



ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС

№ 30 (2561) Вторник, 21 апреля 2015 года

Розничная цена 0,50 EUR

+ СКАНВОРД И СУДОКУ

Газета «Латгалес Лайкс» завоевала «серебро» на спортивных играх масс-медиа



Команда «Латгалес Лайкс» и маленькие болельщицы – Анна Мария и Анна на церемонии награждения.

Эгита Терезе Йонане

Команда газеты «Латгалес Лайкс» завоевала серебряные медали на спортивных играх масс-медиа, которые состоялись 18 апреля. В состязаниях приняли участие 6 команд. Управление спорта Даугавпилсской гордумы подготовило оригинальные эстафеты, на которых нужно было бежать, ползти, нести, тащить, забивать, бросать, фотографировать и выступать в роли знатоков. После подсчета очков пресс-секретарь управления спорта Наурис Мацкевич отметил, что соревнования были очень напряженными.

Команду «Латгалес Лайкс» от первого места отделило всего одно очко. Наша команда в составе Сергея Кузнецова, Ольги Кремер, Майи и Сергея Брагиных, Алвиса Станке-

вича заняла второе место. Руководитель управления спорта Михаил Енбаев вручил команде серебряные награды и малый кубок. Ольга в соревнованиях участвовала впервые и была



Сергей Кузнецов на самом тяжелом этапе эстафеты.

очень рада, что удалось забросить мяч в корзину, поскольку накануне, на тренировке, мяч упорно не желал

слушаться, она переживала, что у корзины придется провести целый день.

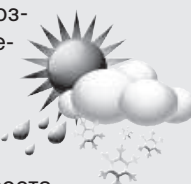
(Окончание на 9-й стр.)

Прохладная погода с дождем задержится в Латвии на несколько дней

В начале недели температура воздуха в Латвии существенно не изменится, во многих местах ожидаются кратковременные осадки.

Иногда из облаков будет выглядывать солнце.

Температура воздуха по ночам составит -1...+4 градуса. Днем воздух будет прогреваться до +5...+10 градусов. Со вторника, возможно, станет немного теплее.



ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

Повышение цен за проезд не предусматривается

Сергей Кузнецов

После резкого повышения цен за проезд на общественном транспорте в Риге своё решение об увеличении цен на билеты сообщило самоуправление Лиепайи, где стоимость билета теперь составит в предварительной продаже 0,70 евро, при покупке у водителя – 0,80 евро.

Ранее тарифы на общественный транспорт в Лиепаве утвердили, соответственно, 0,57 и 0,70 евро, прирост цен составит примерно 22,8%.

Даугавпилс пока не планирует менять проездной тариф.

Зам. председателя самоуправления Даугавпилса Петерис Дзалбе считает, что любое изменение цены должны быть экономически обоснованным. О возможности округлить цену с 0,43 цента до 0,45 или до 0,40 для удобства кондукто-

ров, П. Дзалбе также высказался, что вначале необходимо проанализировать, в какую сторону целесообразно менять стоимость. На данный момент 0,43 цента за одну поездку находятся на уровне себестоимости.

«Как минимум до конца учебного года изменения цен не предвидится. Летом рассмотрим возможность, но радикальных изменений не будет. Вопрос будет решаться, в каких пределах оставить цену за билет: 0,40 или 0,45», – сказал П. Дзалбе.

Даугавпилсский ледовый дворец 25.04.2015. 17:00

ХОККЕЙ

Daugavpils

LDZ Cargo - Juodupe

Вход бесплатный

И ТАКОЕ БЫВАЕТ...

Самое большое пособие по безработице – 4291 евро в месяц

В 2015 году размер самого большого пособия по безработице в Латвии составлял 4291 евро в месяц, заявила представитель Государственного агентства социального обеспечения Ивета Дайне.

Безработный получает максимально возможное пособие в течение первых трех месяцев, затем его

размер постепенно сокращается.

Размер самого большого родительского по-

собия в первом квартале 2015 года составил 6745 евро, пособия по материнству – 8448 евро, по отцовству – 2044 евро. Самое большое пособие по болезни было выплачено за три месяца и составило 8312 евро.

Ранее уже сообщалось, что в 2014 году самое большое пособие по безработице составило 5872,50 евро в месяц. Если бы закон не ограничивал его размер, то получатель пособия мог бы рассчитывать на 11 253,30 евро в месяц. ■

ТЕПЛИЦЫ

из поликарбоната

макролон®

СОТОВЫЙ ПОЛИКАРБОНАТ для ТЕПЛИЦ

6 m x 2.1 m
4mm, 6mm, 8mm, 10mm

50 кг СЕЛИТРА

Удобрения

RUMBA CENTRS

Даугавпилс, ул. Вальню, 10д. ☎ 26670027, 65427071
Краслава, ул. Тиргус, 15, ☎ 65622036

РАЗВИТИЕ РЕГИОНА

Даугавпилс в ожидании свободных экономических зон

Сергей Кузнецов

Латгальская программа, принятая правительством на ближайшие два года, изменений не претерпит. Как было выделено 52 миллиона на развитие региона, столько и останется, объяснил председатель самоуправления Даугавпилса Янис Лачплесис 20 апреля на пресс-конференции в гордуме.

Новых средств не предусмотрено. Те финансовые потоки, что предоставляет Министерство развития и окружающей среды, сохраняются на прежнем уровне. Деньги из своей квоты Даугавпилс использует на развитие инфраструктуры в промышленных зонах, куда могли бы прийти инвесторы. Большим плюсом Я. Лачплесис видит возможность создания свободных экономических зон именно на тех территориях, где будут осуществляться инвестиционные проекты. В Даугавпилсе это целый ряд территорий: район мясокомбината, северная промышленная зона, территории ЗПЦ. Всё зависит от того, какое решение примет правительство.

«Прямого выделения средств под конкретные проекты нет. В Даугавпилсе это могла бы быть гидроэлектростанция. Был недавно в Белоруссии, у них уже строительство на стадии бетонирования. Проект ГЭС был бы огромным плюсом в развитии города и региона. Все были бы счастливы».

В Даугавпилсе это целый ряд территорий: район мясокомбината, северная промышленная зона, территории ЗПЦ. Всё зависит от того, какое решение примет правительство.

РАЗВИТИЕ ДАУГАВПИЛСА

Попасть на карту фестивалей стоит денег

Горожанам стало обидно за Даугавпилс, который не был отмечен порталом delfi.lv на недавно опубликованной карте фестивалей Латвии. Там есть даже маленькие волости, а в Даугавпилсе запланировано сразу несколько крупных мероприятий, но ни одного нет.

Заместитель председателя Даугавпилсской городской думы Янис Дукшинский разъяснил, что портал публикует коммерческую информацию. На карту не попали и дру-

гие крупные города Латвии. «В любом случае мы будем рассматривать возможности популяризации и рекламы даугавпилских летних фестивалей», — сказал Я. Лачплесис.

В ДАУГАВПИЛССКОМ КРАЕ

Поджигателей старника найти сложно

Эгита Терезе Йонане

Жители Даугавпилсского края продолжают поджигать прошлогоднюю траву — с 10 по 13 апреля пожарные бригады Пожарно-спасательной службы Латгальского региона тушили 23 пожара, связанных со старником. Заместитель исполнительного директора самоуправления Александр Айзбалт информировал, что самое большое число пожаров, зарегистрировано в Калкунской волости, — 7, в Лауцеской волости — 4.

И хотя на собраниях жителей говорилось о бедствиях, к которым приводят поджог старника, и больших штрафах, а также о снятии платежей по площадям у поджигателей, люди все равно продолжают «сжигать мир», говорит председатель Даугавпилсской краевой думы Янина Ялинская. Эту проблему она обсуждала с начальником бригады Латгальского региона ПСС Чеславом Шмукстсом, и оба признали, что найти виновных тяжело, поджигателя нужно ловить на месте происшествия, либо

нужно искать свидетелей.

Протоколы об административных нарушениях составляются каждый год, но их обжалуют, суд виновных оправдывает, потому что протоколы не подписываются в том числе и свидетелями.

На прошлой неделе горели также 4 дровяных сарая. В одном случае постройка, возможно, загорелась от горевшего старника, в трех случаях, возможно, было виновато короткое замыкание. А. Айзбалтс напомнил, что владельцы должны проверять не устарела ли электроинсталляция здания.

ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Лачской основной школе исполнилось 20 лет

Эгита Терезе Йонане
17 апреля Лачская основная школа Даугавпилсского края слетом выпускников и праздничным концертом отметила свой 20-летний юбилей.

В поздравительной речи директор школы Андрис Мешковский не скрывал своей радости по поводу того, что выпускники слетаются в школу, словно птенцы в гнездо. За двадцать лет школу окончили около 300 воспитанников, немало их работает учителями, журналистами, медиками, юристами, многие создали семьи, и их дети учатся в Лачской основной школе.

Выпускницы Дана Тейване и Марина Глоде поблагодарили школу за полученные хорошие знания и привитые черты характера: «Педагоги не жалели ни знаний, ни сердца и души», сказала Дана. Она освоила специальность инженера-механика по автотранспорту, сейчас воспитывает малыша. Марина, работница предприятия общественного питания, дополнила: «Мы все в здесь были как большая семья, мы любим эту школу».

«На юбилее школы можем оценить ее содержание — работу учащихся и педагогов на уроках и олимпиадах, а также в внеклассных кружках. И это хорошее содержание. Благодаря Даугавпилсской краевой думе, в юбилейный год мы получили большой подарок — утепленную школу и новый спортзал. Лачская основная школа сейчас является современным учебным заведением, в котором обучаются 128 детей, трудятся 32 педагога и технических работника. Нас поддерживают родители, спасибо им! Хотя наша школа еще молодая, мы гордимся всеми своими выпускниками, теперешними школьниками, учителями, родителями. Уже шестой год работаю директором этой школы, обрел новый, ценный опыт, мы учимся друг у друга. Желаю детям, чтобы учеба доставляла им радость, учителям — хороших детей и достойной зарплаты, а родителям — чтобы они могли радоваться за своих детей, что им нравится учиться в Лачской основной школе», — сказал А. Мешковский газете «Латгальес Лайкс».

Участники концерта,



Похвальная грамота — А. Саруль.



Директор Лачской основной школы Андрис Мешковский.



Самая юная ученица А. Гренивич зажигает свечу.



Выпускницы школы Д. Тейване и М. Глоде.



Благодарственная грамота — З. Шумской.

участницы коллектива народного танца Анна Лаузова, Вероника Баулина и Дарья Попкова рассказали, что школа реконструирована, красивая, теплая, уютная, особенно им нравится новый спортивный зал. Анна, Вероника и Дарья рассказывали о хороших педагогах и интересных уроках математики, английского языка и спортивных занятиях.

Об успешном сотрудничестве родителей и школы рассказала председатель родительского комитета Лачской основной школы Татьяна Синевич: «Мы живем в поселке Науене, там же находится Науенская основная школа, когда-то была Вецпилсская средняя школа, в которой я училась. Однако мои дочери Диана и Елизавета учатся в Лач-



Похвальная грамота — Г. Гедрович-Юраг.

ской основной школе. Хотим, чтобы они хорошо знали родной русский, а также латышский языки. В начальных классах, в которых учатся дочери, царит семейная атмосфера. После реконструкции школа как будто новая, с современным спортзалом. А в новом учебном году у школьников 1-6-х классов будет школьная форма. Уколыбели Лачской основной школы стояли тогдашний исполнительный директор Даугавпилсского райсовета Виталий Айзбалтс и председатель Науенского волостного совета Василиса Пудовкина. Они вспомнили, как первые четыре класса открыли в бывшем медпункте Советской Армии. «История становления Лачской основной школы тяжелая, но значимая. Руководитель отдела образо-

вания Ирена Булаш губной помадой писала на дверях, где будет первый, второй, третий и четвертый классы. Когда отремонтировали казармы, школа переехала туда. Открытие Лачской основной школы, в котором принимал участие тогдашний премьер-министр Валдис Биркавс, состоялось 1 сентября 1994 года. Это историческая дата, поскольку тогда Латвию покинула российская армия. В Биркавс сказал — Лачская основная школа расцвела, словно цветок в дуле оружия», — вспоминал Виталий Айзбалтс. В. Пудовкина подчеркнула: «Я испытываю огромную радость за то, что мы создали Лачскую основную школу. Пусть в Лачской основной школе всегда звучит детский смех. Желаю долгих лет вашему учебному заведению!»

Школу с юбилеем поздравили также депутат Даугавпилсской краевой думы Валерий Храпан, исполнительный директор самоуправления Ванда Кезик и руководитель управления образования Ирена Булаш. Они вручили Благодарственные и Похвальные грамоты А. Мешковскому, его заместителям Галине Гедрович-Юраг и Зинаиде Шумской, учительнице информатики Алиции Саруль.

ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС ЛАТГАЛЬСКАЯ ГАЗЕТА Главный редактор Зигрида СОМЕ. Зам. гл. редактора Линда КИЛЕВИЧА.	Регистр. удостов. № 0930. Газета выходит по вторникам и пятницам с 23 мая 1992 года. Отпечатано в SIA "Latgales Druka", ул. Базницас, 28, Резекне, LV 4601. Офсетная печать.	Тел. для справок - 654-22134 моб. тел. - 29454560 тел./факс - 654-23483 АВТООТВЕТЧИК 654-23424 ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ - 654-23483 e-mail: info@latgaleslaiks.lv e-mail: reklama@latgaleslaiks.lv http://www.latgaleslaiks.lv Saules iela 71 b, Daugavpils, LV-5401	Подписка принимается в отделениях "LATVIJAS PASTS" и в редакции газеты ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 3008	Издатель - SIA "LATGALES LAIKS" Регистрационный № 41503004556 Наш счёт: № LV45UNLA0005009467898 AS SEB LATVIJAS UNIBANKA; код: UNLALV2X Член правления - Валерий ИВАНОВ
--	---	---	---	---

ДНИ ЛЕСА И САДА

Личинки пилильщика грозят уничтожить Стропский лес

Инесе Минова

Не только человек с пилой или топором в руках угрожает латвийским лесам, но и разные болезни и вредители. Этой весной специалисты Государственной службы леса озабочены судьбой Стропского леса, потому что его грозят уничтожить звездчатые пилильщики-ткачи.

Инженер по вопросам охраны среды Южно-Латгальского лесничества Татьяна Исака рассказывает, что уже весной 2013 года в лесном массиве Даугавпилсского самоуправления в Стропах констатировано массовое распространение соснового звездчатого пилильщика-ткача на площади примерно в 80 га, а осенью того же года вредитель уже занял 230 га леса.

Личинки просыпаются от зимнего сна

В данный момент сосновые пилильщики начинают просыпаться от зимнего сна и летать. В мае они начнут откладывать яйца на распутившейся в прошлом году сосновой хвое, и уже в начале июня появятся первые личинки, которые формируют нечто вроде паутин. Набирая в росте, паутинки становятся все больше, съедается новая и старая хвоя. Личинки едят хвою очень неэкономично — большая часть надкушенной хвои падает на землю или остается несъеденной в паутине. Личинки быстро растут, и уже во второй половине июля они взрослые. В конце августа личинки начинают падать с деревьев, чтобы зарыться в землю на зимний сон. В это время прогулка по лесу может стать неприят-



Татьяна Исака показывает на карте лесную территорию, где распространились насекомые.



Звездчатый пилильщик-ткач.

ной. Упавшие с деревьев личинки закапываются в песок на глубину до 40 см, где меняют цвет с тускло-зеленого на желто-коричневый и превращаются в зониумф. У части этих личинок наступает долговременный период сна, который может длиться до 6-ти лет, а часть из них за зиму превращается в пронимфы, которые весной окукливаются и вылетают уже в виде взрослых пилильщиков.

«Осенью 2013 года результаты учета зимующих личинок были самыми благоприятными — хотя на 1 кв. м. подземного пространства насчитывалось более 200 личинок, только 1 % из них были пронимфы — особи, которые будущей весной окуклятся и вылетят как взрослые пилильщики. Так как количество таких особей в 2014 году было невелико, у прежде объединенных сосен выросла новая хвоя, и к осени деревья почти

вернули свою зелень. В свою очередь, осенью прошлого года результаты учета зимующих личинок не были уже столь многообещающими — на 1 кв. м. подземного пространства констатировали в среднем 424 личинки, из которых 46% составили пронимфы. Таким образом, из каждого квадратного метра в этом году вылетят почти 200 пилильщиков, с одного гектара — 2 млн. пилильщиков, и почти 2 млрд. из затронутых 230 га леса. И это свидетельствует о том, что нынешнее лето будет тяжелым испытанием для массива Стропского леса», — прогнозирует Т. Исака.

Сосны, у которых съедена вся хвоя, способны восстановиться и на следующий год дать новую хвою. Но в случае продолжительного размножения вредителей деревья могут лишиться хвои много лет подряд, и это может вызвать

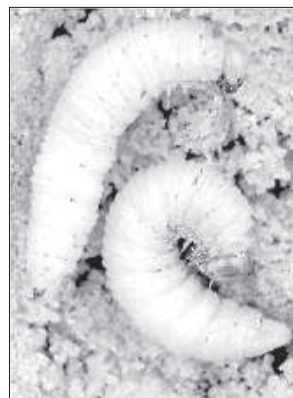
массовое уничтожение деревьев. Смерть ослабленных деревьев провоцируют и другие вредители, которые на них живут.

Все надежды только на птиц

С тех пор, как в Даугавпилсе констатировано распространение вредителей, зараженный участок леса регулярно обследуют, надзирают и проводят мониторинг сотрудники Государственной службы леса, Государственного института лесоводства «Silava» и коммунального управления Даугавпилсской городской думы.

Татьяна Исака говорит, что в борьбе с вредителем химии применять нельзя, потому что это может повлиять на здоровье как жителей города, так и уничтожить других насекомых, птиц и животных. Природа научилась сама справляться с этой напастью, но человек может ей немного помочь. До сих пор лучшим оружием в борьбе с пилильщиком были насекомоядные птицы, поэтому в лесомассиве рекомендуется размещать скворечники для синиц и черных мухоловок. По советам орнитологов и энтомологов нужно размещать как минимум 5 скворечников на 1 га массива. В прошлом году весной коммунальная служба самоуправления в Стропском лесу установила 110 скворечников, из которых обжитыми оказались только 30%. Этой весной добавились еще 250 птичьих домиков.

Т. Исака надеется, что в этом году скворечники будут обжиты больше. В лесу регулярно убираются поврежденные сосны, и проводится учет зимующих личинок, что позволяет прогнозировать количество взрослых пилильщиков, которые будут откладывать новые яйца в следующий вегетационный период. Т. Исака напоминает, что сосновые звездчатые пилильщики-ткачи — это одноядный вид, и он кормится только сосновой хвоей, поэтому жителям не стоит переживать, что этот вредитель может повредить другие деревья, приусадебные участки и насаждения. Но внимательными следует быть тем владельцам леса, чьи земельные участки находятся вблизи лесного массива, заселенного вредителями. Свой лес лучше вовремя оснастить скворечниками, потому что это пока единственное решение в борьбе с вредителем. Также стоит остерегаться лесных пожаров, потому что они ослабляют деревья, к тому же



Личинки.

ДЛЯ СПРАВКИ

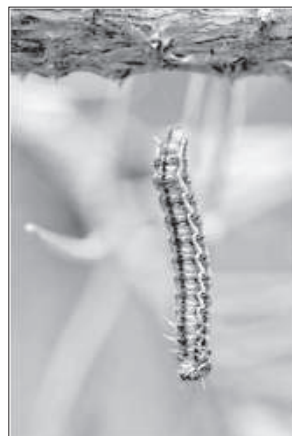
● Сосновый звездчатый пилильщик-ткач (*Acantholyda posticalis Mats*) — один из самых опасных грызущих вредителей хвойных в Латвии.

● Он встречается по всей Латвии, но массово размножается редко.

● В Латвии до сих пор было отмечено только одно размножение, которое началось в 1966 году недалеко от Краславы и длилось вплоть до 1982 года.

● В 2008 году распространение пилильщика было замечено в Эстонии, на острове Сааремаа, где в результате деятельности жука погибли десятки га соснового массива.

на выжженных местах размножаются сосновые лубеды, узкотелые златки и прочие вредители, которые способствуют уничтожению деревьев. ■



В ДАУГАВПИЛСКОМ КРАЕ

Школьники могут подавать заявки на летнюю работу

Эгита Терезе Йонане

Ученики общеобразовательных и профессиональных школ Даугавпилсского края могут подавать заявки на программу самоуправления по летней занятости, проинформировал координатор программы Язеп Круковский.

Крестьянские хозяйства и сельские предприниматели предложили 143 рабочих места, работа предлагается во всех волостях края за исключением Лауцеской, где предприниматель отказался от сотрудничества в последний момент.

«Подать заявки можно до 11 мая, бланки доступны на домашней странице Даугавпилсской краевой думы.

Этим летом будут трудоустроены около 150 школьников. Они будут работать с 8 июня по 28 августа. В соответствии с законодательством дети 14-15 лет могут работать 2 недели, молодые люди в возрасте от 16 до 19 лет — до 20 рабочих дней. Самоуправление оплатит зарплату за 4 часа, но мы призывали работодателей трудоустраивать школьников за свои сред-

ства на более долгий срок. Зарплата определена в размере минимальной почасовой оплаты труда. Так, для детей 14-16 лет это 2,477 евро в час, а для 17-18-летних — 2,166 евро. Конечно, работодатель может платить больше. Также работодатель будет платить социальный налог и зарплату руководителю работ», — рассказал Я. Круковский. ■

Купи себе СВОЮ газету!

Сделать это теперь гораздо удобнее и выгоднее, благодаря новой услуге

«Подписывайся сегодня, получай через 2 рабочих дня!»

Стоимость месячной подписки на газету «ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС»:

€ 4,00 для физических лиц,

€ 5,00 для юридических лиц

€ 3,00 для пенсионеров и инвалидов всех групп

Стоимость месячной подписки на газету «REKLĀMA PIKTDIENĀS»:

€ 4,00 для физических лиц

€ 5,00 для юридических лиц

Предлагаем несколько способов оформления подписки!

1. Приходите в редакцию газеты на ул. Саулес, 71-6 в Даугавпилсе с понедельника по четверг с 8.00 до 17.00, в пятницу с 8.00 до 15.00

(справки по тел. 65422134, моб. 29454560).

2. Подписка принимается также во всех почтовых отделениях, у почтальонов,

в Интернете — www.latgaleslaiks.lv, www.abone.pasts.lv, по бесплатному телефону 67008001.

За оформление подписки берут плату в размере: на почте € 0,71, у почтальона € 0,92 за каждое издание.

ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС
и газета
REKLĀMA
PIKTDIENĀS
которая
помогает
в жизни!



ИНФОРМАЦИОННЫЙ



СЕРВИС

ЗАДАВАЙТЕ СВОИ ВОПРОСЫ КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРГ с 9.00 до 11.00 по тел. 654 23424, моб. 29342210 или info@latgaleslaiks.lv

? Установите знаки!

— Когда установят знак стоянки для инвалидов у рынка мясного павильона и на улице Гимназияс возле соцобеспечения? — спрашивает Николай.



Отвечает заместитель председателя Даугавпилсской краевой думы Петерис Дзалбе:

— Решения об установке знаков принимает транспортная комиссия, можно переслать письмо с вопросом или предложением на э-почту info@daugavpils.lv. На комиссии будут рассмотрены юридические возможности принятия решения. Если в этом есть целесообразность, то самоуправление обращается к частному лицу, муниципальному предприятию или государственному учреждению об установлении знаков стоянки для инвалидов. Таким образом, в прошлом году были установлены знаки возле стоматологической поликлиники.

У мясного павильона есть знаки стоянки для инвалидов.

Отвечает ИС:
— Редакция «Латгалес Лайкс» переслала ваш вопрос в городскую думу, и, как нам ответили, его дальше перенаправили председателю транспортной комиссии П. Дзалбе и секретарю комиссии И. Яунземе.

? Три банки сгущёнки

— У меня осталось три банки сгущённого молока, у которых закончились сроки хранения. Можно ли их использовать в пищу? — спрашивает Янис.



Ответ получен из ветеринарно-продовольственной службы Латвийской Республики:

— Сгущённое молоко не относится к скоропортящимся продуктам, но если вышел срок хранения, то решение для дальнейшего использования данного продукта в пищу человек принимает сам, осознавая все риски, связанные с употреблением просроченного продукта.

? Накладка встреч

— Почему на общественном собрании в Пилскальне не было члена правления компании «Орнаментс» Юриса Алтанса? — интересуется Гунита.

Отвечает члена правления компании «Орнаментс» Юрис Алтанс:

— В тот день мне надо было срочно ехать в Ригу в одно из государственных учреждений. Так как поездку нельзя было перенести, я не смог присутствовать на собрании. Если у жителей возникают вопросы, они могут обращаться в компанию напрямую.

? Хотите помочь, — проявите инициативу

— Хотела бы бросить камень в огород социальной службы Даугавпилсского края. Есть знакомая 59 лет, ей трудно живётся, мало кто помогает, а рядом 67-

летний сосед, которому и родственники помогают, и волость постоянно «столовиков» присылает. Женщина не обращается в соцслужбу, так как стесняется, а кто-то не стесняется. Как так? — оставили эмоциональное сообщение на автоответчике.

Отвечает руководитель социальной службы Даугавпилсского края Анна Егорова:

— В любом случае, когда есть проблемы или осложнения, то надо обратиться к социальному работнику волости. Если не удаётся решить вопрос в волости, то, пожалуйста, сразу в приёмные часы ко мне. Будем разбираться и решать проблему.

Бывают случаи, когда человек стесняется и не идёт в соцслужбу. Может прийти сосед, соседка, которому безразлична сложившаяся ситуация с данным человеком, и объяснить. Не было такого случая, чтобы мы проигнорировали полученную информацию. Мы всё проверим и постараемся помочь. Такие случаи были, когда человек стеснялся, но приходили безразличные соседи и мы оказывали помощь.

P. S. Уважаемые читатели, постарайтесь не забывать называть волость, так как это поможет быстрее разобраться в возникшем вопросе.

? Зарплаты руководства

— Какая зарплата у руководителя предприятия «Sadales tīkls»? — интересуется Иван.



Отвечает специалист коммуникационного отдела предприятия «Sadales tīkls» Татьяна Смирнова:

— Средняя заработная плата руководителей предприятия АО «Sadales tīkls» — руководитель и руководители отделов, в 2014 году ежемесячно в среднем составляла 1005 евро. В прошлом году средняя зарплата отрасли, без учёта частного сектора с числом занятых рабочих до 50 человек, составила 1078 евро.

? Школа учит

— Что дальше происходит с детьми после окончания Раудской школы-интерната? Предоставляют ли им работу или жильё? — спросил Андрис.



Ответ получен из Раудской основной школы-интерната:

— Школа занимается только предоставлением учебного процесса. За время обучения дети получают практические навыки, которые позволяют им успешно поступать в профессиональные учебные заведения и осваивать профессию.

За жильё и работу уже отвечают родители или детские дома, если нет родителей, — следует обращаться в социальную службу.

? Налоговые льготы на лето остаются

— Если ребёнок в летнее время планирует работать, необходимо ли мне его снимать с содержания? — спрашивает Светлана.

Ответ получен из пресс-службы службы государственных доходов Латвийской Республики:

— С 2015 года у одного из родителей есть право сохранить налоговые льготы за ребёнка в возрасте до 19 лет, который учится в образовательной, профессиональной школе или в вузе, если он в свободное летнее время (с 1 июня по 31 августа) работает.

Родителям необходимо знать: как только ребёнок начинает трудовые отношения, то автоматически прекращают действовать налоговые льготы. После завершения работы ребёнка родителям необходимо самостоятельно восстанавливать нахождение его на содержании.



Однако в отношении ребёнка (учащегося и в возрасте до 19-ти лет), который работает только в летнее время каникул (1 июня — 31 августа) больше не надо вычёркивать запись о том, что он находится на содержании, и также автоматически не будет происходить снятие с обеспечения.

Общий налоговый режим для работающего школьника:

— работодатель выплачивает из зарплаты подоходный налог — 23% и 34,09% — обязательные страховые выплаты (10,5% работодатель удерживает из зарплаты, 23,59% выплачивается за счёт средств работодателя). Социальные выплаты не проводятся, если школьник моложе 15 лет.

К зарплатам школьникам, занятым в летнее время, есть право применять необлагаемый минимум в размере 75 евро, если налоговая книжка передана работодателю.

Если денежное вознаграждение составляет 350 евро и применён необлагаемый минимум в 75 евро, то после выплаты налогов школьник должен получить 258,45 евро.

На сайте СГД доступен калькулятор зарплаты, с помощью которого каждый может быстро рассчитать размер зарплаты после выплаты налогов.

Если школьник, независимо от возраста, работает на предприятии плательщика налога, как микропредприятие, то работодатель не удерживает социальный и подоходный налоги, но они формируют часть налога с микропредприятия, которые выплачиваются из оборота компании.

К примеру, если зарплата 350 евро, то школьник получает 350 евро.

Но пока ребёнок работает на микропредприятии, он не может находиться на обеспечении родителей. В этом случае налоговые льготы к родителям не применяются. С началом работы на микропредприятии содержание автоматически прерывается.

При работе в летнее время на сельскохозяйственных работах применяется налоговая ставка в 15%, но не менее 0,70 евро за каждый день, проведённый на работе. К примеру, если общий доход составляет 350 евро и ни в один из дней доход не меньше 4,70 евро, то общий ежемесячный доход школьника — 297,5 евро. Родители сохраняют налоговые льготы на ребёнка на время его занятости в летний период.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ



СЕРВИС

? Право на профессию

– По радио услышал про профессию – сексуальный ассистент. Что это за работа такая? Есть ли она в Латвии? В каких странах существует? – спросил Владислав.



Отвечает ИС:

– В Латвии такой профессии нет. Работа секс-ассистентов узаконена и получила распространение в Дании, Финляндии, Швейцарии, Бельгии, Нидерландах, Германии и Австрии. Активно хочет внедрить профессию Чехия.

Данные услуги предлагаются под названиями «сервис телесного контакта», «тактильная работа» и даже как «замещающее партнерство». Сексуальные ассистенты предусмотрены для инвалидов, и, как считают организации, поддерживающие профессию, такого рода деятельность является подходящей для мужчин и женщин, желающих уйти из сферы проституции.

Услуги сексуального ассистента не отождествляются с проституцией. На практике это означает, что когда люди с ограничениями обращаются, например, по телефону к сексуальным ассистентам, те знают, с кем им предстоит работать, и инвалиды в большинстве случаев не встречаются с отказом, тогда как в ситуации, когда те же инвалиды обращаются просто к работникам и работникам секс-сферы, последние не знают, как с такими людьми вообще обращаться.

Сексуальные ассистенты всему этому обучаются, чтобы знать, с какой стороны вообще подойти к выполнению своей работы с учетом степени увечья или иного повреждения здоровья конкретного клиента.

? Урожай чеснока

– Подскажите, пожалуйста: как вырастить хороший урожай ярового чеснока? – позвонила наша читательница.



Отвечает ИС:

– Яровой чеснок надо высаживать на средне- и легкосуглинистой почве. Предшественниками не должны быть картофель и лук, потому что их болезни передаются чесноку. Лучше всего садить по бобовым, огурцам, капусте. Грунт необходимо заборонить и взрыхлить, но не перекапывать. На старое место чеснок можно будет вернуть только через 4-5 лет.

Перед посадкой необходимо заранее подготовить семена, чтобы они прошли стадию яровизации. Это делают в феврале-марте. Зубки помещают в холодное место, например, в холодильник. Если этого не сделать, то головки нового урожая будут мелкими. Высадить яровизированные семена надо будет не позже 20-25 апреля.

Очень важно откалибровать семена, потому что зубки, располагаясь в головке, отличаются по размерам. Мелкие, средние и крупные зубки высаживают отдельно, не смешивая, потому что они будут созревать в разное время.

Опытные огородники перед посадкой проращивают чеснок. Зубки 20 минут выдерживают в воде комнатной температуры, заворачивают во влажную ткань и

помещают на некоторое время в холодильник. Когда проклюнутся светло-зеленые росточки, чеснок можно высаживать.

Еще есть такой прием для повышения урожайности: перед самой посадкой зубочки на ночь замочите в растворе древесной золы. Он должен состоять из 100 граммов золы на 5 л воды, лучше талой.

Высаживают чеснок на глубину около пяти сантиметров и так, чтобы от зубка до поверхности земли осталось всего 2-3 сантиметра. Если посадить глубоко, то чеснок будет медленно созревать, а если мелко – головки будут выпирать из почвы. Сверху замульчируйте тонким слоем перегноя или торфа.

Расстояние между зубками должно быть 10-12 см, между рядами – не менее 25-30 см. Необходимо, чтобы растения не затеняли друг друга, и между ними можно было проводить прополку и другую обработку.

Почву нужно регулярно увлажнять. Самый лучший вариант – когда она будет постоянно влажной. Важно своевременно разрыхлять поверхность и проводить фосфорно-калийные подкормки, тогда чеснок будет лучше храниться. Вообще, яровой чеснок хранится лучше, чем зимний, но уступает последнему в урожайности. Если вдруг молодые всходы слабые, то надо подкормить их азотным удобрением, коровяком (1:10), или птичьим пометом (1:20). Всего делают 3-4 подкормки. Летом можно подкармливать, используя настой из зеленой травы.

Урожай ярового чеснока убирают, когда нижние листья начинают массово усыхать. Должна стоять сухая ясная погода, желательно ветреная. Просушить чеснок можно прямо на грядке, но подойдет и другой способ – на сквозняке под навесом. Не допускайте повреждений головок при уборке урожая, не травмируйте стебли, чтобы в дальнейшем не было загнивания. Можно также разложить чеснок, не обрезая стеблей, тонким слоем в ящики, дно которых укрыто старыми газетами.

? Предки динозавров

– Правда, что птицы являются предками динозавров? – задался вопросом Эмиль.



Отвечает ИС:

– Среди палеонтологов существует консенсус, что ближайшими живущими родственниками динозавров являются птицы, происходящие от мелких хищных динозавров. Современные исследования окаменелостей показывают, что птицы произошли от группы динозавров-тероподов во время юрского периода, и большинство палеонтологов считают их единственной группой динозавров, которая сохранилась и по сей день.

В связи с этим в кладистике (направление филогенетической систематики) птиц включают в число динозавров. С точки зрения кладистики птицы – представители группы динозавров, то есть динозавры не вымерли.

? Электронная декларация

– Можно ли задекларировать местожительство в электронном виде? – интересуется Хельга.

Ответ получен в жилищном отделе Даугавпилсской городской думы:

– Задекларироваться можно в электронном виде через портал latvija.lv, проведя аутентификацию через свой Интернет-банк в разделе э-услуги. Эта процедура бесплатная, но если для каких-то целей вам необходима справка о декларации, вам следует обращаться в жилищный отдел.

Стоимость справки – 4,27 евро, и выдается она в течение пяти дней, в течение одного дня – 8,54, сразу на месте – 14,94. Если вы приходите и декларируетесь в отделе, то платите 4,27 евро и сразу получаете справку.

? Новые изменения

– Что планируется изменить в документе «План развития села и программа его реализации»? – спрашивает Альберт.



Отвечает специалист общественных отношений Министерства земледелия Виктория Калнина:

– 14 апреля правительство поддержало подготовленные Министерством земледелия изменения в документе «План развития села и программа его реализации». Изменения предусматривают, что при досрочном выходе на пенсию в случае смерти получателя больше нет поддержки прав наследования.

С 30 апреля 2015 года прекращаются выплаты персонам в случаях помощи для получения наследства, а также будет отказано в праве претендовать на помощь, основанную на наследственном праве.

С введением мероприятия «Досрочная пенсия» появились ситуации, когда получатель дарил своим потомкам (получателям хозяйства) хозяйство и в случаях смерти получателя поддержки, перенимающий хозяйство, также получал в наследство пенсию или её часть.

Ревизия госконтроля отметила, что в этом случае поддержка используется нецелесообразно, и не достигается цель мероприятия – способствовать перенятию и развитию сельских хозяйств, улучшать их управление, привлекать в работу молодых и экономически активных людей.

? Справка о выплатах

– Как я могу узнать информацию о выплаченных налогах со стороны работодателя? – спросила Яна.



Ответ получен в государственном агентстве социального страхования:

– Информацию о социальных страховых выплатах вы можете получить на портале latvija.lv (<https://www.latvija.lv/Epakalpojumi/EP43/Apraksts>). Аутентификацию можно пройти через Интернет-банк.

Также данные о выплатах можно получить, обратившись в любое отделение ГАСС, на месте заполнив заявление и получить справку. При себе необходимо иметь паспорт или идентификационное удостоверение личности.

Если в наличии есть электронная подпись, тогда заявление можно отправить на э-почту edoc@vsaa.lv. Подготовленный ответ ГАСС вышел на э-почту, предоставленную заявителем, подписанную защищённой э-подписью.

Заявление для получения выписки можно также получить, отослав его по почте, но желательно в филиал ГАСС по вашему задекларированному месту жительства. Ответ вам пришлют по указанному адресу в заявлении.

Получение выписки – бесплатная услуга. Всю необходимую информацию ГАСС получает из СГД.

Подготовил Сергей Кузнецов.

ЭСТАФЕТА ПАМЯТИ

В Даугавпилсе благоустраиваются воинские захоронения

Елена Иванцова

В этом году на содержание братских кладбищ в Даугавпилсе самоуправлением выделено около 6000 евро, сообщила специалист по среде коммунального управления Татьяна Ливчане.

В данный момент проводятся в порядок братские могилы и памятники второй мировой войны, например, обелиск в честь 360-й стрелковой дивизии, освобождавшей Даугавпилс от фашистов в 1944 году, он располагается при повороте на Стропы. Здесь прежде всего нужно укрепить фундамент, также будут обновлены и почищены таблички о том, что

в боях за Даугавпилс погибли 2 536 воинов.

Коммунальщикам помогают предприятия, школьники и волонтеры. Так, под опекой предприятия «Даугавпилс уденс» находится братская могила в Гайке.

В эту субботу будет проведен субботник по уборке воинских захоронений. Организатор — комитет по подготовке празднования 9 Мая, приглашает всех желающих. ■

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

Центр белорусской культуры приглашает на «Юбилейный хоровод»

Вечером 24 апреля 2015 года в большом зале Даугавпилсского Дворца культуры пройдет концерт «Белорусский юбилейный хоровод», посвященный 15-летию танцевального ансамбля «Лянок» и 10-летию ансамбля аккордеонистов «Квітнеючы май».



«Белорусский юбилейный хоровод» — это задорные песни и танцы с неповторимым белорусским юмором. Они подарят всем зрителям отличное настроение в теплый апрельский день!

Танцевальный ансамбль «Лянок» (художественный руководитель Олег Захарнёв), который празднует 15-летие, исполнит белорусские народные и стилизованные танцы. Ансамбль аккордеонистов «Квітнеючы май» (художественный руководитель Генрих Дерук), отмечающий 10-летний юбилей, порадует слушателей белорусскими и другими популярными музыкальными

композициями. В концерте также примут участие ансамбль белорусской народной песни «Купалінка» (художественный руководитель Вечеслав Петров), вокально-инструментальный ансамбль «Пралеск» (художественный руководитель Анастасия Малышева), вокальный ансамбль сениоров «Спадчына» (художественный руководитель Яна Юзефович) и певец Павел Прозор.

Встречаемся 24 апреля в 18 часов во Дворце культуры! Вход бесплатный.

Организаторы концерта: Даугавпилсский центр белорусской культуры, культурно-просветительное общество «Уздым». ■

В ИЛУКСТСКОМ КРАЕ

Диалог начался в центре услуг

Эгита Терезе Йонане Илуктский край 5 лет назад одним из первых создал в Латвии центр услуг для жителей. Что приобрело самоуправление и жители, какие услуги он сможет оказывать впредь, об этом «Латгалес Лайкс» говорил с руководителем центра Ритой Буткевич и специалистом Винетой Землицкой-Рухмане.

Во время разговора в центр зашла жительница Илуксте Зигрида Трушеле, она написала заявление об обмене снимаемой квартиры. «Подала заявление о необходимости выделения новой квартиры, потому что теперешняя находится в технически изношенном здании. У самоуправления прошу квартиру с печным отоплением, потому что другую не смогу оплатить. В центре услуг я не первый раз, в основном, улаживаю вопросы, связанные с арендой квартиры. Центр услуг, все можно уладить, не ходя из кабинета в кабинет, очень удобное и нужное место в самоуправлении. Раньше я сюда ходила декларировать место жительства, отправить факс. Здесь всегда сердечно принимают, дают ответы на интересующие вопросы», — рассказала Зигрида.

Жители Илуктского края чаще всего обращаются в центр, чтобы получить информацию об услугах самоуправления и государства, подать заявления об аренде квартиры, земли, задекларировать место жительства или получить справки. В заявлении человек может указать, как он хочет получить ответ — по почте, в волостном управлении или в центре услуг.

«Начиная работы, мы принимали заявления жителей, адресованные только самоуправлению, — рассказывает Рита Буткевич. — Но позднее Илуктское краевой самоуправление заключило договор с Государственным агентством социального страхования, которое делегировало центру многие услуги — раньше они были доступны только в Даугавпилсе. Сейчас заявления о рождении ребенка, об отпуске по уходу за ребенком, на семейное



Рита Буткевич помогает Зигриде Трушеле заполнить заявление об аренде квартиры.



Винета Землицкая-Рухмане отвечает на телефонные звонки и получает входящую корреспонденцию.

государственное пособие, по материнству и отцовству, больничное пособие, пособие на погребение, пособие в связи со смертью супруга, невыплате пенсии в случае смерти, а также регистрации страхового стажа можно оформить здесь, в центре услуг Илуксте. Затем они в электронном виде пересылаются на рассмотрение в ГАСС».

Если посетители просят, то Рита Буткевич и Винета Землицкая-Рухмане помогают заполнить и отправить заявления в другие государственные учреждения или предприятия «Lattelecom», «Latvenergo» и т. д.

В центре услуг жители для электронной связи могут использовать пункт публичного доступа в Интернет, в случае необходимости работники центра помогают пользоваться компьютером.

Рите и Винете доверена поступающая в самоуправление корреспонденция, в т. ч. электронные письма. «И заявления, и письма мы регистрируем в электронной

системе делопроизводства и направляем на рассмотрение председателю думы, который определяет дальнейшее направление вопроса ответственным специалистам», — рассказала Р. Буткевич.

Винета чаще всего отвечает на телефонные звонки. Спрашивают все — и про работу самоуправления, и, например, во сколько идет автобус из Илуксте в Ригу или Даугавпилс. Один клиент однажды спросил — может ли центр услуг помочь в переводе денег, однако тут же добавил, что банковский счет сейчас пуст.

Как заметила Винета, жители Илуктского края за 5 лет существования центра уже привыкли и знают, какие услуги здесь доступны, они редко блуждают по другим кабинетам. Рита Буткевич добавляет, что жители волостей, приезжая в центр здоровья «Илуксте», заходят и в центр услуг, все делают за раз.

Работой центра услуг можно только гордиться, говорит председатель думы

Стефан Разна. Это была его идея — создать структурную единицу, которая обеспечивала бы диалог самоуправления и населения. «Несколько лет назад в Австралии, когда я с родственниками посещал местное самоуправление, я увидел, что жители в центре услуг улаживают свои дела. Человек тратит 5-10 минут — и все в порядке. Мне эта идея понравилась, ее поддержали и работники краевой думы, и в 2010 году был создан центр услуг Илуктского краевого самоуправления. Здесь работают знающие, профессиональные сотрудники. У руководителя центра Риты Буткевич огромный опыт работы в самоуправлении, Винета Землицкая-Рухмане тоже знающая и работающая. Жители уже знают, что в центре можно получить массу услуг ГАСС, подать заявления и получить на них ответы, уладить вопросы с арендой земли, уплатой налогов и решить другие проблемы. Жителям не нужно ходить по кабинетам, так они экономят время, а работников самоуправления не беспокоят, и они могут исполнять свои обязанности», — сказал С. Разна.

Рита Буткевич добавляет, что центр услуг открыт новым возможностям и готов постепенно расширить сотрудничество с другими госучреждениями, чтобы обеспечить для своих жителей больший спектр государственных услуг: «На домашних страницах всех госучреждений есть электронные бланки. Мы можем помочь их заполнить здесь, в Илуксте, чтобы человеку не нужно было ехать в Даугавпилс». ■

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

Вместе с весной в город придет джаз

Елена Иванцова

Культурная жизнь в апреле в Даугавпилсе будет бить ключом. В городе будут проходить Дни искусств, празднование дня рождения Центра искусств Марка Ротко, а с 22 по 24 апреля своего праздника дождутся все поклонники джаза. В течение трех дней в Даугавпилсе будет проходить 14-й Международный джазовый фестиваль «Jazz Joy Spring 2015».

Фестиваль джаза проходит каждые два года, и в этот раз в Даугавпилс приедут артисты из Швей-

царии, США, Франции, России и Литвы.

Новинкой этого года станет единый входной

билет на все мероприятия того или иного дня фестиваля. Т. е., купив билет на вечерний концерт, посети-

тель сможет с ним же пройти на последующие мероприятия этого дня — концерты и джем-сейшены.

Открытие фестиваля состоится 22 апреля в 18.00 в концертном зале Дома единства, здесь выступят диксиленд 13-й ср. школы с программой «Возвращение квинтета» (рук. Ар-

нольд Гринберт), Сьюзан Эбюзель и Стефан Олива (Швейцария, Франция) и ансамбль саксофонистов ср. музыкальной школы им. С. Брока.

23 апреля мастер-класс игры на гитаре даст педагог Михаил Суджан из Москвы, а вечером в Доме единства снова концерт с участием

даугавпилских, латвийских и литовских артистов.

24 апреля выступит московский джаз-бэнд «Five steps» и Диана Пирагс с духовым оркестром «Daugava».

Полная программа фестиваля опубликована на сайтах управления культуры и Центра латышской культуры. ■

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Самый вкусный хлеб тот, который испек сам

Инесе Минова
В ожидании гостей Валентина Пугаева ставит в печь противень с маленькими кирпичиками хлеба и своими традиционными булочками, которые называет «поцелуйчиками». С тех пор, как год назад Валентина попробовала испечь свой первый хлеб, ее семья в магазине его больше не покупает. Попробовав испеченный Валентиной вкусный хлеб с семечками, друзья и родственники также теперь часто просят испечь хлеба заодно и для них.

Валентина говорит, что поварское искусство для нее только хобби. По профессии она швея, многие годы работала на Краславском комбинате бытовых услуг, шила платья. Будучи хорошим организатором, Валентина позднее стала заниматься сферой общественного питания. Некоторое время она с мужем держала свое кафе, которое у многих в памяти осталось в связи с вкусными самодельными пельменями. Увы, количество жителей в городе резко сократилось, в кафе редко кто заходит, потому этот бизнес закончился. Параллельно 12 лет кормили детей в Польской основной школе, но и эта услуга в один момент стала очень нерентабельной, поэтому от оказания услуг общественного питания они отказались совсем. Став безработной, Валентина больше времени стала проводить на кухне, где пробует готовить разные кулинарные шедевры.

С детства у нее в памяти остались куличи, которые мама пекла в русской печи. Валентина рассказывает, что в ее детстве купить такие в магазине было нельзя, поэтому каждый пек сам. Позднее она сама освоила это ремесло, но хотелось попробовать испечь именно хлеб по старинным традициям. Первым хлеб попробовал ее сын Максим, который сейчас учится в Рижской духовной семинарии. Хлеб у него получился довольно невзрачный на вид, но вкусный. Валентина прочла множество литературы о выпечке хлеба и поняла, что самым лучшим и здоровым будет хлеб из особой закваски. Именно такой хлеб люди пекли в старину. У опытных хозяек дома всегда есть хлебная закваска, но Валентина готовит ее сама. Она говорит, что это совсем просто — нужно смешать муку с во-



Валентина со своим хлебом с семечками.



Хозяйка кормит «капризную» закваску.



«Поцелуйчики» с начинкой из банана и творога.

дой и дать смеси побродить 5 дней, регулярно подкармливая закваску. Хозяйка говорит, что закваска — очень капризна, и к ней нужно относиться, как к ребенку. Первые 5 дней ее нужно кормить каждый день, к тому же в одно и то же время. Позднее закваска уже не так требовательна. Часть готовой закваски можно раздать друзьям, чтобы они выпекли свой хлеб, потому что для одной порции хлеба ее нужно совсем немного, например, на 3 кг муки она добавляет только 4 столовые ложки закваски. Валентина дает попробовать закваску, она очень кислая и отдельно ее лучше не есть, но хлеб из нее получается очень вкусным. Обычно тесто Валентина замешивает еще с вечера, ему нужно позволить

12 часов бродить. Насколько вкусным получится хлеб, во многом зависит от настроения хозяйки. «Хлеб нужно печь с большой любовью, потому что закваска — это живой продукт, как будешь к нему относиться, таким и будет результат», — говорит хозяйка.

К тесту Валентина добавляет всякие семечки, чтобы он был максимально вкусным и полезным. Такой хлеб можно есть не только с чем-то, а как отдельное блюдо.

Хлеб Валентины часто путешествует в Данию, где ее дочка Оксана учится на архитектора. Валентина смеется, что ее хлеб уже начал покорять Европу, потому что дочка возит его своим друзьям в разные страны.

У Валентины много идей,

одна из них — стать участником сети кулинарного наследия и предлагать свои изделия туристам. Она уже получила необходимые разрешения от Продовольственно-ветеринарной службы, но еще нужно уладить все формальности с Государственной службой доходов, чтобы можно было начать домашнее производство и предлагать свою продукцию более широкому кругу покупателей. Возможно, Валентине в ближайшее время удастся реализовать один проект, чтобы приобрести более мощную печь, но пока ее лакомства можно попробовать, заглянув к хозяйке на кофе.

«Поцелуйчики»

Для приготовления понадобятся 0,5 л молока, 200 г масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 20 г дрожжей, 500 г муки и ванилин. К теплему молоку добавляют соль и сахар, смешивают, чтобы растворились, затем добавляют дрожжи и дают постоять, чтобы тесто начало бродить. Когда появятся пузырьки, добавляют взбитые яйца, растопленное охлажденное масло, все хорошо перемешивают. Маленькими порциями добавляют и смешивают муку. Тесто месят, пока оно не начнет отставать от рук. Миску накрывают полотенцем и дают 2 часа бродить. Тесто раскатывают и формируют кружочки, в центр которых кладут начинку и сверху закатывают как сверточки. Сверху смазывают взбитым яйцом и ставят печься. Одна из самых любимых начинок Валентины — банан с творогом, которые смешиваются вместе с небольшим количеством сахара. Очень хороши эти булочки с начинкой из грибов и лука.

ДИАЛОГ С ВЛАСТЬЮ

Проблемы, обозначенные жителями, уже решаются

Эгита Терезе Йонане

Во всех 19 волостях жители на собраниях спрашивали, когда будут приведены в порядок государственные дороги и дороги самоуправления. «Дороги, дороги и еще раз дороги — это главное, что волнует наших жителей», анализируя актуальные проблемы края, подчеркнули председатель Даугавпилсской краевой думы Янина Ялинская и исполнительный директор самоуправления Ванда Кезик.

«По сравнению с предыдущими годами, уровень посещаемости собраний был средний — принимали участие 40, 50, также 60 жителей. Меня приятно удивило то, что во всех волостях жители благодарили управляющих и работников волостей, а также социальную службу», — сказала Я. Ялинская.

Жители Калкуна предложили проводить собрания после окончания рабочего дня. Я. Ялинская рассказала, что в то время, когда она была руководителем Ликсненского волостного совета, заседания проводились с утра, поскольку почти все депутаты являлись крестьянами, которые подчеркивали, что работы больше днем и вечером. «В Калкунской волости, где просили проводить собрание в 18.00, не видела ни одного жителя сельской территории, все были из центра Калкуна. Необходимо проанализировать, почему жители села остаются дома», — считает председатель. Она также поддерживает желание работающих посещать собрания вечером. В свою очередь, исполнительный директор знает, что жители волостей, особенно те, которые живут в отдаленных деревнях, не хотят вечерами идти на собрания, так как им нужно хлопотать по хозяйству. «Мы, работники самоуправления, можем ехать на собрания и вечером, однако нужно смотреть, будет ли это рационально. Думаю, что тогда людей будет еще меньше», — отметила В. Кезик.

Анализируя презента-

ции управляющих волостей на собраниях, Я. Ялинская отмечает, что некоторые были слишком длинными, нет необходимости подробно разбирать каждое культурное мероприятие. Также нецелесообразно показывать на маленьком экране диаграммы, так как люди, сидящие в последних рядах, их не видят.

В Ликсненской волости информационный листок о собрании был брошен в каждый почтовый ящик, в Науенской волости информационные листки наклеили на двери многоквартирных домов, — подобное оповещение населения может быть более эффективным.

Исполнительный директор сказала, что все вопросы, проблемы зафиксированы, и они уже решаются. Например, совет авторитетного фонда краевого самоуправления обследовал все дороги, улицы, и ремонтные работы начнутся после принятия думой решения о выделении финансирования.

«Время проведения собраний, а также другие вопросы, заданные жителями, проанализируем, обсудим совместно с управляющими волостей. Собрание жителей состоится и в будущем году. Люди могут не только спросить и высказать свое мнение, но и пообщаться. В свою очередь, волостные управления убеждаются в том, что нужно работать ответственно, и, получив жалобы, предложения, необходимо своевременно реагировать», — сказала председатель. ■

В ДАУГАВПИЛССКОМ КРАЕ

Поддержат сотрудничество детей, родителей и школы

Чтобы побудить детей, родителей и школы сотрудничать в развитии межличностных отношений и освоении жизненных навыков, Даугавпилсское краевое самоуправление объявило конкурс проектов «Быть вместе».

Специалист по защите прав детей управления образования Наталия Петеране рассказала, что часть родителей больше не может повлиять на поведение детей, потому что у родителей больше нет авторитета, в свою очередь, молодые родители говорят — если бы не было компьютера и ТВ, то они не знали бы, что делать с ребенком. «Цель конкурса — вовлечь детей и родителей в общие

образовательные мероприятия, активности по совершенствованию здорового образа жизни, взаимоотношений, их будут предлагать школы. Конкурс проходил до 7 апреля, поддержанные проекты будут финансироваться из бюджета самоуправления, общее финансирование составляет 2100 евро. Максимальная сумма для одного проекта — до 700 евро», — рассказала Н. Петеране. ■

СПИДВЕЙ

«Летающий финн» в Лодзе – второй

Сергей Кузнецов

В Лодзе (Польша) прошёл открытый чемпионат города по спидвею, на котором выступил легионер СК «Локомотив» Йонас Килмакорпи. «Летающий финн» отлично прошёл основную сетку, набрав 11 очков, вышел в полуфинальную стадию.

Полуфинал Йонас выиграл, обойдя Мариуша Пу-жаковского, Оливера Бентзона и Якуба Ямрога. В финальном заезде гон-

щик проиграл Кшиштофу Бучковскому, заняв в итоге второе место, замкнул тройку Мадс Корнелиус-сен.

ФУТЗАЛ

Решающий матч пройдёт в Даугавпилсе

«Даугавпилс» 18 апреля проиграл на выезде в четвёртом полуфинальном матче высшей лиги чемпионата Латвии по футзалу «Вентспилсу» – 5:8.

Счёт в серии сравнялся – 2:2, таким образом, в пятом решающем матче определится обладатель путёвки в финал, где сво-

его соперника уже ждёт «Никарс».

Решающий матч пройдёт в Даугавпилсе, время и дата уточняются.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Европейская «обкатка» в Тбилиси

В Тбилиси (Грузия) завершился чемпионат Европы по тяжёлой атлетике. В составе сборной Латвии выступал Вадим Кожевников. Спортсмен стартовал в весовой категории до 94 кг, заняв в итоге 15-е место, в конкуренции из 21 участника.

Вадим мог подняться и выше в итоговом протоколе. В рывке в первой же попытке атлету удалось зафиксировать штангу весом в 145 кг, со второй попытки не поддались 150 кг. В третьем подходе спортсмен заказал 153 кг, но тоже не взял.

В толчке со второй попытки взял 180 кг, в заключительном подходе не покорилась штанга в 188 кг.

Тренер спортсмена

Игорь Очкуров оценил выступление удовлетворительно: «Для нас эта была обкатка, для Вадима это первый взрослый чемпионат, он был самым молодым участником. Свой лучший результат не показал, сказала нервность, но все эти штанги он берёт, так что для первого раза неплохо. В октябре чемпионат Европы U23 в Клайпеде, вот там надо показывать результат».

ФЛОРБОЛ

«Резекне» взял серебро во второй лиге

18 апреля в Коцени определился чемпион 2-й лиги чемпионата Латвии по флорболу. «Резекне ДЮСШ», пройдя на лидирующих ролях регулярный чемпионат, также уверенно двигался в плей-офф.

На первом этапе в двух матчах резекненцы обошли «Талси», в полуфинале снова два победных матча – 10:4 и 14:9, на этот раз над «Валкой».

В финале, к сожалению, не удалось обыграть «RTU/Rockets». Лидируя – 4:1, латгалцы позволили сопернику сравнять счёт и за пять минут до финальной сирены пропус-

тить решающий гол – 5:6. В итоге «серебро» чемпионата.

Четыре гола забросил Мартиньш Зайковский, по три очка набрали Максим Терехов (1+2) и Марк Вишняков (0+3).

В матче за бронзу в не менее напряжённом поединке победу праздновали игроки «Кокнесе», одолевшие «Валку» – 9:8.

ФУТБОЛ

«Даугавпилс» отобрал очки у «Вентспилса»

Сергей Кузнецов
«Даугавпилс» в минувшем туре высшей лиги чемпионата Латвии по футболу преподнёс сюрприз, сыграв 18 апреля на своём поле вничью с лидером «Вентспилсом» – 1:1. Даугавпилчане стали первыми, кто отобрал очки у курземцев.



Кирилл Курбатов.

«Даугавпилс» показал на данный момент одну из самых организованных и качественных игр на старте сезона. После поражения в кубковом матче от «Вентспилса» – 0:3, полторы недели назад «Даугавпилс» являлся доминирующей силой на поле, загоняя соперника в его штрафную площадь.

Первая минута выдалась фееричной. Сначала проверил на прочность голкипера гостей Юрий Соколов, двойной ответ дали Даниил Турков и Юрий Жигаев, но на уровне был страж ворот Евгений Неругал.

В продолжении матча контроль мяча больше осуществлял «Даугавпилс», к середине тайма на хорошую ударную позицию вышел Павел Рыжевский. Активен был Иван Луканюк, в безвыходных ситуациях спасавший мяч, находясь в окружении 3-4-х защитников. Украинский легионер был настоящей головной болью для защиты «Вентспилса» в тот день.

К сожалению, после перерыва не упустили свой шанс игроки «Вентспилса». На 46-й минуте в ворота «Даугавпилса» был назначен пенальти. К точке подошёл Гирт Карлсон. Е. Неругал угадал направление мяча, но чуть-чуть недотянулся – 0:1.

Такой старт второго тайма не сломал даугавпилчан. Парни, отдышавшись, отправились прессовать ворота «Вентспилса» и почти поймали птицу удачу за хвост. В одном из многочисленных атакующих эпизодов, гости фолят И. Луканюке, штрафной выполнил Мигель Сид, игра рукой, – и даугавпилчане зарабатывают пенальти. К точке подошёл И. Лука-



Иван Луканюк идёт в очередную обводку.



Эрик Кокин.



нюк, но вратарю удалось парировать его удар.

Ещё один удар по нервам команды, но ребята собрались, не стали забивать голову, неудачным 11-метровым, а продолжили свою работу. В конце концов на 82-й минуте количество переросло в качество. При розыгрыше углового удар нанёс Эрик Кокин. Мяч при рикошете от двух защитников под печальный взгляд вратаря «Вентспилса» Виталия Мельниченко пересёк линию ворот – 1:1.

«Вентспилс» на мгновение встрепенулся, но «Даугавпилс» не дал себя загонять к своим воротам, а также продолжал выдавливать соперника и искать успеха у ворот гостей. Концовка получилась быстрой, местами хаотичной, но в итоге получился «вкусный» по содержанию матч. Те болельщики, которые,

несмотря на непогоду, пришли на стадион, наверняка получили удовольствие.

Главный тренер ФК «Вентспилс» Юргис Пучинский: «Первое, что хочу сказать по игре, – результат закономерен, очень хороший темп, хорошая игра. К сожалению, первый тайм мы провели не лучшим образом, прекрасно знаю почему. Было беспокойство перед матчем, и оно подтвердилось. В следующий раз внесём изменения в подготовку.

Объясню, почему. После кубковой игры (5 апреля ФК «Вентспилс» выиграл у «Даугавпилса» – 0:3. Прим. автора), где мы сложно, но крупно выиграли, практически сразу же игра состоялась с этой же командой. Убеждал ребят в том, что здесь будет другая игра, что и произошло. «Даугавпилс» облада-

ет сильными техническими игроками, легионерами».

Главный тренер «Даугавпилса» Кирилл Курбатов: «Хочется снова поблагодарить болельщиков, пришедших на игру, несмотря на непогоду. Думаю, они не потеряли время даром. Очень хорошая игра. Понравилось как в целом, так и отдельно личностям, никого не могу выделить отдельно.

Вроде забрали очки у «Вентспилса» – сыграли вничью, а такое ощущение как будто что-то потеряли. Но футбол есть футбол. Пенальти – лотерея. Нельзя сказать, что игрок не тот подошёл или ударил не туда. Все прекрасно знают, что решение принимается за долю секунды.

Не отсиживались в обороне, быстро выходили в атаку. Делали все, что могли, в лучших традициях зрелищного футбола, зрелищной игры».

Результаты тура: «Метта/ЛУ» – «Лиепая» – 1:4, «Сконто» – «Гулбене» – 5:0, «Спартак» – «Елгава» – 0:0.

После четырёх туров лидирует «Вентспилс» – 10. На второй позиции «Лиепая» – 10, «Сконто» – 7, «Даугавпилс» – 7, «Спартак» – 5, «Елгава» – 5, «Метта/ЛУ» – 0, «Гулбене» – 0.

В первенстве дублёров «Даугавпилс-2» уступил «Вентспилсу-2» – 1:5, единственный гол с пенальти забил Даниэль Яковлев.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Газета «Латгалес Лайкс» завоевала «серебро» на спортивных играх масс-медиа

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Для Майи также это был первый старт, и, по ее наблюдениям, на соревнованиях царил всеобщий спортивный веселье, особенно на этапе эстафеты, в котором нужно было перемещаться, держа пакет бумаги на животе, а потом — на спине. «У нас была сплоченная команда на спортивной площадке», — сказал Сергей Брагин. В свою очередь, Алвису понравились интересные, продуманные эстафеты, участникам приходилось многое запоминать, чтобы не перепутать последовательность действий.

«На эстафетах было место для фантазии, много веселья. Сработала наша тактика — участвовать с минимальной подготовкой и максимальной отдачей. Соревновались с удовольствием, поэтому у нас все получилось», — отметил капитан команды Сергей Кузнецов.

В этом году в спортивных играх масс-медиа победил журнал «Капитал регион», объединенная команда портала www.grapi.lv и газеты «Сейчас» — на третьем месте, ТВ «Даутком» — на четвертом, у портала www.nashgorod.lv — пятое место, на шестом месте — газета «Наш город». ■



Фото автора.

«Латгалес Лайкс» и болельщики примеряют очки.



Сергей Брагин завершает этап эстафеты.



Ольга Кремер на полпути к победе.



Алвис Станкевич с мячом бежит к команде.



Селфи команды «Латгалес Лайкс».



Команду поддерживают коллеги из газеты «Латгалес Лайкс» и их дети. Слева направо — Карина, Анна Мария, Зигрида, Иева, Диана.

1

ТИПАВТОМОБИЛЬНОГО КУЗОВА



ОН ЖЕ ЛИНГВИСТ

ЛЕГКАЯ РЯБЬ НА ВОДЕ

ГОЛОВНОЙ УБОР

ИНСТРУМЕНТ МАЛЯРА

КОНФЕТКИ, ПОХОЖИЕ НА ГАЛЬКУ

ОНА О ДВУХ КОНЦАХ

МЯСНОЕ БЛЮДО

ГОРОД ВО ФРАНЦИИ

И ВЕКТОР, И ГОРНАЯ ВЫРАБОТКА

РЕЧЬ КАКОЙ-ЛИБО ГРУППЫ, ОТЛИЧАЮЩАЯСЯ ОТ ОСНОВНОГО ЯЗЫКА

БОРЕЦ С КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАРАЗОЙ

КРУГ В СМЯТКУ

АВТОМОБИЛЬ

МОСТ ЧЕРЕЗ ДОРОГУ, УЩЕЛЬЕ

ОБРЯД ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ

РЫБА, УМЕЮЩАЯ ПОЛЗАТЬ

РАВНИНА В ГОРАХ

ЦВЕТOK, ПОДОБНЫЙ ЗВЕЗДЕ

НАСТЕННЫЙ СВЕТИЛЬНИК

ГОРНЫЙ ЦИРК

ВЕЗЕНИЕ

[ИЛИ (

ВЕРЗИЛА НА СТРОЙКЕ ДОМА

2

ТРУД, СЛУЖБА

КИПЯЩЕЕ ВОЗМУЩЕНИЕ

МОРСКОЙ АНГЕЛ ИЗ МОЛЛЮСКОВ

И ДОКУМЕНТ, И ПОСТУПОК

ЧЕРНЬ (ГРАВИРОВКА)

ЗЕМЛЯ, НЕ ЗАНАЯТА МОРЕМ

ПЕРВАЯ СТРОКА КАНОНА

ШЕЛКОВАЯ ТКАНЬ С ПЕРЕЛИВАМИ

3

МАССОВОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ

ДО ПОЯСА У КРАСНОЙ ДЕВИЦЫ

НАБРОСОК, БЫСТРЫЙ РИСУНОК

ИЗОБРАЖЕНИЕ ФИГУР НА ПЛОСКОСТИ

СОВМЕСТНОЕ ПРИСУТВИЕ ЛЮДЕЙ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ОБЩИХ ВОПРОСОВ

«ГОСТЕПРИИМНЫЙ» СОТРУДНИК ГОСТИНИЦЫ

ПРЕВРАТИТЕ «СЕРП» В ТКАНЬ

ВЕРБЛЮД С ОДНИМ ГОРБОМ

ВИНОВНИЦА ТРОЯНСКОЙ ВОЙНЫ

ОТЕЦ

ДЛИНА ВСЕХ СТОРОН КВАДРАТА

ВОДОПАД С УСТУПАМИ

СРЕДНЕВЕКОВЫЙ ПОМЕЩИК

РУБЕЛЛИТ — ЭТО РОЗОВЫЙ ...

«ГРОМКО» ДЛЯ МУЗЫКАНТА

БАРИНУ ИЗВОЛЬ ПЛАТИТЬ В СРОК

ПРИВЕТСТВИЕ ЦЕЗАРЮ

... ИЛИ ПРОПАЛ

БРАТСТВО ПО ЦВЕТУ КОЖИ

НАРЯДНАЯ ЗАСТЕЖКА ПЛАЩА

ЗВЕЗДА ТЕННИСА ПРОШЛЫХ ЛЕТ

4

ТАК ЗОВУТ АКТРИСУ ТУРМАН

В НЕГО ЗАГЛЯДЫВАЕТ СТОМАТОЛОГ

ТЕСТО «ВО ХМЕЛЮ»

НАПИТОК ИЗ МОЛОКА КОБЫЛЫ

МОШЕННИК, ИЩУЩИЙ НАИВНЫХ

ПРЯНОСТЬ ДЛЯ ВОДКИ

РУКОЯТКА ШПАГИ

ДЛИННЫЙ НОЖ ДРЕВНИХ ГЕРМАНЦЕВ

ТРУДНЫЙ ВЫБОР ИЗ ДВУХ РАВНЫХ

ЛЕВЫЙ ПРИТОК РЕКИ МОСКВА

«ТАМ ЛЕС И ... ВИДЕНИЙ ПОЛНЫ»

ЩЕЛОЧЬ NaOH — ЕДКИЙ ...

3

4



СУДОКУ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕГКАЯ

			1		8	9		7
	7	9	2		4		1	
				5			2	
						6		
5		7		8		3		2
		4						
	4			9				
	9		8		1	5	3	
8		5	4		3			

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

	5							
		2	5		9		4	
		4		6	3		5	
		7	6	9		3		
	6						1	
		8		1	4	6		
	4		2	7		1		
	8		3		6	2		
							3	

ТРУДНАЯ

	5	3		8			1	
				3	5			4
			1			3		
	4			2	8	9		
5								8
		8	3	6			2	
		1			3			
3			6	9				
	2			4		8	3	

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Дороги жизни: сохраняем здоровье сосудов

От чего зависят наши красота и здоровье? От количества питательных веществ, которые поступают во все органы и системы по руслам организма – кровеносным сосудам.

А что будет, если произойдет поломка какого-то участка человеческого «водопровода»? Ответ очевиден: ничего хорошего, если не сказать больше – катастрофа. Чтобы избежать подобных неприятностей, узнаем больше о сохранении здоровья кровеносных сосудов.

Почему сосуды болят?

Человеческий организм – удивительная система, которая обладает способностью к саморегуляции. Однако ни один механизм, даже самый точный, не застрахован от сбоев в своей работе, и вот уже бывшие помощники превращаются во врагов. Например, речь идет о *тромбах*. Внутри нас (и снаружи) сгустки крови выполняют защитную функцию, предохраняя от кровопотерь при травмах. В обычной жизни они и вовсе не образуются. Но все меняется, когда нарушается хрупкий баланс в организме: тромбы начинают образо-

вываться сами по себе. Сначала они небольшие, но со временем увеличивают свои размеры и могут полностью закрыть просвет сосуда. Дальше – больше. Так как бляшки не «намертво» прикреплены к стенкам вен и артерий, они в любое мгновение могут оторваться и напрочь закупорить кровоток, особенно если сосуд узкий, а там и до инфаркта рукой подать.

Что же является причинами образования тромбов? Среди основных – переизбыток, вредные привычки, дефицит влаги в организме, нелюбовь к физическим нагрузкам, прием некоторых лекарств, наследственность или совокупность нескольких факторов. Как и в любой болезни, здесь тоже лучше заниматься профилактикой, нежели лечением. Предупредительные меры могут значительно снизить риск образования проблем с сосудами, даже если вы входите в «группу риска».



С чего начать заботиться о сосудах?

Забота о здоровье «водопроводной системы» человеческого организма держится на нескольких китах.

Для начала обратим свой взор на *питание*, которое должно быть сбалансированным. Не секрет, что «родителем» тромбов является холестерин, вернее, его избыток. В качестве альтернативы щеткам, которые рады пройтись по сосудам и свести на «нет» ненавистный холестерин, выступают фрукты, овощи, особенно чеснок, зелень, рыба жирных сортов, отруби.

Утро желательно начинать с эликсира здоровья, в состав которого входит чайная ложка меда и ли-

монного сока на стакан теплой воды. Не забывайте и о достаточном поступлении влаги в организм в течение дня, иначе кровь становится вязкой. В нашем случае – это 2 литра питьевой воды, а не чая или кофе, которые имеют привычку оседать на стенках вен и артерий.

Следующий шаг – *увеличение физической активности*, особенно для тех, кто по долгу службы вынужден долгое время находиться на ногах или вести сидячий образ жизни. Запомните: подойдет любой вид спорта, к которому вы тяготеете, лишь бы тот улучшал кровообращение, которое, в свою очередь, разбудит и укрепит «спящие» капилляры. В качестве примеров приведем

езду на велосипеде, плавание, аэробику, танцы, гимнастику. Отличным тонизирующим эффектом на сосуды обладает и контрастный душ, которым хорошо начинать утро.

Если за вами наблюдаются «грешки» в виде *вредных привычек*, срочно расстаньтесь с ними, иначе дальше вести речь о здоровье просто бессмысленно. Особенно это касается курения, даже пассивного, ведь для чистоты «магистралей жизни» необходим свежий воздух. Возможно, вы слышали мнение врачей о том, что небольшие дозы алкоголя способны расширять артерии и снижать холестерин. Что ж, это правда. Однако специалисты в белых халатах не рекомендуют увлекаться подобной терапией, т.к. она чревата развитием другого заболевания – алкогольной зависимости. Да и значительные дозы спиртных напитков обладают обратным эффектом: вызывают спазмы сосудов.

Изнашивают сосуды и *стрессы*, особенно если есть привычка принимать все близко к сердцу и волноваться по пустякам. Относитесь к жизни философски, и спасибо вам

скажут не только кровеносные русла, но и нервная система, от которой, как известно, все болезни.

Хорошим профилактическим мероприятием, укрепляющим стенки сосудов, является прием препарата *аскорутин*, в состав которого входит витамин С и рутин. Достаточно проводить два курса в год, продолжительность каждого – 3 недели. Таблетки рекомендуется совмещать с приемом пищи, чтобы не раздражать стенки желудка, и не запивать минеральной водой. Она разрушающе действует на состав витамина С.

Даже если вы являетесь сторонницей здорового образа жизни, не забывайте контролировать свое артериальное давление и проверять уровни холестерина и сахара в крови посредством анализов. Подобные «снятия счетчиков» помогут вовремя распознать поломки в организме и выйти из начинающейся болезни с минимальными потерями. Чтобы чувствовать себя молодой, красивой и здоровой, начинайте заботиться о «магистралях жизни» уже сегодня. Тем более, что делать это просто.

Как снизить давление

Высокое давление часто называют «тихим убийцей», поскольку оно может прогрессировать и со временем приводить к серьезным заболеваниям и осложнениям, вплоть до сердечных приступов. Неосложненная гипертония может протекать практически бессимптомно. В этом и кроется опасность, ведь самое главное – вовремя распознать врага, тогда с ним будет легче справиться.

Нормальным давлением принято считать 120/80, но для каждого конкретного человека возможны некоторые отклонения. При повышенном давлении появляются головная боль, головокружение, шум в ушах, слабость.

Есть 3 степени гипертонической болезни:

- 140/90
- 160/100
- 180 и выше.

Если заболевание не вошло в опасную стадию, можно попробовать обойтись без таблеток. Но прежде, чем начинать самолечение, обязательно обратитесь к врачу.

Почему не стоит налегать на лекарства?

Лекарства – самый легкий способ снижения давления. Но! Если цифры вашего давления велики, из-за его резкого снижения могут возникнуть побочные эффекты – головокружение, судороги ног, бессонница.

Есть много **народных рецептов**, например:

- Смешайте сок свеклы,

моркови и редьки. На полувый стакан сока добавьте чайную ложку меда. Принимайте эту смесь 3 раза в день по 2 столовые ложки до еды на протяжении 2-3 месяцев. Храните в холодильнике.

- Разотрите 2 стакана клюквы с 3-мя столовыми ложками сахара. Ешьте эту смесь ежедневно за час до приема пищи. Этот способ хорош при легкой форме гипертонической болезни.

- Смешайте свекольный, морковный (по стакану каждого) и клюквенный сок (полстакана), 250 граммов меда. Принимайте 2-3 раза в день по столовой ложке.

- Превратите лимон и апельсин вместе с кожурой в кашу, смешайте с сахаром. Съедайте чайную ложку этой смеси перед едой.

- Заварите стаканом кипятка столовую ложку клевера цветков, дайте постоять 30 минут. Пейте в течение 15 дней 3 раза в день по полстакана.

Если вы хотите *снизить риск сердечных заболеваний*, вам нужно:

1. При наличии лишних килограммов сбросить вес. Давление тоже снизится.

2. Устраивать регулярные пешеходные прогулки. Ходите хотя бы полчаса, постепенно ускоряясь. Благодаря этому кислород начинает более эффективно участвовать в перекачке крови, что возводит прогулки в ранг отличной профилактики гипертонической болезни.

3. Научитесь глубоко дышать животом: выпячивайте на вдохе живот и сокращайте его на выдохе, затем ненадолго задерживайте дыхание и повторяйте все заново. Делать упражнение можно в любой удобной вам позе – сидя, лежа, стоя. 5-10 минут медленного и сосредоточенного дыхания по утрам и вечерам поможет значительно снизить гормон стресса.

4. В свой рацион добавьте побольше продуктов, богатых калием: помидоры, бобовые, сладкий картофель, апельсиновый сок, дыню, изюм, чернослив.

5. Снизьте потребление соли, но не отказывайтесь



от нее совсем. Соль задерживает в организме воду, чем может способствовать повышению артериального давления.

6. Многие при гипертонической болезни отказываются от темного шоколада. Но в небольших количествах он не будет вреден. В нем содержатся флавоноиды, помогающие кровеносным сосудам сохраняться эластичными. В день 70% темного шоколада можно съесть до 14 г, т.е. немного больше дольки стогограммовой шоколадки.

7. Очень полезны антиоксиданты, содержащие коэнзимы. Они есть в рыбе, проростках пшеницы, отрубях, орехах.

8. Кофеинам лучше

оказаться от своей страсти или хотя бы значительно сократить потребление кофе.

9. Пейте травяные чаи с содержанием гибискуса (красный чай), они помогут нормализовать скачки вашего давления. Выпивайте по 3 чашки в течение дня. Но обратите внимание: горячий напиток может повысить давление, холодный – снизить.

10. Организуйте свою жизнь так, чтобы в ней всегда оставалось время для отдыха. То, что чаще всего от давления страдают трудолюбивые, – факт. Происходит это из-за нарушенного режима и невозможности организовать правильное здоровое питание.

11. И, конечно же, слушайте спокойную, расслабляющую музыку! Согласно исследованиям, у людей, больных гипертонией, после регулярного прослушивания приятной музыки по полчаса в день через месяц показатели значительно улучшались.

Согласно последним исследованиям, образ жизни оказывает непосредственное влияние на риск развития высокого давления, поэтому соблюдение таких простых правил, как забота о нормальном весе, отказ от злоупотребления алкоголем, добавление овощей в рацион поможет вам оставаться здоровыми. Вот и весь секрет – и никаких лекарств!

SIA "RENEM P"
ЗАКУПАЕТ
КРУПНЫЙ
РОГАТЫЙ СКОТ,
МОЛОДНЯК,
ОВЕЦ, ЛОШАДЕЙ.
Электронные весы.
☎ 65329997
29485520 ☎ 26393921

SIA „AIVI”
ЗАКУПАЕТ
КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ
СКОТ, МОЛОДНЯК, ОВЕЦ,
КОНЕЙ, СВИНЕЙ, КОЗ
Хорошие цены.
Оплата сразу. Весы.
26142514 ☎ 20238990

Покупаем
ЛЕСА, ЗЕМЛИ
всех видов
☎ 29764751

23 и 26 апреля к/х “Gračuli” продает пестрый, серый, черный, коричневый, белый (в т.ч. леггорн) **молодняк** (4-5 мес.), **петухов, кур-несушек** (10-14 мес.).
☎ 29186065, 25272041 (šoferis)
Виганты – 7.00; Шпоги – 7.10; Вишки – 7.20; Амбели – 7.30; Бикерниеки – 7.45; Науене – 8.00; Крауя – 8.10; Лоцки – 8.20; Малинова – 8.30; Дубна – 8.45; Калупе – 9.00; Ницгале – 9.20; Рука – 9.35; Ликсна – 9.45; Ваболе – 10.00; ДАУГАВПИЛС – 10.25; Свенте – 11.20; Илуксте – 11.35; Дольная – 11.45; Двиете – 11.55; Бебрене – 12.15; Илзе – 12.30; Субате – 12.45; Виткушки – 13.05; Эглайне – 13.15; Шедере – 13.25; Рандене – 13.45; Медуми – 14.00; Демене – 14.20; Кумбули – 14.35; Силене – 14.50; Салиена – 15.10; Червонка – 15.25; Скрудалиена – 15.35; Таборе – 15.45; Мирный – 15.55.

ПРОДАЮТ
● автомобиль “VW TOURAN” 2.0 I, TD, 7-местный, компьютер, навигация, литые диски R-17, реллинги, фаркоп, тонирование, ветровики, парковочный датчик. Торг. 6000 евро. Тел. 26358737.
● автомобиль “VW TOURAN” 2003 г., 2.0 I, TD, TO, 7-местный, компьютер, навигация, R-17, тонирование, ветровики, реллинги, фаркоп, парковочный датчик, два ключа. Торг. 6000 евро. Тел. 26527360.
● автомобиль “TOYOTA AVENSIS VERSO” 2005 г., 2.0 дизель, минивэн, 7 мест, цвет серый металл. Тел. 29192729, 29235953.
● бойлер новый, 80 литров, экономичный. Цена 150 евро. Тел. 25334402.
● саженцы калины

000 «Lauku Miesnieks»
ЗАКУПАЕТ
домашний скот
Высокие цены.
Оплата сразу. Весы.
Тел. 20207132

SIA “LATVIJAS GAĻA”
ЗАКУПАЕТ
КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ,
МОЛОДНЯК, ОВЕЦ, ЛОШАДЕЙ
Весы. Оплата сразу
Тел. 28761515

Транспортная компания примет на работу
ВОДИТЕЛЕЙ
с категорией СЕ
и опытом работы на автомобиле
“Вольво” 120м³ / 92м³
ГОЛЛАНДИЯ или ГЕРМАНИЯ – РИГА-МОСКВА
Сред. зарплата – 1300-1600 €/мес.
Все водители застрахованы от всех случаев в жизни.
45-часовой отдых: водитель находится дома. И другие плюсы.
☎ 27883129

красной, по цене 3-5 евро. 8 штук. Тел. 29571307.

НЕДВИЖИМОСТЬ
● Покупают землю 1 га и более, в т.ч. с лесом. Оплата сразу. Можно без Земельной книги. Тел. 22331881.
● Продают дом в Деменской волости, 15 километров от города, облицован кирпичом, 3 комнаты. 8 га земли, в т.ч. лес, 2 пруда. Тел. 26781088, после 17.00.
● Продаю хутор, 10 га земли. 20 километров от города. Тел. 29684459.

ЖИВОТНЫЕ
РАЗНОЕ
● Продают петушка домашнего, белого, 7-месячного, очень дешево – за 5 евро. В Свенте. Тел. 26804602.

ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

На вопросы читателей отвечает юрист Вячеслав Ратник. Звоните по тел. 65425553, моб. 29342210 каждую среду с 9.00 до 11.00. Вячеслав Ратник – юрист-консульт (юридическое обслуживание юридических и физических лиц, составление договоров, судебных исков, консультации, нотариальное заверение переводов, приватизация квартир, регистрация недвижимой собственности в ЗК, представление интересов в суде), ведет прием по адресу: ул. Имантас, 51 (вход со стороны ул. Михозьса). Тел. 65413202, моб. тел. 26811561 – по рабочим дням с 9.00 до 17.30.



– Нас пятеро детей, от родителей остался дом, который они постоянно переписывали то на одного, то на другого ребёнка. Сейчас получилось так, что в нём вообще живут чужие люди. Могу ли я претендовать на дом, на его часть или получить денежную компенсацию? Куда мне лучше обратиться и с чего начать?

– Вам нужно начать с установления собственника данной недвижимости (дома). Это вы можете сделать либо в Земельной книге, либо в Земельной службе.

В данном случае возможно огромное количество вариантов. Ваши родители могли подарить или продать дом постороннему лицу, либо одному из детей,

а уже тот, в свою очередь, продал его дальше и т.д.

Поэтому, установив личность нынешнего собственника, будет понятно, есть ли у вас какие-то шансы получить часть наследства.

– В какой суд я могу обратиться, если мне не отвечают на официальное письмо в установленные сроки?

– Если вам не отвечают государственные и муниципальные учреждения, то вы можете обратиться с жалобой в вышестоящую организацию. Если требуемый ответ необходим вам для разрешения какого-либо вопроса в суде и вам не отвечают, то вы можете обратиться в суд с ходатайством об истребовании необходимой информации.

– Получил травму на ра-

боте с увечьями. Работодатель не хочет этого признавать, записал неправильную формулировку, таким образом, что как будто ничего страшного не произошло. Как я могу доказать, что получил травму на рабочем месте?

– Получение вами травмы на рабочем месте должно было быть зафиксировано в установленном законом порядке. Если этого сделано не было, то вы можете обратиться с жалобой в трудовую инспекцию, а если понадобится, – то и в суд.

– 8 лет назад забыл оплатить телефонный счёт – 40 латов. Сейчас со всеми штрафами мне выставили счёт в 2010 евро. Я имею статус малообеспеченного пенсионера, у меня нет финансовых возможностей оплатить эту сумму. Имеет ли право компания заставить выплачивать эти 2010 евро?

– Сумма процентов по вашей задолженности не должна превышать сумму основного долга. То есть, если сумма основного долга составляла 40 латов, то и сумма штрафных процентов не должна превышать 40 латов. По сути это неоправданные начисления. В случае возникновения судебного спора компания не сможет взыс-

кать запрашиваемую ею сумму в 2010 евро.

– Страховала недвижимое имущество по интернет-страховке, и при наступлении страхового случая оказалось, что одно из строений не попало под страховую случай. Это случилось именно в нынешнем году, а в прошлые годы оно попадало, и проблем с получением компенсации не было бы. Об изменениях я не знала, не было известно, что уменьшилась стоимость страховки. Могу ли я потребовать со страховщиков выплаты страховой компенсации?

– Согласно положению закона «О страховых обществах и надзору за ними», страховая компания обязана до заключения страхового договора уточнить требования клиента по условиям страховки, пояснить положение о собственном риске клиента, а также об условиях договора.

В случае возникновения спора страховщик обязан доказать, что выполнил эти требования закона, для этого будет достаточно подписи клиента на страховом договоре, и уже клиенту придётся доказывать факт, что его надлежащим образом не предупредили.

Подготовил
Сергей Кузнецов.

ПОЛИЦЕЙСКИЙ ПАТРУЛЬ

По подозрению в убийстве женщины задержан гражданин Литвы

11 апреля в Даугавпилсе в квартире в Крепости был найден труп женщины 1968 года рождения с признаками насильственной смерти.

Полиция незамедлительно начала уголовный процесс и провела необходимые действия, в результате которых в тот же день по подозрению в соверше-

нии преступления был задержан мужчина 1985 года рождения – гражданин Литвы, с 2008 года находившийся в розыске в Литве за преступления имуще-

ственного характера.

Полиция продолжает расследование. 13 апреля к задержанному применена мера пресечения – заключение.

Рекорд марафона контроля скорости – 162 км/ч

17 апреля в Латвии во время марафона по контролю за скоростью движения на дорогах было зафиксировано рекордное нарушение – 162 км/ч, сообщили в Госполиции.

Как в передаче Латвийского телевидения «Утренняя панорама» сказал начальник управления безопасности дорожного движения Госполиции Нормунд

Крапсис, водитель, ехавший со скоростью 162 км/ч, был задержан на трассе A13, он двигался в направлении Даугавпилса.

По предварительной ин-

формации, больше всего нарушителей скоростного режима задержано в Рижском регионе. Было составлено 578 протоколов о превышении разрешенной скорости.

ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ ПУБЛИКУЕТСЯ БЕСПЛАТНО:

- если объявление написано разборчиво (желательно печатными буквами) на вырезанном из газеты бланке и содержит не более 125 знаков (одна клеточка – для одного печатного знака, включая пробелы между словами);
- если объявление на бланке подается в одну рубрику и содержит информацию об одном предмете купли, продажи, обмена и т.д.;
- если объявление связано с поиском постоянного места работы, перепиской или знакомством.

ВНИМАНИЕ !!!

- Объявление должно начинаться с указания конкретного объекта купли-продажи, обмена.
- В рубрику “Знакомства” объявления с указанием домашнего адреса или телефона принимаются при предъявлении документа, удостоверяющего личность.
- Объявления на поддельных бланках не публикуются!

Все объявления фирм – коммерческие. Если вас не устраивают ограничения, накладываемые на объявления в рубрики, вы можете подать рекламу на любую площадь (различные виды товаров, различные услуги, длинный текст).

КОММЕРЧЕСКИМИ СЧИТАЮТСЯ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

- не касающиеся частной жизни;
- связанные с бизнесом, работой (за исключением поиска постоянного места работы), предложением любых услуг, куплей-продажей товаров (более одной вещи одного наименования), сырья, материалов, в т.ч. леса, сельхозпродуктов, стройматериалов, если их количество не оговаривается;
- о купле-продаже средств производства: грузовых и специальных автомобилей, компьютерной техники (кроме игровых приставок), принтеров, телефаксов, всех станков и оборудования, офисной мебели, сейфов даже в одиночном экземпляре;
- о сдаче в аренду помещений под офис и производство, о продаже лекарств, о купле-продаже приватизационных сертификатов и др. ценных бумаг;
- с ссылками на интернет-сайты.

ВНИМАНИЕ !!!

- Редакция откажет в публикации объявлений о купле-продаже документов, оружия (кроме спортивного), наркотиков, объявлений, дискредитирующих физических и юридических лиц, и с просьбой выслать деньги по указанному адресу.
- Редакция оставляет за собой право редактировать текст объявлений.
- Объявления на поддельных бланках не публикуются!
- Бланки без срока годности не принимаются.

Для публикации в газете **ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС**
БЕСПЛАТНОЕ ЧАСТНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ нужную рубрику зачеркнуть

недвижимость	авто/мото	сельхозтехника	домашние животные
сельхозпродукция	ищу работу	знакомства	разное

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

1
2
3
4
5

☎ ☎

www.latgaleslaiks.lv ул. Саулес, 716, Даугавпилс, LV-5401
тел./факс 65423483 (реклама), 65422134 (частные объявления) www.latgaleslaiks.lv

Бланк годен в апрель/май