. یعنی اگر منزل با دفتر کسی رفتید، از داخل کوریدور فقط سلام کنید یا سر تکان بدهید، کامل وارد خانه یا دفتر بشوید و بعد دست بدهید. یا این که میزبان خودش بیرون بیاید.

روبوسی

- روبوسی بین مردان در زمان شوروی مرسوم بوده، اما امروزه خیلی رایج نیست. پیش دستی نکنید بهتر است.
- خانم‌ها بین خودشان روبوسی می‌کنند. ولی مردها برای روبوسی با خانم پیش دستی نکنند، مگر این که او را خوب بشناسند.
- تعداد دفعات روبوسی قانون خاصی ندارد. اکثر مواقع یک بار ولی اگر صمیمی باشند، گاهی سه بار روبوسی می‌کنند.
- روس‌ها دوست ندارند که دیگران بچه‌هایشان را ببوسند و خیلی نزدیکشان بشوند، به خصوص اگر نوزاد باشد. دست به سر و موی بچه‌ها هم نکشید.

احول‌پرسی

- به طور کلی روس‌ها خیلی اهل احوال‌پرسی نیستند و کوتاه حال و احوال می‌کنند. اکثر مواقع فقط به سلام اکتفا می‌کنند.
- اگر وارد جمعی (مثلا دفتر کار) شدید، نیازی نیست به همه سلام کنید. احتمالا حتی جواب شما را هم نمی‌دهند. فقط با کسانی سلام علیک کنید که طرف شما هستند و می‌شناسیدشان.
- موقع خداحافظی هم همین‌طور، خیلی کوتاه و فقط یک بار. نیازی نیست از جمعی که خداحافظی می‌کنید با همه تک تک دست بدهید و خداحافظی کنید. یک بار به همه بگویید و تمام.
- بیش از اندازه نخندید و لبخند نزنید. طرف مقابل ممکن است حسن نیت شما را درک نکند و فکر کند او را مسخره می‌کنید!
- خیلی از کسی تعریف و تمجید نکنید، به خصوص در برخورد اول. کلا خیلی اغراق نکنید. به جای این که خوششان بیاید، فکر می‌کنند دغل باز و زبان باز هستید. البته خانم‌های روس عاشق تعریف و تمجید هستند، ولی به جای خود.؛)
- تا حد ممکن سعی کنید با صدای بلند صحبت نکنید. ولوم صداها در روسیه به طور کلی خیلی پایین تر از ایران است.

هدیه و تبریک

- همیشه سعی کنید هدیه کوچکی همراه خود داشته باشید.
- روز تولد برای روس‌ها، مناسبت بسیار مهمی است. سعی کنید روز تولد دوستانتان را فراموش نکنید.
- اما نکته مهم این که تا قبل از فرا رسیدن روز تولد، تبریک نگویید. تبریک گفتن قبل از روز تولد شگون ندارد.
- روز زن در روسیه ۸ مارس است و روز خیلی مهمی است. تقریبا به همه خانم‌ها، متاهل و غیرمتاهل می‌توانید هدیه بدهید.
- اگر گل هدیه می‌دهید، حتما تعداد شاخه‌ها فرد باشد. شاخه‌های زوج فقط برای مراسم ختم است.

اشاره کردن

- با انگشت به چیزی اشاره نکنید. بی‌ادبانه است. فقط با دست به اشیاء و افراد اشاره کنید.

آداب رفتار اجتماعی در روسیه

وارد شدن و نشستن

- وقتی وارد منزل کسی می شوید، کفش را داخل در میاورید و معمولا به شما دمپایی می دهند. اما در بعضی از مهمانی ها که مناسبت خاصی دارد، مثل جشن تولد، رسم است که با کفش وارد شوید. بهترین راه تشخیص این است که داخل منزل که شدید، دم در کمی مکث کنید، خودشان به شما می گویند.
- در فصل سرد، چه واد منزل بشوید، چه دفتر، چه رستوران، چه سالن سینما چه هر جای عمومی دیگری، اولین کاری که می کنید، لباس روی خود (کاپشن) را در بیاورید. مکان های عمومی معمولا رخت کن دارند. از قبل مدارک و کیف و پول اشیاء قیمتی را از پالتو در بیارید و آماده باشید تا جلوی دیگران به رودربایستی نیافتید.
- اگر کت و شلوار رسمی به تن دارید، و هوا گرم است و می خواهید کتتان را در بیاورید، حتما از خانم های جمع اجازه بگیرید.
- سعی کنید موقع نشستن، صاف بنشینید و پا رو پا نیاندازید. خیلی ها این طرز نشستن را بی احترامی می دانند. البته این حرکت از طرف خارجی ها تا حدودی پذیرفته شده است.
- بلند شدن، موقع آمدن یا رفتن کسی رسم نیست. خودتان را زحمت ندهید و اگر دیگران هم برای شما بلند نشدند به دل نگیرید.
- در خانه و دفتر مردم سوت نزنید. روس ها اعتقاد دارند سوت زدن در مکان بسته، ثروت میزبان را به باد می دهد.
- در دفتر کار و بانک و جاهای دولتی و خصوصی، کیفیتان را روی میز کار نگذارید. اگر نه ممکن است صریح و تند تذکر بدهند.
- در مکان های عمومی (فرودگاه، ایستگاه قطار و...) که صندلی به اندازه کافی نیست، روی پا ننشینید. به حساب بی فرهنگی طرف می گذارند.

بعضی از فروشگاه های زنجیره ای مهم

نام	شرح
ИЛЬ ДЕ БОТЭ	فروشگاه لوازم آرایش
ایل دِ بُتِه	
Л'Этуаль	فروشگاه لوازم آرایش
لِه تِوال	
РИВ ГОШ	فروشگاه لوازم آرایش
ریو گُش	
36.6	داروخانه
تربت سِت سِت ای سِت	کمی گران
A5	داروخانه
آ پیات	
Старый Лекарь	داروخانه
استاری لیکار	قیمت مناسب
Ригла	داروخانه
ریگلا	

نام	شرح
Магнит	فروشگاه مواد غذایی و...
ماگنیت	ارزان قیمت
Пятёрочка	فروشگاه مواد غذایی و...
پیتورچکا	ارزان قیمت
Магнолия	فروشگاه مواد غذایی و...
ماگنولیا	ارزان قیمت
Дикси	فروشگاه مواد غذایی و...
دیکسی	ارزان قیمت
Ашан	فروشگاه مواد غذایی و لوازم خانگی و...
آشان	ارزان قیمت
Перекресток	فروشگاه مواد غذایی و...
پرکریوستک	قیمت متوسط
Азбука Вкуса	فروشگاه مواد غذایی و...
آزبوکا فکوسا	گران قیمت

دفتر تهران
 شریعتی، ظفر، کوچه صبر، پلاک ۱ واحد ۳
 تلفن: ۴۶۴۲ ۴۱۶۱
 موبایل: ۰۹۱۲ ۸۵۴ ۴۴۶۱
 rusmarket.ir@gmail.com

دفتر مسکو
 خیابان باریوسفسکایا، پلاک ۱ طبقه ۶
 تلفن: ۵۸ ۱۲ ۱۲۰ ۴۹۵ +۷
 موبایل: ۴۳ ۲۶ ۲۶ ۹۶۵ +۷
 www.rusmarket.ir



نقشه متروی مسکو



دفتر تهران
شریعتی، ظفر، کوچه صبر، پلاک ۱ واحد ۳
تلفن: ۲۶۴۲ ۴۱۶۱
موبایل: ۰۹۱۲ ۸۵۴ ۴۴۶۱
rusmarket.ir@gmail.com

دفتر مسکو
خیابان باریسوفسکایا، پلاک ۱ طبقه ۶
تلفن: ۷ ۴۹۵ ۱۲۰ ۱۲ ۵۸
موبایل: ۷ ۹۶۵ ۲۲۶ ۲۶ ۴۳
www.rusmarket.ir



روس مارکت

ماتریوشکا

Matryoshka

عروسک‌های چوبی تو در تو



گژل

Gzhel

چینی روسی
طرح آبی رنگ



خاخلاما

Khokhloma

نقاشی روی چوب

سوغاتی‌های
معروف روسیه



پالِخ

Palekh

میناتور با مضمون
افسانه‌های روسی
روی پایه ماشه



اوشانکا

Ushanka

کلاه خز گوش‌دار



شال «پاولفسکی پاساد»

Pavlovsky Posad Shawl

شال / روسری‌های معروف روسی



والِنکی

Valenki

چکمه‌های فدی



سینی «ژستوا»

Zhostovo

نقاشی روی سینی فلزی

گلچینی از غذاها و نوشیدنی‌های معروف روسی



خالادتس
ژله گوشت



پِلْمِنی
کوله‌های خمیر پر شده با گوشت



بِرَش
سوپ چغندر، سیب‌زمینی، گوشت



وینِگرت
سالاد چغندر، سیب‌زمینی، خیارشور



کاشا
شبیله حلیم، ولی ساده‌تر



شی
سوپ کلم، هویج، گوجه



کُواس
نوشیدنی غیر الکلی از نان چاودار



دَرَانِیکی
کوکو سیب‌زمینی



اوخا
سوپ ماهی، سیب‌زمینی، هویج



مِرْس
آب میوه‌های بوتله‌ای مثل تمشک و شاه‌توت



بِلیننی
نوعی پن کیک با مخلفات



سالیانیکا
سوپ خیارشور، گوشت، لیمو



کِیْسِل
آب میوه غلیظ نشاسته دار



تووارُشکی
کوکو پنیر با تخم‌مرغ، آرد و شکر



اگِرُشکا
شبیله آب‌دوغ‌خیار

دفتر تهران
شریعتی، ظفر، کوچه صبر، پلاک ۱ واحد ۳
تلفن: ۲۴۴۲ ۴۱۶۱
موبایل: ۰۹۱۲ ۸۵۴ ۴۴۶۱
rusmarket.ir@gmail.com

دفتر مسکو
خیابان باریسوفسکایا، پلاک ۱ طبقه ۶
تلفن: ۷ ۴۹۵ ۱۲۰ ۱۲ ۵۸
موبایل: ۷ ۹۶۵ ۲۲۶ ۲۶ ۴۳
www.rusmarket.ir



روس مارکت

تولسکی پریانیک

Tulskiy Pryanik



باتنچیک رت فرنت

Batonchiki Rot Front



پتیچیہ مالاکو

Ptichye Moloko



پریانیک

Pryanik



واتروشکا

Vatrushka

شیرینی های

معروف روسیه



پاستیلا

Pastila



زفیر

Zefir



شکلات «آلونکا»

Alenka Chocolate



بوبلیکی

Bubliki



چک چک

Chak Chak