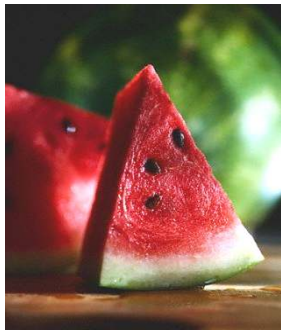


## Spletni časopis jezikovnega centra Ruski ekspres. Avgustovska številka (4/2008)

**Середина августа – прекрасная пора для любителей арбузов. Арбузы любят все: и взрослые и дети.**



А вы уверены, что знаете всё об арбузе? Его родина - Южная Африка. О нём писали ещё древние жители Египта, которые хорошо знали и любили арбузы.

В Европе сладкие плоды появились в начале нашей эры, а в России первые арбузы увидели только в 17-ом веке. Царь Петр Первый собственноручно раздавал крестьянам из Астрахани арбузные семена, чтобы они их выращивали на своих полях и потом ели. И сегодня в России считается, что именно астраханские арбузы самые сладкие и самые вкусные.

Почему арбуз красный? Потому что он содержит пигмент ликопин - растительный краситель и очень сильный антиоксидант, который замедляет процессы старения. Поэтому можно смело сказать, что арбуз – это самый настоящий эликсир молодости. А еще арбуз содержит железо, магний, фолиевую кислоту, витамины А, В и С. Очень полезная ягода, говорят знатоки. Поэтому ешьте арбузы!

А в конце хорошая новость для тех, кто следит за фигурой: в 100 г мякоти арбуза содержится всего 35 ккал. Приятного аппетита!

### **Sredina avgusta je čudovit čas za ljubitelje lubenic. Lubenice imajo radi vsi: otroci in odrasli.**

Pa vi? Ste prepričani, da o lubenicah veste vse? Njena domovina je Južna Afrika. O njej so pisali že stari Egipčani, ki so lubenice dobro poznali in jih imeli radi.

V Evropo je ta sladki sadež prišel na začetku naše dobe, v Rusijo pa šele v 17. stoletju. Car Peter Veliki je sam delil semena lubenice kmetom iz mesta Astrahan, da bi jih lahko gojili na svojih poljih in nato jedli. Tudi danes velja, da so lubenice iz Astrahana najbolj sladke in najbolj okusne od vseh, ki jih najdemo v Rusiji.

Zakaj je lubenica rdeča? Ker vsebuje pigment likopen – rastlinsko barvilo; zelo močan antioksidant, ki upočasni proces staranja. Zato lahko mirno rečemo, da je lubenica pravi eliksir mladosti. Poleg tega lubenica vsebuje železo, magnezij, folno kislino, vitamine A, B in C. Poznavalci pravijo, da je zelo zdrav sadež. Zato si le privoščite lubenice!

Za konec pa še dobra novica za vas, ki pazite na telesno težo: 100 gramov mesa lubenice vsebuje le 35 kalorij. Dober tek!



**Арбуз и русская культура. Lubenica in ruska kultura.**

Кустодиев Борис Михайлович (1878-1927)  
«Купчиха за чаем», 1918 год.



Še nekaj besed o lubenicah za ljubitelje ruske kulture. Predstavljamo vam sliko priznanega ruskega slikarja Borisa Kustodijeva, ki se je rodil prav v Astrahanu – mestu najboljših ruskih lubenic.

Zato nas na njegovi sliki tudi ne preseneča velika lubenica poleg ruskega samovarja.

Kot vemo, so lubenice iz Astrahana neverjetno sladke in okusne (ter očitno dobre za lepoto).

Slika se nahaja v Ruskem muzeju v Sankt Peterburgu. Naši tečajniki, ki smo jih julija letos popeljali na jezikovni tečaj ruščine v Rusijo, so imeli odlično priložnost sliko občudovati v naravni velikosti in barvah.

Kustodijev Boris Mihajlovič (1878-1927)  
Trgovčeva žena pije čaj, 1918.

**Русская грамматика в упражнениях. Ruska slovnica v vajah.**

Za vas, ki se učite ruščino, ne bo odveč, če rešite nekaj slovničnih vaj

**Spregatev glagola *jesti*****Глагол *есть***

я ем	мы едим
ты ешь	вы едите
он/она ест	они едят

**Preteklik glagola *jesti***

Вчера: ел, ела, ели

Zdaj pa nekaj vaj. Pravilne odgovore najdete spodaj.

1. Меня зовут Анна. Вчера мы с нашими партнёрами \_\_\_\_\_ в ресторане. Всё было очень вкусно. На первое я \_\_\_\_\_ бульон, а наши гости из Словении \_\_\_\_\_ борщ. Он им очень понравился.
2. Николай на завтрак всегда \_\_\_\_\_ фрукты, а его сестра Тамара \_\_\_\_\_ мюсли.
3. Люди заботятся о своём здоровье, поэтому они \_\_\_\_\_ полезную пищу.
4.
  - Что вы \_\_\_\_\_ на ужин?
  - На ужин мы \_\_\_\_\_ очень мало. Я обычно \_\_\_\_\_ салат, Саша \_\_\_\_\_ бутерброд с сыром, а маленькая Нина \_\_\_\_\_ кашу.

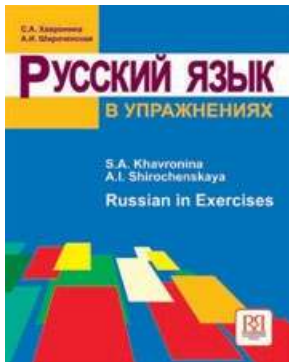
Pravilni odgovori:

Ответы:

---

1) ели, ела, ели; 2) ест, ест; 3) едят; 4) едите, едим, ем, ест, ест.

### Knjiga za vas, ki želite več!



Več vaj z rešitvami za preverjanje vašega znanja pa najdete v knjigi **Ruščina v vajah**. Nepogrešljiv pripomoček za učinkovito učenje ruščine. Knjigo lahko naročite v naši spletni trgovini.

Izboljšajte znanje ruščine! Takoj preverite, kako dobro vaše znanje ruskega jezika! Edinstvena zbirka vaj z odgovori za takojšnje preverjanje znanja ruščine. Priporočamo vsem vam, ki se učite ruščino pod vodstvom predavatelja v jezikovnih šolah, gimnazijah, fakultetah ali samostojno. Prodajna uspešnica priljubljene ruske avtorice Havronine!

Še več testov boste našli na spletni strani [www.ruski-ekspres.com](http://www.ruski-ekspres.com) v rubriki Brezplačno/ Testiraj ruščino.

Do naslednjč lepo pozdravljeni,  
vaš Ruski ekspres