



Артиллеристы отметили 25-летний юбилей



Памятный подарок артиллеристов (отполированная стреляная гильза от гаубицы К-53 с памятной гравировкой) начальнику объединенного штаба НВС генерал-майору Леониду Калниньшу вручает командир 34-го батальона майор Оскар Омуть.

Сергей Кузнецов 25-летний юбилей отметил 34-й артиллерийский батальон земессардзе. В 1991 году пехотный батальон принял первых добровольцев, постепенно проходило становление полноценной боевой единицы, зарекомендовавшей себя благодаря профессионализму.

Любое подразделение, как живой организм меняется. Пехотный батальон претерпевал внутренние изменения. Было деление по территориальному принципу. В свое время существовали Илукстская рота, Эглайнский взвод. Потом начался новый этап.

Военнослужащие батальона прошли службу во многих горячих точках: Афганистан, Косово, Ирак. На учениях земессраги с шевронами 34-го батальона под руководством инструкторов всегда быстро справлялись с поставленными задачами.

Знаменательная дата



Знаменосная группа перед вносом знамени батальона в зал. Впереди старший солдат Эдуард Юнелис, с флагом сержант Сергей Иванов, третий в группе – старший солдат Александр Кузнецов.

– 2004 год. Из пехотного подразделения стало артиллерийским. Это произошло в результате реформирования арtdивизиона, базировавшегося в Адажах.

С этого момента военнослужащие перешли под покровительство Святой Варвары (покровительница артиллерии). На знамени вышит девиз батальона «Делай правильно и без страха», а основной символ артиллериста – черный берет.

ДЛЯ СПРАВКИ

34-й артиллерийский батальон земессардзе является подразделением в составе 3-й бригады земессардзе.

В батальоне служат 45 военнослужащих профессиональной службы и 442 земессарга. Подразделение состоит из пяти батарей:

- 1-я артиллерийская батарея,
- 2-я артиллерийская батарея,
- 1-я минометная батарея,
- 2-я минометная батарея,
- батарея штабного обеспечения.

Командиры 34-го батальона:

- 1991 – 1994 – Ивар Великс.
- 1994 – 2005 – капитан Валдис Силапетерис.
- 2005 – 2015 – капитан Гунар Визулис.
- 2015 – майор Оскар Омуть.

Сегодня в номере читайте:

- ◆ Возможно ли в больнице заразиться гепатитом? – стр. 3
- ◆ Почему производители молока не согласны с мнением переработчиков? – стр. 6

Снег, мороз и сильный ветер



В ближайшие дни в Латвии ожидаются снег, мороз и сильный ветер.

В западных районах преимущественно пройдут дожди, в восточных – снег и мокрый снег. Температура воздуха +5..-7 градусов. Также синоптики предупреждают об обледенении на дорогах и густом тумане.

В восточной части страны во второй половине недели будет придерживаться стабильный мороз до -10 градусов.

В ДАУГАВПИЛССКОЙ ГОРДУМЕ

Ограничили предвыборную агитацию

Сергей Кузнецов

В Даугавпилсе вступили в силу новые ограничения по размещению рекламы и других информационных материалов в общественных местах. Запрету подверглись агитматериалы, касающиеся предвыборных кампаний.

Размещать агитационные материалы теперь будет нельзя:

- на зданиях и земле государственных и муниципальных учреждений,
- на афишных столбах, стендах, мачтах освещения,
- на остановках общественного транспорта,
- в тоннелях,
- на мостах, как транспортных, так и пешеходных,
- у водоемов.

Под запрет попало использование мобильной рекламы: любой транспорт и прицепы.

Политическая реклама может располагаться на частных зданиях, но если они не являются памятником архитектуры.

Кодексом административных правонарушений Латвии за игнорирование запрета предусмотрен штраф для физических лиц до 350 евро, а для юридических – до 1 400 евро. ■

SAG СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
monolits SIA MONOLITS SAG

ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР АРМАТУРЩИКОВ И БЕТОНЩИКОВ

на строительные объекты в Риге и регионах.

Предпочтение - готовым бригадам.

Зарплата - 1300 Eur. Доп.инфо: м.т.29298341
monolitssag@monolitssag.lv, www.monolitssag.lv

В СЕЙМЕ ЛАТВИИ

Президент просит пересмотреть введение обязательных минимальных взносов

Президент Раймонд Вейонис обратился с письмом в Сейм, прося пересмотреть решение о взносах обязательного соцстрахования, которые с будущего года предполагалось установить не ниже чем с минимальной зарплаты, сообщает канцелярия главы государства.

В письме спикеру парламента Инаре Мурниеце и главе правительства Марису Кучинскису (СЗК) Вейонис информирует, что получил и продолжает получать множество просьб от предпринимателей и населения не провозглашать закон о соцстраховании в новой редакции или остановить его принятие.

Глава государства указал что налоги, разумеется, нужно платить всем, потому что только за счет их поступления государство может обеспечить необходимые населению услуги. Однако введение минимального порога соцвзносов, скорее всего, не достигнет заявленной цели, не укрепит социальную защищенность трудящихся.

В ДАУГАВПИЛССКОМ КРАЕ

Детские рисунки украсят поздравительные открытки

Инесе Минова

Рисунки трех учениц первого класса Шпогской музыкальной и художественной школы в этом году украсят рождественские поздравления самоуправления Даугавпилсского края.

Для поздравлений выбрана работа Юстине Абароне «Свет», рисунок Илзе Колужи «Мир ангелов» и рисунок Анастасии Ковалевой «Рождественская радость». На

конкурс рисунков были поданы работы 25 авторов, их оценила комиссия и выбрала три из них. Все лауреаты - воспитанники педагога Аниты Карпенко.

В КРАСЛАВСКОМ КРАЕ

Будут сотрудничать с белорусскими предпринимателями

Эгита Терезе Йонане

Сельскохозяйственники и самоуправления Краславского края и белорусского города Горки подписали договор намерений о сотрудничестве в сельскохозяйственных и муниципальных проектах, рассказал председатель Краславской краевой думы Гунар Упениекс.

Крестьянское хозяйство Краславского края «Раудовишки» и Горецкая сортоиспытательная станция планируют сотрудничать в выращивании семян зерновых, бобовых и трав. Предприятие Краславского края «T international» и горецкое деревообрабатывающее предприятие «Прима» рас-

ширяют свои производства лесопильных материалов. В свою очередь Г. Упениекс и председатель Горецкого районного исполнительного комитета Владимир Пискижев, договорились, что в январе будущего года в Краславе подпишут договор о сотрудничестве.



БУДЬТЕ МИЛОСЕРДНЫ!

Многие впервые становятся донорами

Елена Иванцова
В помещениях Даугавпилсской городской думы впервые прошел выездной прием Латгальского филиала Государственного центра доноров крови.

Латгальский филиал базируется в Резекне и является единственным за пределами столицы. Врач Инара Чернявская рассказала, что решение приехать в Даугавпилс было совместным: самоуправление и центр решили посмотреть на результаты первого выезда и возможно, продолжить сотрудничество. «Даугавпилс — большой город, и хотя количество доноров в Латвии по объективным причинам снижается, мы надеемся на большой отклик», — сказала она. Первый опыт филиала выезда в Даугавпилс был успешным: осенью специалисты Латгальского филиала принимали доноров в Даугавпилсском университете, где кровь сдали 67 человек, большая часть из них были студенты, которые стали донорами впервые. Кровь нужна всегда, необходимость в донорах возрастает по выходным и во время праздников. «Ситуация меняется чуть ли не каждый день: бывает, что в один момент возникает необходимость в крови той или иной группы сразу в нескольких больницах. Чаще всего это связано с отрицательным резус-фактором, его имеют всего 15% населения», — объяснила И. Чернявская. По словам главной медсестры Латгальского филиала Велты Андриевской, сотрудники практически живут на колесах: выезды по всем краям Латвии проводятся 3-4 раза в неделю. Только в прошлом году специализированный автобус выезжал 174 раза. За первые полчаса сдать кровь пришли несколько сотрудников городской думы, а также репортеры «Латгалес Лайкс». В первый раз кровь сдавал Виталий Петкун, он летом работал в центре культуры и информации крепости. Виталий только сейчас выяснил свою группу крови: у него оказался отрицательный резус-фактор. Он



Виталий Петкун теперь знает свою группу крови.



Каролина Деделе сдает кровь в первый раз.



Перед сдачей крови донор сдает анализы.

рассказал, что, узнав о выездном приеме, решил стать донором, поскольку это произошло в подходящий момент, ему давно этого хотелось, тем более подобралась хорошая компания. После забора крови он чувствовал себя хорошо. Его коллега Каролина Деделе тоже сдавала кровь первый раз, она надеется, что ее донорская кровь кому-то обязательно пригодится. Стал донором и Евгений,

он работает по соседству с думой, и решил прийти, поскольку это близко, раньше попасть в поликлинику не удавалось. Вся процедура занимает всего 10 минут, во вре-

мя забора крови с донорами беседуют медсестры, интересуются состоянием здоровья. Перед тем, как лечь на кушетку, донор сдает анализы, у него измеряют давление и смотрят уровень гемоглобина. После процедуры донор получает сладкий подарок, справку об оплаченном выходном от работодателя и 4,27 евро государственной компенсации. Главным же «приобретением» донора становится моральное удовлетворение. В Даугавпилсе сдать кровь можно в отделении забора крови в Центральной поликлинике с понедельника по четверг.

КСТАТИ

В 2015 году в Латвии пожертвовали кровь 51 440 раз: 34 001 постоянный донор и 8742 жителя, ставших донорами впервые. Вся информация о донорском движении в Латвии есть на домашней странице Государственного центра доноров крови www.vadc.gov.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>

В ДАУГАВПИЛССКОЙ РЕГИОНАЛЬНОЙ БОЛЬНИЦЕ

Пациенты, возможно, заразились гепатитом

Инесе Минова

У нескольких пациентов, которые этим летом лечились в урологическом отделении Даугавпилсской региональной больницы (ДРБ), через несколько месяцев диагностировали гепатит В. Пока точно неясно, или это роковое совпадение, или последствия халатности медиков. Пациенты, попавшие в незавидную ситуацию, собираются судиться с больницей и потребовать деньги за моральный ущерб.

Живут в неизвестности

Лечение в больнице изменило жизнь пациентки Анны (имя изменено). В отделении урологии она находилась с 5 по 18 июля. Через некоторое время после выписки почувствовала себя плохо и отправилась к врачу, который поставил диагноз — острый гепатит В. В конце октября Анна вновь попала в ДРБ, в этот раз — в инфекционное отделение, где лечилась пять недель. Постепенно к ней присоединились еще четыре пациента, вместе с которыми женщина летом была в отделении урологии. Анна уверена, что вирусом все заразились именно в ней. По ее наблюдениям, медперсонал этого отделения не менял одноразовые перчатки или не пользовался ими вообще. В свою очередь, в инфекционном отделении наблюдала противоположную картину: персонал очень внимательно относился к каждому пациенту и строго соблюдал требования гигиены. Анна очень благодарна заведующей отделением Эйжени Ивановой, которая сама несколько раз в день приходила осматривать пациентов и старалась морально поддержать.

Анне удалось вылечить недуг, анализы показали, что она не является носителем вируса. Однако болезнь выбила ее из колеи, она пока не может вернуться на работу, поскольку впереди, по меньшей мере, месяц реабилитации дома, прием медикаментов и регулярные проверки. Анна пережила большой психологический стресс и вместе с другими пациентами собирается обратиться в суд, чтобы



взыскать компенсацию хотя бы за моральный ущерб.

Ищут виновных

Подобные случаи бывали в Латвии и раньше, но это нечастое явление, — отмечает руководитель отдела коммуникации Центра профилактики и контроля заболеваний Илзе Арая. Случай в Даугавпилсе в настоящее время расследуется. Собрана информация обо всех пациентах, которые лечились в ДРБ в одинаковых условиях, проинформированы также их семейные врачи. Поскольку инкубационный период у этого заболевания, по меньшей мере, полгода, эти пациенты будут наблюдаться. Даны также рекомендации больнице, как действовать, чтобы предотвратить подобные ситуации.

Этот случай расследует также инспекция здравоохранения при Министерстве здравоохранения. Она оценила, соответствует ли учреждение требованиям всех нормативных актов, которые регулируют работу учреждений здравоохранения, выполнение которых контролирует инспекция здравоохранения, а также проверила медицин-

скую документацию и получила объяснения медперсонала. Пресс-секретарь бюро руководителя инспекции Агита Антонане отмечает, что инспекция здравоохранения получила от Центра профилактики и контроля заболеваний информацию о двух случаях заболевания острым гепатитом В в отделении урологии Даугавпилсской региональной больницы. В ходе проверки инспекция обнаружила нарушения в разработке и оформлении медицинской документации.

Пока этот случай исследуют ответственные структуры, Даугавпилсская региональная больница начала свое внутренне служебное расследование, результат которого пока не известен. Руководитель больницы Рейнис Йокст не подтверждает и не отрицает, что заражение гепатитом произошло именно в отделении больницы, но подчеркивает, что в случае, если данный факт в ходе расследования подтвердится, виновные будут наказаны. «Для всего нашего коллектива этот случай очень неприятен. Хочу подчеркнуть, что в больнице работают профессиональные медики. В настоящее время инспекция здравоохранения проверяет проведенные манипуляции. На данный момент выявлено нарушение в оформлении документации, и ответственные работники будут наказаны.

Желтая угроза — гепатит

Гепатит — это заболевание печени, которое иногда называют желтухой, так как одним из его симптомов является пожелтение кожи и слизистых оболочек. Вирусный гепатит — инфекционное заболевание. В настоящее время распространены гепатит А (VHA), гепатит В (VHB) и гепатит С (VHC). Вирусы гепатита могут проникнуть в организм через пище-

Заболелаемость гепатитом

	Латвия (8 месяцев)		Латгалия	
	2016	2015	2015	2014
Острый вирусный гепатит А	9	4	0	0
Острый вирусный гепатит В	62	59	16	18
Острый вирусный гепатит С	46	54	18	5
Хронический вирусный гепатит В	249	79	16	5
Хронический вирусный гепатит С	1575	1476	284	259
Носители вируса гепатита В	47	151	30	17

варительную систему, при соприкосновении и инфицированной кровью, при проведении медицинских манипуляций, а также во время полового контакта. Беременная женщина может заразить своего малыша.

Наиболее частые симптомы заболевания: слабость, тошнота, рвота, бессонница, высыпания на коже, темная моча, обесцвечивание кала, пожелтение глазных яблок и кожи. Но болезнь может протекать и без упомянутых симптомов.

Как свидетельствует информация Центра профилактики и контроля заболеваний, наибольшая вероятность заболеть именно вирусным гепатитом В, поскольку для инфицирования достаточно мизерной дозы зараженного материала. Наиболее часто заражение происходит, если в

кровеносную систему попадает зараженная вирусом гепатита В кровь, например, при использовании общих предметов для инъекций или гигиены (шприцы, иглы, бритвы, зубные щетки), при маникюре, педикюре, татуировке или пирсинге, при проведении стоматологических и других манипуляций, если инструмент недостаточно стерилизован. Существует риск заражения также при переливании крови.

Инкубационный период длится до 6 месяцев. Если провести специфический анализ крови, болезнь можно диагностировать уже за 1-1,5 месяца до появления первых симптомов. Своевременная диагностика дает преимущество при лечении заболевания.

Гепатит В можно вылечить за два месяца, в орга-

низме образуются антитела, которые защищают от повторного инфицирования. Если болезнь полностью не вылечить, может развиваться хроническая форма гепатита В. В этом случае необходимо регулярно проверять состояние здоровья, поскольку существует риск заболеть циррозом, раком печени и другими заболеваниями.

Человек, переболевший гепатитом В, может на долгое время (даже всю жизнь) стать носителем вируса гепатита В и может заразить других.

Одним из способов, чтобы избежать заражения гепатитом В, является вакцинация, которая обеспечивает защиту в течение всей жизни. С 1997 года в Латвии проводится вакцинация всех младенцев против гепатита В. ■

ДЛЯ СПРАВКИ

Пациент, здоровью которого нанесен ущерб, может потребовать возмещение от Фонда врачебного риска. Для этого необходимо подать заявление в Национальную службу здоровья в Даугавпилсе, ул. Саулес, 5. Заявление может написать также представитель пациента: один из родителей ребенка, если пациент несовершеннолетний, уполномоченный представитель или наследник пациента, если пациент умер.

ПАЦИЕНТ ВПРАВЕ ПОЛУЧИТЬ ВОЗМЕЩЕНИЕ ЗА:

* причиненный его жизни или здоровью вред (также моральный ущерб), который своей деятельностью или бездеятельностью причинил работающий в медицинском учреждении лечащий персонал или создал обстоятельства во время лечения;

* расходы, которые связаны с лечением, если лечение было необходимо, чтобы устранить или снизить неблагоприятные для жизни или здоровья пациента последствия этого вреда.

€ 10

10

ЧИТАЙ И ВЫИГРЫВАЙ!

Разрешение на проведение лотереи № 8498.

Имя, фамилия _____

Род занятий _____

Адрес _____

Тел. _____

Газету покупаю

Выписываю

Разрешаю использовать свои данные для проведения лотереи.

Во всех номерах «Латгалес Лайкс» до 22.12.2016 будут публиковаться анкеты с изображением банкнот разного достоинства. Вырезав эти анкеты, заполнив их и прислав в редакцию, вы становитесь участником лотереи, 20 победителей которой получат за свою «счастливую банкноту» реальные деньги.

1-й розыгрыш **10.00**

2-й розыгрыш **10.00**

Финальный розыгрыш **10.00**

27 октября

(участвуют анкеты за октябрь)
5 денежных призов

24 ноября

(участвуют анкеты за ноябрь)
5 денежных призов

22 декабря

(участвуют все присланные анкеты)*
10 денежных призов

***ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ЛОТЕРЕИ, КОТОРЫМ НЕ УДАЛОСЬ ВЫИГРАТЬ В ОКТЯБРЕ И НОЯБРЕ, БУДЕТ ЕЩЕ ОДИН ШАНС ПОЙМАТЬ СВОЮ УДАЧУ!**

Каждый участник лотереи может прислать или принести в редакцию неограниченное количество анкет.

Ждем вас в редакции: г.Даугавпилс, ул. Саулес, 71 б, LV-5401, тел. для справок 65422134, моб. 29454560. Заполненные анкеты можно также опустить в почтовый ящик «Латгалес Лайкс» в Резекне у входа в типографию «Латгалес друка»; на автостанциях — в Прейли (снаружи, у входа); и Бульвар райниса, 9; в Илуксте; в Краславе (внутри помещения), и в Даугавпилсе: в киоске № 29 SIA "VELTE D" в т/ц "Difton pams", в микрорайоне химиков — магазин "Rimi" (ул. Смилшу, 92 б); на Новом Форштадте — магазин "Mego" (ул. Авеню, 26); в магазине "Mego" (ул. Валкас, 1а, у входа); в т/ц "DITTON NAMS", в магазине

Желаем удачи!



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

? Позвоните в КНАВ

– Опубликуйте номер телефона и адрес КНАВ – позвонила читательница.



Отвечает ИС:

– В Бюро по предотвращению и борьбе с коррупцией (БПБК) работает бесплатный круглосуточный телефон доверия – 8000 20 70. Адрес бюро: ул. Бривибас, 104к-2, Рига, LV-1001. Телефон центра сообщений БПБК – 67356161 (по рабочим дням – 8.30-17.00). Электронная почта бюро knab@knab.gov.lv.

Руководитель БПБК и его заместители принимают раз в месяц (первый четверг каждого месяца) с 15.30 до 16.30 по предварительной телефонной записи 67356161.

? Латвии – 100

– Почему в «Латгалес Лайкс» нет больше рубрики «Латвии – 100»? – интересуется читательница.



Отвечает ИС:

– Проект «Латвии – 100» реализовывался на страницах «Латгалес Лайкс» в рамках проекта государственного фонда культурного капитала. В течение полугодия (май-октябрь) в пятничные номера выходили каждый месяц по 4 публикации материалы о людях, которые посвятили себя профессии, иногда став ее символом.

Проект завершился, но в «Латгалес Лайкс», как и прежде пишут о людях, которые работают на родной земле, открывают новые предприятия и просто не сдаются, несмотря на все невзгоды.

«Латвияс пастс» информирует

Во всем мире объем почтовых посылок перед новогодними праздниками возрастает многократно, чтобы адресат получил письмо, посылку до Рождества или Нового года, планируйте отправку своевременно. Правильно указывайте адрес и выбирайте соответствующую потовую марку.

Декабрь для почтовиков – самая горячая пора, и многие, исходя из опыта работы, информируют своих клиентов, до каких сроков необходимо отправить посылку, чтобы она прибыла до праздников. Подобную информацию «Латвияс пастс» получил от Белоруссии, Индии и Таиланда. В Белоруссию письмам и небольшим посылкам необходимо прибыть до 16 декабря.

Необходимо учитывать расстояния между государствами и при заказе товаров через интернет-магазины особенно из Китая и других стран Азии. Эти посылки преодолевают большой путь при посредничестве различных почтовых операторов, и в предпраздничные дни сроки доставки могут возрасти. Это касается и сроков почтовых отправлений между странами Европы,

которые могут возрасти до двух недель.

Важно верно указать адрес. Особенно почтовый индекс. Даже с ошибочным индексом посылка найдет адресата, но время путешествия такого отправления затянется, так как первичная сортировка основывается на почтовом индексе.

«Латвияс пастс» напоминает, что последняя дата приема отправлений перед Рождеством – 23 декабря, а перед Новым годом – 30 декабря.

Белоруссия расширила сеть платных дорог

С ноября 2016 года расширилась сеть платных дорог в Белоруссии. В систему VeIToll включены еще два участка дорог протяженностью в 101 километр:

– участок дороги М-5/Е-217 по направлению Минск – Гомель протяженностью 82 км,
– участок дороги 3-23 по направлению Минск – Микашевичи протяженностью 19 км.

Общая протяженность платных дорог в Белоруссии составляет 1614 км.

Плата за дороги взимается со всего автотранспорта за исключением автомобилей общей массой, не превышающей 3,5 т, и которые зарегистрированы в странах Евразийского экономического союза.

Рыболовные карты через ЛЦСКО



С 5 декабря 2016 года распространением рыболовной карты теперь будет заниматься латвийский центр сельскохозяйственных консультаций и образования (ЛЦСКО). В 2017 году рыболовные карты будут также доступны в привычных торговых местах по всей Латвии. В конце декабря карту можно оформить через интернет на www.makskeresanaskarte.lv.

? Срубите елочку

– Можно ли будет в этом году срубить в лесу елочку? – интересуется Антон.



Ответ получен из государственного предприятия «Latvijas valsts meži»:

– Каждый год в декабре предприятие «Latvijas valsts meži» разрешает срубить одну рождественскую елочку каждому жителю Латвии. «Зеленую красавицу» можно срубить только в государственных лесах.

Запрещено рубить елки:

– в частных лесах,
– в общественных лесных парках,
– на особо охраняемых территориях, отмеченных знаком с дубовым листком.

Государственные леса отмечены на карте, с которой можно ознакомиться на сайте www.mammadabakarte.lv.

Также все леса предприятия отмечены знаком, что данная территория является собственностью «Latvijas valsts meži», на котором на желтом фоне отмечен логотип LVM.

«Latvijas valsts meži» напоминает: нельзя рубить молодые насаждения в хвойных и вырубать деревья в смешанных лесах. Например, если елка растет под березой, то елку трогать нельзя.

Елочку можно срубить:

– у краев лесных дорог,
– на просеках,
– под линиями электропередач,
– под большими выросшими деревьями этого же вида,
– на канавах.

Срубленное деревце не должно превышать трех метров в высоту, диаметр основания сруба не должен быть больше 12 сантиметров. Елку необходимо спиливать до земли, так как оставленные высокие пеньки могут поранить лесных животных.

Центр защиты прав потребителей предупреждает

Центр защиты прав потребителей (ЦЗПП) обобщил информацию о многих интернет-сайтах, в деятельности которых обнаружены различные нарушения.



Жителей призывают проявлять повышенное внимание при совершении покупок на этих сайтах с вошедшими в список коммерсантами. С полным списком можно ознакомиться на сайте центра <http://www.ptac.gov.lv/lv/content/aizdomigo-interneta-vietnusaksts>. Всего указано 22 портала. Особое внимание на клоны сайтов известных авиакомпаний, например, airbaltic-aviobiletes.lv, ryanair-aviobiletes.lv, baltic-aviobiletes.lv и нескольких других проводится вводящая в заблуждение коммерческая практика.

Фотофакт. Балкон с сюрпризом



В доме на ул. Гимназияс балкон имеет некоторые особенности конструкции. В нем отсутствует пол. Смотреть на парк лучше из окошка, иначе, в лучшем случае, можно попасть в травматологию.

? Тротуар через год

– Почему на ул. Валкас при пересечении ул. Мие-ра не сделан тротуар? – позвонил читатель.

Ответ получен в управлении коммунального хозяйства:

– На участке ул. Валкас проводились ремонтные работы, но из-за погодных условий они приостановлены и будут завершены в следующем году.



? «Карман» на ул. Саулес

— Зачем нужно было делать «карманы» на ул. Саулес? — интересуется читательница.

Ответ получен в управлении коммунального хозяйства:

— В первую очередь это необходимо, чтобы улучшить видимость на перекрестке улиц Театра и Саулес. В следующем году границы парковочного места будут отмечены брусчаткой, чтобы водители грамотно парковались, иначе возможны штрафы.

Пока ул. Саулес останется двусторонней.

? Платить надо

— Мы купили квартиру в Илуксте, но пока живем в деревне. Нужно ли нам платить за квартиру, электричество и воду, если планируем переехать через год? — оставила читательница свой вопрос на автоответчике.



Ответ получен в отделе коммунального хозяйства Илукстского края:

— С момента занесения жилья в земельную книгу — это ваша собственность, за которую вы несете ответственность. Оплата за воду и электричество производится по счетчикам — фактическое потребление. Фиксированная плата за обслуживание дома взимается с владельцев квартир независимо от того, проживают люди в них или нет. Также в зависимости от вида отопления эта часть затрат также постоянна в зимний период.

? Кот рационально выбирает места отдыха

— Можно как-то объяснить, почему некоторые места в доме кошкам не нравятся, и они их избегают? — поступил вопрос на автоответчик.

Отвечает руководитель Латгальского зоосада Михаил Пупиньш:

— Подходя к этому вопросу с рациональной точки зрения, можно сказать, что каждое животное любит конкретное место, исходя из своей среды обитания. Например, лягушки в террариуме будут сидеть именно в этом углу, каждая из них будет находиться на своем месте, где ей комфортнее всего. Это же касается и кошек, и человека, у которого обычно есть свои привычные и любимые места.

Эти места обусловлены комплексом условий. Где высокая проходимость, шумно, действуют другие отвлекающие факторы, в таких местах кошки вряд ли будут находиться.



Обычно кошки стараются сидеть на возвышенности: безопасность и возможность видеть всех, контролируя ситуацию. Кошки также выбирают теплые места, чтобы это было чистое место, поэтому нередко они ложатся на выстиранное белье. Кошки — очень чистоплотные животные. Есть и много других факторов: температура, сквозняки и т.д.

Понаблюдайте за своей кошкой и вы увидите, что у нее есть 5-6 любимых мест, а остальная территория — пространство для перемещения. Кроме этого есть запахи и звуки, которых человек не слышит. От этого также формируется ее поведение.

? Как написать Раймонду Паулсу?

— Очень люблю музыку Раймонда Паулса, с удовольствием ее слушаю. Хочу написать композитору письмо и поблагодарить за красивые песни. Как это сделать? — интересуется читатель из Вецсалиенской волости Даугавпилсского края.

Отвечает ИС:

— Ваше письмо композитору передаст организация «Latvijas koncerti». Адрес: Линде Аболине, ГООО «Latvijas koncerti», ул. Маскавас, 4, Рига, LV-1050.

? Жаловались, и в итоге затагнули

— Почему ремонт дорог в Лоциках начался, таким образом, что теперь придется ждать следующего года? Нельзя ли это было сделать раньше и успеть в этом году? — интересуется Елена.



Отвечает заместитель исполнительного директора Даугавпилсской краевой думы Александр Айзбалтс:

— Закупка была обжалована, в итоге сроки затагнулись, но даже если бы все прошло гладко, все равно маловероятно, что мы бы успели все в этом году. Это большой объем работ, рассчитанный на 210 рабочих дней. Кроме самих дорог общей протяженностью около 1 км, идет строительство автостоянки, благоустройства территории. К лету будущего года все будет сделано.

? Жильцы решают сами

— Может волесть принудить к созданию накопительного фонда жильцов многоквартирного дома? Мы такого решения не принимали. В доме живут пенсионеры, из 12 квартир только 9 жилых. Ремонт делаем своими силами, — интересуется читательница.

Отвечает заместитель исполнительного директора Даугавпилсской краевой думы Александр Айзбалтс:

— Эти вопросы не находятся в ведении волости. Жильцы сами принимают решение, нужен им накопительный фонд или нет, а также определяют сумму ежемесячных отчислений. Вероятнее всего, вам этот вопрос надо решать с управляющей домом, которая принимает такие решения.

«Кукурузникам» дизель не дадут



Министерство земледелия приняло поправки о порядке использования маркированного дизельного топлива по сниженному акцизу. Изменения предусматривают, что в 2017/2018 хозяйственном году будет отменено право получать дизтопливо по сниженному акцизу за земельные площади, на которых выращивается кукуруза для получения биогаза.

Изменения вызваны тем, что уже сегодня действуют нормы, по которым производитель сельскохозяйственной продукции не имеет право приобретать маркированное дизтопливо по сниженному акцизу, если на земле выращиваются растения, которые традиционно используют, как сырье для выработки какой-либо энергии.

Биохозяйства могут получать дизтопливо по сниженному акцизу, если доходы от сельскохозяйственной деятельности будут не менее 200 евро с гектара.

Мнение читателей. Ледяные дороги

«Ничего не имею против зимы и верю, что в Даугавпилсе чистят дороги, но это надо делать каждый день, так как на Новом Строении пешеходные дорожки покрыты льдом. Я передвигаюсь на инвалидной коляске. Ехать иначе, как на задних колесах при поддержке мамы сзади, нельзя. Понимаю, что моя мама и другие мамочки с колясками прошли через огонь и воду, но дороги нужно чистить. Надеюсь, меня услышат» — написала Яна.

? Вино без аппарата

— Необходим ли кассовый аппарат при продаже собственного вина? — спрашивает Михаил.



Ответ получен в пресс-службе Сейма Латвийской Республики:

— Сейм 1 декабря в окончательном чтении принял изменения в законе об обороте алкогольных напитков, которые предусматривают малым производствам алкогольных напитков разрешить продавать свою продукцию на выездной торговле или на месте производства без кассового аппарата.

Сейчас малые винодельни ощущают существенное финансовое бремя, потому что затраты на введение установленных требований в отношении кассовых аппаратов, не соотносятся с финансовыми возможностями этих предпринимателей.

Все винные бутылки и бутылки от других алкогольных напитков, которые выпускаются в свободный оборот, маркированы акцизной маркой, учтены и пересчитаны, и об использованных марках службе государственных доходов каждый месяц подается отчет, в том числе об общей сумме проданной продукции без НДС.

Вместе с тем за проданный товар оплачивается и акцизный налог, и НДС, а также декларируется, какие доходы получены при продаже основной продукции. Таким образом, нет оснований считать, что, совершая расчеты без кассового аппарата, может происходить мошенничество с налоговыми платежами.

Законопроект также предусматривает на льготных условиях для малых производств алкогольных напитков в установленных количествах производить не только вино, заквашенные или другие напитки из полученных в садах или дикорастущих продуктов, но также промежуточные продукты, например, вермуты (винные наливки, к которым добавлен для крепости изготовленный из вина дистиллят), ликеры и вина ликерного типа.

В отношении произведенных на производствах напитков промежуточных напитков, как предусматривают изменения в законе, это можно будет применять с 1 марта следующего года.

Подготовил Сергей Кузнецов.

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

У производителей и переработчиков молока нет единого мнения

В Латвии закупочная цена на молоко выросла на 40%, потому что здесь произведенное молоко активно закупают польские и литовские перерабатывающие предприятия. Стремительный рост цены на молоко расколол крестьян и переработчиков молока, часть крестьян уходит с латвийского молочного рынка.



Фото автора.

Руководство предприятий и Латвийского объединения производителей молока отмечает, что закупочную цену на молоко нельзя увеличивать так резко, как в Польше и Литве, в противном случае, нужно будет повышать цены на молочные продукты, поэтому пострадает покупатель. В свою очередь, крестьяне считают, что сейчас за молоко получают честную оплату, потому что еще летом закупочная цена молока была ниже себестоимости.

«Это искусственно поднятая закупочная цена, у которой нет никакого экономического обоснования», — считает руководитель Латвийского центрального объединения производителей молока Янис Шелкс, который отмечает, что создан «пузырь», который вскоре может лопнуть.

Президент правления АО «Прейлю сьерс» Язеп Шнепст также допускает, что может повториться сценарий, который развивался после введения российского эмбарго: тогда польские и литовские комбинаты отказались от молока, произведенного латвийскими крестьянами. «Латвию нельзя сравнивать с другими странами ЕС, потому что там комбинаты закупочную цену на молоко называют возле ворот завода, а в Латвии цена на молоко утверждается возле ворот хозяйства крестьянина. «Прейлю сьерс», например, крупным производителям молока уже платит 34 цента за литр, но дорожные расходы до хозяйства покрывает перерабатывающее предприятие, а не крестьянин», — сказал Я. Шнепст.

Самый крупный производитель молока в Даугавпилском крае, владелец ООО «Клявас В» в Ликненской волости Виктор Каланс все же считает, что литовские и польские комбинаты сейчас предлагают

реальные цены на молоко. «Для крестьянина, у которого есть кредитные обязательства и стабильное хозяйство, 2 предыдущих года были временем выживания, поэтому одни от молочного животноводства отказались, другие ликвидировались. Но слышали ли вы, чтобы после российского эмбарго, когда цена молока упала с 55 центов до 15-20 центов, комбинаты жаловались, что они находятся на грани выживания? По-моему, эти 30-34 цента, которые платят польские и литовские комбинаты, при себестоимости одного литра в 28 центов не являются «пузырем», — говорит крестьянин.

По его мнению, в нашей стране другая проблема. Для латвийского молочного рынка, на котором в день производят только 2000 т молока, 28 комбинатов — слишком много. В Каланс рассказывает, что в Польше один комбинат перерабатывает 6000 т молока в день. В Латвии хватило бы двух-трех комбинатов, и нужно проводить кооперацию. В Польше кооперативное предприятие, владельцем которого являются крестьяне, платит стабильную цену за молоко весь год. «Нужно менять законы, регламентирующие торговлю, чтобы хотя бы 20% от доходов, которые за проданные молочные продукты получают супермаркеты, получал бы крестьянин. Сейчас на сельское хозяйство нужно смотреть по-государственному. Если в моем хозяйстве работают 35 человек, то это не только рабочие места, но и уплаченные налоги. Ликвидируя крестьянство, государство останется без налогов и будет вынуждено платить пособия, а комбинаты, оставшись без молока, станут промышленными развалинами», — говорит В. Каланс.

В ЛАУЦЕССКОЙ ВОЛОСТИ

Андрис Кестерс: «В этом году появились проекты, требовавшие срочной реализации»

Руководитель Лауцесского волостного управления Андрис Кестерс этой осенью попал под перекрестный огонь критики. Одни и те же жители волости вначале прислали письмо в Даугавпилсскую краевую думу с требованием оценить соответствие управляющего своей должности, а потом написали письмо в его поддержку.



Фото автора.

Андрис Кестерс показывает новое оборудование по обезжелезиванию воды.

Председатель думы поручила ему проанализировать свою работу и стиль общения с людьми. Сам руководитель управления говорит, что прислушивается к конструктивным предложениям, а не к пустым разговорам, и призывает с пониманием относиться к проектам, в том числе и к строительству.

— Каким должно быть сотрудничество жителей и волостного управления?

Андрис Кестерс: Обе стороны должны с пониманием относиться как к проблемам, так и к осуществлению проектов, а также должны терпеливо переносить строительство.

— Какие проекты в этом году осуществлены в Лауцесской волости?

— На 2016 год был запланирован только ремонт улицы Миера, а бурение новой водяной скважины и реконструкция станции обезжелезивания воды в п. Мирный, а также ремонт здания Бирзниецкой основной школы — это проекты, требовавшие срочной реализации.

Самоуправление Даугавпилсского края и Лауцесское волостное управление уже в 2015 году разработали технический проект реконструкции ул. Миера. Поэтому в этом году в феврале объявили закупку, приняли решение о победителе и опубликовали результаты на домашней странице Бюро по надзору за закупками, но одна строительная фирма подала жалобу. В мае провели повторную закупку, и вновь была подана жалоба. Поэтому реконструкцию ул. Миера смогли начать только с третьего захода, а уже был август. В результате до ноября предприятие «Бувмеханизация»

успело заасфальтировать и выложить тротуар только примерно на 70% от общего объема строительных работ. Сейчас зима, поэтому объявлен технический перерыв до весны. Если бы законодательство было упорядочено и ограничивало упомянутые ситуации с оспариванием решений, которые затягивают реализацию проектов, то ул. Миера была бы заасфальтирована уже в этом году.

Проект по ремонту Бирзниецкой школы стал актуальным только в этом году, поскольку депутаты Даугавпилсской краевой думы приняли решение об объединении Таборской и Бирзниецкой школ и создании Лауцесской основной школы. Строители завершили работы вовремя, и уже 1 сентября дети начали учебу в полностью обновленной школе.

— Почему поднялся шум по поводу воды в п. Мирный?

— Проблема воды в Мирном актуальна уже с 2009 года. Тогда мы привели в порядок трубопровод и водонапорную башню, но в проект не была включена новая водяная скважина. Лауцесское волостное управление из года в год запрашивало средства на улучшение качества воды в п. Мирный. Самоуправление финансирование не выделяло, поскольку были другие более важные приоритеты. Но в этом году жители в социальных сетях поместили фотографии, на которых видно устаревшее оборудование. Это взбудоражило общественность. Самоуправление выделило средства, и с привлечением трех предприятий («Eko rētnieks», «Apollo D» и «Filter») пробурена новая артези-

анская скважина и обновлено оборудование по обезжелезиванию воды. Проект очень удачен, поскольку в водонапорной башне содержание железа составляет только 0,13 мг/л (норма 0,2 мг/л), а также исчезли мелкие частицы глины, портившие оборудование по обезжелезиванию воды. Допускаю, что из-за старых водопроводных труб в домах вода из кранов текла с большим содержанием железа. К сожалению, проблемы с водой нельзя решить за один день. Это не ведро, в которое зачерпнул колодезную воду и сразу принес домой.

— В этом году дожди размывали волостные дороги. Удавалось ли вам их вовремя отремонтировать и грейдировать?

— Поскольку у нас новая школа, и вместо двух школьных автобусов курсируют четыре, то шоферы первые сообщают о проблемах с дорогами. В этом году действительно дороги нужно было отремонтировать срочно и часто, также и грейдер был задействован НПО несколько раз в месяц. Это была огромная нагрузка на наших работников, поскольку трактористы и грейдеристы, работающие посменно, еще являются и истопниками. Зимой в первую очередь чистим и посыпаем те дороги, по которым ездят школьные автобусы.

Хочу также отметить, что есть еще и автобусы других школ, которые курсируют через п. Мирный. И водителям нужно понимать, что зимой нужно выбирать другую скорость движения.

— Наблюдается активность в общественном центре «Лауцеса», а в п. Мирный мероприятия проводятся реже. Почему так?

ДЛЯ СПРАВКИ

- Реконструкция ул. Миера обойдется в 300 000 евро.
- Водяная скважина и станция по обезжелезиванию воды в п. Мирный обошлась в 46 000 евро.
- На ремонт здания Бирзниецкой школы потрачено 120 000 евро.
- Общая протяженность дорог в волости составляет 75 км.
- Есть 4 многоквартирных дома, находящиеся на обслуживании жильцов.

— В п. Мирный, также как и в Лауцесе, самыми активными являются спортсмены. Благодаря Петру Васильеву они играют в футбол, новус, шахматы и шашки. Согласен, что в Мирном, где проживают около 500 человек (в Лауцесе — около 300), часть жителей предпочитает сидеть дома или ждет, что все сделают другие. Молодежи в волости осталось мало, но все же и Андрей Брун, и Петр Васильев умеют вовлечь их в волостные и краевые мероприятия. Волостное управление поддерживает все инициативы, но мы не можем никого заставить участвовать.

— В документах планирования подчеркнуто, что в Лауцесской волости будут строить дома горожане. Неужели действительно ведется строительство?

— Да, действительно. В Лауцесской волости земля востребована, и в год начинается строительство 1-2 частных домов.

— Работает ли птицефабрика?

— Работают три корпуса фабрики, модернизированные на средства ЕС. На фабрике в основном работают жители Лауцесской волости.

— Какие задачи ставите на будущее?

— Нужно привести в порядок водоснабжение в п. Лауцеса, где и качество воды, и оборудование находятся в таком же состоянии, как в Мирном до реконструкции станции по обезжелезиванию воды и бурения новой артезианской скважины. Поэтому уже в 2017 году в бюджете запланировали финансирование.

В п. Лауцеса вторая проблема — отсутствие уличного освещения. Хотя живем в XXI веке. Подали заявку и на финансирование этого проекта. Один фонарный столб может обойтись в 1400-1600 евро, а таких в п. Лауцеса нужно установить не менее 18. ■

ВСТРЕЧИ С ЗЕМЛЯКАМИ

Проблемы нужно отображать правдиво

Эгита Терезе Йонане
Завершились поездки газеты «Латгалес Лайкс» по волостям Даугавпилского и Илукстского краев в рамках подписной кампании. Спасибо нашим читателям за преданность, а также за вопросы, предложения и добрые слова!

Янина Оболевич из Лауцесе семь лет назад переехала из Даугавпилса в Лауцесе, и с тех пор «Латгалес Лайкс» для нее самая читаемая газета. «Меньше читаю про политику, так как считаю, что жизнь сельчанина значительно интереснее. С тех пор, как в поселке Лауцесе открылся общественный центр, в жизни появилось больше творчества. Сама посещаю почти все мероприятия. 30 декабря будет новогоднее мероприятие, приезжайте в гости», — приглашает Янина.

Виталий Новицкий очень занят основной работой в своей практике семейного врача в Демене, а также дежурствами в Даугавпилской региональной больнице, однако он интересуется тем, что пишет «Латгалес Лайкс». Он рассказывает: «Постоянные читатели — моя супруга и медсестра, я сам иногда успе-



Вита Скворцова.



Янина Оболевич.



Виталий Новицкий.

ваю просмотреть только основные темы и фотографии. Городские газеты не читаю, поскольку там «проведена черта» между белым и черным, они публикуют скандалы. В свою очередь, «Латгалес Лайкс» — взвешенная, доброжелательная газе-

та, которая не портит настроение. Пишите больше о медицине, э-здоровье. Проблемы есть, но их нужно отображать правдиво, а не с позиции, что в медицине все плохо. Чаще пишите о сельских дорогах. Мне повезло, что в Демен-

ской волости дорожные проблемы устраняют своевременно. Однако есть места, особенно окраины, где есть несколько хуторов, и дорога к ним находится в ужасном состоянии».

Директор Медумской основной школы Вита Скворцова хочет читать о буднях маленьких школ. «Хотя бы основное образование дети должны получать ближе к месту жительства. Многие школьники выходят из дома еще до семи утра, чтобы попасть в школу после восьми. Если медумским школьникам придется ехать в другую школу, на дорогу уйдут два часа или даже больше. Ликвидируя сельские школы, мы ликвидируем жизнь на селе», — считает директор. ■

В ВЕЦСАЛИЕНСКОЙ ВОЛОСТИ

Сдали в эксплуатацию крышу Червонкского замка

Инесе Минова
В эксплуатацию 6 декабря сдана крыша имения Червонкского (Вецсалиенского) замка, реконструкция которой была начата в июне. Проект строительных работ памятника архитектуры государственного значения разработала фирма «Мастерская архитектора Лаймониса Шмита», которая ранее разработала и проект реконструкции деревни Слутишки. Строительные работы, которые обошлись в 150 000 евро, выполняло ООО «Builder Industry».



Фото из Даугавпилской краевой думы.

Червонкский замок с 2014 года находится в списке охраняемых государством памятников культуры, поэтому все работы по реконструкции проводились под надзором инспекции по охране государственных памятников культуры.

В ходе строительных работ заменено жестяное покрытие крыши, уложено новое перекрытие крыши, при этом сохранены вертикальные и горизонтальные исторические пропорции листов жести. Металлу, уложенному на крышу, производитель дает гарантию на 50 лет. Установлена также и новая система отвода дождевой воды, а на чердаке в коньке крыши оборудована дополнительная система для проветривания.

В ходе работ обновлены декоративные украшения и элементы фасада и крыши. Реконструированы дымоходы с использованием исторических кирпичей. Здание оборудовано системой молниезащиты и заземления. Восстановлено историческое крыльцо с козырьком, который опирается на деревянные колонны с декоративными элементами, а также проведена обработка и тонирование всех деревянных конструкций. За процессом внимательно следил технадзор, согласовывая все происходящее с инспекцией по охране государственных памятников культуры. ■

ПОДПИШИСЬ СРАЗУ НА ВЕСЬ 2017 год со СКИДКОЙ!

Стоимость подписки на газету **LATGALES LAIKS**

НА МЕСЯЦ	НА ПОЛГОДА	НА 9 МЕСЯЦЕВ	НА ГОД
€ 4,00	€ 24,00	€ 36,00	ВАША ЦЕНА € 30,00 (ЭКОНОМИТЕ € 18,00)

	НА МЕСЯЦ	НА ГОД
Для юридических лиц:	€ 5,00	ВАША ЦЕНА € 50,00 (ЭКОНОМИТЕ € 10,00)
Для пенсионеров и инвалидов всех групп:	€ 3,00	ВАША ЦЕНА € 25,00 (ЭКОНОМИТЕ € 11,00)

Стоимость подписки на газету **REKLĀMA**

	НА МЕСЯЦ	НА ГОД
Для частных лиц:	€ 4,00	ВАША ЦЕНА € 30,00 (ЭКОНОМИТЕ € 18,00)
Для юридических лиц:	€ 5,00	ВАША ЦЕНА € 50,00 (ЭКОНОМИТЕ € 10,00)

С газетой «Латгалес Лайкс» вам всегда повезет!

ПРЕДЛАГАЕМ НЕСКОЛЬКО УДОБНЫХ СПОСОБОВ ОФОРМЛЕНИЯ ПОДПИСКИ!

1. Перечисли на счет SIA Latgales Laiks, LV45UNLA0005009467898 (SEB Banka) реж. Nr.41503004556 указанную сумму.

В платежном поручении обязательно укажи:

- * имя и фамилию абонента,
- * точный адрес доставки с правильным почтовым индексом,
- * индекс газеты: 3007 — для "Latgales Laiks",
3008 — для "Латгалес Лайкс",
3031 — для "Reklāma Piektdienās".

* персональный код абонента и номер телефона.

2. Приходи в редакцию газеты на ул. Саулес, 71, б 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).

В подарок получи фирменный настенный календарь на 2017 год.

3. Подписка принимается также во всех почтовых отделениях, почтальонами, в интернете www.latgaleslaiks.lv, www.pasts.lv/abone — до 28 декабря и по бесплатным телефонам 67008001, 27008001 — до 28 декабря. За оформление подписки берут плату в размере: на почте — € 0,71, у почтальона — € 0,92 за каждое оформление абонента.

4. Подписаться можно и во время традиционных осенних встреч с земляками в волостях.



Купон лотереи ищи на страницах «Латгалес Лайкс»!

БАСКЕТБОЛ

У латгальцев с победой только «Резекне»

Сергей Кузнецов

В ЛБЛЗ баскетболисты «Даугавпилсского края» 10 декабря на своей площадке уступили «Дартии» – 47:66. 14 очков в матче набрал Янис Вилцанс (6 подборов). По семь очков в активе Зинтиса Саулитиса (7 подборов), Эрика Крейпанса и Салвиса Лиепиньша.

«Краслава» на выезде уступила «Салацгриве» – 66:74. Самым результативным у латгальцев был Эдгар Гриб – 13 (7 подборов, 7 передач). Рейнис Дилба – 12, Янис Цауна – 11, Мартиньш Тейвиш – 11 (9 подборов), Рейнис Анджан – 10.

«Резекне» на своей площадке громит аутсайдеров – «Рига». Резекненцы оформляют вторую сотку в сезоне, при этом вторую за неделю. Рижане были повержены с результатом – 120:69. Ренар Булдурис набрал за матч 25 очков (11 подборов, 9 передач, 10 перехватов). Валдис Сенькан набрал 24 очка (8 передач), Сандис Зутис – 15, Рейнис Странкальс – 12.

В ЛБЛ2 «Ливаны» на этой неделе отметились победой над «Ригой» – 88:75. 23 очка накидал Матис Праневский.

«Екабпилс-2» уступил «Огре-2» – 73:78, снайпером этого матча стал Эдий Стиебриньш – 26.

«Екабпилс» в ЛБЛ 10 декабря уступил действующему чемпиону – «Валмиера/Ордо» – 61:78. Самым результативным был Андрей Шеляков – 12 (15 подборов), еще десятку накидал Риналд Сирсниньш.

Двумя днями ранее «рыси» в чемпионате ББЛ разгромили белорусский «Борисфен» – 94:46.

В единой лиге ВТБ питерский «Зенит» уступил казанскому «Униксу» – 84:95. Питерцы на своей площадке 11 декабря потерпели второе поражение в рамках лиги ВТБ. Янис Тимма был самым результативным в Питере – 27 очков (4 подбора, 3 перехвата, коэффициент эффективности +31). ■

ГАНДБОЛ

В Лудзе – праздник, Екабпилс проиграл

В минувшие выходные в чемпионате Латвии в высшей лиге в Латгалии играли только женские клубы. «Екабпилс» на своей площадке безнадежно уступил «Стопини» – 19:39. По шесть точных бросков сделали Иева Лапса и Кристине Дзените.

«Латголс» отпраздновал победу над «Добеле» – 30:26. Весомый вклад в победу внесла

Кристине Даниленко – 11. Восемь бросков на счету Лауры Рутковской. ■

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Победители определились в последнем туре

Эгита Терезе Йонане

В Ливанах 7 декабря состоялся рождественский турнир по настольному теннису. Победители определились в матчах последнего тура, в которых встретились победители подгрупп.



Фото – М. Вилцане.

Сильнейшие теннисисты рождественского турнира (слева направо): Гунтар Сола, Павел Конохов, Нормунд Лиепниекс, Геннадий Ровнейко.

Первый матч провели Геннадий Ровнейко и Нормунд Лиепниекс. Победа была нужна Геннадию, чтобы завоевать первое место, а Нормунд боролся за бронзовую медаль. Однако сильнее оказался Нормунд, завоевав бронзу, в свою оче-

редь, Геннадию пришлось смириться с четвертым местом.

Таким образом, второй матч оказался важнее. В нем Павел Конохов, победив Гунтара Солу, стал победителем турнира, в свою очередь, у Гунтара – серебряная медаль. ■

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА

Каждый выбрал занятие по силам



Государственный тренер Галина Горбатенкова проводит разминку перед основными занятиями.



Инструктор Катрина Горбатенкова показывает технику ходьбы для группы в Дубровинском парке.



Николай Фильченков и Диана Кононова взяли лидерство с первых минут дистанции и в итоге прошагали больше остальных.

Сергей Кузнецов
На латгальском фестивале по скандинавской ходьбе был сломан стереотип о том, что это занятие исключительно для пенсионеров. Да, людей с сединами было немало, но столь же бодро с палками шагали и молодые девушки, и солидные мужчины.

Фото автора.

Более ста человек собрались 10 декабря, чтобы больше узнать о скандинавской или нордической ходьбе. Каждый нашел свой интерес в этом процессе. После разминки участники разделились на три группы. Одна команда пошла на 5-километровую прогулку до крепости и обратно. Вторая группа энтузиастов перебралась в Дубровинский парк, чтобы отработать технику ходьбы. В группе был сделан акцент на технику передвижения.

Несмотря на то, что скандинавская ходьба – это больше зарядка для тела, проводятся и соревновательные форматы. Соревнования проходили по принципу, кто больше пройдет за 40 минут.

Инструктор по ходьбе и генеральный секретарь Латвийской ассоциации народного спорта Галина Горбатенкова объяснила, как правильно ходить. При ходьбе с палками основная работа идет через плечо, руки в локте практически не сгибаются. Правильно выбранные палки – залог приятного настроения после прогулки.

«Качественные палки стоят, начиная от 30 евро. Они должны быть легкими и подобранными под свой рост. Не рекомендуется использовать телескопические палки, так как механизм быстро изнашивается, и заниматься с ними нормально становится проблематично. Не надо бояться, что это стоит дорого. Купив хорошие палки и сделав разовое вложение, вы уже можете качественно заниматься, не беспокоясь за инвентарь», – рассказала Г. Горбатенкова.

Какими должны быть палки:

- легкий материал (карбон) – не металлические,
- скошенный наконечник,
- удобная рукоятка с темляком (перчатка), специальные фиксирующие ладонь ремешки. Нередко отмечают рукоятки под левую и правую руки.

Как подобрать палки под свой рост:

- раскрытой ладонью берете ручку палки, прижимаете большим пальцем.
- Большой палец прислоняете к области пупка.
- В вышеуказанном положении палка должна упираться в поверхность. Это необходимая длина палок для занятий под ваш рост.

Победители в ходьбе на 40 минут

Мужчины:

- 1 – Николай Фильченков
- 2 – Ивар Магазейнис
- 3 – Райнер Букс

Женщины:

- 1 – Диана Кононова
- 2 – Кристине Поте
- 3 – Ингуна Бука

ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ

Победители остались прежними

Сергей Кузнецов
В этом году турнир Генриха Силова по прыжкам в высоту собрал рекордно малое количество участников. В элит-группе у женщин в сектор вышло четыре участницы, у мужчин – 8.

Мадара Онужане-Салина с результатом 1,78 м становится победительницей турнира второй год подряд. Правда на предыдущем турнире для победы ей потребовалось перелететь планку на отметке – 1,80 м, а 2013 году эта высота принесла ей только «серебро». Мадара стала единственной, кто преодолел 1,80 м. Никола Стахова (Чехия) и Дайла Жукауска (Латвия) выше 1,75 м не продвинулись. По лучшему исполнению предыдущей попытки второе место досталось пражской спортсменке. Рекорд Валерии Богданович (Минск) 1,85 м, установленный в 2012 году, остался непревзойденным.

У мужчин на высоте 1,86 м вышло сразу четверо участников. Чуть ранее с дистанции сошли еще двое. В итоге борьбу вели Янис Ванас (Мадона) и Никита Санкович (Минск). Белорусский прыгун уже взял 1,81 м и 1,86 м. Янис – победитель турнира в 2015 г. вступил в борьбу на отметке – 1,91 м, которая ему покорилась со второй попытки. Минский атлет взял эту высоту чисто, как и предыдущие.

Впервые за 13 лет суще-



Эдгар Юркан (16 лет) стал не только лучшим из даугавпилчан, но и впервые попал на пьедестал. Бронзовый результат – 1,81 м.

Рекорды в прыжках в высоту

Мужчины	Женщины
Рекорд Даугавпилса	
Раймонд Витанис – 2,18 (1983, Рига)	Юлия Тарвид – 1,81 м (2016, Кулдига)
Рекорд Латвии	
Нормунд Сиетиньш – 2,30 (1992, Нурмиярви, Финляндия)	Валентина Готовская – 1,97 (Вильнюс, 1990)
Рекорд Европы	
Патрик Шеберг (Швеция) – 2,42 (1987, Стокгольм, Швеция)	Стефка Костадинова – (Болгария) – 2,09 (1987, Рим, Италия)
Чемпионат мира	
Хавьер Сотомайор (Куба) – 2,45 (1993, Саламанка, Испания)	Стефка Костадинова (Болгария) – 2,09 (1987, Рим, Италия)

Обладатель рекорда Даугавпилса (2,18 м) Раймонд Витанис вспоминает: «Был зимний чемпионат Латвии в 1982 году. Пять участников из Латвии преодолели планку – 2,15 м. Можете представить, какой был уровень. 2,18 м я взял в 1983 году. Уже 33 года рекорд держится. Не думал о том, что он так долго сохранится. Сейчас смотрю, что пока никто близко не приближается к этому результату. Мало молодежи. Наверное, у нее другие приоритеты».

Топ 3 лучших результатов турнира
– **Арсений Расов** (Россия) – 2,21 м (2014)
– **Райвидас Станис** (Литва) – 2,20 м (2009)
– **Сергей Галашов** (Белоруссия) – 2,18 м (2012).

ствования турнира к планке в два метра подошло только два атлета. С переносом успехом прыгуны дошли до 2,06 м. Шероховатости начались на 2,09 м. Я. Ванас преодолевает этот рубеж с первого захода. Н. Санкович не справляется с высотой и переносит две оставшиеся попытки на 2,12 м. Латвиец также с первого же разбега перелетает 2,12 м. Минский атлет не смог справиться с этим рубежом.

Четыре атлета завершили прыжки на отметке 1,81 м, и в итоге третье место досталось Никите Юркяну (Даугавпилс). На турнире в 2015 г. лучшим из даугавпилчан был Анатолий Шавец – 1,86 м (5-е место).

СПОРТИВНАЯ НАГРАДА

Анастасия Григорьева претендует на звание лучшей спортсменки

Сергей Кузнецов

Лучшие спортсмены Латвии будут названы 22 декабря. Среди претендентов в номинации «Лучшая спортсменка года» названа и Анастасия Григорьева: в этом году она стала в четвертый раз чемпионкой Европы, на Олимпиаде заняла 8-е место. Ранее Настю уже признавали лучшей в 2013 и 2014 годах.

На звание лучшей спортсменки также номинированы Лаура Икаунице-Адмидина (легкая атлетика – многоборье) – рекорд Латвии и 4-е место на Олимпиаде, Ребекка Кох (тяжелая атлетика) – 3 место на чемпионате Европы, 4 место на Олимпиаде, Мадара Паламейка (легкая атлетика – метание копья) – 10 место на Олимпиаде и 1 место в общем зачете бриллиантовой лиги IAAF, Анастасия Севастова (теннис) – вышла в топ-30, дошла до 1/4 финала открытого чемпионата США.

В номинации лучший спортсмен отмечены: Майрис Бриедис (бокс), Мар-

тиньш Дукурс, Томас Дукурс (оба – скелетон), Оскар Мелбардис (бобслей), Кристап Порзингис (баскетбол), Алексей Румянцев (гребля на байдарках).

Кроме этого на портале delfi.lv со второго декабря идет он-лайн голосование «Самый популярный спортсмен», которое продлится до полуночи 21 декабря.

Традиционно также будет назван лучший учитель спорта. После двух этапов отбора осталось трое laureатов: Марите Покшане (Риебиньская средняя школа), Инта Гринберг (Яунлутринская основная школа) и Рейнис Дуксис (Земгальская средняя школа).

ВОЛЕЙБОЛ. КУБОК ЛАТВИИ

«Рыси» оформляют первый клубный трофей

В Риге в минувшие выходные стали известны обладатели Кубка Латвии по волейболу среди мужчин и женщин.

В мужском зачете с первого же захода трофей оформили латгалцы. Команда «Екапилс луши» впервые в своей истории добралась до финала и в пятисетовом противостоянии добивается успеха. «Рысам» противостоял действующий чемпион Латвии – «РТУ/Робежсардзе». «Пограничники» брали кубок однажды в 2014 году, поэтому вспомнить былое, приободрить к чемпионству кубок было бы красиво.

Однако «рыси» с первой же партии задали темп – 25:12, развить успех не удалось. Рижане уперлись во второй партии – 16:25, сравняв счет – 1:1. Третий сет стал борьбой нервов, в

которой удача улыбнулась «Екапилсу» – 31:29, сделать победный шаг сразу не удалось – 20:25. Однако в пятом сете «рыси» свой шанс не упустили – 15:11.

В составе РТУ с пятью очками игру провел даугавпилчанин Антон Назаров.

«Екапилс луши»: П. Емельянов – 12, Б. Чеботарь – 9, Р. Пукитис – 8, С. Лишинский – 7, Э. Скрудер – 2, А. Рибичкий – 1.

В финале женского кубка Латвии СК «Бабите» одолел RSU/MVS – 3:0 (27:25, 25:7, 25:18). В составе «Бабите» обладательницей кубка Латвии стала даугавпилчанка Сабина Утинане.

НОВУС

Боролись за титул чемпиона Науенской волости

Эгита Терезе Йонане



Новусисты Салиенской, Науенской, Лауцесской и Вабольской волостей Даугавпилского края, а также Даугавпилса и Краславы, соревновались на открытом чемпионате Науенской волости по новусу, который 4 декабря состоялся в спортивном зале Науенского центра молодежи и спорта.

Чемпионами стали даугавпилчане Виталий Насир в классе «Мастер» и Раймонд Путанс в классе «Орен». Призовые места завоевали также даугавпилчане Станислав Мосан

(«серебро») и Александр Раковский («бронза») в классе «Мастер», а также Эрик Жалнерчик («серебро»), Лауцеса и Валерий Ильин («бронза», Науене) – в классе «Орен».

Результаты в младших возрастных группах (2016)

Мальчики	Девочки
Группа В (2002/2003 г.р.)	
1. П. Кузьмин (Айзкраукле) – 1,76 2. М. Коношонко (Дагда) – 1,73 3. Д. Цельмалс (Цесвайне) – 1,70	1. Р. Рубникова («Лаймите») – 1,50 2. Д. Тимма (Краслава) – 1,46 3. А. Монская (Краслава) – 1,46
Группа С (2004/2005 г.р.)	
1. И. Братко (Даугавпилс) – 1,48 2. М. Исаченко (Цесвайне) – 1,39 3. А. Селицкий (Даугавпилс) – 1,39	1. К. Цветкова (Даугавпилс) – 1,39 2. М. Элксиня (Даугавпилс) – 1,39 3. В. Лукашевич (Вильнюс) – 1,36
Группа D (2006 г.р. и моложе)	
1. А. Цинис (Айзкраукле) – 1,40 2. Д. Алексеев (Даугавпилс) – 1,18 3. Э. Зайцев (Даугавпилс) – 1,15	1. Л. Якубовская (Даугавпилс) – 1,27 2. М. Егере (Вецумниеки) – 1,11

ПРОМЫШ- ЛЕННОЕ ПРЕДПРИ- ЯТИЕ					САМАЯ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ СВЕТА	ПОДХОД, СПОСОБ	ДЛИН- НЫЙ СТИХ	ПОТАКА- НИЕ ВСЕМ ЖЕЛАНИ- ЯМ	БАЛТИЙ- СКОЕ ...	ЖЕЛТЫЙ САХАР- НЫЙ ПЕ- СОК	ГРУЗИН- СКАЯ СЕ- РЕБРЯНАЯ МОНЕТА
«ТУРНЕ» АРТИСТА	ШВЕЙ- ЦАРСКАЯ ВАЛЮТА	ФУТ- БОЛЬНЫЙ БОТИНОК	ИЗОБРА- ЖЕНИЕ ЛИКА СВЯТОГО				1				
					ЧАСТЬ ЦЕПИ	ПРЕЖНЕЕ НАЗВАНИЕ ТОКИО		НЕЧТО ОЧЕНЬ БОЛЬШОЕ	ЗАТУХА- НИЕ АКТИВ- НОСТИ	БОЖЕСТ- ВЕННЫЙ МУДРЕЦ У ИНДУСОВ	
САМЫЙ МУДРЫЙ В АУЛЕ	ОРГАН ПРАВО- СУДИЯ	МЕСТО ДЛЯ СТА- ВОК В ИГРЕ	ПОДСТА- ВИЛ ДЕЗ- ДЕМОНУ			ЗАБОТЛИ- ВАЯ ПО- МОЩНИ- ЦА ВРАЧА					
				ОСНОВА, ФУНДА- МЕНТ	ПОБОЙ- НАЯ ССОРА			ЧЕРТЕЖ ТЕЛА В ПРОЕК- ЦИЯХ	НАГРАДА ПОБЕДИ- ТЕЛЮ		
ОТРАЖЕ- НИЕ НА- ПАДЕНИЯ	АБСЦИС- СА, ..., АППЛИКА- ТА	ВЗРОСЛАЯ СТАДИЯ НАСЕКО- МОГО	АКТЕР ... ПАЧИНО	МОДНАЯ НАКОЛКА НА ТЕЛЕ				ПЕСЧА- НАЯ ГА- ДЮКА		ЗАСТЫВ- ШИЙ КИ- СЕЛЬ НА СЛАДКОЕ	ЧАМА, ЧА- КОБО, КА- ШИНАУА
									ВНЕДО- РОЖНИК		
	ШТРАФНОЙ ОДИН- НАДЦАТИМЕТРОВЫЙ УДАР В ФУТБОЛЕ	ТАЙНЫЙ ХОД						ДОСАД- НЫЙ ПРОМАХ	НАУКА О СТРОЕНИИ ЖИВЫХ ОРГАНИЗ- МОВ	НАСТОЯ- ТЕЛЬ МЕ- ЧЕТИ	
	ФРАНЦУЗСКИЙ АВТОМОБИЛЬ	ФОРМУЛИРОВКА ЗАДАЧИ В МАТЕМА- ТИКЕ						МИНЕРАЛ, ДРАГО- ЦЕННЫЙ КАМЕНЬ	КАПИТАН «НАУТИ- ЛУСА»		
					ФИРМЕН- НЫЙ ЗНАК	ДВИЖЕ- НИЕ, ПО- ТОК ВОЗ- ДУХА				ПРЕДМЕТ ОБСУЖ- ДЕНИЯ	ПУНКТИ ЗАПРАВКИ АВТОМО- БИЛЕЙ
ДЕНЬГИ, ТРЕБУЮ- ЩИЕ ОТДАЧИ	2	ПУТЕВО- ДИТЕЛЬ ТУРИСТОВ									
					3	ВОЗГЛАС ПОД ЛЕЗ- ГИНКУ				БУДУЩАЯ МИССИС	ГРИБНОЕ «СЕМЕЧ- КО»
РЫБО- ЛОВНАЯ НАЖИВКА	ОГРАНИ- ЧИТЕЛЬ, ФИКСАТОР										
	НИ ШАХ, НИ МАТ			ГИПНОТИ- ЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ РУКОЙ	ШАХМАТ- НАЯ ЛА- ДЬЯ	БУКЕТ ПШЕНИ- ЦЫ			КАПИТАН СУДНА АРГОНАВ- ТОВ	ВРЕМЯ ПОСЕВА, СЕЯНИЯ	СЛЕЗЛИ- ВЫЙ ЗА- НУДА
		СМЕЩЕ- НИЕ ВБОК	«СТУ- ПЕНЬКА» НА СКАЛЕ	ВОЛШЕБ- НИК ИЗУМ- РУДНОГО ГОРОДА			АМЕРИ- КАНСКИЙ ПЕВЕЦ И АКТЕР	ПАРУСНИК С ТРЕМЯ МАЧТАМИ	СОБАЧЬЯ ХАРАКТЕ- РИСТИКА		
	ТИХОЕ ВОРЧА- НИЕ	СЛАБОЕ ВИНО ИЗ ЯБЛОЧНО- ГО СОКА		СИТУАЦИЯ ПРИ ИГРЕ В ДОМИНО	ЛЕЧЕНИЕ ЗАПАХАМИ ...ТЕРА- ПИЯ				КРЫТЫЙ СКОТНЫЙ ДВОР	БУКВА «Ы» В СТАРИНУ	
			ВЫПУСК ВОЗДУХА ИЗ ЛЕГ- КИХ				МЕРЛУЗА	МЕРА МЕЖДУ ОБЕИХ РУК			
	КРЕПЕЖ- НЫЙ ВИНТ	ВИД ТРАВМЫ ОТ УДАРА		ПЕРЕ- ЧЕНЬ БЛЮД				«ПУТЬ» В КИТАЙ- СКОЙ ФИ- ЛОСОФИИ		И ХОЛОСТОЙ, И ЧЕРНЫЙ	
			КОРЕЙ- СКИЙ МУ- ЗЫК. ИНСТР-Т			ТОРЖЕСТ- ВЕННЫЙ ДЛЯ ВСЕХ ДЕНЬ					

СУДОКУ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕГКАЯ

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

ТРУДНАЯ

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

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

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

БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!

Педиатр: одевай ребенка как луковицу!

Приоритетом №1 для родителей всегда было хорошее самочувствие ребенка, поэтому как только начинаются первые морозы и столбик термометра опускается до нулевой отметки, мамы и папы, бывает, впадают в крайности. Детей частенько держат в слишком нагретых помещениях или чрезмерно кутают, хотя осень – самое что ни на есть подходящее время для укрепления иммунитета и развлечений на свежем воздухе. Педиатр Школы маленьких экспертов (www.mazoekspertuskola.lv) Анна Бирка рассказывает, как было бы правильнее поступать, чтобы ребенок осенью был здоровым и полным сил.



Здоровый ребенок – это меньше стресса и волнений для родителей

1. Вместе двигайтесь на свежем воздухе, гуляя или играя

Не бойся холодного воздуха – так ты будешь укреплять иммунитет ребенка и осенью. Ищите пестрые листья и плоды под деревьями, в траве, цветах или сделайте разноцветный осенний фотоколлаж. Если во дворе нет игровой площадки, создайте ее сами при помощи лабиринтов из осенних листьев!

2. Одевай малыша в несколько слоев одежды, как луковицу

Лучше в нужный момент избавиться от лишнего, чем потеть или мерзнуть. Чтобы ребенок, активно двигаясь, не вспотел, выбирай верхнюю одежду из двух частей (например, куртку и штаны, а не комбинезон) – так будет легче что-то снять и затем надеть обратно.

3. Не держи в тропиках.

Иногда родители, желая добра, перегревают воздух в автомобиле. Помни: перепады темпера-

тур при выходе из теплого авто на мороз могут способствовать возникновению простуды. Поэтому во время поездок снимай с ребенка шапку, шарф, куртку и поддерживай в салоне умеренную температуру (до 20 градусов).

4. Позволь радоваться осени!

Не следует лишать ребенка радости, которую дарят лужи и мокрые «горки». Главное, чтобы у малыша была не пропускающая ветер влагостойкая куртка, рукавицы и резиновые сапожки, а на ногах были хлопчатобумажные или шерстяные носки для тепла. Желательно, чтобы на одежде или обуви имелись светоотражающие элементы.

5. Балуй ребенка дарами природы.

Лучший способ укрепить иммунитет – употреблять достаточное количество местных сезонных овощей и ягод. Пока это возможно, готовь блюда из тыквы, моркови, свеклы и других сезонных овощей, содержащих ценные питатель-

ные вещества и витамины. Те, у кого дары осени не растут на собственном огороде, могут отправиться вместе с детьми в хозяйство, предлагающие желающим самостоятельно набрать яблок, поздней малины и других осенних вкусностей.

6. На сладкое – мороженое!

Ошибочно представление, будто мороженое – это лакомство исключительно для лета. Осенью и зимой ребенку также надо давать замороженные продукты – так ты укрепíš его иммунитет. Можешь предложить своему чаду мороженое из натурального молока или сливок, замороженный сырок Danonki или же просто замороженные ягоды!

7. Следи за количеством жидкости!

Естественно, что в холодную погоду пить хочется меньше, поэтому следи за тем, употребляет ли ребенок необходимое количество жидкости. Лучше всего чистая вода, однако ее можно дополнить

и дозой каких-либо осенних витаминов, например, сиропом из цидонии. Не позволяй пить горячий чай, особенно непосредственно перед прогулкой на холодном воздухе.

8. Спи в комнате со свежим воздухом

Перед сном проветри помещение. Чем теплее воздух дома, тем более сухим он становится, что повышает риск заболевания. Кроме того, в проветренной комнате с увлажненным воздухом сон ребенка будет более крепким.

9. Обрати внимание на здоровье и профилактику

Не каждый насморк – это грипп, однако проконсультируйся с врачом, если есть симптомы, которые заставляют беспокоиться о здоровье ребенка. Если болит горло, уши или повышена температура, рекомендуется идти к отоларингологу (ЛОР), по поводу вакцинации против гриппа надо обращаться к педиатру или семейному врачу, который знаком с состоянием здоровья ребенка. ■

Самые популярные заблуждения и правда о витамине D

В темные и прохладные месяцы года снова становится актуальным вопрос укрепления иммунитета. Как получить недостающую дозу витамина D, и действительно ли организм можно им насытить, только находясь на солнце и загорая? Если это так, можно ли получить этот витамин и в солярии?

Сила иммунитета зависит не только от полученных витаминов, однако витамин D играет важную роль в укреплении здоровья. Специалист по питанию Инга Пуце называет четыре самых популярных мифа и рассказывает, где же на самом деле искать ценный витамин.

Нехватка витамина D на здоровье существенно не сказывается. Витамин D в организме человека влияет на работу 2000 генов, отвечающих за различные заболевания, начиная от простуды и вплоть до злокачественных опухолей, болезней сердца и костной системы.

обогащенное этим витамином. Выпив два стакана, человек получает уже 1/5 необходимой дневной дозы.

Витамин D можно получить и в солярии. Неправда: в солярии синтез витамина D не происходит, поскольку лампы излучают свет другого спектра. Активная форма витамина D образуется в коже под воздействием В-спектра ультрафиолетовых лучей (UVB) (290–315 нм), или же его принимают с питанием как холекальциферол (витамин D3) и эргокальциферол (витамин D2). Лучший способ получить витамин D естественным образом – достаточ-



Ученые пришли к следующему выводу: риск заболеть злокачественной опухолью можно было бы снизить вдвое, если бы в достаточном количестве принимался витамин D3. Кроме того, выяснилось, что нехватка этого витамина в организме может быть одной из причин лишнего веса, а если принимать его в достаточном количестве, потеря лишнего веса происходит быстрее, а результаты оказываются более устойчивыми. Под влиянием главного источника витамина D – солнца – улучшается кислотно-щелочной баланс.

Зимой получить достаточное количество витамина D только с продуктами невозможно. Это не так! Даже если человек сравнительно мало находится на свежем воздухе, витамин D можно восполнить через питание. Врачи рекомендуют жирную рыбу (треску, форель, лосось), шпроты, их печень, яйца, икру и грибы шиитаке (в которых, правда, этого витамина немного, чем в продуктах животного происхождения). Хороший источник витамина D – молоко,

но долго находиться под лучами солнца, поскольку тогда в коже образуется активная форма витамина D (тогда, когда кожа краснеет, и синтезируется витамин D).

Если человек летом загорал, то он получил достаточное количество витамина D. И это утверждение не совсем верное. Регулярное нахождение на солнечном свете (в том числе в облачные дни) на протяжении 10-15 минут и с открытыми 40% кожи обеспечивает достаточное количество витамина D. Однако использование защитного крема блокирует образование 90% витамина, поэтому желательно обогащать им организм и другими способами, скажем, с питанием. Интересно, что людям с более темным цветом кожи и тем, кто открывает меньшую площадь кожи, надо проводить на солнце больше времени (вплоть до часа каждый день).

Учти! Чтобы выяснить, достаточно ли организм витамина D и каково общее состояние здоровья, можно сделать анализы в любом медицинском учреждении, предлагающем такую процедуру. ■

ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

На вопросы читателей отвечает юрист Вячеслав Ратник. Звоните по тел. 65425553, 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 недвижимости собственности в ЗК, представление интересов в суде), ведет прием по адресу: ул. Иммантас, 51 (вход со стороны ул. Михозлса). Тел. 65413202, моб. тел. 26811561 – по рабочим дням с 9.00 до 17.30.



– В свое время моей маме были начислены приватизационные сертификаты, но в банке процедура до конца доведена не была, и на сегодняшний день в ее распоряжении сертификатов, так и нет. Что делать в данной ситуации, как их можно получить?

– Присвоение сертификатов и открытие соответствующих сертификационных счетов организует самоуправление, на территории которого вы проживаете, поэтому вам следует обратиться в самоуправление.

– Положена ли пенсия по потере кормильца пенсионеру после смерти супруга-пенсионера (пенсия по возрасту)?

– Латвийским законодательством подобная пенсия в данном случае не предусматривается.

– От бабушки необходимо получить доверенность для того, чтобы выбрать пенсию и решать за нее текущие вопросы. Передвигаться самостоятельно она не может, как поступить в данной ситуации?

– В этом случае необходимо договориться с нотариусом о выездном порядке оформления доверенности. В случае если бабушка сама не может подписаться, то будет необходимо присутствие двух свидетелей и лица подписывающего доверенность вместо нее.

– Мой супруг не работает, имею ли я право зарегистрировать его как иждивенца в налоговой службе для получения льготы по уплате налога?

– Да, такое право вы имеете.

Подготовил
Сергей Кузнецов.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ

факс 654-49185 (реклама)
тел. 654 23483 (объявления)

000 «Cēsu gaļas kombināts»
ЗАКУПАЕТ
МОЛОДНЯК И КРУПНОРОГАТЫЙ СКОТ
Хорошие цены
Оплата – по договоренности
26185703 ☎ 25573447

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

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

Покупаем
ЛЕСА, ЗЕМЛИ
всех видов
☎ 29764751

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

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

ПОКУПАЮТ
• корпус раздатки от трактора Т-40АМ. Бу. 20 евро. Тел. 29766618.

ПРОДАЮТ
• «буржуйку» новую, чугунную. 80 евро. Торг. Тел. 20497010.

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

В ЦЕНТРЕ РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ

«Славянка» поделилась рецептами народной кухни

Ирина Егорова
Ансамбль «Славянка» (руководитель Евгения Панова) 9 декабря пригласил своих друзей и почитателей на традиционно проходящие в Центре русской культуры ежегодные рождественские посиделки. На этот раз фольклорный коллектив порадовал гостей не только своими песнями, но и своими любимыми рецептами русской народной кухни, а также конкурсами и веселыми играми. В которых активно участвовали исполнители ансамблей «Русичи» и «Вдохновение», а также горожане.



Участницы фольклорного коллектива «Славянка» щедро делятся рецептами своих любимых блюд и приготовленным угощением.

Днем ранее на зимние посиделки под названием «Завалинка» приглашал также и ансамбль «Русичи» (руководитель Татьяна Зубкова), развлекавший гостей песнями, частушками, конкурсами и играми.

водитель Татьяна Зубкова), развлекавший гостей песнями, частушками, конкурсами и играми.

УСЛУГИ КСЕРОКСА
В редакции газеты
ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС
Саулес 716

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. Дровни. Смычок. Линкор. Окись. Практикум. Плафон. Хве. Ваза. Велосипед. Эхо. Трата. Угия. Семья. Дол. Иена. Кромка. Шанс. Лещ. Баунти. Лего. Ион. Тол. Донна. Гать. Брасс. Ангара. Рубаи. Луб. Эпюр. Софа. Рица. Гримёр. Выя. Мансарда. Дизайн. План.
ПО ВЕРТИКАЛИ. Хлопчатник. Логарифм. Рене. Аноа. Ассо. Баян. Фуэте. Молотьба. Хам. Риска. Трон. Ява. Шёлка. Длина. Слава. Ольга. Обряд. Налев. ТЭЦ. Пака. Файл. Овод. Аргон. Метис. Аладдин. Инулин. Грипп. Кап. Есенин. Инн. Тонер. Комедия. Ангина. Айран.

ТЕПЕРЬ И В ПРЕЙЛИ!
МОЖЕТЕ ПОДАТЬ БЕСПЛАТНОЕ
ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ
РЕКЛАМА
PIEKTDIENĀS
Бульвар райниса, 9
На автостанции у входа

НЕОБХОДИМО ПОДПИСАТЬСЯ НА "ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС"
BEZMAKSAS PRIVĀTSLUDINĀJUMS
Объявление принимаем только на наших оригинальных купонах бесплатных объявлений!
NEAIZMIRSTI ABONĒT "LATGALES LAIKU"

ЧИТАЙТЕ
в Интернете!
www.latgaleslaiks.lv

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!

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.

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).

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

Бланк годен в декабре/январе