



## I. Большой переполюх в маленькой деревне



За окнами — весна, когда сердце просит радости... Подлинное чудо свершилось в Краславе. Живописный городок с бережно сохраненным

старинным центром, давно заслужил эпитеты гостеприимного, художественного и музыкального уголка Латгалии. И театральное тоже, за что мы

в очередной раз благодарим любительский коллектив дома культуры. Увлеченный режиссер Волдемар Варславан, о творческих поисках и находках

которого наша газета рассказывает регулярно, в этот раз не просто удивил театралов... Но обо всем по порядку.

Продолжение на 5-й стр.

### Сегодня в номере

**Луч света – в мире и в нас**  
Финал 10-го конкурса творческих работ воспитанников сельских школ Латгалии  
Стр. 2, 5

**Новый виток политической истерии**  
Как Латвия готовится к «гибридной войне»  
Стр. 3

**День спорта в гимназии**  
Стр. 4

**Заключительный ледовый праздник**  
Стр. 6

**Повелители теннисных мячиков**  
Открытый турнир Дагдского края по теннису  
Стр. 9

А также реклама, объявления, ТВ-программа и много другой полезной и интересной информации.

### ООО "LEVEN"

**Стройматериалы:** регипс, KNAUF шпаклевки, грунты, профили (UD, CD, UW, CW), цемент, кирпич (печной, трубный, шамотный).

**Сантехника:** унитазы, гидрфоры, душевые кабины, котлы отопительные, котлы для бань.

**Металл:** листовой, металлическая труба (квадратная, круглая), арматура и арматурная сетка, кровельные покрытия из металла (поможем в расчете материала).

Есть транспорт для доставки.

### Ждем вас

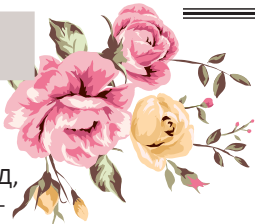
**В наших магазинах!**

Краслава, Васарниеку 2-а, т. 65622073;

Дагда, Сколас 4, т. 65653354.

### В Латвии

- Министерство внутренних дел подготовило проект рекомендаций о том, как должно действовать население в случае войны. Буклет такого же содержания готовит и Государственная пожарно-спасательная служба, однако в нем, в отличие от документа МВД, упоминается чрезвычайная ситуация, но не война или вооруженный конфликт.
- В 2014 году минимальная сумма, которая требовалась латвийцам для повседневных расходов, составила 452 евро на каждого члена семьи, сообщает Центральное статистическое управление. По сравнению с 2013 годом, когда необходимый минимум составлял 431 евро, сумма для повседневных расходов возросла на 5%.
- Министерство охраны среды и регионального развития планирует вложить 52 млн. евро из средств Европейского фонда регионального развития в развитие Латгале. Министерство направит средства в развитие новых производственных территорий и в восстановление деградирующих, чтобы улучшить предпринимательскую среду в Латгале и Алуксненском крае. Совместно с Минсообщения планируется ремонтировать региональные дороги, а Министерство экономики вложит 5 млн. евро в создание бизнес-инкубаторов именно в Латгале. Планируется и расширение Резекненской специальной экономической зоны. На реализацию проектов по всей Латвии планируется потратить 236 млн. евро. В рамках предыдущего плана содействия развитию Латгале было создано 27 новых предприятий и 51 рабочее место, а также 30 предприятий расширились. Израсходовано тогда было 98,8 млн. евро.
- В этом году три главные статьи дохода госбюджета пока выполняются со знаком минус, заявил министр финансов Янис Рейрс в интервью Латвийскому радио. По его словам, хуже всего ситуация складывается с собираемостью налога на добавленную стоимость, подоходного налога с населения и выплат социального страхования (так называемого *социального налога*). Сейчас поступления в госбюджет в результате сбора этих налогов пока остаются меньше, нежели было запланировано при составлении бюджета.
- Канцелярия Сейма организует доставку депутатов и сотрудников парламента на проверку здоровья в связи с выявленным в Сейме случае туберкулеза.
- В следующем году снизить подоходный налог с населения, как это в свое время планировалось, скорее всего, будет невозможно, сказала премьер Латвии Лаймдота Страуюма в среду в интервью передаче телеканала LNT «900 секунд».
- В июне 2012 года в Латвии начала действовать так называемая «карта точек» ([www.ic.iem.gov.lv](http://www.ic.iem.gov.lv)), на которой любой житель анонимно мог отметить место, где нелегально торгуют алкоголем или наркотиками. По данным сотрудников Государственной полиции, за это время по полученным через карту сообщениям было проведено более 3000 проверок.
- В среду вечером, 18 марта, при пожаре в жилом доме в Даугавпилсе погибли три человека: двое взрослых и 7-летняя девочка. Погибла также принадлежащая семье собака.



Пусть лицо озаряет улыбка,  
И не старится сердце вовек,  
Пусть для нас самый лучший на свете,  
Самый нужный, родной человек.

Дорогого мужа, отца, дедушку, прадедушку  
**Эдуарда Александровича ПИРОГОВА**  
поздравляем с прекрасным юбилеем!

Хотим пожелать тебе бодрости, счастья, только хороших новостей и отменного здоровья. Мы очень любим тебя!

Семья.

Поздравляем с прекрасным юбилеем  
**Зюю МАЖАЕВУ!**

Всегда, во всем и неизменно  
Пусть успех и счастье ждет!  
Легко и необыкновенно  
Пусть жизнь прекрасная течет!

Сестры Люба и Уля.

Пусть в Ваш дом не заглянет ненастье  
И болезни дорог не найдут.  
Мы желаем здоровья и счастья!  
И еще долгий жизненный путь!

Поздравляем с юбилеем  
**Павла Ивановича БУРЦЕВА!**

Сестра, племянница.

26 марта в 14.00 в Краславском ДК состоится **годовое собрание общества пенсионеров края**. Вопросы и предложения можно подать до 23 марта, оставив их в почтовых ящиках, находящихся в краевой думе, музыкальной школе, социальной службе. Ответы будут даны только на заранее поданные вопросы.

## GIGANT 1.-31.03

VEIKALS - NOLIKTAVA [WWW.GIGANTMEBELES.LV](http://WWW.GIGANTMEBELES.LV)

### ОСОБОЕ МАРТОВСКОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

49, euro	65, euro	399, euro	
		497, euro	КРОВАТЬ, СПАЛЬНОЕ МЕСТО: 160 x 200 см
		СЭКОНОМЬ 98, euro	
84, euro	299, euro	405, euro	
		СЭКОНОМЬ 106, euro	РАЗДВИЖНОЙ ДИВАН, спальное место: 155 x 200 см
84, euro	489, euro	665, euro	
		СЭКОНОМЬ 176, euro	РАЗДВИЖНОЙ УГЛОВОЙ ДИВАН, спальное место: 165 x 210 см
169, euro	599, euro	815, euro	
		СЭКОНОМЬ 216, euro	КОМПЛЕКТ ДИВАНОВ 3+1+1, ДИВАН РАСКЛАДЫВАЕТСЯ

В КРАСЛАВЕ, LATGALES IELĀ 16  
Пн. - Пт. 9:00 - 18:00 Суб. 9:00 - 14:00, Воск. - ВЫХОДНОЙ, тел. +371 25702600  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ В СИЛЕ ТОЛЬКО ДО 31.03.2015



## В мире

**Во Франкфурте  
ранены 70 полицейских**

Более 70 полицейских получили ранения в результате беспорядков во Франкфурте, в которые переросли акции протеста антикапиталистов и антиглобалистов, выступающих против финансовой политики Евросоюза. Они, в частности, заявляют, что предложенные правительству Греции меры экономии не способствуют решению проблемы выплат кредитов. В ходе беспорядков полицейские зафиксировали более тысячи правонарушений. Активисты поджигали машины, разбивали окна и кидались камнями. Также они поджигали покрышки и выкидывали их на дороги.

**Тренировки для  
украинских силовиков**

Вице-президент США Джоозеф Байден по телефону проинформировал украинского лидера Петра Порошенко о решении президента США Барака Обамы в ближайшее время провести тренировки для украинских силовиков нацгвардии Украины. Об этом сообщается на официальном сайте главы украинского государства. Также Байден сообщил, что в конце марта на Украину будет доставлена первая партия военных транспортных средств в целях усиления обороноспособности Киева.

**Атака боевиков  
в Тунисе**

В результате атаки террористов на музей в столице Туниса погибли 22 человека, ранены более 50. Боевики напали на один из крупнейших музеев Северной Африки — национальный музей «Бардо».

**Новая версия мотива  
убийства Немцова**

Российского оппозиционера Бориса Немцова убили за поддержку публикаций карикатур на пророка Мухаммеда во французском журнале *Charlie Hebdo* по заказу неизвестных. Такие выводы сделал Следственный комитет России, передает *Росбалт*. Согласно показаниям обвиняемых, за убийство им предложили пять миллионов рублей.

**Opel уходит из России**

В связи с резким падением спроса автомобилестроительная компания Opel — немецкое дочернее предприятие американской корпорации *General Motors* — покидает РФ. Производство на заводе в Санкт-Петербурге будет остановлено в конце 2015 года.

**За перенос  
чемпионата мира  
по футболу из РФ**

Война на Украине все больше превращает чемпионат мира по футболу в России 2018 года в дело политической важности, пишет *InoPressa* со ссылкой на немецкую газету *Süddeutsche Zeitung*. Так, в немецкой Христианско-демократической партии (ХДС) все громче требуют перенести решающий этап ЧМ-2018 из России в другое место или вовсе бойкотировать его. Между тем, руководство Международного олимпийского комитета и Немецкого футбольного союза выступают против бойкота.

**Спасибо вам, доноры!**

Моменты работы выездной бригады и донор с десятилетним стажем — Инта Дзалбе из аулейского крестьянского хозяйства «Asari».



Первый донорский день в наступившем году прошел в Краславе. Выполнить свой гуманный долг прибыли более восьми десятка волонтеров, однако строгий медицинский отбор прошли лишь 65 человек, среди которых были и дебютанты.

Как сообщила Сандра Молотока, исполнительный директор комитета Латвийского Красного Креста Краславского, Дагдского и Аглонского краев, в минувшем году только краславские доноры сдали кровь 562 раза. Из общего числа добровольцев впервые пришли на донорский пункт 122 человека.  
**Алексей ГОНЧАРОВ.**

**Луч света — в мире и в нас самих**

...Она в своих произведениях нередко выражает мысль, что «мир полон страданий, а потому, чтобы душа могла совершенствоваться, она должна преодолеть боль страданий». Подобно тому, как после дождя сквозь тучи вновь пробиваются лучи солнца...

В октябре Латгалия отпразднует 125-летие известной писательницы, поэтессы, педагога и общественного деятеля Розалии Табине, или *Naaizmērstule*, оставившей

заметный след в культуре нашего региона, умевшей говорить с земляками на одном языке, отразившей в своем творчестве не только собственный талант, но и базовые ценности всего народа. Недаром профессор Л. Латковский говорил о Розалии: «Ее жизнь посвящена Богу и ближнему». А 17 марта исполнилось полвека со дня ее смерти...

Ровно десять лет назад в Аглонской средней школе было положено начало замечательной вселатгальской традиции. Тогда, в 2005-м, празднование юбилея Неайзмрстуле впервые ознаменовалось конкурсом творческих работ учащихся сельских школ Латгалии. Финал нынешнего, юбилейного конкурса, посвященного памяти Розалии Табине, объединил в гостеприимном зале средней школы десятки школьников, дерзнувших и отправивших на конкурс свои рассказы, стихи, рисунки

— на тему, позаимствованную организаторами у самой Неайзмрстуле — *Muns spūžais gaismas stors* (Мой яркий луч света). Как выяснилось в итоге, на конкурс было подано 170 письменных работ и 53 иллюстрации от воспитанников 41 учебного заведения! Что такое свет в нашей жизни? В чем мы

региона — от Ливан до Зилупе, от Карсавы до Дагды, Аулеи, Гравер, Извалты, Шкельтово... Впрочем, так или иначе, награды, благодарности и похвальные грамоты все равно раньше или позже найдут своих героев. Кстати, о наградах... Думаю, нужно немало постараться, чтобы вспомнить еще



черпаем силы, вдохновение? В чем видим свою главную цель, назначение? Что нам дороже всего на свете? Каков он — лучик света? Каждый ответит на эти вопросы по-своему, но, пожалуй, все гости мероприятия согласились с Лидией Шатиловой, директором Аглонской средней школы, подчеркнувшей: «Лучик света живет в каждом из нас».

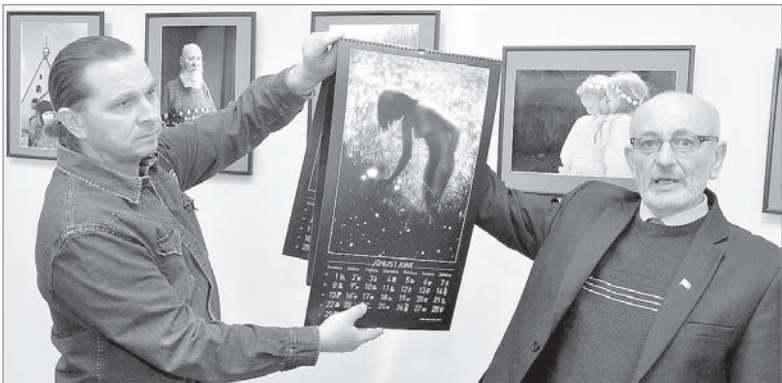
К сожалению, не все авторы конкурсных работ смогли в тот день присутствовать на мероприятии, что и понятно: география конкурса действительно оказалась весьма обширной, размышления на заданную тему организаторы получали со всего

хоть одно столь масштабное региональное мероприятие, настолько поддерживаемое спонсорами, доброжелателями; теми, для того понятия родной земли, родного языка — не пустой звук. Наиболее понравившиеся детские работы в тот день отметило жюри конкурса в лице его вдохновителя, организаторы и зачинателя Моника Пушняковой; представители общества «Neaizmirstule»; Аглонская краевая библиотека; Лидия Лубане (КХ «Juri»); Вия Кудиня (Музей хлеба), представители духовенства, Даугавпилсский Университет, Резекненская высшая школа, журнал A12, совет родителей воспитанников школы, и многие-многие другие...

Продолжение на 5-й стр.



## Откровение увлеченного человека



Летом мы подробно рассказывали о юбилейном торжестве Игоря Плича, председателя Общества фотографов Латгалии. Дождалась своей очереди и Краслава, где в минувшую пятницу открылась авторская экспозиция преильского фотомастера. Портреты, пейзажи, жанровые сценки и работы, выполненные в сложной технике. Сорок пять лет служения фотографии — яркий пример преданности избранной профессии. И долгий путь от ремесла к художественным произведениям.

В личном архиве признанного фотомастера хранятся сотни выставочных снимков, громадную работу Игорь Плич проводит по организации и координации деятельности латгальских коллег, увлеченных искусством. Это по его инициативе сейчас издан тематический календарь, посвященный Янису Глейзду, латвийскому классику с мировым признанием.

Сам автор стесняется называть себя фотохудожником, однако в юбилейной коллекции есть немало очень сильных работ, выполненных мастерски.

Вы хотите раскрыть для себя преильские красоты? Приходите в дом культуры. В ярких портретах узнаете черты непростого латгальского характера. Удивительная экспозиция — это откровение увлеченного человека, посвятившего фотографии всю жизнь.

Алексей ГОНЧАРОВ.

### Вопрос — ответ

На проезжей части напротив Краславской гимназии установлен скоростной вал, с целью снижения скорости транспорта. Спустя какое-то время у него была демонтирована средняя часть, в результате чего редакция газеты «Эзерземе» начала получать жалобы автоводителей: открытая вертикальная пластина конструкции угрожает машинам и может вызвать повреждение колес или других частей авто. В этой связи написали в самоуправление официальное письмо, чтобы получить ответы на следующие вопросы:

1. Для чего было необходимо демонтировать среднюю часть скоростного вала? Какой бы ни была причина, нельзя ли было найти другое, лучшее решение проблемы?

2. Какова вообще политика самоуправления по вопросу скоростных валов (все ли они стандартные или же самодельные; в каких местах города они установлены или еще планируются; размещен ли перед каждым валом соответствующий дорожный знак; каковы критерии выбора мест установки скоростных валов)?

Ответ самоуправления за подписью Гунара Упениека публикуем полностью:

«В 2014 году на территории Краславы произведены некоторые улучшения безопасности движения, в том числе у учебных заведений установлены валы, ограничивающие скорость. По просьбам жителей также на улицах Скайстас и Алеякс проведены мероприятия по ограничению скорости. Ограничивающие скорость валы установлены с точным соблюдением норм и стандартов ЛР, поэтому автоводители не имеют оснований жаловаться. Во время чистки снега один из валов на улице Райня, напротив гимназии, был поврежден. Необходимые мероприятия по его восстановлению будут проведены в ближайшее время (к моменту выхода газеты недостающая часть вала была установлена на прежнее место — ред.). Самоуправление продолжает оценивать предложения жителей по установке ограничивающих скорость валов на территории города. Краславская краевая дума обращается к водителям и призывает соблюдать правила дорожного движения, особенно вблизи учебных заведений, где в рабочие дни, перед началом уроков и после их окончания, наблюдается интенсивное движение пешеходов и транспорта».

## Новый виток политической истерики

Как Латвия готовится к «гибридной войне»

Если кто-то полагал, что спекуляции политиков по поводу возможного «российского вторжения» и создания «Латгальской Народной Республики» — всего лишь предвыборный трюк, то он жестоко ошибался. Выборы Сейма давно позади, а многие наши политики продолжают раздувать страсти из-за угрозы со стороны восточного соседа. На этом нездоровом фоне одна за другой выдвигаются абсурдные инициативы, призванные, скорее всего, отвлечь внимание от более насущных вопросов.

Например, спикер Сейма Инара Мурниеце, представляющая Национальное объединение, в начале недели выступила с призывом обеспечить «немедленную реакцию в регулировании деятельности СМИ». Речь идет о том, чтобы в новой европейской директиве о средствах массовой информации предусмотреть возможность государства ограничивать свободу слова, если СМИ транслируют политически неприемлемую информацию. Странники урезания свободы слова ссылаются на трагический опыт Украины, где пророссийские СМИ в течение долгих лет поддерживали на Донбассе настроения, выгодные Москве. По мнению наших национал-патриотов, то же самое

делают русскоязычные СМИ в Латвии.

Удивительным образом одни и те же люди умудряются критиковать российские власти за ущемление демократических свобод и при этом выступать с предложениями, направленными на ограничения свободы слова в нашей стране. Если на горло свободным СМИ наступают Кремль — это угроза демократии, а если то же самое делают наши собственные руководители — это лишь «ответ на вызовы гибридной войны».

Политической истерике поддалась даже обычно взвешенная премьер-министр Лаймдота Страуяма («Единство»). По ее словам, гибридная война против Латвии уже ведется. «Мы ощущаем распространяемые отдельными должностными лицами России заявления о правах человека в Латвии. Это один из элементов. Наш органы госбезопасности работают. Я полностью уверена в их способности предотвратить как кибератаки, так и различные провокации, которые можно ожидать», — заявила глава правительства.

Проблеме гибридной войны, которая якобы угрожает Латвии, была посвящена и недавняя дискуссия «Как мы будем охранять Латвию: новая концепция обороны государ-

ства». Там представители ряда ведомств и приглашенные эксперты также предупреждали о том, что над страной нависла угроза. Например, аналитик Центра исследований политики Восточной Европы Марис Цепуритис заявил, что деятельность российских спецслужб сейчас приобрела как минимум такой же размах, как и во времена холодной войны, и было бы наивно думать, что на Латвию это не отразится.

Чтобы расставить точки над «i», нужно понять, что же такое «гибридная война», которая якобы уже ведется против нашего государства. Американские военные эксперты под гибридной войной подразумевают современные вооруженные конфликты, которые включают в себя «комбинацию партизанской и гражданской войн, а также мятежа и терроризма». Неотъемлемый элемент таких войн — информационная обработка населения другой страны, чтобы склонить людей на сторону агрессора. Если верить такому определению, то хочется спросить у наших местных политических паникеров — где же в Латвии идет «партизанская» или «гражданская» война? Где имеет место мятеж или теракты? Всем нам отлично известно, что таких прецедентов просто нет.

Что касается информационной политики России, то она вот уже 20 лет направлена на критику руководства Латвии. В этом нет ничего нового. Прекрасно известно, что позиция России, например, по негражданам или шествию легионеров, резко отличается от мнения наших властей. Но означает ли это, что между двумя странами идет война? Разумно ли говорить о войне, если у соседней страны просто имеется другое мнение?

Мы уже не раз писали о том, что латвийские политические дельцы ловко используют войну на Украине для сохранения собственных позиций. Например, именно «российская угроза» была главной темой всех предвыборных выступлений. А разглагольствовать о гибридных войнах гораздо легче, чем улучшать социальную политику или бороться с безработицей. Некоторые наши политики не заикаются на такой мелочи, как уровень жизни населения собственной страны. Вместо этого они спасают планету от «путинского режима». Как тут не вспомнить знаменитую цитату писателя Томаса Манна, согласно которой «война — всего лишь трусливое бегство от проблем мирного времени».

Виктор УДРИШ.

## II. Большой переполох в маленькой деревне



# Национальная игра



В Дагдском НД на минувшей неделе состоялся весенний турнир по золе. Целью игр являлось выявление лучших игроков в индивидуальном зачете. Кроме того, организаторы хотели актуализировать вопрос дальнейшего развития игры в городе и крае.

«Для многих в Дагде золи-те стала едва ли не образом жизни. Люди даже запомнили примерное время, когда проходят традиционные весенние и осенние турниры, — рассказывает организатор и ведущий турниров золе в крае Раймонд Нипер. — В прошлом году, в пред рождественскую пору по

просьбе дагдчан организовали дополнительные игры. Пришла весна, полевые работы еще не начались, а потому есть возможность провести соревнования по популярной в Латвии настольной игре. Мы отнюдь не закрыты в себе, в свое время приглашали краславчан, велись переговоры с Аглоной

и Прейлями, но приехать они не смогли. А небольшая группа дагдчан все же побывала в Прейлях. В последнее время стараемся играть по правилам Латвийской федерации золе, лучших игроков выдвинем для участия во вселатвийских турнирах».

## Результаты

Зарегистрировались на состязания 23 участника, в том числе одна женщина. Поскольку одного игрока не доставало, у третьего стола было не четверо, а трое участников. Турнир проходил в семь этапов, в каждом разыграли 24 партии, однако следовало уложиться в лимит времени — 55 минут. В противном случае очки засчитывались за количество проведенных партий.

Победителей определили по количеству очков. Если они оказывались одинаковыми, считали по очкам в партиях. С существенным отрывом от конкурентов 1-е место завоевал Эдгар Поляк, на 2-м — Петр Падоба, на 3-м — Ина Садовска. Лучшим золменом стал Эдгар Поляк.

## Что о золе говорят сами игроки?

Янис Аугустан в свое время жил в Видземе, где и освоил секреты золе. С небольшими перерывами играет с 1975-го года. Янис утверждает, что эта игра захватывает, ведь опирается она не только на удачу, но и на способность игроков мыслить: следует держать в уме карты, считать очки...

Янис: «Другие популярные в крае игры даже рядом с золе ставить нельзя, ведь в них способен играть каждый. А в золи-те следует думать. По моему мнению, в Латгалии эта игра обрела популярность лишь недавно — где-то в 90-х».

Рассказывая об игре, Янис сообщил также, что в свое время работал в Олайне, ездил даже строить Елгавский РАФ. В золе тогда играла вся бригада. И при этом работали едва ли не сутками, даже солдат привлекали, чтобы завершить объект до октябрьских праздников. Сегодня душа болит за то, что все это было напрасно, ведь завод давно не функционирует.



Янис: «Не знаю, повезет ли мне сегодня, но я пришел хорошо провести время, побыть с единомышленниками, которых, увы, собралось не так много. Сейчас многие сами не знают, чего хотят от жизни. Сидят по углам, вместо того, чтобы научиться играть и собираться в хорошей компании. Игрок я средний, хотя в прошлый раз был лучшим золменом. Когда идет хорошая карта — можно рисковать, с плохой на это не решаюсь».

Владимир Смироткин в золе играет всю жизнь. Приобщился к игре во время учебы в Институте физкультуры. Спросил у него, произошли ли за эти годы какие-либо изменения в игре? «Вначале играли втроем, затем — по четыре. Есть и другие нюансы, но в целом все осталось как прежде. Втроем играть лучше, а когда за столом четверо, один — словно балласт».

Впрочем, мнения остальных игроков по этой вопросу разделились. Некоторые подчеркнули, что в серьезных состязаниях играют по четыре.

Юрис РОГА, фото автора.



## Для справки

Немного информации из истории золе. Золе, или золи-те, в нашей стране считается национальной карточной игрой. До того золе была известна как ревелит, который упоминается в книге Эммануэля Ласкера «Карточные игры», изданной в 1931-м году. Когда золе пришло в Латвию, доподлинно неизвестно. Ясно одно — золи-те принадлежит к группе немецких карточных игр *Schafkopf*.

Кстати, в конце минувшего года самые заядлые игроки собирали подписи за то, чтобы ввести золи-те в школах в качестве обязательной дисциплины — так же, как японские дети изучают сумо или маленькие азербайджанцы — шахматы. Авторы идеи называют золе интеллигентной карточной игрой, обладающей развивающим и образовательным потенциалом. Однако массовой поддержки инициатива эта не нашла.

# День спорта в гимназии

«Обратите внимание на свое тело, если хотите, чтобы ум работал правильно».

(Декарт)

В актовом зале Краславской гимназии собрались все ученики и учителя нашей школы, а также команды участников из Извалтской и Саулескалнской школ — соответственно одетые, со спортивным настроением, так как в тот мартовский день гимназия была похожа на один большой спортзал: на первом этаже в фойе расположены три новусных стола, в спортзале все подготовлено к флорболу, кабинет музыки переделан для соревнований по метанию дротиков, на втором этаже — три стола для игры в теннис, по всему длинному коридору растянута канат для проверки силы и сплоченности классов, на третьем этаже — полоса препятствий и помещение, обустроенное для соревнований по шашкам. А

на улице — цели для стрельбы из пневматического ружья.

Открытие торжественного мероприятия началось с внесения знамени Дня спорта. Нынче это почетное задание выполняли обладательница шестого места прошлогодней Латвийской молодежной олимпиады и золота Латвийского чемпионата юниоров по метанию молота Даце Мархилевича (12 «b» класс) и участник Европейского зимнего фестиваля молодежи по дистанционному лыжному бегу и обладатель почетного места Латвийского чемпионата Ояр Ванга (11 «d» класс). После короткого приветствия заместителя директора по учебным вопросам Анны Юшкевич Эмилия Вагале (7 «a» класс) удивила всех своим акробатически-пластическим танцем — во время ее выступления в зале царил удивительная тишина, а по оконча-

нии номера помещение наполнилось громкими аплодисментами. Двенадцатиклассницы провели для всех присутствующих энергичную разогревающую зарядку, а учительница спорта Наталия Раудиве «разогрела» умы участников, задав остроумные вопросы о спортивной жизни в нашей школе, и пожелала всем удачи в выполнении заданий. Следует добавить, что актовый зал вскоре превратился в игровую площадку для бадминтона.

Первым заданием был тест, где школьники доказывали, насколько они следят за спортивными событиями в стране, в мире, как хорошо знают историю спорта, истоки Олимпийских игр, в курсе ли особенностей некоторых видов спорта. Пройдя первый тур, нужно было в школьных коридорах найти учительницу, у которой были вопросы второго тура, произне-



сти код, который формировался из правильных ответов, и получить вопросы второго тура... Так же было с вопросами третьего тура. Школьники, выполнившие свои задания, бежали поддерживать и подбадривать своих. А «своими» были все! Овации раздавались, когда в перетягивании каната соревновались команды старшеклассников и объединенная команда учителей и родителей...

1-е место, и в флорболе извалтчане одолели всех остальных учеников основной школы. Учащиеся Саулескалнской школы (представители 5-х и 6-х классов) самими успешными были в индивидуальных видах спорта — у Лауры Межини 3-е место в бадминтоне среди девочек, среди мальчиков — у Ричарда Кокина 2-е место, у Даниэла Вагалыса — 3-е. А Арманда Вагалыса занял 3-е место в шахматах!

В конце дня — награждение. Победителей было много, много и видов спорта — как в командных соревнованиях, так и в индивидуальных. С честью боролись наши гости — команда Извалтской основной школы в перетягивании каната и в эстафетах завоевала первое место, в новусе среди парней Владислав Васильев получил

Большое спасибо вам, учителя края, что отозвались на наше предложение принять участие в дружеском мероприятии! Спасибо вам, родители, что пришли и поддержали нас и своих детей, занимаясь спортом вместе! Спасибо всем учителям, которые, объединив свои воображение, творчество и желание творить, создали и провели это мероприятие!

Пусть не иссякает желание активно заниматься, ведь в здоровом теле — здоровый дух!

Илга СТИКУТЕ,  
заместитель директора  
по вопросам воспитания  
Краславской гимназии.  
Фото Алексея ГОНЧАРОВА.



## Откроем тайны истории Краславского замка вместе!



Сердечно приглашаю краславчан не пожалеть своего времени и пересмотреть старые альбомы с фотографиями. Особенно прошу сделать это тех, кто сам (либо родители, бабушки, дедушки, друзья, родственники или знакомые) учился в здании Краславского замка, когда там располагалась гимназия. Если повезет отыскать в альбомах исторические фотографии, сделанные у замка, библиотеки гр. Платеров, других зданий усадьбы или в парке, просим принести их в истори-

ческий и художественный музей, где снимки будут соответствующим образом задокументированы. В связи с актуальными архитектурно-исследовательскими работами сейчас особенно важны документальные свидетельства о доме садовника (красное кирпичное здание слева от замка, где во времена гимназии был интернат) 50-70-х годов прошлого столетия.

**Инара ДЗАЛБЕ,**  
заведующая Отделом образования  
Краславской краевой думы.

## Луч света – в мире и в нас самих

Продолжение. Начало на 2-й стр.

Каждый из выступавших рассмотрел конкурсные работы с близкого именно ему ракурса, при этом все отметили безусловный творческий рост авторов, неизбежность основных ценностей, находящихся отражение в произведениях — Всевышний, семья, родная земля... А депутат Юрис Вилумс, не сумевший, в сожалении, найти возможности приехать на мероприятие, попросил передать участникам: все, кто писал свои работы на латгальском языке, получают от него по почте небольшие подарки. Сюрпризы и дипломы за сохранение и использование языка предков предусмотрели для школьников и другие гости праздника. Не забы-



ли поблагодарить также организаторов, жюри конкурса, педагогов, готовивших своих подопечных...

Конкурс подошел к концу. Творческий путь участников только начинается. Продолжайте писать будущее и нести в мир свет: молодые, талантливые, такие разные, но непременно достойные этого права!

**Марина НИПАНЕ.**  
Фото  
**Инги ПУДНИКИ.**



## III. Большой переполюх в маленькой деревне

Мир творчества



Продолжение. Начало на 5-й стр.

...Пятница, тринадцатое. Вопреки всем суевериям, режиссер не побоялся именно на этот мартовский день пригласить зрителей на премьеру спектакля. Сгораемый нетерпением фотокорреспондента, напросился на генеральную репетицию. И, разумеется, получил «добро».

...Сцена, мягкий свет, декорации — без лишних изысков. Столь милая сердцу деревенская идиллия — подсолнухи за забором, пугало в огороде и старая кадка за углом. И стол во дворе, где и разворачиваются главные события. Занавес поднят, и с первой минуты театрального действия планку сценического уровня поднимает Даце Самсоновича, ветеран труппы и хозяйка сельского дома, поглощенная хлопотами в ожидании гостей. Среди которых легко узнаю второго педагога и тоже актрису со стажем Янину Самсанович. Она-то и плеснула масла в разгорающийся сценический костер умопомрачительной комедии. Вы представляете, каково городской ученой даме, языковеду и



интеллигентке до мозга костей вдруг очутиться в окружении простых деревенских людей, ничуть не стесняющихся в выражениях! Главный грешник по части народного «красноречия» — Едрон, ступивший на путь интеграции после возвращения из Сибири. Мать — латыш-

ка, отец — японец, и нетрудно догадаться, какая из этого получилась гремучая смесь. Исполнитель ключевой роли Эдуард Дановский, на мой взгляд, и стал звездой премьеры. Когда на «капустетки» приехала депутатская чета, любвеобильный Едрон мигом «положил глаз» на смазливую спутницу народного избранника. Только что делать с сожительницей Дуськой? Гибридный сибирик недолго ломал разудалую головушку, мигом сосватав легкомысленную подружку за непросыхающего механизатора Юлиса. А у того все богатство — трактор на ходу. Скорая помолвка, как и свадебное танго новобрачных — ярчайшая сцена представления. Отдадим должное: оба исполнителя озорных ролей — Александр Каденец и Алена Лавника — были, как говорится, в ударе.

са Клиедзея ярко сыграл Юрис Шкляронок, а в образ его суженой блестяще перевоплотилась Инга Пудника.

Когда после приключений во дворе большая родня наконец-то собралась на кладбищенские поминки, на пороге вдруг появился... японец. Чрезвычайный посол принес и весть соответствующую: Едрон стал наследником громадного богатства. Что тут началось!.. Напрочь забыв про «капустетки», и деревенские, и городские наперебой начали пресмыкаться и заискивать перед юнбагатником Едроном. До боли знакомый сюжет о магии денег, отодвигающих на задний план мораль, честь и человеческое достоинство.

Позже я узнал, что больше всего усилий и изобретательности в подготовке сложного сценического костюма приложил Ивар Стивриньш, исполнитель роли японского посланника.

После премьеры мне довелось сделать исторический снимок актеров с цветами. Удивительное дело: действующих лиц собралось с чертову дюжину! Счастливого чис-

ло для любительского театра? Отдадим должное режиссеру и замечательной труппе: слабых исполнителей ролей мы, зрители, не заметили. И полный аншлаги — это закономерный результат полугодичного напряженного труда дружного и увлеченного коллектива. На сцене актер обязан быть на ступеньку выше, чем в жизни. Да и все зрители прошли через очистительный смех весьма злободневной комедии Айвара Банки «Visi radi korā». Сценарий — точное зеркало нашей противоречивой жизни, что вкупе с блестящей игрой самодеятельных артистов и обеспечило подлинный триумф премьеры. Полный зал и настоящий аншлаг!

Громадная благодарность вам, вышеназванные актеры, а еще Инте Липшане, Артуру Павлюкевичу, Иеве Малиновской и Сармите Субатович.

Успешных гастролей! Такое богатство грех хранить дома. Ведь театр — веками проверенное средство эволюции общества. Вперед — к совершенству!

**Алексей ГОНЧАРОВ.**



## Мы едем в гости

В один из мартовских дней, работая в творческих мастерских — подготавливая подарочки и тихонько напевая песенки — один из приемных детей Светланы Махмудовой сказал: «Послушайте, а не порадовать ли нам кого-нибудь своими песнями, танцами, поделками?»



Сказано — сделано: созвонились с руководителем филиала «Kraštīņi» Латгальского центра социального ухода Улдисом Паукшеном и договорились о визите. Предложение было при-

нято. Отзывчивый руководитель и социальная работница Елена Чаплинска пригласили нас к себе в гости.

Прекрасный мартовский день... Дети в приподнятом настроении и с радостью садятся в автобус, и через полчаса мы уже в «Kraštīņi» Аглонского края. Нас дружелюбно встречают социальные работницы и охранник Эрик Звидриньш, который помог разместиться в помещениях, найти забытый в спешке удлинитель.

Помещение быстро наполнилось зрителями. Звучит сольная песня в исполнении Алисы, ее сменяет резвый танец, Линард и Жанна декламируют стихи, потом снова танцы, песни. Звучит трио, а с «Pīparkūkas» поют вместе также зрители. Некоторые вытирали слезы, когда слушали песню «А ты меня любишь?» в исполнении братика и сестрички Максима и Алисы Катиных. Максим, будучи инвалидом 1-й группы, колясочником, не только поет, но и читает стихи. Шквал аплодисментов

Из писем читателей

заслужила исполненная Алисой, Жанной и Надей песня «Цветные сны». Концерт, длившийся целый час, завершился прекрасным посвящением всем женщинам и мамочкам — «Мама», в исполнении всех участников концерта.

В благодарность за концерт дети получили очень вкусный пирог, который нам со словами благодарности вручили работники центра социального ухода «Kraštīņi» — Лидия Покшане, Карина Кирилова и Андрис Рудукс. Нас поблагодарили от всего сердца и пригласили в гости еще. Мы обязательно поедем, так как в этом учреждении царят порядок, чистота, понимание и теплое отношение к каждому человеку — большому и маленькому, здоровому и больному. Обязательно съездим в гости, и не только в Крастини, но и в Скуки, Науене и другие места.

Спасибо коллективу «Kraštīņi» за теплый и очень сердечный прием.

Гертруде СТЕПИНЯ.

## Заключительный ледовый праздник

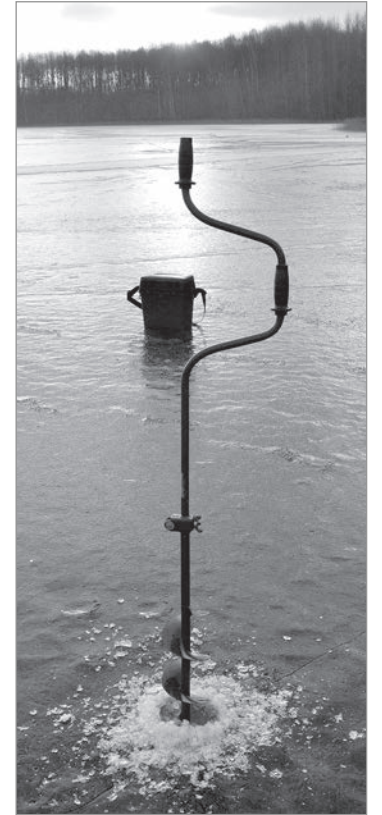
Скайстские рыболовы — народ азартный, опытный, а мартовские баталии закрытия сезона подледного лова здесь — очень давняя традиция. Вот и в минувшую субботу в редакцию прилетела горячая новость с озера Сома, где по последнему льду выясняла спортивные отношения дюжина местных поклонников мормышки.

За пять часов упорного поединка не без труда выбился в лидеры Петерис Шкутан, самый титулованный рыболов-спортсмен. При капризном клеве ему удалось натаскать мелочишки общим весом в 2,590 кг. Кстати, и лучший трофей дня — двухсотграммовый окунь — тоже оказался в улове победителя. Серебряный призер Игорь Григорьев лишь на 160 граммов проиграл многолетнему фавориту, а бронзовый улов Доната Зукула потянул на весах 1,980 кило. В отличие от других волостей, скайстские удильщики сами финансируют соревнования, и в этот раз вручались подарочные карты.

На недавнем первенстве края, проходившем на льду озера Дридзис, скайстская команда,

уступив преильским асам, заняла второе место. Такая победа дорогого стоит, ведь выиграть у Казимира Ансποка и его компаньонов практически невозможно.

Алексей ГОНЧАРОВ.



## Умеешь радовать других — подавай заявку!

В Дагдском краевом нардоме 26 апреля в 15.00 состоится XII Слет застольных песен и балагуров «Auni kōjas, laksteigola!», — информирует руководитель Фольклорного центра Дагдского края Инта Вилюма. Тема слета: сказки, пословицы и поговорки. Уже стало традицией, что мероприятие проходит именно в конце апреля, когда пришла весна, проснулась природа. По освещаемой солнцем дороге съезжаются участники слета, чтобы наполнить настоящий весенний день радостью совместного времяпрепровождения, почерпнуть сил на весь год и поделиться опытом.

В празднике застольных песен могут принимать участие молодежные и взрослые ансамбли, фольклорные группы, сельские капеллы, поющие трудовые коллективы, а также индивидуальные исполнители, у которых подготовлен соответствующий репертуар. В слете балагуров могут участвовать как индивидуальные рассказчики, так и группы. В этот раз программа должна соответствовать теме слета.

«Изначально была мысль, что фольклористам необходимо мероприятие, на котором могли бы встретиться, — говорит инициатор мероприятия и руководитель фольклорного центра Инта Вилюма. — Сначала так и было — принимали участие фольклорные группы. Потом выразили желание участвовать и другие коллективы. Поэтому за 11 лет эти мероприятия имели разные названия и формат, в итоге получилось то, что выжило и пошло в народ.

Почему бы не позволить участвовать другим желающим, если случается, что некоторые фольклорные группы заняты на своем мероприятии и не могут приехать? Однажды решили, что в дальнейшем может принять участие каждый, кто хочет — один, вдвоем, втроем, в коллективе — нет никаких ограничений. Шли годы, возникла идея каждому слету давать конкретную тему. Это помогает создавать оформление мероприятия, его сценарий. У нас есть один элемент, который связывает весь сценарий и все коллективы, заставляет их поработать, обдумать все. Так как этот слет уже стал межкраевым, мы узнаем популярнейшие песни дру-

гих краев.

В этот раз предложила новую тему. Это могут быть сказки, притчи, поговорки, пословицы, возможно, какая-то интересная житейская мудрость, характерная для конкретного места. Я хочу, чтобы коллективы и другие участники исследовали высказывания своих окрестностей, а не искали это в интернете. Недавно позвонил один коллектив и спросил: «Можно ли все создавать в шуточной форме?» Именно этого я и хочу, чтобы люди на мероприятии не были напряжены.

Опыт предыдущих лет свидетельствует, что, к сожалению, на фестивале бывает слишком мало балагуров. Поэтому хочется, чтобы коллективы подошли к этому с юмором, вжились в какой-то образ и обыграли его. Можно переодеться, не обязательно, чтобы была маска».

— **Ждете много участников?**

— Уже звонят и подают заявки те, кто участвует еже-

годно, но есть и несколько новичков. Благодаря информации об этом мероприятии в «Эзерземе», мне позвонила госпожа Ирина из Скайсты, которая пишет стихи, поет и хочет участвовать. Выразили желание также коллективы из Дридзанов и Аташиене. Говорят: мы слышали, хотим сами видеть. Из Науене тоже хотели приехать.

Думаю, коллективов, чтобы было интересно, соберется достаточно. У числа участников существует тенденция с каждым годом расти — уже больше десяти коллективов, хотелось бы достичь двадцати. Стараемся принимать всех, зал достаточно большой. У нас существует традиция, что все происходит за столиками, так как основная суть мероприятия — застольная песня. Этим праздник отличается от остальных. Если кто-то не успеет подать заявку, ничего трагического не произойдет. Насколько понимаю, каждый нардом нашего края готов привезти свой коллектив, так как все звонили. А самое главное — мы ждем много зрителей. Это бесплатное мероприятие. Словом, любой желающий приглашается пять и шутить вместе с нами. Каждый, кто придет, почерпнет радость. В этот раз во время мероприятия коллективы ожидают два сюрприза, но не скажу, какие именно.

Юрис РОГА.

Фото из архива автора.



## Утвержден порядок выделения крестьянам прямых платежей

Продолжение. Начало — в «Эзерземе» от 17.03.2015.

Чтобы получить поддержку малых крестьян в этом году и в дальнейшем, крестьянин должен до 9 июня подать заявку в Службу поддержки села. Данный платеж не выделяется тем крестьянам, которые искусственно создадут условия для получения преимуществ — например, формируют хозяйство, разделив какое-либо иное хозяйство на меньшие части.

Для сохранения производства запланировано ввести 13 различных схем поддержки, условия выделения которой определены правилами КМ. Важно, что одним из условий получения поддержки (в схеме поддержки сельхозживотных), является выполнение требований по идентификации и регистрации животных — т. е., соблюден ли срок подачи извещения о рождении, перемещении или смерти животного, срок обозначения животного, всегда ли актуализирован регистр животных в хозяйстве, обозначены ли животные в стаде бирками (если утеряна одна бирка, животное можно идентифицировать по регистру).

Правила прямых платежей предусматривают также общие условия, которые относятся к любой схеме платежей. Правила оговаривают, что любые прямые платежи за площадь выделяют только в том случае, если пахотная земля содержится в состоянии, подходящем для выращивания культурных растений, ее поверхность ровная, на ней нет зарослей кустарников старше года. За травы можно получить прямой платеж, если трава скошена, либо скошена и убрана до 15 августа текущего года. Более поздний срок предусмотрен для охраняемых трав, для тех, что используются для сбора нектара или лечебных растений, а также для трав, используемых на семена. За сельскохозяйственную землю можно будет получить прямой платеж, только если ее используют преимущественно для сельскохозяйственной деятельности.

Претенденты на поддержку, которые в предшествующий год получают прямые платежи, сумма которых

МЗ информирует

превышает 5000 евро, а также занимающиеся какой-либо отраслью, не имеющей отношения к сельскому хозяйству (что оговорено правилами КМ), прямые платежи не получают — это предусматривают правила активного хозяйствования. Правила определяют критерии, выполнив которые, данные претенденты все же смогут рассчитывать на прямые платежи.

К той части единого платежа, которая превышает 150000 евро, будет применено 5-процентное снижение. Определенная часть площади, на которую распространяется снижение, по просьбе крестьянина можно будет отнять очередную выплаченную зарплату и налог на рабочую силу, связанные с сельскохозяйственной деятельностью. В таком случае крестьянин должен будет обеспечить учет рабочего времени, а также учет информации о расчете зарплаты, в том числе применяемую ставку и фактически выплаченную за предыдущий календарный год заработную плату.

Правила о прямых платежах предусматривают, что в 2015 году будет осуществлена также господдержка переходного периода за коров-кормилиц и овцематок, а также отдаленный платеж за площади и картофельный крахмал.

Правилами предусматриваются условия хорошего хозяйствования и состояния среды, а также требования взаимной ответственности к идентификации и регистрации животных, к состоянию среды, здоровью растений и животных, поскольку все это связано с получением прямых платежей.

Для того, чтобы получить какой-либо из прямых платежей, крестьянин должен до 15 мая текущего года подать заявление в СПС. Кроме того, крестьяне, пахотные площади у которых превышают 10 га, должны подать заявку в электронном виде. Исключение составляют те, кто пожелает присоединиться к схеме малых крестьян — в таком случае следует подать заявку до 9 июня с. г.

Правила прямых платежей вступают в силу после их опубликования в официальном издании «Latvijas Vēstnesis».

## Все вредное выведет рис!



### Секрет тибетских лам

Возьмем обычный рис (столько столовых ложек, сколько вам лет). Промоем, засыплем в банку, зальем теплой кипяченой водой, закроем крышкой и поставим в холодильник.

Утром воду сольем, возьмем 1 столовую ложку с верхом риса, сварим его в течение 3-4 минут без соли и съедим натощак до половины восьмого утра. Оставшийся рис снова зальем кипяченой водой и поставим в холодильник. И так поступаем каждое утро, пока рис не закончится. Секрет метода заключается в том, что рисовое зерно имеет кристаллическую структуру. Когда мы замачиваем зерна, мы удаляем из них крахмал, а на зернышках появляются ячейки. Рисовая каша переваривается не в желудке, а в кишечнике, зерна действуют как адсорбент. После курса лечения вы станете не просто здоровее, но и моложе.

Одно условие: после завтрака рисом желательно ничего не есть и не пить не менее 3 часов. После такого питания уходят боли из поясницы, перестает хрустеть шея.

## Йогурт в домашних условиях

В рецептах здорового питания часто упоминается натуральный йогурт. В продаже его встретишь редко, поэтому самый лучший вариант — научиться готовить в домашних условиях.

Главное — делать это в теплое место, например, недалеко от батареи, или накройте подушкой. Сквашивайте восемь-десять часов. Закваска в жидком виде может испортиться.

Шаг 1. Купите йогуртовую закваску. Закваска продается в аптеках. Нежелательно использовать в качестве закваски магазинный йогурт, пусть даже без добавок и консервантов.

Шаг 2. Выберите молоко. Идеально — пастеризованное или ультрапастеризованное молоко с небольшим сроком хранения. Не стоит делать йогурт на стерилизованном молоке.

Шаг 3. Разведите закваску. стакан молока (150-200 мл) доведите до кипения и охладите до +40-45 градусов.

Добавьте 5-7 мл этого молока во флакончик с закваской. Слегка встряхните. Смешайте полученную жидкость из флакончика с остатками молока. Переложите в термос или йогуртницу. Поставьте



## Умер после 19 часов игры в стрелялки

Китайский геймер Ву Тай умер в одном из интернет-кафе Шанхая после 19 часов непрерывной игры в *World of Warcraft*. На записях с камер видеонаблюдения видно, что 24-летний мужчина сначала закашлялся, а затем упал.

Сотрудники интернет-кафе вызвали скорую помощь, однако приехавшие на место происшествия врачи не смогли реанимировать мужчину, который к тому моменту уже был мертв.

Представитель полиции заявил, что точную причину смерти можно будет назвать только после вскрытия, однако ее катализатором, вероятней всего, выступила долгая игра в компьютерную игру.

В середине января на юге Тайваня 32-летний геймер скончался после трех суток игры в «стрелялки». Врачи установили, что причиной смерти стала сердечная недостаточность, вызванная переутомлением.

## Если болят суставы...

В пол-литровую емкость налить стакан кефира и накрывать туда ржаного хлеба столько, чтобы емкость была заполнена доверху, добавить в массу 1 ч. л. соды. Поставить банку на 5-6 часов в теплое место, а затем содержимое процедить и отжать. Из полученной жидкости делать на больное место компрессы либо примочки. Лучше всего — на ночь, держать сутки. Если повторять процедуры 3-4 дня — можно забыть о болях в суставах.

Комментарий специалиста: действительно, сделать такое средство может каждый, оно очень простое и, вместе с тем, не имеет противопоказаний, поэтому подходит всем для облегчения неприятных ощущений в суставах.

## Хитрости хозяйки

сте с яблоками.

6. Чтобы сыр не высыхал с отрезанной стороны, намажьте ее небольшим количеством сливочного масла.

7. Оберните ножку бананов пищевой пленкой, так они сохранятся на 3-5 дней дольше. Также бананы выделают этилен, так что храните их подальше от других овощей и фруктов.

8. Не храните помидоры в целлофановых пакетах — «завернутый» этилен ускорит гниение. Незрелые помидоры хранить ножкой вниз в бумажном пакете или отдельно на полке, пока они не созреют. Зрелые помидоры нужно хранить при комнатной температуре, вдали от солнечного света, ножкой вверх. Перезрелые помидоры хранить в холодильнике, но перед употреблением подержать их при комнатной температуре.

9. Чтобы сохранить свежесть зелени, помидоров, брокколи, капусты, моркови, цветная капуста, сельдерея, вишни, кукуруза, огурец, кабачок, имбирь, виноград, зеленочисленные овощи, грибы.

10. Храните зелень, поставив ее «букетиком» в воду, как цветы, затем накройте пакетом, завяжите резинкой и поставьте в холодильник. Это поможет дольше сохранить такие травы, как петрушка, базилик, кинза и лук. А вот маслянистые травы надо разделить от других видов зелени. Такие травы, как тимьян, нужно связывать в тугой пучок и подвешивать на свежем воздухе.



## 9 литров сока из 4 апельсина

Четыре апельсины еще вымыть, обдать кипятком (чтобы снять воск и убрать горечь), насухо вытереть, положить на два часа в морозилку, а лучше — на ночь. Порезать и пропустить через мясорубку. Залить получившуюся массу тремя литрами холодной кипяченой воды, дать настояться около 10 минут. Процедить через дуршлаг (чтобы ушли крупные частицы), потом процедить через мелкое сито, или через марлю, сложенную в 5-6 слоев. В про-

## Правильное время, чтобы пить воду

Питьевая вода в определенное время максимизирует эффективность тела:

- 1 стакан воды, прежде чем принять ванну помогает снизить артериальное давление;
- 1 стакан воды перед сном позволяет избежать инсульта или сердечного приступа.



### Мы теряем силу, когда:

- говорим «да», в то время как хотелось сказать «нет»;
- улыбаемся, вместо того, чтобы заплакать;
- не отдыхаем;
- уговариваем себя потерпеть еще немного, вместо того, чтобы понять: «Ради какой светлой цели я сейчас это терплю?»

- обижаемся, вместо того, чтобы попросить человека о том, что нам нужно;
- занимаемся не своим делом;
- человек неинтересен, а мы по каким-то придуманным причинам продолжаем с ним общаться;
- люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе;
- говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах и т. д.
- сплетничаем;
- работаем на неинтересной, надоевшей работе;
- боимся;
- ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх) — и жизнь изменится;
- ругаем себя, считаем себя недостойными, неудачливыми.

- Мы набираем силу, когда:
  - знакомимся с новыми людьми;
  - получаем новые знания;
  - путешествуем;
  - преодолеваем свои страхи;
  - пробуем что-то новое;
  - гуляем (не пугайте с «бежим на работу» или идем в магазин, а именно гуляем без всякой определенной цели);
  - занимаемся творчеством;
  - общаемся с приятными людьми;
  - общаемся с людьми, которые нас поддерживают и верят в нас;
  - занимаемся своим делом;
  - человек неинтересен, а мы по каким-то придуманным причинам продолжаем с ним общаться;
  - люди рядом с нами большую часть времени говорят о негативе;
  - говорим много о политике, тарифах ЖКХ, пробках на дорогах и т. д.
  - сплетничаем;
  - работаем на неинтересной, надоевшей работе;
  - боимся;
  - ждем, что кто-то придет (Дед Мороз, принц, олигарх) — и жизнь изменится;
  - ругаем себя, считаем себя недостойными, неудачливыми.

Выбирать вам.

## Житёйские истины женщины

1. Мне бы колечко... А то пальчики мерзнут.
2. Худею на трех диетах — двумя не наедаюсь.
3. Я как кабриолет — такая классная, а крыши нет!..
4. Мы, бабы, сильные: и мусор вынесем, и мозг, если нужен!
5. Женская народная забава: сама придумала, сама обиделась.
6. Я — как шампанское: могу

### Из истории вещей

## Ловись, рыбака, большая-пребольшая!

Когда появилась удочка? Ученые считают, что даже раньше, чем первое каменное орудие. Это была обыкновенная палка с острым сучком-крючком. Родина удочки — северная Евразия, край, богатый рыбой.

В позатрошлом веке рыболовы на Руси вместо лески использовали бечевку, вместо крючка — березовую рогульку с острыми концами. Ловили и на *луму*. Это длинная тонкая кора дерева, на одном конце которой крючок, на другом — твэжетая дөрөвшэка. За дөрөвшэку рыбаки вытаскивали рыбу, затлотившую крючок с наживкой, из воды. Для крючка брали ветки куста-тапьяника с разветвленными концом. Маленький острый конец назывался «жалом», на него сажали наживку. А к большому концу привязывали плеть дровесной коры. Многие северные племена использовали вместо крючка острые рыбы зубы.

Металлическим крючок стал очень не скоро. Стоили он очень дорого. Археологи обнаружили, что два совершенно вида крючков — с лопаточкой и с колечком — были у русских рыбаков еще до татаро-монгольского нашествия. Такие крючки назывались «удами». Потом название перешло и на все

быть ипривой, а могу и в голову дээр...  
7. Иногда мужа от меня трясет. Все-таки я потрясаящая женщиной!  
8. Когда уже научатся проводить свет в женские сумки? Очень над!



### Для профилактики шейного остеохондроза

Эти простые упражнения не только помогут вам расслабиться и послужат прекрасной профилактикой шейного остеохондроза.

1. **Наклон вперед.** Сидя, положите одну ладонь на лоб и наклоняйте голову вперед, одновременно оказывая сопротивление ладонью. Один наклон — до 10 секунд. Повторите 10 раз.
2. **Наклон в сторону.** Сидя, положите одну ладонь на область виска. Наклоняйте голову в сторону, одновременно надавливая на нее ладонью, оказывая сопротивление. Продолжите в течение 10 секунд. Повторите 10 раз.
3. **Повороты в сторону.** Сидя на стуле или стое, опустите руки вдоль туловища. Плавно поверните голову в крайнее правое положение, затем в крайнее левое. Повторите 5-10 раз.
4. **Поднять плечи.** Сидя или стоя, руки опущены, максимально поднимите плечи и удерживайте их в таком положении 10 секунд. Опустите, сделайте плубоких вдох, расслабьтесь на 10-15 секунд. Повторите 5-10 раз.
5. **Наклон к груди.** Сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища. Плавно опустите голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком опустить грудную выемку. Повторите 5-10 раз.
6. **Массаж.** Сидя или лежа, промассировать самому или с чьей-либо помощью область между костью затылка и его мыщечной частью — в области условного соединения головы и шеи. Воздействие должно быть достаточно сильным в течение 3-4 минут.



Айзека Уолтона. Английские рыбаки первыми додумались соединить удочку с катушкой и первыми сделали удочку спортивным снарядом.

Но чем бы ни была рыбалка — спортом, развлечением, соревнованием — главное, чтобы она приносила удовольствие.

### Улыбнись!

- Посовести, что купить жене на день рождения?
- А не проще ли тебе спросить у нее?
- Ну... Таких денег у меня нет.
- ... ..
- Почему тебя вчера не было в школе?
- Мой старший брат заболел.
- А ты-то при чем?
- А я каталась на его велике!
- ... ..

- Секретарша заходит в кабинет к начальнику и говорит: — С этого момента у меня будет зарплата в тысячу долларов и 4 выходных дня в неделю!
- Начальник с сарказмом: — А кто это тебе сказал, милая???
- Гинеколог и адвокат подтвердили!
- ... ..

За столиком ресторана сидят дама и мужчина.  
К ним подходит официант: — Что будете заказывать?  
— Мне что-нибудь экзотичное из морепродуктов.  
— Как насчет каракатицы?  
— Да она сама пусть себе выбирает.  
... ..

Заканчивается второй год нашей семейной жизни. Муж до сих пор думает, что не ест кабачки и лук.  
... ..

Люди, проходящие тесты в интернете, не имеют права смеяться над людьми, читающими гороскопы.  
... ..

Врач говорит: —Чтобы ваш муж побыстрее выздоровел, ему нужно больше пить и гулять.  
Жена:  
— Доктор, я тогда поражаюсь, как он вообще умудрится заболеть?!

... ..  
Я работаю на заводе по производству кетч. Мне тут нравится: у нас шоколадные стены, номики помогают нам расфасовывать товар, на досуге можно кататься на радуге. И вообще я одуванчик.



### Салат в стакане

Лаконичная и элегантная порционная закуска. В французской кулинарии такую закуску, поданную в стеклянном стакане небольшого объема, называют *веррином*. Для сервировки можно использовать как стаканы и стаканчики, так и бокалы. Главное, чтобы объем не превышал 200 мл.

Помимо закусокных, веррины могут быть и десертными. В качестве десертного варианта принято подавать фруктовые салаты. Однако какой бы салат вы ни положили в стакан, сервировать его можно несколькими способами. В классическом варианте все салатные ингредиенты складываются в стакан слоями. А соус или заправка помещаются сверху. Также в стакан можно положить уже заправленный салат. В качестве украшения на край стакана можно повесить дольку лимона, оливку, небольшую креветку или просто веточку зелени.

жир и охладите. Нарежьте шампиньоны и лук, измельчите чеснок, выжмите сок из лайма и натрите его цедру. Смешайте их с йогуртом и горчицей и добавьте к куриному филе. Посолите и поперчите по вкусу. Хорошоенько перемешайте, чтобы получилась однородная масса, и охладите в холодильнике.  
... ..

### Курица

#### с шампиньонами

Курица грудка — 300 г, нектарный натуральный йогурт без добавок (или нежирная сметана) — 200 г, шампиньоны — 4 шт., первая зеленая лука — 2-4 шт., чеснок — 2 зубчика, лайм — 1 шт., сладкая горчица — 2 ч. л.  
Нарежьте филе неболь-

### Вкусно

Средний картофель — 4 шт., среднезеленое яблоко — 1 шт.

1. Приготовьте заправку. Если черносоль сухой, залейте его горячей кипяченой водой на 15 мин., затем откиньте на дуршлаг. Мелко нарежьте черносоль.
2. Смешайте йогурт с черносолью и хреном, приправьте солью и перцем и поставьте в холодильник на 1,5 ч.
3. По отдельности заверните вымытые щетки и неочищенные свежеты и картофель в фольгу, положите в разогретую до 180 °С духовку и запекайте до мягкости (картофель будет готов

Через 35-40 мин., свекла — через 1 ч — 1 ч 15 мин.).

4. Готовые запеченные овощи слегка остудите, обдайте холодной водой, аккуратно очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Такой же соломкой нарежьте яблоко, удалив сердцевину. Сбрызните яблочную соломку лимонным соком.
5. Семечки порубите ножом в крупную крошку и обжарьте на сухой разогретой сковороде, помешивая, 4 мин.



Сложите все в миску, добавьте заправку, перемешайте и подавайте. При желании можете выложить салат слоями в прозрачные бокалы.  
... ..

### Салат из сладкого перца с острой заправкой

Масло оливковое — 4 ст. л., оливки без косточек — 200 г, чеснок — 1 зубчик, очищенный миндаль — 2 ст. л., сладкие перцы разного цвета — 4 шт.

Приготовить заправку. Чеснок очистить и измельчить. Миндаль и оливки порубить ножом или измельчить в блендере в мелкую крошку, поместить в миску. Добавить чеснок и оливковое масло, тщательно перемешать.

Перцы вымыть и нарезать тонкой соломкой, удалив сердцевину.

Сложить перцы в миску, добавить приготовленную заправку и тщательно перемешать. Поставить в холодильник на 30 мин. Можно подавать не только как салат, но и как гарнир к мясу, птице, рыбе.



## Повелители теннисных мячиков

В Андзельском НД 14 марта состоялся открытый турнир Дагдского края по настольному теннису, собравший рекордное количество участников — 39. Заявки подали 22 мужчины, которых поделили на 2 группы. В группе детей и молодежи было представлено 17 участников. Поскольку в наличие было лишь 4 теннисных стола, данный день стал испытанием на прочность также для организаторов. Видимо, пришло время подумать о приобретении дополнительных столов, принимая во внимание все возрастающую популярность этого вида спорта в волости.

Участников состязаний приветствовал организатор спортивных мероприятий края Евгений Вишневецкий. Его речь была встречена аплодисментами, однако в целом эмоции спортсменов и болельщиков были достаточно сдержанными. Взрослые сражались в своих группах на выбывание, затем по четыре человека из каждой встретились в финале. В свою очередь, молодые играли до трех поражений. Соревнования затянулись до 17 часов, а финал выдался острым.

Когда настало время вручать призы, организаторы начали с детей и молодых людей: 1-е место — у Арниса Игауниса (Берзини),

2-е — у Вероники Ружи (Сварини), 3-е — у Лауриса Вигулиса. Лауреаты в этой возрастной группе были награждены дипломами и шоколадками. В конкуренции взрослых самым сильным оказался Дайнис Чударс (Кауната), на 2-м месте — Владислав Бобович, на 3-м — Владимир Шадурскис (Эзерниеки). Все они получили дипломы и медали.

Во время состязаний воспользовался возможностью перекинуться парой слов и со спортсменами, и с болельщиками, и с ветеранами спорта. Все как один оказались отзывчивыми, за исключением, разве что, представителей подрастающего поколения, которые пришлось уговаривать.



**Игорь Козлов.**

Управляющий Сваринским спортзалом Игорь Филипов в Андзели привез практически половину участников — 17 ценителей данного вида спорта из Берзиней, Свариней, Эзерниеки и Каунаты, регулярно тренирующихся в Сваринях. Игорь рассказал, что тренировки проходят ежедневно, в распоряжении игроков — два стола, теннисные ракетки и мячи. Кроме того, он высказал свои предположения по поводу победителей, многие из которых оказались верными.

В свою очередь, бывший учитель физкультуры Андзельской школы Игорь Козлов, наблюдавший за соревнованиями (в которых, кстати, участвовал его сын Борис Козлов из Даугавпилса), подчеркнул важность настольного тенниса и спорта в целом в деле воспитания молодого поколения: «Конкретно теннис дает нам ловкость. Да и вообще — в стране следует развивать детский спорт, и настольный теннис — один из самых доступных способов делать это. В своей жизни встречал немало ярких спортсменов — в первую очередь, это Валерий Таранда. Его брат Вилис также неплохо играл, но, увы, бросил теннис. Сильными теннисистами были также Анатолий Селявин и Владислав



**Эрик Неменков.**

Лебедев, царство ему небесное. К сожалению, из современных спортсменов не могу назвать ни одного столь одаренного, однако вижу, что столы в ДК востребованы, не исключено, еще проявится какой-нибудь талант».

Игорь в молодости также был сильным спортсменом, активно играл много лет — начиная с 1962-го, когда пришел работать в школу, вплоть до 80-х. Кстати, в советское время в Андзельской школе теннис долгое время был специализацией.

Сандис Скрэб — сваринец, учится в 8-м классе Эзерниекинской средней школы. В настольный теннис в Сваринском спортзале играет ежедневно. Он утверждает: в их краях этим видом спорта увлекаются многие.

«Сам я принимал участие в



**Сандис Скрэб**

четырёх соревнованиях, — продолжает Сандис. — Пока призовых мест не получал, но в некоторых играх выходил победителем. Надеюсь, что сегодня мне повезет. Если честно, сильно не готовился, буду играть инвентарем нашего спортзала. Кроме того, являюсь волейболистом, в субботу поеду с эзерниекинской командой в Ригу, на «Lāses kauss». Постараюсь не подвести команду. У меня две сестры, но поболеть за меня они сегодня не приехали — старшую теннис не интересует, младшая ходит только во второй класс».

Анна Бурцева: «Учусь в 7-м классе Андзельской основной школы. К занятиям настольным теннисом привлек друг, который играет довольно давно. Он предложил пойти поиграть, а когда я ответила, что не умею, сказал:

«Научу!» Вначале ничего не получалось, но игра заинтересовала, и я осталась. Вообще, спорт люблю, бегаю короткие и длинные дистанции, играю во флорбол, участвую в соревнованиях. К занятиям зимними видами спорта не так тянет, ведь и зимы в последнее время настоящей нет. В учебе спорт мне не мешает, отметки нормальные. К сожалению, в первой игре сегодня удача была не на моей стороне. Осталось две...»

Владислав Бобович внимание на настольный теннис обратил, когда учился в классе 3-4-м, то есть в 1971-м или 1972-м году. И играет до сих пор. Наиболее успешными были старты в составе команды — 1-е место в Краславском районе. В индивидуальном зачете завоевывал множество дипломов, которые с удовольствием показывает внучке.

Владислав: «Лично для меня настольный теннис тренирует реакцию и остроту зрения, улучшает самочувствие. В моей профессии теннис также пригодился, ведь долгие годы был шофером:



**Владислав Бобович.**

маневрирование, амплитуда полета мяча как нельзя лучше тренируют навыки вождения авто с прицепом. Сегодня начал с победы, но впереди еще, как минимум, четыре игры».

Сабине Чумика ходит в 7-й



**Анна Климанова, Виола Лебедева, Настя Бурцева и Виктория Маркова.**

класс Андзельской основной школы. В настольный теннис играет недавно — с октября прошлого года. Привлекла к занятиям подруга.

«Непреренно продолжу заниматься теннисом, — говорит Сабине. — В классе практически все в него играют, ежедневно ходим тренироваться в нардом. Сегодня победу одержала уже в двух играх, а поскольку это первые мои соревнования, результат очень хороший».

Среди болельщиков встретил **Викторию Маркову**, которая отметила: если в теннис играет человек, который тебе интересен — ты непременно будешь следить за игрой, болеть за него.

«Мне нравится играть в настольный теннис, я умею делать это, однако сегодня решила не стартовать, — продолжает девочка. — Учусь в 5-й классе Дагдской музыкальной школы, и уверена, что между музыкой и теннисом немало общего: звуки от падающего на стол мячика помогают отмерять такты. Спорт мне нравится, с удовольствием играю в футбол и волейбол».

Учитель английского языка Андзельской основной школы и руководитель кружка спорта **Евгений Игаунис**, который живет в Берзиньской волости, начал заниматься теннисом еще в школьные годы, однако играл редко. Лишь в последние пару лет получается почаще, обычно после тренировки по волейболу, флорболу или минифутболу — по полчаса, чтобы не ехать разогретым сразу после длительной тренировки домой.

Евгений: «Настольный теннис — подходящий для нашего возраста вид спорта. Приятно, что молодежь, ровнясь на старших,

тоже начинает заниматься. Молодые люди этот вид спорта осваивают легче, быстро прогрессируют. Ракетка у хорошего спортсмена должна быть собственная, ведь немалую роль играет привычка. Мне мою подарил крестный — Игорь Козлов. Это вьетнамская ракетка, служит с советских времен, крестный еще сам ею играл».

**Эрик Неменков**, семиклассник Андзельской школы, начал заниматься теннисом в 13 лет, но затем бросил, и возобновил занятия лишь пару месяцев назад. Кроме того, его интересует легкая атлетика.

Эрик: «Сегодня играет также мой брат Никита и двоюродный брат Рихард. Состязания начались



**Анна Бурцева.**

для меня успешно, как продолжаться — посмотрим. Все равно, каким окажется результат. В любом случае, желаю всем успехов в учебе, а также найти свой вид спорта. Советую именно теннис».

**Юрис РОГА.**  
Фото автора.



**Евгений Игаунис.**





