



ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС

№ 61 (2691) Вторник, 9 августа 2016 года

Розничная цена 0,50 EUR

+ СКАНВОРД И СУДОКУ

«Музыкальный август» открылся зажигательными испанскими ритмами



Музейный дворик был переполнен.

Елена Иванцова

В Даугавпилсе в четвертый раз стартовал традиционный фестиваль «Музыкальный август», который за это короткое время стал популярным среди жителей и гостей города.

В первый вечер музейный дворик был переполнен. Зонтик не зря является символом фестиваля, оправдывая примету о том, что если взять его с собой, то дождя не будет. Народ собрался в большом количестве, несмотря на пасмурное небо, а затем тучи рассеялись, видимо, из-за жарких латиноамериканских мелодий.

Почетным гостем первого музыкального вечера стал аккордеонист из Испании Горка Хермоса. Зрители устроили ему настоящую овацию и не хотели отпускать со сцены. Горка — известный музыкант в своей стране, имеет массу престижных наград. На концерте он отдавал дань уважения композиторам

Астору Пьяцолле и Пако де Лусия. После нескольких сольных номеров испанец играл с Даугавпилским оркестром аккордеонистов под управлением Татьяны Саратовой. Аплодисменты зрителей, горячие испанские мелодии и общая атмосфера вечера еще раз доказали, что музыка — универсальный язык общения, не знающий национальных и других преград.

Во второй части концерта выступал рижский коллектив «Tango sin Quinto», в переводе оно означает «Танго без пятого». Музыканты рассказали, что за 10 лет своего существования они впервые приезжают в Даугавпилс. Коллектив создавался, чтобы играть



Горка Хермоса покорила зрителей своей улыбкой.

танго аргентинца Пьяцоллы, и со временем из квартета стал секстетом. Солистка группы Аяя Витолина, В последующие четверги месяца концерты «Музыкального августа» пройдут в Даугавпилском театре и концертном зале Дома Единства. Главные темы этого года — танго и джаз. 11 августа в театре выступит известный латвийский джазовый бигбэнд «Mirage Jazz Orchestra» вместе с солисткой Иевой Керевичей. Затем на сцену выйдет литовский джазовый оркестр «The Magic Time Orchestra», вместе с ним будут музицировать Арнольд Гринберт, руководитель даугавпилсского профессионального духового оркестра «Даугава» и его сын Ян Гринберт, который специально для «Музыкального августа» приедет из Мюнхена.

18 августа в театре состоится показ постановки Латвийской национальной оперы «Cantando y Amando», за которую ее создатели солистка ЛНО Илона Багеле и творчес-

кий коллектив получили Большой музыкальный приз в 2012 году в номинации «Постановка года». Затем на сцену выйдут российские музыканты Светлана Ставицкая и Владимир Ушаков из Санкт-Петербургского коллектива «St. Petersburg Musette Ensemble» совместно с ансамблем из Омска «Мюзет».

Завершит «Музыкальный август» 25-го числа зажигательное выступление артистов Черниговской филармонии из Украины в Доме Единства. ■

Будет прохладно, но меньше осадков

На этой неделе на территории Латвии ожидается прохладная погода, но количество осадков по сравнению с прошлой неделей будет меньше.

В самые прохладные дни будет не теплее +14..+19 градусов. По ночам температура воздуха может опуститься ниже отметки в +10 градусов.

Каждый день в разных районах страны возможны кратковременные дожди, ливни, а также грозы.



В ДАУГАВПИЛСЕ

Дорожные ремонты идут по плану

Елена Иванцова

На 13-ти городских объектах уже полностью завершены запланированные дорожные работы, а на пяти ремонт еще продолжается.

Руководитель коммунального управления Айвар Пуданс сообщил, что в скором времени будут сданы технические проекты на упрощенное асфальтирование грунтовых улиц (всего 17 объектов), все их планируется осуществить в этом году. Продолжается капитальное строительство улиц Пушкина и Зелкална: здесь устанавливается ливневая канализация, новое освещение, улицы будут заасфальтированы, для пешеходов появятся тротуары. Ре-

монт завершится в этом году, несмотря на обильные осадки.

Погодные условия заставляют жителей обращаться к коммунальщикам за помощью, бригады оперативно реагируют на вызовы и выезжают на очищение решеток, откачку воды. В основном, размываются грунтовые дороги, которые находятся под большим уклоном, сообщил А. Пуданс — это улицы на Старом Форштадте и Новом Строении. ■

Четыре дома намерены утепляться

Предприятие жилищно-коммунального хозяйства активно готовится к зимнему сезону, все работы в жилом фонде идут по плану, сообщил его руководитель Евгений Оленов.

Все подготовительные работы сейчас готовы на 76%. Большая работа предприятием была проведена перед введением 21% налоговой ставки, применяемой за плату за обслуживание, для каждого дома пересчитали тарифы. «На данный момент мы единственное предприятие Латвии, которое снизило тариф, в среднем снижение составляет 3,5%. Для какого-то дома он снижен на 1%, а есть, у которых и на 19%», — сообщил Е. Оленов на пресс-конференции в Даугавпилсской городской думе.

В сентябре начнется осу-

ществление европейской программы государственного предприятия «Altum» по повышению энергоэффективности домов, и уже 4 дома из Даугавпилса подали свои заявки. В случае полной реновации европейские фонды компенсируют половину расходов. Самоуправление, в свою очередь, компенсирует до 80 % расходов на проведение энергоаудита и подготовку технического проекта.

На данный момент сотрудники ПЖКХ убирают лестничные клетки 50-ти многоквартирных домов. ■



Фото автора

Коллектив «Tango sin Quinto» впервые приехал в Даугавпилс.

Частная клиника «Gimenes veselība», Даугавпилс, ул. Гимназijas, 10

ПРИЕМ ПРОКТОЛОГА

Пятница, 12 августа, с 8.00 до 19.00

Прием будет вести Lāzermedicīnas klinika

Хирург-колопроктолог

Др. медицины АЙГАРС МАРТИНСОНС

Предварительная запись на ПЛАТНУЮ консультацию по тел. 67374747, 67315316.



Хирург-колопроктолог Др. медицины Айгарс МАРТИНСОНС

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

Дождь задерживает уборку зерновых

Эгита Терезе Йонане
Комбайны на поля Латгалии и Селии могут заехать только в солнечную погоду, а поскольку дождь идет почти каждый день, уборка урожая задерживается, рассказали «Латгалес Лайкс» крестьяне.



Фото автора.

Владелец к/х «Эглитес» из Калупе Валентин Куклис сказал, что у него засеяны 6 га пшеницей и 8 га овсом. «У меня самого комбайна нет, жду, пока соседи уберут свои поля. Вижу, что у крупных крестьян поля такие мокрые, что комбайны буксуют. Нужно дождаться солнечной погоды, надеюсь, что удастся все сжать. Но если дожди затянутся, то зерно прорастет в колосе», - сказал он.

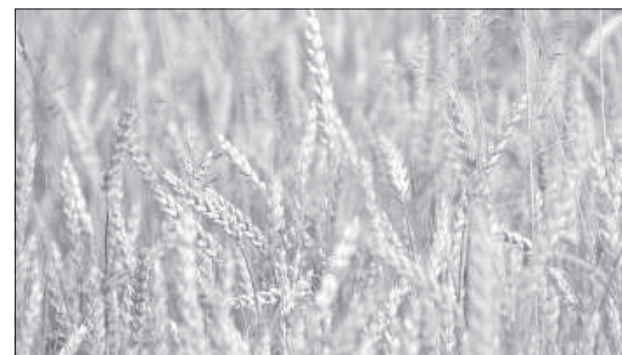
Урожай в этом году будет меньше, прогнозирует член правления ООО «Аграрис» из Вишкской волости Александр Харламов: «В солнечные дни озимую пшеницу уби-

раем по 6 тонн с га, а в прошлом году урожай был 7 тонн с га. Но у зерна большое содержание влаги - 20-22%, поэтому сушилка работает на полную мощность. Счета за электричество у крестьян будут большими. Зерно на некоторых полях тем временем мелкое. Так как в нашем хозяйстве мы выращиваем зерно для корма, то не переживаем. Нужно стараться, чтобы зерно не осталось на поле. Производители продовольственного зерна все же обеспокоены качеством зерновых».

Об этом же говорит руководитель отдела растениеводства латвийского

центра сельскохозяйственных консультаций и образования Оскар Балодис: «Зерно готово, но местами на полях настолько мокро, что его невозможно убрать. Влажность высока, и расходы на сушку соответственно будут большими. Если

зерно созрело и в течение 10 дней не убрано, это риск, что свойства, необходимые для выпекания хлеба, могут пропасть, и останется лишь зерно на корм. Но пока еще неизвестно, пострадало ли качество зерна из-за дождей».



ПРЕСТОЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

Издана книга о Даугавпилско-Резекненской епархии

Елена Иванцова

6 августа православные верующие Даугавпилса отмечали престольный праздник Борисо-Глебского собора: в этот день вспоминают святых благоверных князей и страстотерпцев Бориса и Глеба.



Фото ЛПЦ.

Божественную литургию в соборе совершил епископ даугавпилсский и резекненский Александр, после службы состоялся крестный ход вокруг храма. Епископу сослужили священнослужители даугавпилских приходов.

По окончании богослужения и архипастырской проповеди состоялась презентация книги стихов «Колокольный звон, плывущий...», приуроченной к 3-летию Даугавпилско-Резекненской епархии Латвийской Православной Церкви и предстоящему празднованию 10-летия архиерейской хиротонии

преосвященнейшего епископа Александра. Автор книги — поэт Александр Якимов, который является депутатом XII Сейма, издание выпущено при финансовой поддержке депутата Европарламента Андрея Мамыкина.

В книге есть стихи, посвященные храмам латгальских благочиний, фотографии церквей и часовен Александра Дукшта, поэтические произведения религиозно-философской тематики с соответствующими художественными зарисовками Якова Клесова. Книгу после службы вручили всем желающим.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

На профилактику здоровья потратят почти миллион евро

Елена Иванцова

Члены финансового комитета Даугавпилской городской думы одобрили участие самоуправления в проекте «Мероприятия по способствованию здоровья и профилактики болезней», который полностью финансируется Европейским социальным фондом и государством.

Городская дума включена в сеть здоровых самоуправлений Латвии, это и позволяет ей претендовать на получение финансирования в размере 992 544 евро. Проект рассчитан на 3 года, 85% суммы финансирует социальный фонд -

15% государство. За расплывчатым названием проекта скрываются вполне конкретные цели. Заместитель председателя думы Петерис Дзалбе рассказал, что в течение трех лет в Даугавпилсе будут проводиться различные мероприятия по

профилактике различных заболеваний, разные практические занятия и лекции и т. д., например, в школах специалисты прочтут лекции по гинекологии и репродуктивному здоровью, для жителей определенных категорий будут проводиться мероприятия по профилактике разных зависимостей, для хронических больных проведут циклы семинаров и консультаций. Проводить диагностику в рамках данного проекта будет нельзя, но предусмотрено, что его участники

смогут сдавать определенные анализы в рамках первичных консультаций. Возможна также закупка малогабаритного медицинского оборудования, такого, как, например, приборы для измерения давления. Примечательно, что проект больше направлен на жителей, подверженных риску социальной отчужденности. Самоуправление по закону должно будет объявлять конкурсы на проведение упомянутых мероприятий.

В ДАУГАВПИЛСКОМ ТЕАТРЕ

Начинается новый сезон

3 августа в Даугавпилском театре прошло ежегодное собрание коллектива, посвященное открытию нового сезона, на котором председатель правления Олег Шапошников рассказал о планах на будущее.

Первой премьерой сезона 2016/2017 станет спектакль для детей «Красная Шапочка и сказочный лес» (режиссер Марис Корсиетс). В октябре запланирован премьерный показ мюзикального спектакля

«Голый король». Над ним вместе работают режиссер Олег Шапошников и хореограф Ирина Савельева.

Продолжится в новом сезоне сотрудничество с режиссером Георгием Сурковым, он будет ста-

вить пьесу Александра Володина «Пять вечеров».. В этом сезоне впервые в Даугавпилском театре будет работать художественный руководитель театра «Дайлес» Дж. Дж. Джиллинджер. Он на латышском языке поставит пьесу современного российского драматурга Сергея Руббе «Жульетта». В конце декабря в театре можно будет

посмотреть концерт, посвященный Новому году.

В новом сезоне к коллективу Даугавпилского театра присоединились два новых актера: Занда Манкопа и Альберт Вецманис. Они оба выпускники программы «Театральное искусство» Даугавпилсской средней школы дизайна и искусств Saules skola.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ

ул. Саулес, 716, Даугавпилс, LV 5401

тел./факс 654-23483 (реклама), 654-22134 (объявления). www.latgaleslaiks.lv

<p>ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС ЛАТГАЛЬСКАЯ ГАЗЕТА</p> <p>Главный редактор Зигрида СОМЕ. Зам. гл.редактора Линда КИЛЕВИЦА.</p>	<p>Регистр. удостов. № 0930.</p> <p>Газета выходит по вторникам и пятницам с 23 мая 1992 года.</p>	<p>Тел. для справок - 65422134 моб.тел.- 29454560 тел./факс - 65448185</p> <p>АВТООТВЕТЧИК 65423424</p>	<p>Подписка принимается в отделениях "LATVIJAS PASTS" и в редакции газеты</p>	<p>Издатель - SIA "LATGALES LAIKS"</p> <p>Регистрационный № 41503004556</p>
	<p>Отпечатано в SIA "Latgales Druka", ул.Базницас,28, Резекне, LV 4601. Офсетная печать.</p>	<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ - 65423483 e-mail: info@latgaleslaiks.lv e-mail: reklama@latgaleslaiks.lv http://www.latgaleslaiks.lv</p> <p>☒ Saules iela 71 b, Daugavpils, LV-5401</p>	<p>ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 3008</p>	<p>Наш счёт: № LV45UNLA0005009467898 AS SEB BANKA; код: UNLALV2X</p> <p>Член правления - Ивета Валпетере</p>

РАЗВИТИЕ ДАУГАВПИЛСА

Сносят развалины на улице Саулес



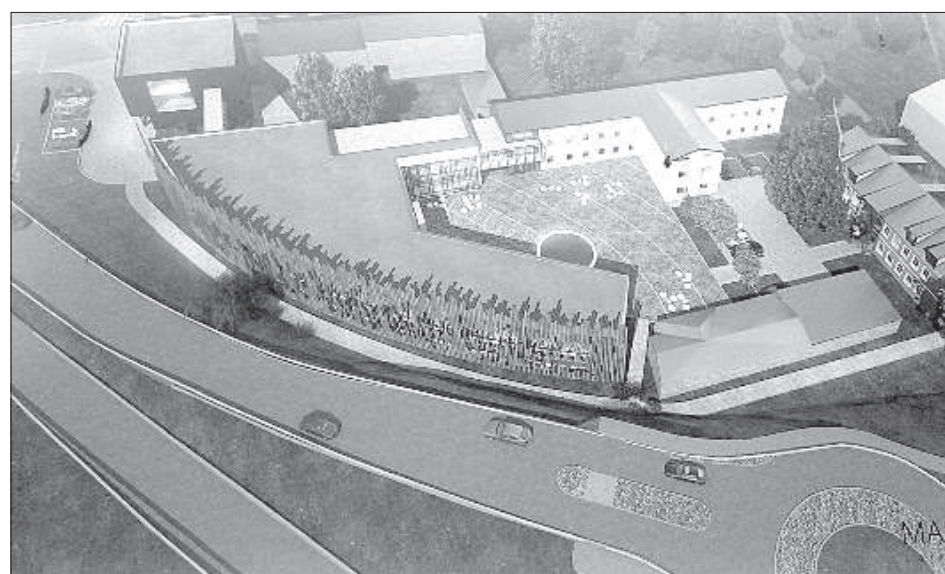
Идут интенсивные работы по сносу развалин.

Елена Иванцова
На прошлой неделе начались масштабные работы по сносу зданий бывшего предприятия «Дайльраде» в начале улицы Саулес, которые много лет портили облик города.

Напомним, Даугавпилсская городская дума выкупила деградированные территории вместе с постройками, чтобы школа искусств и дизайна «Саулес» могла бы участвовать в проекте Европейского фонда регионального развития по реконструкции исторического комплекса зданий на улицах Саулес, 6/8 и Музея, 3. В нынешнем периоде планирования это будет один из самых крупных строительных объектов общей стоимостью свыше 2 млн. евро.

В конкурсе эскизов будущего комплекса художественной школы в ноябре 2015 года победила рижская фирма «MARK arhitekti». Двор комплекса, согласно проекту, должен стать закрытым, а вдоль зданий на ул. Музея и Саулес появится велодорожка, которая соединится с велодорожкой на ул. Даугавас и пешеходным переходом на кольцевом движении возле моста.

Согласно закону о



Так, согласно проекту, комплекс Саулес школы будет выглядеть после реконструкции.

закупках, победитель получает право на разработку технического проекта по застройке квартала по улицам Саулес – Музея – Лачплеша – Даугавас. Планируется, что технический проект будет готов к октябрю. Основные строительные работы с привлечением средств ЕС планируется начать в следующем году и закончить их в 2018 году. В рамках проекта будет также реконструировано здание бывшей детской художественной школы по ул. Музея, 3, здесь запланировано создать служебную гостиницу.

Трехэтажное здание по

ул. Саулес, 2 сносить не будут, оно находится в более-менее удовлетворительном состоянии и будет реконструировано, впоследствии войдет в единый комплекс зданий школы.

Работы по переносу теплотрассы выполняет фирма «Коппа», развалины сносит и надстраивает третий этаж школьного здания фирма «Vorg».

Чтобы претендовать на получение европейских средств для застройки комплекса сооружений, школе «Саулес» необходимо получить статус Центра компетенции профессионального образо-

вания и регионального методического центра. Сейчас учреждение и старается выполнить эту главную на данный момент для себя задачу. ■

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Спортсменка и тренер получают премии

Елена Иванцова

Члены комитета по вопросам образования и культуры Даугавпилсской городской думы поддержали премирование спортсменки Екатерины Ермаленок и ее тренера Любови Копыловой из программы городского бюджета «На непредвиденные расходы».

Воспитанница Даугавпилсской детской юношеской спортивной школы Екатерина Ермаленок за 3-е место на чемпионате Европы по вольной борьбе среди кадетов получит 1068

евро. Тренер Любовь Копылова – 534 евро.

Чемпионат по вольной борьбе проходил в Стокгольме. В прошлом году Екатерина на таком же чемпионате завоевала золотую медаль. ■

В ЛАУЦЕССКОЙ ВОЛОСТИ

В ходе проверки плохое качество воды не обнаружено

Эгита Терезе Йонане

На основании жалоб жителей на невкусную воду бурого цвета в поселке Мирный Лауцесской волости, эксперты провели проверку, которая не выявила проблем. Однако на этой неделе будут установлены новые фильтры на очистных сооружениях, – сообщил заместитель исполнительного директора самоуправления Даугавпилсского края Александр Айзбалтс.

«Эксперты отметили, что в центральном водопроводе проблем нет. В свою очередь, вода в квартирах, если ее используют редко – один раз в неделю или месяц, будет иметь привкус, к тому же, проходя по старым трубам, она забирает с собой

осадок, который там накапливался годами. Эксперты рекомендуют заменить трубы также в квартирах, тогда вода не будет иметь бурый цвет. В этом году в поселке Мирный будет пробурена новая артезианская скважина», – сказал А. Айзбалтс. ■



Здание бывшей детской художественной школы станет служебной гостиницей.

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 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.

Помните: уже через 2 (!!!) дня в вашем почтовом ящике окажется интересная газета ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС и газета РЕКЛАМА 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

? Сведения из регистра жителей

— Что предусматривают поправки к регистру жителей? — интересуется Иван

Ответ получен в Министерстве внутренних дел Латвийской Республики:

— Кабинет министров 2 августа принял поправки к правилам «Порядок выдачи сведений из регистра жителей». Поправками предусмотрено, что самоуправление теперь могут давать сведения об умерших лицах, у которых последнее задекларированное или зарегистрированное место жительства было на соответствующей административной территории.

Это сделано для удобства лиц, которые хотят вступить в наследство и получить справку об умершем лице быстрее в самоуправлении, нежели в управлении по делам гражданства и миграции.

Новые поправки также регламентируют, что собственник недвижимости или уполномоченное лицо могут бесплатно получить сведения о количестве задекларированных лиц.

? Поезд на Аглону

— Будет ли пущен специальный поезд в Аглону на период паломничества? — интересуется Адам.



Отвечает руководитель отдела общественных отношений АО «Пассажиру вилциенс» Эгон Алерс:

— 14 августа будет пущен поезд в Аглону, а 15 августа — из Аглоны. Отправление поезда из Риги в 13.01. В 15.00 прибывает в Крустпилс, а в 16.55 — в Даугавпилс.

Поезд «Рига — Аглона» до Даугавпилса будет объединен с маршрутом № 810 «Рига — Даугавпилс» и будет находиться в конце объединенного состава. Прибытие в Резекне — в 17.33.

15 августа поезд отправляется из Аглоны в 15.50. В Даугавпилс прибывает в 17.35, а в Ригу — в 21.13.

? Муниципальные льготы

— Какие льготы предоставляет Даугавпилс по оплате электроэнергии? — спрашивает Мария.



Ответ получен в социальной службе Даугавпилсской городской думы:

— 1 августа вступили в силу утвержденные комиссией по регулированию общественных услуг (КРОУ) изменения в тарифах АО «Садалес тиклс» на услуги системы распределения электроэнергии. При введении фиксированной ежемесячной платы за поставку электроэнергии счет за электричество может увеличиться.

Социальная служба Даугавпилса напоминает, что в соответствии с обязывающими правилами гордумы жилищное пособие на компенсацию расходов по техническому и санитарному обслуживанию жилья, включая покрытие расходов на оплату поставки электро-

энергии, полагается:

семьям (лицам), которым присвоен статус малоимущей семьи (лица) и в которой на иждивении или под опекой:

— нет детей — 8 евро в месяц в течение календарного года,

— есть дети — 15 евро в месяц в течение календарного года и дополнительно 15 евро в месяц в период с 1 октября по 31 марта включительно.

Семьям с детьми, которым присвоен статус малообеспеченной семьи (лица) — 15 евро в месяц за период времени с 1 октября по 31 марта включительно.

Одиноким лицам с инвалидностью или одиноким лицам пенсионного возраста, которым присвоен статус малообеспеченной семьи (лица), и доход которых не превышает 155 евро в месяц — 15 евро в месяц в период с 1 октября по 31 марта включительно.

Семьям, на иждивении которых есть ребенок с инвалидностью, если средние доходы за последние три месяца на каждого члена семьи не превышают определенного в государстве размера минимальной заработной платы — 15 евро в месяц в период с 1 октября по 31 марта включительно.

Пособие в размере 15 евро в месяц за период с 1 октября по 31 марта полагается многодетным семьям, если средние доходы на каждого взрослого работоспособного члена семьи не превышают определенного в государстве размера минимальной заработной платы. На других членов семьи доход не превышает 50% определенного в государстве размера минимальной заработной платы.

Жилищное пособие на покрытие расходов, связанных с использованием жилого помещения, (на электроэнергию — до 70 кВт/ч в месяц) могут получить достигшие совершеннолетия дети-сироты.

? Стипендию студентам-врачам

— Дочь поступила в университет имени Страдыня. Самоуправление предоставляет стипендии медсестрам, повышающим квалификацию, молодым врачам-резидентам. А студентам, которые только начинают обучение, город готов поддержать, при условии, что они вернутся работать в родные края? — интересуется Валерий.



Отвечает член правления Даугавпилсской региональной больницы Рейнис Йокст:

— Студентам медицинских вузов самоуправление готово оказать поддержку. С двумя студентами заключен соответствующий договор. На младших курсах порядок такой: после сдачи очередной сессии больница отправляет в вуз запрос об оценках студента. Если успеваемость хорошая, то студент получает дополнительную стипендию.

Второе условие для всех одинаково. После выпуска нужно 5 лет отработать в нашем медицинском учреждении. Если такое предложение интересует студентку, необходимо заключить соответствующий договор с больницей.

? Сроки для пчеловодов

— До какого числа необходимо отправить отчет в службу поддержки села, если я занимаюсь пчеловодством и рассчитываю на поддержку из фондов ЕС? — спрашивает Армен.

Ответ получен в Министерстве земледелия Латвийской Республики:

— Министерство земледелия подготовило изменения в правилах о выделении государственной поддержки и поддержки ЕС пчеловодству, порядке ее администрирования и надзора, которые 15 июля, утвердило правительство.



Правилами уточняется порядок, в котором выделяют, администрируют и осуществляют надзор государственной поддержки и поддержки ЕС в области пчеловодства для установленных в латвийской программе пчеловодства мероприятий.

Правила также уточняют сроки и процедуры для обмена информацией между службой поддержки села (СПС), претендентом на получение поддержки и Министерством земледелия.

На основании того, что вступили в силу новые нормативные акты ЕС, правила отодвигают начало года в области пчеловодства на один месяц раньше, и он в дальнейшем будет начинаться 1 августа и заканчиваться 31 июля (ранее было с 1 сентября до 31 августа).

В связи со сменой года в области пчеловодства в правилах изменен также срок отправки отчета в СПС. В дальнейшем претендент на получение поддержки отчет за предыдущий год должен будет отправлять до 5 марта, а не до 5 апреля.

? Пособие по мобильности

— Возможно, ли получить компенсацию на транспортные расходы, если место жительства находится значительно дальше от места работы? Слышал раньше, что подобная компенсация существовала, есть ли она сегодня, и какие условия ее получения? — интересуется Арманд.

Ответ получен в Государственном агентстве занятости Латвийской Республики:



— Не имея возможности найти работы в своей волости или городе, но если есть вакансия вдали от места жительства, с весны 2013 года ГАЗ реализует программу по региональной мобильности лиц.

Человек, у которого место жительства находится вдали от места работы, может в течение четырех месяцев получать финансовую поддержку на транспортные расходы или наем жилья. С момента введения программы ею воспользовались 626 человек. Программа работает по-прежнему. За шесть месяцев 2016 года ее использовали 76 человек.

Программой могут воспользоваться работники не только в частном секторе, но и те, кто занят в общественных учреждениях. Реализация проходит на всей административной территории Латвии, за исключением Риги. Максимальная сумма компенсации за 4 месяца может составить 400 евро.

Если безработный, зарегистрированный в ГАЗ не менее двух месяцев, находит работу, расположенную не менее чем в 20 км от задекларированного места жительства, ему необходимо прийти в филиал ГАЗ и подать заявку на получение поддержки. Это необходимо сделать в течение 10 дней с момента заключения трудового договора. В свою очередь вакансия работодателя должна быть не менее недели зарегистрированной или опубликованной в ГАЗ.

Финансовая компенсация рассчитывается исходя из оправдательных документов на расходы: билеты или чеки на топливо, договор об аренде жилья и платежи.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ  СЕРВИС**? Возврат налога за кружки**

– Можно ли по-прежнему возвращать налог за расходы, связанные с образованием детей в кружках? – хочет узнать Ксения.



Ответ получен в Службе государственных доходов Латвийской Республики:

– Служба государственных доходов информирует, что изменениями в законе «О подоходном налоге с населения» установлен еще один вид оправдательных расходов – образование по интересам детей. Начиная с 2017 года, подавая годовую декларацию о доходах, налогоплательщики смогут вернуть часть переплаченного подоходного налога с населения также от такой суммы, которая в этом году будет оплачена за получение образования по интересам детей.

СГД призывает родителей и других членов семьи, совершая платежи за образование по интересам детей, уже в этом году накапливать и хранить подтверждающие платежи документы: чеки, квитанции, распечатки интернет-банка и т.д. В подтверждающем платеж документе обязательно должны быть указаны имя, фамилия и персональный код физического лица или члена его семьи, а также цель платежа: вид оправдательных расходов (название кружка).

Годовую декларацию о доходах вместе с оправдательными документами должен подавать родитель, который является плательщиком подоходного налога с населения и личные данные которого указаны в подтверждающем платеж документе, при расчете за получение образования по интересам.

Возврат налога полагается также за посещение таких кружков, которые предлагает учебное заведение, а также за кружки, которые предлагает другое юридическое или физическое лицо, которое не зарегистрировано в регистре учебных заведений, но оно имеет выданную самоуправлением специальную лицензию для деятельности кружка.

Информация о том, что организатор конкретного кружка является учебным заведением, доступна в регистре учебных заведений <https://viss.lv>. В отношении выданных самоуправлением лицензий нужно интересоваться в соответствующем самоуправлении.

Общая сумма включаемых в оправдательные расходы за образование всех видов (в том числе, образование по интересам) и медицинские услуги расходов за одного ребенка в 2016 году составляет 215 евро.

Из заплаченного в 2017 году налога можно будет получить переплату налога в размере 23%. Если на упомянутые расходы оплаченная в течение года сумма будут превышать 215 евро, часть превышения расходов можно перенести на следующие пять лет.

Подавая декларацию о доходах в электронном виде с использованием системы электронного декларирования СГД, остаток суммы рассчитывается и переносится автоматически.

«Даугавпилс сатиксме» информирует!

По просьбе жителей с 1 августа до 31 октября этого года в экспериментальном порядке продлен автобусный маршрут № 4. Автобус заезжает в микрорайон Новый Форштадт.

По дороге из Межциемса от остановки «ул. Ваверу»



отправление в 18:23. На Новом Форштадте автобус курсирует по улицам Шуню, Орманю, Авеню и Видзес.

Непростой WiFi

– Насколько безопасно пользоваться открытыми точками доступа к интернету через WiFi? – хочет разобраться Ирина.



Ответ получен в Министерстве иностранных дел Латвийской Республики:

– Управление по предотвращению экономических преступлений государственной полиции располагает информацией, что, используя свободный доступ к подключениям WiFi в общественных местах, злоумышленники могут заполучить ваши пароли и личные данные.

Вновь стали актуальными случаи, когда происходит воровство данных в момент подключения пользователя к интернету через WiFi в общественных местах. Беспечное отношение к виртуальной безопасности может привести к краже ваших денежных средств и личных данных. Платежи через интернет-банк, покупки в интернет-магазинах, проверка почты, просмотр своих профилей в соцсетях через открытые точки доступа делает вас легкой добычей злоумышленников. В данном случае безопаснее осуществлять данные действия через подключения через 3G и 4G.

Обычно злодеи дублируют название беспроводной точки подключения, создавая впечатление, что пользователь подключился к оригинальной точке доступа к интернету, в итоге через специальное программное обеспечение преступник получает ваши данные.

Забойтесь о своей виртуальной безопасности: регулярно обновляйте антивирусные программы на своих устройствах, не открывайте файлы, полученные через э-почту, если не уверены в получателе. Осуществляя отсылку, используйте безопасные каналы, каждый раз думайте, так ли необходима публичная WiFi сеть для ваших действий.

Мобильные приложения скачивайте с официальных мест их распространения: Google Play и App Store.

Приобретая устройство, включите возможность «найти пропавшее устройство», которое поможет найти его в случае потери, а в случае необходимости – уничтожения данных, которые были на нем, чтобы третьи лица не получили к ним доступ.

? Регби и гольф

– Какие новые виды спорта будут включены на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро? – спрашивает Семен.



Отвечает ИС:

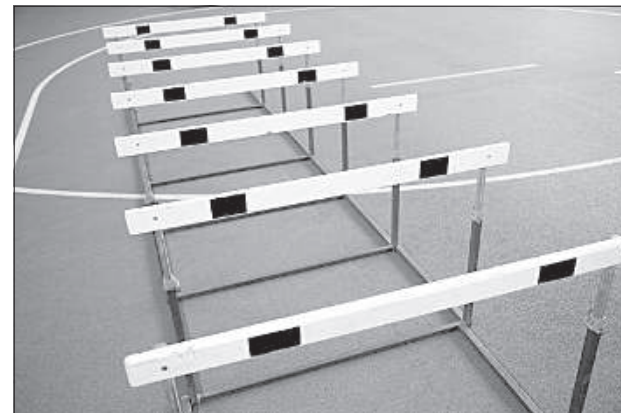
– Программа соревнований в целом осталась такой же, как и на предыдущих играх. 9 октября 2009 года на сессии МОК было принято решение о включении регби-7 (упрощенная версия регби) и гольфа в список олимпийских видов спорта.

Последний раз игроки в гольф соревновались на Олимпийских играх 112 лет назад, а соревнования по регби проходили 92 года назад.

Таким образом, на играх в Рио будет разыграно рекордное количество комплектов наград – 306, с участием 207 стран мира.

? О результатах игр

– Будет ли газета «Латгалес Лайкс» публиковать результаты спортсменов на Олимпийских играх в Рио? – интересуется Янис.



Отвечает ИС:

– Так как газета выходит два раза в неделю, это будет нецелесообразно. Сегодня доступ к информации открыт, многие результаты публикуются, как только спортсмен пересек финиш. Количество дисциплин на играх исчисляется десятками. Для этого есть профильные издания и интернет-порталы, на которых вы можете следить за развитием событий и конкретным видом спорта, который вас интересует.

Требуется уточнение

4 августа на автоответчике редакции «Латгалес Лайкс» была оставлена от молокосдатчиков жалоба на некорректную работу приемщицы молока и сомнения в ее компетентности. Просьба сообщить, куда вы сдаете молоко. Иначе жалоба получается безадресной, и сложно выяснить, к кому обращаться, чтобы разобраться в ситуации.

Подготовил Сергей Кузнецов.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!**Изменится движение транспорта во время праздника в Аглоне**

Елена Иванцова

Автотранспортная дирекция рассмотрела предложение АО «Nordeka» о внесении изменений в автобусный маршрут Рига – Прейли в период праздника Вознесения Аглонской Девы Марии. Также внесены изменения в движение поездов.

Службы приняли во внимание опыт предыдущих лет, когда во время праздника был большой поток пассажиров.

В автобусное расписание внесены следующие изменения:

13, 14 и 15 августа рейс, отправляющийся из Риги в 10.25, пойдет не до Прейли,

а до Аглоны. В эти же даты рижский автобус в 16.30 пойдет не из Прейли, а из Аглоны. Сейчас он отправляется в 17.05 из Прейли.

14 и 15 августа дополнительный рейс из Риги в Аглону отправится в 6.40. В эти же дни из Аглоны в Ригу отправится дополнительный рейс в 15.40.

АВТООТВЕТЧИК газеты «Латгалес Лайкс» работает круглосуточно.
654 23424
Звоните в любое время. Наши журналисты помогут решить все ваши вопросы. Пожалуйста, не забудьте назвать себя и сообщить, как с вами связаться.

ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ!

Скашивание травы

ООО «Лабиекартошана-Д» просит жителей не парковать автомашины вблизи газонов, где идут работы по скашиванию травы.

С 8 по 12 августа работы по скашиванию травы запланированы на улицах Тукума, Кауныя, Лиепая, Страдниеку, Бауска, Вентспилс, Лиела Дарза, Марияс, Сигулдас, А. Пумпура, Валкас, Лиела, Елгавас, Добелес и Гродняс.

В ДАУГАВПИЛССКОМ КРАЕ

Лауреатов конкурса «Хозяин» назовут в октябре

Эгита Терезе Йонане

Даугавпилсская краевая дума подвела итоги конкурса «Хозяин-2016», а лауреаты станут известны 14 октября на бале крестьян.

Координатор конкурса Язеп Круковский рассказал, что 29 претендентов оценивали в четырех номинациях, в том числе 16 хозяйств претендуют на награду в номинации «Сельское хозяйство года-2016». Комментируя предложение сельскохозяйственников организовать экскурсию по хозяйствам, которые участвовали в конкурсе, чтобы увидеть, как работают другие, заместитель председателя Даугавпилсской краевой думы Арвид Куцинс сказал, что такую экскурсию было бы целесообразнее организовать в другой край.

В ДВИЕТСКОЙ ВОЛОСТИ

В «Апситес» в этом году поговорят о картофеле и помидорах

В этом году 20 августа в Двиетской волости в будущем центре виноделия и селекции «Апситес» пройдет традиционный праздник сада Паулса Сукатниекса. В этот раз будут говорить о картофеле и помидорах и их ценных свойствах, об этом рассказала «Латгалес Лайкс» хозяйка этого дома Ванда Гронская.



Праздник сада Паулса Сукатниекса.

На рынке и презентациях представители Приекульского института селекции полевых растений и садоводческого хозяйства «Неслинко» расскажут, какие сорта картофеля и помидоров подходят для почв Латгалии и Селии. На мероприятие приедет представитель Латвийского общества виноделов и виноградарей Майя Игауне, чтобы раскрыть секреты ухода за виноградным садом и виноделия.

Вечером состоится концерт, в котором будут участвовать танцевальный коллектив старшего поколения Дома культуры Илукстского края «Озолзилес», танцевальный коллектив сениоров Вецумниекского Дома культуры «Озолс», танцевальный коллектив среднего поколения Дома культуры Ликсненской волости «Даугавеня» и творческие коллективы Двиетского Дома культуры.

ПРАЗДНИК ВОЛОСТИ

Люди и звуки Деменской волости

Елена Иванцова

В минувшие выходные погода испытывала на прочность посетителей праздника Деменской волости, тем не менее, они пришли посетить все мероприятия в большом количестве, на концерте зал Дома культуры был полон. Организаторы позаботились о развлечениях для маленьких и взрослых.



Парад техники.

В этом году придумали очень подходящее название праздника «Всмотрись и вслушайся в Деменскую волость». Во время концертов, спортивных игр, парада техники и других мероприятий зрители еще раз убеждались, что в волости живут творческие, трудолюбивые и гостеприимные люди. 5 августа на концерт в честь 10-летнего юбилея всех пригласил вокальный коллектив Деменского Дома культуры «Айзтури элпу». Его участники поют здесь целыми семьями, руководит коллективом Нина Шуксте. Зрители вслушивались в мелодии на разных языках и всматривались в знакомые лица участников коллектива.

В субботу дети участвовали в спортивных мероприятиях, одним из самых

веселых развлечений стал футбол в надувных шарах, дети и взрослые смеялись не переставая. Такой футбол нетравматичен, и подходит даже для самых «неспортивных» людей.

Свою мощь показала коммунальная служба волости, проведя парад техники. Демене — единственная волость, где есть своя пожарная бригада добровольцев, и красная пожарная машина всегда вызывает у детей восторг.

У детей была возможность проверить свои силы на канатной дороге, которую для них подготовили представители земссадзе. Свою презентацию провели и местные охотники, члены коллектива «Демене» показали охотничьи трофеи и угос-

тили всех шашлыком из баранины. Деменские хозяйки всех кормили фирменной волостной кашей со свежесолёными огурчиками.

Во время праздничного концерта ведущие рассказывали, как обычно

проходит день волости. С утра крестьян будят петухи и коровы, а дети собираются в школу в ожидании школьного автобуса. В течение дня слышно тархтение трактора, а летним вечером, когда все затихает, можно услышать соловья. Руководитель волостного управления Валентина Гадзана вручила грамоты и памятные подарки местным крестьянам и приемным семьям, талантливой молодежи и участникам концерта: детскому коллективу народных танцев Земгальской средней школы, ансамблю «Айзтури элпу», даугавпилсскому украинскому обществу «Мрия», деменскому молодежному коллективу «Explosion».

Уже совсем скоро, в начале сентября, в Демене будет еще один праздник. 4 сентября свое 10-летие отметит Земгальский костел, который расположился в бывшей железнодорожной станции «Земгале».



Ольга Александрова воспитывает приемных детей.



Елена Элксиня — патриот своей волости.



Эффективный танец с белыми тростями коллектива «Explosion».



Валентина Гадзана хвалит Элину Барановскую, Маргариту Костыгову, Стефанию Семенову и Татьяну Лукьянскую за активную работу с молодежью.



Деменским охотникам есть что показать.



Канатная дорога на берегу озера Бригене.

УВЛЕЧЕННЫЕ ЛЮДИ

Творческие люди на зеленой «Лавке»

Сергей Кузнецов

В третий раз прошли посиделки под названием «Лавка» – это монолог интересных людей с обратной связью о своих успехах, достижениях, виденье окружающей действительности.



Лиана Мерняк.



Давис Несенберг.

Фото автора.

Герои «Лавки» сидят на лавке и рассказывают о себе, в процессе слушатели задают вопросы и в ключе взаимного диалога протекает общение. Мероприятие проходит под открытым небом.

На прошлой неделе героями «Лавки», на этот раз покрашенной в зеленый цвет (каждый раз она меняет цвет), стали представители творческой индустрии: дизайн, кино и реклама.

Открывала «Лавку» Лиана Мерняк. Молодежи города девушка знакома, как танцор и хореограф, но с недавнего времени она занимается дизайном предметов с примесью этнических мотивов Латвии.

Студия «Валис» работает около года в Резекне, но их продукты получили широкое распространение не только в Латвии, но и далеко за ее пределами. Все началось с работы волонтером в Вильнюсе, когда она начала делать первые наброски, делать скетчи. В Вильнюсе для этого была благоприятная среда. Лиана рассказывает: «У литовцев много безумного дизайна, необычных форм, сумасшедших цветов. Не раз в кафе отмечала какой-то скетч и зарисовывала себя в блокнот. У меня целая тетрадь черновых набросков. Не всегда представляю, что я с этим буду делать, но через месяц, может год, на-

тыкаешься на рисунок и рождается идея. Много часов веду поиск в инстаграме, конечно, перед этим надо пролистать тонны бесполезного хлама, но, в конце концов, находишь то зерно, которое дает импульс для работы».

Результат работы студии – принты в стиле стрит-арта, забавные сумки с этническими символами, футболки, украшения со стилизацией латышских знаков. Одна из самых забавных вещиц – футболка с изображением девочки в нарядном костюме. Это микс техники рисунка в стиле стрит-арт, но обогащенного символами латышской мифологии. Это один из примеров вещей, которые делает Лиана со своей командой. Цель работы – создание удобных практичных вещей, одновременно необычных, но в то же время – с узнаваемой привязкой к Латвии.

Студия «Валис» – это не что-то промышленное, как рассказала Л. Мерняк, – это ручной труд: «Мы как маленькие китайцы. Представьте: съемная однокомнатная квартира в Резекне на шестом этаже, включен свет. Посреди ночи сидят несколько человек: один рисует, другой вытаскивает, третий делает что-то еще. Таким образом, все это появляется на свет».

Самый популярный символ, который используют ребята – юмис. В планах Лианы подробное

изучение народной символики: «Иногда некоторые знаки воспринимаются шаблонно, но если копнуть глубже, то оказывается, что называются иначе и значение имеют другое. Хотим, чтобы были не просто забавные картинки, но и изображения, наполненные смыслом».

«Пропасть в Латгалии»

Скейтер по образу жизни и проектировщик скейт-парков (работал также над парком в Даугавпилсе на Эспланаде) Давис Несенберг меньше всего думал, что будет завязан хоть как-то с кино, но получилось так, что 12-дневное путешествие по Латгалии вылилось в 52-минутный документальный фильм «Пропасть в Латгалии» («Pazust Latgalē»).

Название фильма кроется в цели, с какой парни отправились в путешествие, фиксируя каждый день, – на время выключится из реального времени: без интернета и выхода в эфир, телефоны заброшены в бардачок, впереди дорога и катание на скейтбордах.

Стержень, формирующий фильм – демонстрация доступности катания на доске не в специальных парках, а также в публичных местах, например, парни остались в восторге от «Горса».

Путешествие быстро пролетело, осталось не-



Раймонд Платацис.

мало приятных воспоминаний. Давис с удовольствием вернулся бы на озеро Разна, а комаров с Лубаны хотел бы забыть. Обратная сторона приятностей – разбор материала. Ребята привезли 500 гигабайтов видео. Как бы ни было лениво перелопачивать отснятое, начались работы по монтажу, которые привели к победе на национальном кинофестивале «Большой Кристап» в номинации «Приз зрительских симпатий».

Человек, обрушивший на Латвию метеорит

Третьим гостем был Раймонд Платацис. Гость «Лавки» сам родом из Резекне, нередко бывал в Даугавпилсе, когда у друзей здесь была своя группа, но последние лет 8 не заезжал.

Раймонд работает в сфере рекламы и всегда мечтал работать в сфере рекламы. «Моя первая реализованная идея – об-

лил валерьянкой стенд с рекламой кошачьего корма. Мне кажется, все коты Резекне собрались в том месте, но я понимал, чтобы по-настоящему себя реализовать в профессиональном плане, надо было ехать в Ригу, что я и сделал. Иллюзий я не питал. Без опыта и имени, связей я там никому не был нужен. Поработал в кино. Моя обязанность – строить кадр. Тот случай, когда все что находится в кадре, – это результат моей деятельности, и если все отлично, то никто не обратит внимания, а если что-то выбивается из контекста, то это твоя ошибка, и ее заметят все. Но реклама мне была интересней. Пошел в лучшее тогда агентство, мне предложили работу копирайтером. Я сказал отлично, так как думал, что это переговоры, улаживание правовых вопросов авторского права и т.д. Пришел домой, погуглил, а это всего лишь – написание рек-

ламных текстов», – рассказывает Р. Платацис.

В 2008 году Р. Платацис с Марцисом Микельсонсом взял «бронзу» на фестивале рекламы в Каннах «Молодые львы». Это также вдохновило на то, чтобы в кризис в Латвии открыть собственное агентство. «Почему именно в это время. Денег нет, но делать что-то надо, поэтому создавал эффективные варианты в рамках имеющихся рекламных бюджетов», – рассказывает Р. Платацис.

Самым громким проектом Раймонда и его агентства стала работа с «Теле 2», облетевшая весь мир новость о том, что в Латвии упал метеорит. Он вспоминает: «Во время презентации в латвийском офисе нас посмотрели и сказали: «Вы что дебили?» В шведском отделении после некоторых колебаний дали добро. В итоге в течение двух дней мы вдвоем копали яму – что-то похожее на падение метеорита, на дне разожгли костер, чтобы выглядело правдоподобно. Мы не ожидали, что это спровоцирует такую реакцию. Вначале нам было смешно, но когда события стали нарастать, весть распространилась по всему миру, было не до смеха, и тогда мы открыли суть происходящего. Такой ответной реакции не ожидали. Однажды работа в рекламе сродни рок-н-роллу. Каждую компанию надо строить как последнюю. Меня вдохновляют беседы с людьми, особенно физиками и учеными, и не надо искать вдохновения в рекламе».

В КАБИНЕТЕ МИНИСТРОВ

Чиновников хотят ограничить в наличных накоплениях

Сразу два министерства работают над ограничениями объема наличных сбережений госслужащих. В Минфине утверждают, что эти правила игры позволят лучше бороться с теневой экономикой, сообщает редакция LTV7 «Сегодня вечером».

Наличные сбережения чиновников у Министерства финансов ассоциируются с риском коррупции. На стадии согласования в ведомстве находится доку-

мент, согласно которому максимальный объем наличных средств, который чиновники смогут указать в декларации о доходах, составит 20 минимальных

зарплат, то есть порядка 7000 евро. Накопления свыше этой суммы необходимо будет положить в банк.

«Конечно, есть мероприятия, которые позволяют проверить легальность и наличных средств. Но они сложнее, занимают гораздо больше времени. И их проведение дороже. Дискуссия последних лет по-

казывает, что такие накопления снижают доверие к чиновникам», – сказал заместитель госсекретаря Министерства финансов Илмар Шнюцинс.

Однако уже в начале этого года в числе прочих предложений по борьбе с отмыванием денег схожую идею высказало и Министерство юстиции. Только там потолок накоплений

предлагали сделать выше – 15 000 евро. Сегодня в миноюсте согласны и на 7000 евро.

«Во-первых, это традиция демократических и правовых государств. А во-вторых, эта норма повысит количество сделок с использованием безналичных расчетов. Таким образом, действия с финансами станут более прозрач-

ными и с меньшим риском коррупции», – сказал министр юстиции Дзинтар Раснач.

По данным Службы доходов, ограничения будут распространяться на 56 000 человек: именно столько в стране чиновников. Из них почти 3000 имеют наличные сбережения, в том числе ряд министров и депутатов Сейма. ■

БАСКЕТБОЛ

Сегодня завершается групповой этап

Сергей Кузнецов

Женская сборная Латвии U16 по баскетболу стартовала на чемпионате Европы. В стартовом матче девчонки уступили сверстницам Литвы – 64:68. Лига-Лигита Головка (воспитанница Даугавпилсской ДЮСШ) провела на площадке 14 минут – 9 очков, 1 подбор, 1 передача.

Затем поражение от Чехии – 45:58. Лига отыграла 15 с половиной минут, набрала 2 очка, сделала одну передачу и два подбора. 7 августа латвийская команда одержала верх над Сербией – 70:61. Лига отыграла 12 с половиной минут – 2 подбора. 9 августа Латвия сыграв

ет с Белоруссией. На этом групповой раунд завершается. По итогам группового раунда определяется рейтинг команд. Их раскидывают по парам, которые сыграют в 1/8 финала, и дальше – на вылет до финала. Три последние команды покинут дивизион «А».

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Регжа с Плявиньшем берут пятый этап

Пока на пляжах Копакобана бичволейболисты ведут борьбу за олимпийское «золото», в Латвии жизнь на песках также продолжается. На пятом этапе чемпионата Латвии по пляжному волейболу в конкуренции из 24 команд победу одержали Харальд Регжа и Мартиньш Плявиньш.

После Алуksне 26-28 августа пройдет шестой заключительный этап. Он состоится на пляже в Юрмале.

В Молодечно (Белоруссия) прошел третий из пяти этапов Восточноевропейской волейбольной ассоциации (ЕЕВЗА). На турнире было представлено три женских команды. В их числе Анастасия Кравченко, выступающая в паре с Агнесой Цайц.

Во втором раунде волейболистки обыграли

российский дуэт Фролова/Свиридова – 2:0 (23:21, 21:16). На следующем этапе девушек ждало поражение от другой российской пары – 1:2 (21:18, 16:21, 8:15). В ветке проигравших девчонки уступили литовкам – 0:2 (16:21, 14:21), финишировав в итоге на 13-м месте.

Следующий этап пройдет в конце августа в Латвии, а заключительный – в середине сентября в Грузии.

ФУТБОЛ

Третий гол Лукьянова

В футбольной национальной лиге России (ФНЛ) – второй по силе дивизион – воронежский «Факел» в шестом туре обыгрывает «Тамбов» – 3:0. Счет на 10-й минуте открыл Иван Лукьянов, для которого это третий в гол в этом сезоне.

«Факел» с 13 очками идет на третьем месте.

Тем временем у «Кельна» активно идет подготовка к новому сезону бундеслиги. В проверочном матче против испанского «Эйбара» Артем Руднев вышел на поле в стартовом составе. На 60й минуте П. Штегер провел сразу 8 замен. В раздевалку также отправился и А. Руднев.

«Кельн» выиграл – 2:0.

В 17-м туре первой лиги чемпионата Латвии все три клуба из Латгалии проиграли. В противостоянии «Резекне» с «Тукумсом» было забито восемь

мячей, половина из которых в результате пенальти. Итоговый счет не в пользу «Резекне» – 3:5. Три пенальти из 4 были назначены в ворота латгальцев.

«Прейли» потерпел сокрушительное поражение от лидера чемпионата СК «Бабите» – 1:7, «Валмиера» раскатала «Екабпилс» – 5:1.

Во второй лиге «Краслава» громит «Дзиркстелите» – 5:0, «ДЮСШ Резекненского края» переигрывает «Калупе» – 3:2, а «Илуксте» разбирается с «ФА Резекне/ДЮСШ-2» – 6:1.

СИЛОВОЙ МАРАФОН

Даугавпилс вступает в борьбу за звание сильнейшего города

Сергей Кузнецов

В Латвии проходит третий сезон силового марафона «Сильнейший город Латвии». С мая по август 23 города определяют кто самый сильный. Суть соревнований проста – жим штанги лежа. В чем самоуправлении поднятая масса железа больше, тот и выиграл.

Очередь Даугавпилса наступит 13 августа. На площади Виенибас с 11.00 до 14.00 можно будет поднять штангу и помочь своему городу в достижении лучшего результата.

По регламенту соревнований установлено два веса. Штанга в 50 кг для мужчин и 20 кг для женщин и участников до 18 лет. Юноши, уверенные в своих силах могут выполнить свой подход со штан-

гой в 50 кг. За один подход надо выполнить максимум, который позволяют силы. Зафиксированные подтятия суммируются и идут в общий зачет. Это может быть и один раз. Важен каждый килограмм.

Для сравнения на данный момент лидирует Екабпилс, поднявший 207 709 килограммов (114 участников), следом Гулбене – 188 710 кг (136 участников), замыкает

тройку Мадона – 184 550 кг (140). Из городов Латгалии следующие результаты показали: Ливаны (9-е место) – 137 820 кг (140), Дагда (11-е место) – 106 170 кг (160).

В 2014 году Даугавпилс уже участвовал в марафоне, тогда собралось 80 участников, поднявших – 100 600 кг.

Приглашаются все желающие. Выведем Даугавпилс на первое место. ■

ЛЕТНИЙ ВЫЗОВ

На Эглюкалнсе проходили соревнования по ориентированию

Эгита Терезе Йонане

На Эглюкалнсе (Свентская волость) 6 и 7 августа прошли соревнования по ориентированию «Летний вызов», в которых 180 спортсменов боролись за награды Даугавпилсского клуба по ориентированию «Стига» и спонсоров.



Фото автора.

Финиширует Ивар Зариньш.

Несмотря на дождь, спортсмены из Литвы, России, Белоруссии и Латвии в первый день соревновались на средней (5,2 км) и длинной (10,5 км) дистанциях, результаты обеих трасс суммировали.

У хозяев соревнований, клуба «Стига», в этот раз медалей было меньше. «Бронза» у Михаила Коновалова и Валерия Барановского. До награды совсем немного не хватило Юрию Евдокимову и Стефании Зайцевой (оба 4-е место).

Бывший тренер по ориентированию и представитель спорта ветеранов Юрий Евдокимов рассказал «Латгалес Лайкс», что он в 1982 году на Эглюкалнсе рисовал первые карты, знал каждый камень и овраг. «Тогда мне дали аэрофотографию и я, прогуливаясь по этому лесу, шагами измерял расстояние и с помощью бечевки и деревянных столбиков обозначал квадраты. Эта трасса нормальная, с очень неровным рельефом, поэтому

нужно ясно представлять, где контрольный пункт: в низине или на вершине холма. Я себя здесь ощущаю, как будто впервые занимаюсь спортом. К тому же на предпоследнем контрольном пункте допустил ошибку: моя голова уже не такая молодая, чтобы молниеносно находить ориентиры», – говорит спортсмен.

Судья соревнований Матисс Ратниекс рад, что «Летний вызов», который был основан 5 лет назад, популярен и сегодня. «Наши опытные спортсмены часто вспоминают, как они соревновались на интересной трассе в Эглюкалнсе еще в 80-90-е годы прошлого века. И в этом году мы проводим и этап чемпионата Латвии, и «Летний вызов». Трасса, которая является самой сложной в Даугавпилсском крае, со времен чемпионата стала более зеленой. Это осложняло поиск контрольных пунктов, но спортсмены сказали, что азарт борьбы был большим», – сказал Матисс.



Юрий Евдокимов рассказывает, что в Свенте рисовал карты ориентирования.

Золотыми медалями в своей группе были награждены: Кития Абула, Юргис Адомайтис, Паула Киркума, Матисс Калниньш, Элиза Мадсен, Ренар Клявиньш, Элза Кюзе, Эмиль Германис, Элиза Озола, Рихард Круминьш. Также победу одержали: Вилма Алберинг, Валтер Ренеслацис, Анна-Элеонора Фреймане, Айвис Шилиньш, Ирина Юрок, Сваюн Паяуис, Лига Целиня,

Янис Умурс, Майя Малиня, Янис Салиньш, Илвия Мадсен, Дмитрий Давидович, Агнесе Балмане, Ингус Грасис, Инта Михайлова, Кестутис Сиудикас, Одета Турка, а также Айвар Михайлов, Байба Кальва, Юрис Шинке, Айвар Друвениекс, Рута Кукка, Ивар Зариньш, Мара Болштейна, Улдис Алкснис, Велта Зяткова, Эдвин Бернер, Герда Сирма и Аустрис Крастиньш. ■



Азарт борьбы был большим.

Следите за нами:
Twitter @LatgalesLaiks
Новости! Читайте в номере! Не проходите мимо!

СПИДВЕЙ

Григорий Лагута уверенно
выигрывает второй финальный этап

Сергей Кузнецов

Второй этап финальной серии чемпионата Европы по спидвею, проходивший в Даугавпилсе, принес успех Григорию Лагута. На даугавпилсском треке Григорий последний раз стартовал в 2014 году на чемпионате Латвии и уверенно выиграл его. Возвращение на трек, на котором прошло становление гонщика, вновь принесло удачу одному из самых популярных спидвейстов в Даугавпилсе.



Григорий Лагута (слева) и Эмиль Сайфутдинов на паре выезжают в финальный заезд.

Григорий был один из целой когорты райдеров, которым любители спидвея отдавали предпочтение. Держали кулаки и переживали фанаты и за Анджея Лебедева и Максима Богданова. Правда «Безумный Макс» выступал по «wild card». Йонас Килмакорпи за несколько лет стал как родной и свою долю оваций сорвал. Антонио Линдбек любим публикой со времен гран-при, а когда стартовал за «Локомотив» в сезоне-2015 стал еще любимее. Всегда тепло трибуны приветствовали россиянина Эмиля Сайфутдинова. С трепетом болельщики следили за его гонками на гран-при и радовались победам на чемпионате Европы. Спортсмен из Башкирии выступает в ранге действующего чемпиона континента.

Даугавпилским фанам было за кого поболеть на этом празднике спидвея. Формат гонки – 20 заездов, по итогам которых два лучших напрямую выходят в финал. В дополнительном заезде gate-off стартует четыре гонщика, расположив-

шиеся после основной серии с 3-го по 6-е места. Первые двое едут в финале.

Напрямую в финал вошли Й. Килмакорпи и М. Богданов. У Корпи гонка складывалась по нарастающей. В первом заезде только одно очко, затем два, а затем победная серия из трех стартов. В сумме 12 очков, открывших калитку в финал. Максиму потребовалось 11 очков, чтобы без лишней нервозности проскочить в финал. Перед заключительным заездом у гонщика было 8 очков. Спортсмен выложился на максимум – 3 очка.

Борьба за оставшиеся два места в финале развернулась между лидером общего зачета после первого этапа Мартином Вацуликом (Словакия), Пшемислом Павлицким (Польша), Э. Сайфутдиновым и Г. Лагута.

Григорий на треке демонстрировал чудеса: только что он замыкает квартет стартовавших, а через мгновение выскакивает, как отряд гусаров, и уже никто его не может остановить. В ряде заездов Григорий демонст-

рировал езду, которая стала украшением этой гонки. Пока Г. Лагута сидит на хвосте сопернику рано расслабляться. Однако два схода из пяти заездов напомнили, что Григорий человек, а не машина по обгону и через gate-off пришлось выкарабкиваться в финал. Эмиль также неровно прошел основную сетку заездов.

Экстра-заезд за финал начался с выхода Г. Лагута на первую позицию, которую он не отдал до самого финиша. Эмиль на первый вираж пошел по внешнему радиусу, на прямой проскочил на вторую позицию, которую в итоге уже не отдал.

Финальный заезд прошел с двух попыток. Старт дан: Й. Килмакорпи и М. Богданов поехали по внутреннему радиусу, россияне – по внешнему. Корпи выходит вперед, Макс смещается к борту, в эту щель устремляется Эмиль. Столкновение, и Макс падает, поднимая облако пыли. Даугавпилчанин поднялся самостоятельно. Но, увы, еще идя по треку и придерживая окровавленную кисть, Макс был исключен судьей из повторного заезда.

«В финальных заездах может случиться всякое, и такое бывает. Эмиль шел на обгон, в итоге получился контакт, и дело дошло до падения. Судье надо было принять решение об исключении одного из гонщиков. Им стал я, но претензий к такому решению у меня нет и лично к Эмилю – тоже. Это была очень жесткая борьба», – озвучил свое мнение М. Богданов.

В переаезде вперед уносится Йонас, у него на хвосте – Григорий. Эмиль повторяет свой маневр через внешний радиус, но на этот раз он не удается. Второй круг и начало третьего не изменяет положение гонщиков.

Из выхода первого виража третьего круга Г. Лагута максимально сближается с финном. Второй вираж Йонас проходит по внешней стороне, Григорий сильно ушел во внутрь и при выходе на прямую перехватывает лидерство, перекрывая дорогу Й. Килмакорпи. Г. Лагута, Й. Килмакорпи, Э. Сайфутдинов в такой последовательности в итоге гонщики пересекли финишную черту.

«Могу сказать, что дома и стены помогают – 10 лет живу в Латвии, хотя борьба была очень тяжелой. Мне помогла энергия болельщиков, друзей, семьи, спонсоров. Разница в очках невелика, буду бороться за подиум в генеральной классификации», – прокомментировал свое выступление Григорий Лагута.

Э. Сайфутдинов также остался удовлетворен исходом гонки: «Рад, что удалось набрать очков и перехватить лидерство. Классно ездить, когда чувствуется поддержка трибун. Этот чемпионат для меня также важен. Моя мотивация – завоевать кубок в третий раз, поэтому ищу настройки и готовлюсь под каждый трек».

Даже с Максимом Богдановым состав участников финала больше всего был выгоден Э. Сайфутдинову. Макс стартовал по «wild card». Гриша и Йонас пропустили этап в Гюстрове из-за травм. Лидеры после первого этапа в Даугавпилсе выступили не лучшим образом. Закономерно, что в генеральном зачете лидерство перехватил Э. Сайфутдинов, который после Германии был 9-м.

Эмиль – лидер чемпионата с 18 очками. До второго места поднялся П. Павлицкий – 18 очков. Вацлав Милик с 8-й позиции влетел в тройку – 17.

Однако плотность результатов сохраняется М. Вацулик с 16 очками идет четвертым. Затем 10 гонщиков имеющие в активе от 13 до 15 очков, поэтому борьба за титул только начинается, так как впереди еще два этапа.

Й. Килмакорпи и Г. Лагута также будут бороться за титул. Гонщики взяли максимум на треке в Даугавпилсе и входят в топ-10 потенциальных кандидатов на чемпионство. Гонка продемонстрировала, что вся борьба еще впереди.

С семью очками завершил гонку А. Лебедев – 11-е место, в генерале с 15 очками «железный лебедь» седьмой. А. Линдбек был десятым с 7 очками – 6-е место в генерале (15 очков).

Р. С. Данные по очкам и местам генеральной классификации имеют предварительный характер. Возможны перестановки.



Борьба в финальном заезде Григория Лагута (слева) и Йонаса Килмакорпи.

В экстралиге Г. Лагута
привозит 12 очков

Сергей Кузнецов

В польской экстралиге 7 августа прошил гонки 12-го тура. ROW из Рыбника на своем треке одолел «Унию» из Лешно – 54:35. Г. Лагута в составе победителей привез 12 очков, лучшим был Руно Холта – 14.

В «Унии» Э. Сайфутдинов проехал не лучшим образом – 3 очка.

«Спарта» из Вроцлава разобралась с тарнувской «Унией» – 59:31. У Вроцлава солировал Тай Уоффинден – 15.

«Get Well» (Торунь) с Грегом Хэнкоком (15 очков) обошла «Сталь» (Гожув) – 50:40.

Антонио Линдбек с Артемом Лагута в составе GKM

(Грудзендз) капитулировала перед «Фалубазом» (Зелена Гора). Антонио набрал 9 очков, Артем – 6.

После 12 туров лидирует «Сталь» – 24 очка, следом идет «Фалубаз» – 20, «Get Well» – 18, GKM – 13, ROW – 12, «Спарта» – 12, «Уния» (Лешно) – 9, «Уния» (Тарнув) – 4.

СТРИТБОЛ

В Илуксте боролись
за кубок самоуправления

Эгита Терезе Йонане

На стадионе в Илуксте баскетболисты боролись за кубок Илукстской краевой думы по стритболу.

Победила команда из Илуксте «Рейз-10», в которой объединились Харий Анспокс, Агрис Плинте, Арманд Шаршунс и Гинт

Берзиньш. Команда «Даугавпилс» завоевала серебряные награды, а команда «Пилскальне» – бронзовые.

ГРЕБЛЯ

У Юрия Копасова
две бронзовые медали

Гребец из Даугавпилсского края Юрий Копасов завоевал две бронзовые медали на чемпионате мира в гребле на каноэ среди ветеранов, который в июле прошел в Тракае (Литва).

Выигрышем бронзовой награды завершили заезды двоек на дистанциях 200 и 2000 м, в которых

Ю. Копасов соревновался вместе с Александром Гурчинским и Сергеем Даниловым.



Фото Ю. Копасова.

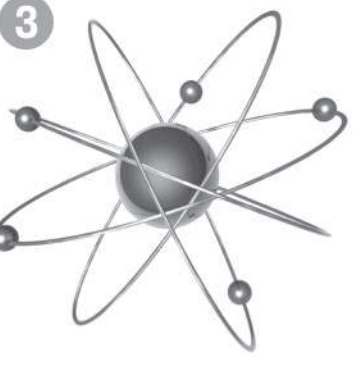
АВТООТВЕТЧИК
газеты "Латгалес Лайкс"
работает круглосуточно.

654 23424

Звоните в любое время.
Наши журналисты помогут
решить все ваши вопросы.
Пожалуйста, не забудьте назвать себя
и сообщить, как с вами связаться.



ВИД ПОЧТОВОГО ОТПРАВЛЕНИЯ					ДРЕВНИЕ СЧЕТЫ	КОЛЛЕГА ХОЛМСА И ПУАРО	РОЖДЕНИЕ КРОЛЬЧАТ	МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	МУЗЫКАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ	ВАЛЮТА ТУНИСА	ПЕРВЫЙ МУЖЧИНА
МЕДОВЫЙ ПРЯНИК	РАССКАЗ, ПОВЕСТЬ, РОМАН	ГОРНАЯ АНТИЛОПА	1		ЛОСК, СВЕРКАНИЕ, СИЯНИЕ	ЛАТВИЙСКИЙ МИКРОАВТОБУС	КОПЬЕ С ТОПОРОМ НА КОНЦЕ	ЧЕРНАЯ МАЛИНА	ОРУДИЕ АКУПНКТУРЫ	ЗНАТОК, МАСТЕР СВОЕГО ДЕЛА	
ПЯТОЕ КОЛЕСО В БАГАЖНИКЕ	БОГАТАЯ ЕДА	ЛЕВЫЙ ПРИТОК ДНЕПРА	ЦИРК ДЛЯ ГЛЯЦИОЛОГА		КРИОС, КЕЙ, ГИПЕРИОН	ЗАВАРНОЕ ПИРОЖНОЕ		2	ЗВУК МОЛНИИ		
«БРАКОДЕЛКА»	КАМЕННЫЕ ПЛИТЫ С ЗАПОВЕДЯМИ	ВЫРАБОТКА РЕСУРСА ТЕХНИКОЙ	АНАГРАММА К СЛОВУ «МОА»	ПОЛОЗЬЯ ДЛЯ БЕГА ПО СНЕГУ				ТАНЦЫ ВО ДВОРЦЕ КОРОЛЯ		КОРОЛЕВА ЦВЕТОВ	ПЕРЕВЯЗОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ
									ОН ЖЕ БЕДУИН		
	НЕБОЛЬШОЕ ПОМЕЩЕНИЕ ПЕРЕД ВХОДОМ В ТЕАТРАЛЬНУЮ ЛОЖУ	ПОШЛИНА В ДРЕВНЕЙ РУСИ						ЯДОВИТАЯ ТРОПИЧЕСКАЯ ЖАБА	ЦИТРУС ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА	БОЕВОЕ УКРЫТИЕ В ПОЛЕ	
	БОГ ПЛОДородия В ОБЛИКЕ БЫКА В ЕГИПЕТСКОЙ МИФОЛОГИИ	И ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ КОМПОНЕНТ РОМАНА, И КАВЕРЗА						ГОЛОСОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПЕВЦА	ВИД МЕЖДУНАРОДНОГО ДОГОВОРА		
										КОНЕЧНОСТЬ ЖИВОТНОГО	МЕРА ПЛОЩАДИ В АНГЛИИ
3	ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ СТУПНИ	ПЕРИОД ИЛИ ГОРНАЯ ПОРОДА			ПЕРЕДАЕТ МЫСЛИ НА РАССТОЯНИИ	ТО ЖЕ, ЧТО СМОКВА ИЛИ ФИГА					
										ДОХОД ОТ ПРОКАТА КИНОФИЛЬМА	ДРЕВНИЙ ПЛУГ
ЛЕЧЕБНО-ОТДЫХАТЕЛЬНАЯ МЕСТНОСТЬ	КИНОЖАНР										
	ОРГАН СЛУХА				ТЕКСТ В КАДРЕ	ЛЕСОК В ЦЕНТРЕ ГОРОДА	ПРОИЗВЕДЕННОЕ СОЧИНЕНИЕ		ЖЕСТКИЙ ХАРАКТЕР	РЕЗИДЕНЦИЯ ЯЗЫКА	МЕСТО ПОСТРОЙКИ СУДОВ
		ЛИСТ, ПОДЛЕЖАЩИЙ ЗАПОЛНЕНИЮ	СЦЕНИЧЕСКИЙ ОБРАЗ	НЕДУГ ЭКОНОМИКИ				АВТОРИТЕТ В ИСКУССТВЕ	СТУПЕНЬ КОНКУРСА	ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ	
	ПРЕДЕЛ ОБЖОРСТВА	ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЙ БАРХАТ		ТОЛПА, МНОЖЕСТВО (УСТАР.)	СНЕЖНЫЙ БАРС					ИСТОЧНИК КАЛОРИИ	ХОЗЯИН СОННОГО ЗОНТИКА ... ЛУКОЙЕ
			ЖИВОЙ МЕРТВЕЦ			ЯНЬ (АНТ.)		НАПРАВЛЕННЫЙ ОТРЕЗОК			
	ОВОЩНАЯ КУЛЬТУРА	ГОРОД НА УКРАИНЕ		ЖЕНСКОЕ ИМЯ				ГОРА, ЗНАМЕНИТАЯ ЯБЛОКОМ РАЗДОРА		КУСТАРНИК СЕМЕЙСТВА БЕРЕСКЛЕТОВЫХ	
			И СУХАЯ, И ГРЕМУЧАЯ				ЛИТЕРАТУРНЫХ ДЕЛ МАСТЕР				



СУДОКУ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕГКАЯ

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

ТРУДНАЯ

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

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

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

БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!

Укротить гипертонию



Около пятидесяти процентов жителей страдают от повышенного артериального давления. Помимо этого было отмечено, что растет количество людей с ожирением, диабетом и другими хроническими неинфекционными заболеваниями.

На ухудшение здоровья влияют такие негативные факторы, как курение, излишнее употребление алкоголя, неправильное питание и низкая физическая активность.

Если раньше гипертонией страдали в основном люди среднего и пожилого возраста, то сегодня велико и количество молодых гипертоников.

Правильный образ жизни, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек снижают смертность от неинфекционных болезней примерно в два раза. Поэтому чтобы гипертония не портила нам жизнь, нужно в первую очередь внимательно относиться к продуктам питания, которые мы включаем в свое меню. «Правильные» продукты могут оказать организму существенную помощь – не меньше, чем лекарства.

Итак, давайте вместе посмотрим, что поможет при гипертонии.

Чеснок считается лучшим борцом с высоким давлением. Он содержит вещества, расширяющие кровеносные сосуды, мешает холестериновым бляшкам оседать на артериальных стенках, а также помогает при головных болях. При гипертонии полезно съедать 1-2 зубчика чеснока в день.

Бобовые (фасоль, горох, чечевица) содержат много калия, магния и пищевых волокон, которые обеспечивают чувство насыщения и не позволяют передать и набирать лишний вес. Блюда из бобовых рекомендуется включать в меню не реже 2-3 раз в неделю.

Салат из тертой сырой свеклы довольно быстро (приблизительно за 40 минут) снижает давление.

Калина действует так же, как и свекольный салат. Ягоды можно есть в свежем виде или протертые с медом. Для снижения артериального давления рекомендуется по утрам съедать по 2 ст. ложки ягод.

Клюква с медом, сахаром или в собственном соку также помогает при гипертонии, если добавлять в чай по 2 ч. ложки ягод 3 раза в день.

Картофель не только богат калием, но и содержит компонент кокамин, который снижает кровяное давление. Особенно полезно гипертоникам есть сваренный в мундире картофель прямо с кожурой, так как в ней содержится больше всего полезных веществ.

Томатная паста содержит много калия (в 1 ст. ложке продукта его 250 мг). 2-3 раза в неделю полезно добавлять томатную пасту к различным блюдам.

Тыквенные семечки – отличный источник цинка, дефицит которого увеличивает риск инфаркта. Достаточно съедать по 20 г тыквенных семечек в день.

Шпинат – богатейший источник магния, который оказывает благоприятное воздействие на внутренний слой артериальной стенки. Магний способствует расширению кровеносных сосудов и укреплению их стенок. Рекомендуется включать шпинат в меню несколько раз в неделю. Это могут быть различные блюда из отварного шпината. Рекомендуемое количество – 3 стакана шпината в неделю.



Брокколи и одуванчик также помогают снижению давления. Брокколи достаточно опустить в кипяток минут на 5, а долго варить или тушить капусту не имеет смысла. Весной и летом полезно добавлять в салаты свежие листья одуванчика, а зимой сухие листья одуванчика можно добавлять в супы и тушеные овощи в качестве сухой приправы.

Белокочанная капуста в свежем и квашеном виде, **свежие огурцы и помидоры** – овощи, которые также нужно включать в рацион питания.

Кроме того, в рацион гипертоника должны входить и **продукты, богатые кальцием**. А это молоко и другие молочные продукты, доказавшие свою эффективность в снижении кровяного давления. 2-3 стакана молока содержат дневную норму кальция. Пейте молоко 1%-й жирности и ешьте нежирный сыр.

Кисломолочные продукты – источники калия, магния и кальция. Они выводят из организма лишнюю соль, укрепляют сердце и расширяют сосуды. 4-5 ст. ложек творога или 1-2 баночки йогурта в день способствуют нормализации кровяного давления.

Рыба, обитающая в холодных водах, такая, как лосось, тунец, сельдь, скумбрия и палтус, богата омега-3 жирными кислотами, которые также способствуют

нормализации артериального давления.

Грецкие орехи тоже богаты омега-3 жирной кислотой.

В стеблях **сельдерея** содержатся фитохимические соединения фталиды, они расслабляют мышечные ткани в стенках артерий, что позволяет избежать сосудистых спазмов и улучшить кровоток. Употребление в пищу 100-150 г сельдерея в день позволяет организму получить оптимальную дозу фталидов.

Бананы – источник калия. Употребление 2 бананов в день нейтрализует вредное воздействие соли, которая сильно повышает давление.

Чтобы стенки ваших артерий и вен оставались прочными, эластичными (это очень важно не только для гипертоников), включайте в рацион **гречневую, перловую, овсяную каши, хлеб грубого помола с отрубями, овощи и фрукты** (сливы, яблоки и вишню). В рацион питания следует включать продукты, содержащие витамины С и Р (рутин).

Источниками **витамина С** являются шиповник, кизил, черная смородина, рябина, облепиха, цитрусовые, красный перец, хрен, петрушка, зеленый лук, укроп, листовый салат, капуста, брюква, овощная ботва.

Много **витамина Р** содержится в цитрусовых, черной смородине, перце, гречке, капусте, листовом салате, помидорах, винограде, шиповнике, малине.

Для здоровья сосудов важен **витамин А**, который также помогает организму

мализации давления. Это касается I и II стадии гипертонической болезни. Но даже и в более тяжелых случаях, осложненных другими заболеваниями, наблюдается заметное снижение давления.

Бороться с гипертонией помогут и рецепты народной медицины. Возьмите их себе на заметку:

1. Рекомендуется употреблять в пищу черноплодную рябину по 200-300 г в день, мед, шиповник и цитрусовые в виде напитка, а также зеленый чай. Все эти продукты не только снижают кровяное давление, но и богаты витамином С, который необходим ослабленной сердечной мышце.

2. Вкусное народное средство против гипертонии. Измельчить в блендере грецкие орехи, чтобы получилось три четверти стакана. Добавить 2 ст. ложки меда и растереть до однородной массы. Разделить смесь на три порции и принимать в течение дня за час до еды. Это помогает повысить эластичность сосудов и обеспечить питанием сердечную мышцу. Срок приема лекарства – 1,5 месяца.

3. Десертная ложка корицы на 1 стакан кефира. Средство применяется по показаниям. Поднялось давление – выпили. Корица не понижает давление и не повышает его, она его стабилизирует. Так лечатся очень многие гипертоники. Рецепт этот пришел с Востока. Индусы вообще в препараты добавляют корицу. Этот же рецепт для лечения гипертонии предлагала и Ванга.

4. Пожилым людям необходимо следить за чистотой своих сосудов. Для этого прекрасно подходит средство на основе чеснока. 2 мелко нарезанных зубчика чеснока залить стаканом молока, поставить на огонь, не доводить до кипения, настоять 10 минут, затем выпить. Чесночное молоко очищает организм, хорошо помогает при гипертонии, пить его следует один раз в неделю. Тем, кто страдает от болей в суставах или не любит молочные продукты, настой рекомендуется делать на воде.

И, наконец, еще несколько советов, как снизить давление без лекарств:

- В положении лежа 10-12 раз выполнить брюшное дыхание. Медленный и легкий вдох через нос, выпячивая живот. Выдох через рот и так, будто вы пытаетесь согреть окружающий воздух своим теплым дыханием.

- Лежа на полу или в постели, мысленно пройтись по всем мышцам, от стоп до мышц лица, приказывая им расслабиться. Побывать в таком состоянии 10-15 минут.

- Сделать самомассаж головы, нежно поглаживая кожу, без ее смещения.

- Иногда помогает теплая ножная ванна на 5-7 минут или тепло-горячий душ на затылочно-шейную область.

- Бывайте на свежем воздухе каждый день, в любую погоду.

- Совершайте медленные, но длительные прогулки на свежем воздухе, время от времени делая активные дыхательные движения и представляя, что артериальное давление у вас в норме. ■



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. Михозелса). Тел. 65413202, моб. тел. 26811561 – по рабочим дням с 9.00 до 17.30.



– Я длительное время проживал с гражданской супругой. За это время мы приобрели дом, зарегистрировали хозяйство, но все это было оформлено на ее имя, так получилось, что она скоропостижно умерла. В наследство вступила ее двоюродная сестра. Имеет ли она право выдворить меня из дома?

– Для того чтобы проживать в доме необходимо правовое основание, то есть наличие прав собственности или пользования данным имуществом. Если двоюродная сестра вашей гражданской жены таких прав за вами не признает, и достигнуть соглашения мирным путем не получится, то вопрос придется решать в суде.

– Нужно ли платить налог и сколько, если бабушка дарит внучке квартиру?

– Если вопрос стоит об уплате подоходного налога, то одариваемой стороне (внучке) его платить в данном случае не

нужно. При регистрации прав собственности на эту квартиру в земельной книге внучке придется уплатить 0,5% от кадастровой стоимости квартиры (в прошении необходимо указать факт родства) и 14,23 евро составит уплата канцелярской пошлины.

– У нас с супругом имеется крестьянское хозяйство. Много скота и техники. Хозяйство зарегистрировано на имя супруга. В случае развода подлежит ли разделу это имущество, в каких долях?

– Согласно Гражданскому кодексу Латвийской Республики, приобретенное в браке имущество считается общим имуществом супругов. В случае расторжения брака и раздела это имущество будет делиться в равных долях.

За конкретизацией вам лучше обратиться за консультацией к юристу.

Подготовил
Сергей Кузнецов.

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. Аншлаг. Ястреб. Орбита. Верди. Полуфинал. Призёр. Фри. Осот. Репрессия. Рюш. Мошна. Бонд. Ворс. Боа. Рост. Тряска. Укус. Асс. Амфора. Горн. Тон. Вид. Аорта. Небо. Ринит. Ундина. Имидж. Ежа. Твид. Изюм. Урок. Индеец. Бис. Пассажир. Трасса. Ария.

ПО ВЕРТИКАЛИ. Комплимент. Гандикап. Руло. Обои. Швея. Ибис. Зерно. Сканворд. ЮАР. Ижица. Лавр. Спа. Седан. Абрис. Тембр. Штифт. Фауст. Амбир. Сто. Вкус. Клип. Ромб. Удила. Суфле. Комбайн. Субару. Дудка. Нос. Осмотр. НДС. Ротан. Бильярд. Тирана. Акция.

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.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ

тел./ факс 654-49185 (реклама)
654 22134 (объявления)

SIA "ALVSTRE"
ЗАКУПАЕТ ЖИВЫМ ВЕСОМ
КОРОВ, МОЛОДНЯК,
МОЛОЧНЫХ ТЕЛЯТ,
ЯГНЯТ.
☎ 65197414 ☎ 29190592

SIA „AIBI“
ЗАКУПАЕТ
КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ,
МОЛОДНЯК, ОВЕЦ, ЛОШАДЕЙ
ЗАКУПАЕТ ТАКЖЕ МЯСНОЙ
МОЛОДНЯК НА ЭКСПОРТ
Хорошие цены.
Оплата сразу. Весы.
26142514 ☎ 20238990

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

OOO «Lauku Miesnieks»
ЗАКУПАЕТ
ДОМАШНИЙ СКОТ
Высокие цены.
Оплата сразу. Весы.
Тел. 20207132

SIA "RENEM P"
ЗАКУПАЕТ
КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ
МОЛОДНЯК
ОВЕЦ
Электронные весы.
Повышенные цены.
Оплата наличными или перечислением.
☎ 29996309, 26447663, 29485520,
☎ 26393921, ☎ 65329997
re-nem@inbox.lv

OOO «Cēsu gaļas kombināts»
ЗАКУПАЕТ
МОЛОДНЯК И
КРУПНОРОГАТЫЙ СКОТ
Хорошие цены
Оплата – по договоренности
26185703 ☎ 25435533

Покупаем
ЛЕСА, ЗЕМЛИ
ВСЕХ ВИДОВ
☎ 29764751

SIA Daugavpils gaļas kombināts
ЗАКУПАЕТ крупнорогатый
СКОТ, МОЛОДНЯК, КОРОВ
в Латгальском регионе.
Транспорт. Корректная оплата.
☎ 25474411

Транспортная компания
примет на работу
ВОДИТЕЛЕЙ
с категорией СЕ
и опытом работы
на автомобиле
"Вольво" 92м³
ГОЛЛАНДИЯ или ГЕРМАНИЯ /
РИГА-МОСКВА
Сред. зарплата – 1500-1600 €/мес.
Все водители застрахованы
от всех случаев в жизни.
45-часовой отдых: водитель
находится дома. И другие плюсы.
☎ 25627777

ПРОДАЮТ

- автомобиль "VW TOURAN" 2 l, TD, 2003 г., 7 мест, компьютер, навигация, релинги, фаркоп, ветровики, тонирование, парковочный датчик. 2500 евро. Тел. 26527360.
- коляску детскую малопользованную "TUTIS TAPU" в очень хорошем состоянии, спортивная часть и сумка не использовались, кокосовый матрас, цвет светло-серый с темно-серым. Цена 215 евро. Тел. 25977479.
- ружье пневматическое (воздушку) 5,5 мм плюс пули. Новое! Цена 40 евро. Тел. 26151316.
- триммер бензиновый, 4,5 л.с. Новый! С комплектом. Цена 85 евро. Тел. 26151316.
- шифер б/у, 45 листов – дешево. Тел. 26743372.

ПРОИСШЕСТВИЕ

Пьяный водитель пытался дать взятку полицейскому

Елена Иванцова
Латгальское управление полиции сообщает, что в конце июля в Краславе сотрудники полиции порядка задержали водителя, который находился в состоянии алкогольного опьянения и пытался дать взятку.

Автомобиль остановили во время профилактического рейда. Сообщается, что во время проверки документов было очевидно, что водитель пьян. Мужчина 1972 года рождения предложил полицейским взятку в размере 250 евро, чтобы его не проверяли на концентрацию алкоголя и чтобы избежать составления протокола об административ-

ном нарушении. В отношении водителя начат уголовный процесс о даче взятки.

Согласно Уголовному кодексу Латвии, пункт 323, дача взятки может грозить лишением свободы на срок до 5 лет или кратковременным лишением свободы, а также принудительными работами или денежным штрафом.

УСЛУГИ НОВЫХ ЭКСКАВАТОРОВ УНИВЕРСАЛЬНОГО 24-ТОННОГО ГУСЕНИЧНОГО



УСЛУГИ КСЕРОКСА
В РЕДАКЦИИ ГАЗЕТЫ
ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС
ул. Саулес, 716

НЕДВИЖИМОСТЬ

- Покупают землю 1 га и более, в т.ч. с лесом. Оплата сразу. Можно без Земельной книги. Тел. 22331881.

ЖИВОТНЫЕ

- Продают телочку на выбор из двух (5 месяцев, крупные) или корову спокойную (6 отелов). Тел. 20081129.
- утят, 7 штук (2 месяца) или уток взрослых на выбор (из 10-ти, 1 год). Тел. 20081129.

ХОББИ

- Покупаю любые латы и латовые купюры от 1992 года, а также серебряные латы 1920-1930 годов. Тел. 28604424, Янис.

УСЛУГИ

- Болит голова, шея или спина, «ноют» суставы, бывают головокружения, плохо спите, немеют руки или «отдаёт» в ноги? Найдите и устраните правильную причину! Запишитесь на консультацию, сделайте уникальную экспресс-диагностику и выясните настоящую причину проблемы. Опытный врач, сертифицированный специалист Швейцарской академии atlasPROfilax Dr. Ābelītis выявит действительную причину и предложит точное, эффективное решение для устранения проблемы уже сегодня! Звоните! Тел. 29747278, 29747225.

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 65449185(реклама), 65422134 (частные объявления) www.latgaleslaiks.lv

Бланк годен в августе/сентябре