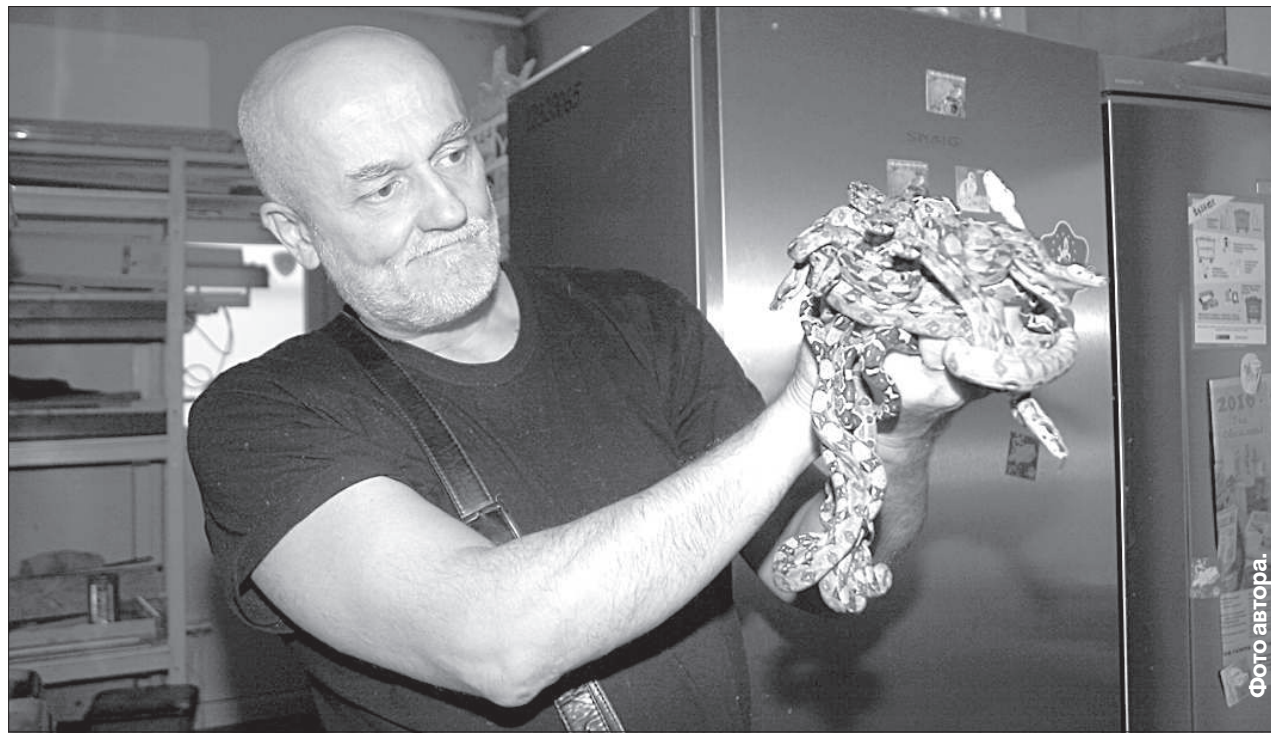




Необычная жизнь змеиной семьи

Инесе Минова

Латгальский зоосад в ноябре дождался необычного пополнения: у самки удава родились 16 змеенышей. Внешне они выглядят похожими, но у каждого есть свой индивидуальный пятнистый рисунок. Их кожа очень мягкая и теплая, их нестрашно брать в руки, но сложно представить, что эти пресмыкающиеся длиной примерно 30 см постепенно достигнут длины от трех до пяти метров, и тогда с ними лучше с глазу на глаз не встречаться.



Михаил Пупиньш дождался большого приплода удавов.

Директор зоосада Михаил Пупиньш рассказывает, что рождение удавчиков — важное событие, поскольку это происходит редко. До сих пор в зоосаде жили три удава: две самки и один самец.

Но еще больше, чем рождение змеенышей, удивляет другой факт. Почти год назад Михаил, как обычно, покормил змей и собрался идти домой, но решил еще раз взглянуть на своих обитателей. Он заметил, что самка удава после приема пищи стала необычно полной, потом заметил, что в террариуме осталось только две змеи. Выяснилось, что самка и самец присмотрели на обед одну и ту же крысу.

Так как змея корм буквально засасывает в себя целиком, получилась трагикомическая ночь: самка проглотила крысу со всем самцом, который, несмотря на непривычные новые обстоятельства, свою добычу не выпустил.

Михаил размышлял, что делать: извлекать самца назад или позволить природе делать свое. К тому же было мало шансов, что самец еще будет жив. Но самец был в зоосаде единственным, поэтому Михаил решил попробовать. Директора зоосада удивило, как одна змея проглотила другую: она всосала ее совсем как круг колбасы, потому что голова самца находилась совсем рядом с

хвостом. «Не понимаю, чем они в тот момент занимались, но все закончилось хорошо, самец был жив», — говорит Михаил и добавляет, что спасенный самец не только был бодр, но и продолжал жевать пойманную крысу, мол, умру, но не отдам.

После этого необычного случая семейная жизнь обоих змей продолжалась очень успешно, поскольку самка скоро забеременела. «Самке нужно было проглотить самца, чтобы влюбиться в него», — смеется Михаил и говорит, что змеи по своей сути необычные создания. Во время спаривания они обвиваются друг вокруг друга, но в то время, когда их головы об-

мениваются информацией, важной для них, длинные хвосты живут своей жизнью и одновременно могут приласкать какую-нибудь другую змею. Это самая настоящая жизнь в гареме.

Теперь у зоосада слишком много детенышей змей, поэтому для них будет искать новых хозяев, скорее всего, их обменяют на других животных.

В последнее время в зоосаде появились также и необычные земноводные (рогатые лягушки), скоро появятся еще 4 вида. А в инкубаторе сейчас «высиживаются» около сорока яиц бородатой агамы или бородатого дракона. Это будет уже второе поколение этой особи в зоосаде. ■

Сегодня в номере читайте:

◆ Где купить календарь, посвященный крепости? — стр. 2

◆ О чем говорят рейтинги школ? — стр. 6

Снег растает

Температура воздуха на этой неделе поднимется до +2..+7 градусов. Во вторник, среду и четверг местами будет моросить дождь, возможны прояснения.

Тонкий слой снега в ближайшие дни растает, и нового снега не ожидается.

Перед Рождеством температура воздуха немного понизится, существенных осадков не ожидается.



В ДАУГАВПИЛСКОЙ ГОРДУМЕ

Пособие по рождению ребенка увеличат вдвое

Елена Иванцова

На последнем заседании Даугавпилсской городской думы был утвержден проект решения о социальных пособиях самоуправления в новой редакции.

Среди нововведений — одноразовое пособие по рождению ребенка. Оно будет увеличено вдвое: со 150 до 300 евро. Напомним, предыдущее повышение происходило 2 года назад, тогда пособие увеличивали с 75 до 150 евро.

Также увеличен уровень доходов, в зависимости от которого претендовать на разные льготы смогут многодетные семьи, например, те, у которых нет статуса малообеспеченных. Доход на одного трудоспособного члена семьи не должен превышать размера минимальной заработной платы, а на остальных членов семьи — 80% от минимальной заработной платы (ранее было 50% на одного человека).

Также увеличено пособие на приобретение канцелярских товаров. Дети из малоимущих и

малообеспеченных семей, а также многодетных семей, которые отправляются в садик, будут получать по 25 евро (было 22). Первоклассникам на школьные принадлежности будут выделять по 50 евро (было 43), а учащимся других классов — 35 евро (было 29).

У пенсионеров, достигших 75-летнего возраста и имеющих доход не выше минимальной заработной платы, появится возможность бесплатно посещать баню 2 раза в месяц. Сейчас такой льготой пользуются пенсионеры с 80 лет.

Изменения вступят в силу после публикации в газете «Латвияс вестнесис».

Ознакомиться с полным перечнем актуальных размеров пособий можно на домашней странице социальной службы Даугавпилса www.soclp.lv ■

В ДАУГАВПИЛСКОМ МУЗЕЕ

Техника меняется, музыка остается

Елена Иванцова

«Покупка патефона» — такая графа значилась в смете бюджета Даугавпилсского краеведческого и художественного музея на 2016 год. Специалисты в течение года готовили выставку «Пусть музыка звучит», приурочив ее к зимним праздникам. В это время все живут в ожидании чуда, а еще 100 лет назад для людей настоящим чудом были «машины», способные воспроизводить музыку.

(Окончание на 7-й стр.)



Станислав Грахольский заводит граммофон, специально приобретенный для выставки у коллекционера.

ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

**Все детские сады
утеплят до 2020 года**

Елена Иванцова

В текущем периоде планирования 2014-2020 гг. во всех детских садах Даугавпилса должны быть осуществлены проекты по повышению энергоэффективности, проще говоря – утеплению.

На очередном финансовом комитете об этом сообщил заместитель председателя думы Петерис Дзалбе при обсуждении вопросов о двух садах, которых масштабные строительные работы ждут в ближайшее время. На данный момент в Даугавпилсе утеплено около 60% детских садов.

Стоимость проекта утепления детского сада № 5 (ул. Става, 41) составляет 816 тыс. евро. На эти цели самоуправление

возьмет кредит в размере 515 204 евро на 20 лет.

Также поддержан проект решения по утеплению сада № 3 (ул. Райполес, 8). Общая стоимость проекта составляет 1 млн. 92 тыс. евро. Самоуправление возьмет кредит на сумму 717 000 евро сроком на 20 лет.

В конкурсах победили фирмы «Belmast Būve» и «VANPRO». Строительные работы должны начаться весной, срок осуществления – 18 месяцев с момента заключения договора. ■

РАЗВИТИЕ МОБИЛЬНОСТИ

**Появится несколько
новых велодорожек**

В разных микрорайонах Даугавпилса, в том числе и на Гриве, могут появиться велосипедные и пешеходные дорожки.

Самоуправление Даугавпилса будет участвовать в проекте «Долгосрочное развитие городской мобильности в Витебске и Даугавпилсе». Такое решение приняли члены финансового комитета. Документы уже подготовлены и будут отданы на рассмотрение в конкурсе приграничных проектов Европейского института соседских отношений.

Руководитель департамента развития думы Дайна Кривиня рассказала,

что в рамках проекта планируется построить велосипедные и пешеходные дорожки на участках улиц Оду, Гульбю, Достоевского и Цесу, а также установить здесь современное экономичное освещение.

Общая стоимость проекта составляет 1 559 579 евро, на Даугавпилс приходится 637 923 евро, из них 90% финансирует ЕС и 10% – самоуправление. При благоприятном исходе проект может быть реализован в 2018 году. ■

НЕ ПРОХОДИТЕ МИМО!

**Впервые пройдут соревнования
по ориентированию
в помещениях**

Эгита Терезе Йонане

В новом корпусе Даугавпилского университета 22 декабря впервые пройдут даугавпилские соревнования по ориентированию в помещениях, рассказала «Латгалес Лайкс» руководитель проектов клуба ориентирования «Стига» Анастасия Смолякова.

Спортсмены пройдут по лабиринту коридоров и лестниц, а не по привычной лесной дистанции: контрольные пункты будут на всех этажах здания.

Ранее соревнования по ориентированию в поме-

щениях проводились в Латвийской национальной библиотеке, рижских вузах, школах, торговых центрах. В Даугавпилсе соревнования поддерживает фонд поддержки общественных организаций думы. ■

Изменения в афише

Запланированный на 22 декабря в Русском доме концерт «Романсиада» отменяется в связи с болезнью участников коллективов. Концерт переносится на февраль, о дате сообщим позже.

Центр русской культуры.

НАКАНУНЕ РОЖДЕСТВА

**Календарь с Даугавпилсом
поступил в продажу**

Елена Иванцова

Впервые за 13 лет издания календарь с видами Даугавпилса, издаваемого самоуправлением, можно будет купить.

Календарь на 2017 год посвящен крепости. Презентация состоялась 16 декабря в Центре культуры и информации крепости, где авторам фотографий были вручены календари в большом и маленьком формате.

Автором фотографии на обложке стала даугавпилчанка Юлия Кожемякина. О том, что ее фото украсило календарь, она узнала только на презентации, что ее, конечно, приятно удивило и растрогало. Юлия давно увлекается фотографией, у нее в городе есть своя студия.

В календарь попали сразу три фотографии Мариса Грунско, специалист центра информации и культуры. Он знает крепость как свои пять пальцев, водит по ней экскурсии и наблюдает за жизнью летучих мышей. Одним из авторов стал заместитель председателя думы Янис Дукшинский. Фотография редкого сооружения – арки в бойнице одного из редюитов – сделана, когда он работал управляющим крепости. Фотоаппарат был всегда с собой, и за время работы накопился большой архив.

Авторами фотографий также стали Евгений Никитин, Юрий Бердников,

Байба Приедите, Анатолий Киврин, Гунар Путниньш, который стал победителем недавнего фотоконкурса самоуправления «Туристический объект Даугавпилса», и другие.

В 2017 году в крепости пройдет масса интересных мероприятий, спектр которых каждый год расширяется. Уже известно, что 20 мая здесь масштабно отметят Ночь музеев, а в начале июня зрителей ждет Ночь творчества в разных его проявлениях будет ждать Ночь искусств. Центральным событием станет фестиваль исторической реконструкции «Динабург-1812», который пройдет в середине июля. В ноябре планируется открытие восстановленного памятника, посвященного солдатам 10-го Айзпутского пехотного полка. Будут и другие, не менее интересные мероприятия, есть, например, задумка о проведении фестиваля «Октоберфест». В 1582 году Динабург получил от Стефана Батория Магдебургское право, этот юбилей тоже планируется отметить. По словам управляющего крепости Яниса Островского, крепостью, как местом проведения каких-либо массовых и те-



Юлия Кожемякина – автор фотографии с обложки.

матических событий, регулярно интересуются различные организации, так, поступило предложение провести европейский слет мотоциклов «Honda». Сейчас в самоуправлении уже задумываются о календаре на 2018 год, который будет посвящен 100-летию Латвии. Одна из идей – запечатлеть в нем объекты города государственного значения: Дом Единства, который в 2018 году отметит 80-ле-

тие, эстраду в Стропах, «Саулес» школу, здание думы и другие.

У местных жителей впервые появилась возможность купить календарь с видами Даугавпилса, с этой недели он будет продаваться в Центре туристической информации в Доме Единства и Центре культуры и информации крепости. Тираж ограничен, стоимость календаря составляет 3,50 евро. ■

РАЗВИТИЕ ДАУГАВПИЛСА

**Снесут еще один дом
на пути транспортного узла**

На заседании финансового комитета депутаты поддержали решение снести нежилой дом с постройками на ул. Индрас, 9а, который располагается напротив магазина «Максима» в центре города.

Данное имущество самоуправления приобрело в прошлом году. Дом уже не пригоден для жилья, он почти рухнул, зарос кустарником и портит городской пейзаж. Сарай, который стоит отдельно от дома, тоже не добавляет живописности. Такие выводы сделала комиссия, обследовав недвижи-



мость 8 декабря. Напомним, на данной территории в течение нескольких лет уже было снесено несколько ветхих

строений. Предполагается, что здесь в будущем будет проходить путепровод, соединяющий центр с Новым Строением. Пос-

ле сноса упомянутого дома и сарая тут останется один жилой дом, находящийся в собственности физического лица. ■

<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 Валлпетере</p>

РАЗВИТИЕ ДАУГАВПИЛСА

Рассматривается возможность переезда национальных обществ

Елена Иванцова

В ближайшие 2 года в Даугавпилсе может появиться своеобразная улица национальных меньшинств. В планы самоуправления входит реновация здания по ул. Варшавас, 43 с целью дальнейшего переезда сюда Центра белорусской культуры и возможного переселения национально-культурного украинского общества «Мрия».



Янис Лачплесис обсудил с украинцами возможность переезда.

Даугавпилских украинцев 13 декабря навещал председатель Даугавпилсской городской думы Янис Лачплесис, раньше он здесь не бывал. Председателя угостили варениками с капустой и картошкой и другими украинскими блюдами и провели экскурсию по помещению.

Украинское общество, которое в будущем году отметит 14-летие, давно располагается в подвальном помещении многоквартирного дома по ул. Алеяс. В следующем году у «Мрии» заканчивается договор аренды. Вопрос о переезде поднимался неоднократно, причины — высокие счета за коммунальные услуги, недостаток площади для репетиций, неудобства, связанные с расположением, в прошлом году, например, подвал залили и пришлось менять пол. В свое время украинцы благоустроили заброшенный и захлащенный подвал под свои нужды своими

руками. Поэтому особого желания переезжать нет, говорит Н. Стаховская, к тому же в центр города удобно добираться пожилым членам общества. С другой стороны, помещения побольше и посветлее были бы намного удобнее нынешних, и переезд особых хлопот не доставит.

Несколько лет назад во Дворец культуры и спорта перебрались несколько общественных организаций, в том числе Центр белорусской культуры и белорусское общество «Уздым». Я. Лачплесис рассказал, что в ближайшие 2 года самоуправление при европейском финансировании собирается отремонтировать здание по ул. Варшавас, 43. Многие даугавпилчане помнят эти помещения, как лаборатории при старом роддоме. Сюда планирует переехать Центр белорусской культуры. Также самоуправление рассматривает возможность создания здесь филиала

муниципальной полиции. Украинцам предложено подумать, осмотреть данные помещения и решить, хотят ли они сюда переезжать.

Если оба переезда состоятся, то улица Варшавас сможет стать территорией, на которой будет сосредоточена большая часть диаспор многонационального города, отметил председатель. Здесь расположены и успешно действуют центры польской и русской культуры, к которым могут добавиться белорусы и украинцы. Здание по ул. Варшавас, 43 является памятником архитектуры.

Руководитель ЦБК Жанна Романовская рассказала, что работа над проектом оживления здания заняла долгое время, и если все задуманное осуществится, то в Даугавпилсе можно будет говорить о новом оригинальном туристическом маршруте: рядом с храмами четырех конфессий появится улица национальных меньшинств. ■

Дворец культуры будет утеплен

В данный момент в самоуправлении Даугавпилса идет оценка результатов конкурса по проекту повышения энергоэффективности Дворца культуры. На заседании финансового комитета депутаты одобрили участие в проекте при финансировании Европейского фонда регионального развития.

Общая сумма проекта составляет 3 млн. 719 тыс. евро, 85% из них составляет доля ЕС. Руководитель департамента развития Дайна Кривиня рассказала, что работы планируется начать весной

2017 года, они должны осуществляться в течение 18-ти месяцев с момента заключения договора с фирмой-победителем. Возможно, окончательная сумма будет ниже заявленной. Во дворце утепят фа-

сад и крышу здания, чердак и подвальные помещения, заменят окна и двери, системы вентиляции и отопления, а также светильники. Также планируется и благоустройство территории вокруг здания. ■

ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

Школа и детский сад примут подарки от родителей

Елена Иванцова

При многих учебных заведениях Даугавпилса существуют обществу, объединяющие родителей воспитанников. Время от времени организации делают школе или садику ценные подарки.

Регулярно в дар от общества «Айзбилднис» ценные подарки принимает русский лицей. Так к новому году школа примет ценный инвентарь и оборудование на сумму 12 356 евро. Среди подарков значатся, например, интерактивная доска стоимостью 2580 евро, 16 планшетных компьютеров (3568 евро) и много предметов женского гардероба: юбки, сапо-

ги, сарафан, блузки и т.д. Как на заседании комитетов Даугавпилсской городской думы объяснила директор лицея Ирина Паура, одежда — это новые костюмы для школьного танцевального коллектива. Отвечая на вопрос о том, на какую сумму в год родители дарят школе необходимый инвентарь, директор назвала цифру в примерно 30 000 евро.

«Взносы платятся добровольно, без принуждения. Родители нас очень поддерживают, можно сказать, что взносы платят около 95% всех родителей», — сказала И. Паура.

В свою очередь, 14-й детский сад (ул. Виенибас, 36а) примет в дар от общества «Мазулис» подарки на сумму 887 евро: два телевизора, проигрыватель и игрушки. ■

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

Подари праздник детям-сиротам

Сергей Кузнецов

Общественная организация «Фаворо» организует акцию «Поделись радостью и подари один подарок ребенку из Медумской школы-интерната и детдома «Приедите».

Порадовать детей можно с помощью покупки любых сладостей, подарка или подарков, написать поздравительную открытку или письмо. Также вы можете сделать пожертвования, которые пойдут на благое дело для детей сирот. Пожертвования

можно сделать на официальном сайте организации <http://favogo.org>.

Задать вопросы и передать подарки можно через Светлану Липинскую (тел. 20374830). Передать подарки можно до 6 января, а 15 января они отправятся к детям. ■

Счет организации:

SWEDBANK
Biedroba «Favoro»
LV95HABA0551036552466
SWIFT код: HABALV22
Reg.Nr.: 40008179453

€15

ЧИТАЙ И ВЫИГРЫВАЙ!

20.12.

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		24 ноября		22 декабря	
<small>(участвуют анкеты за октябрь)</small>		<small>(участвуют анкеты за ноябрь)</small>		<small>Рождественский*</small>	
5 денежных призов		5 денежных призов		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 автостанции — 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 «Ditton nams», 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 «NARVESEN» (возле эскалатора).

Желаем удачи!

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

? Вопросы экономики

– Почему с 10.00 до 14.00 по трамвайному маршруту №1 пускают только один вагон? – интересуется Айвар.



Ответ получен на предприятии «Даугавпилс сатиксме»:

– Для снижения расходов, предприятие с 2003 года на временных отрезках:

4:20-7:01, 10:21-14:00 и 18:06-00:59 курсирует только один вагон. Предприятие постоянно следит за пассажиропотоком, соблюдая установленные минимальные требования к качеству. На данный момент установленный порядок менять экономически нецелесообразно.

Библиотека для незрячих

Латвийская библиотека для незрячих приглашает подарить библиотеке на Рождество хорошие книги, изданные в последние годы, на русском и латышском языках.

Путь каждой книги, озвученной в аудиоформате или напечатанной шрифтом Брайля, к читателям Латвийской библиотеки для незрячих начинается с обычной книги. Чтобы стать доступной для читателей с нарушениями зрения, в Риге такая книга репродуцируется рельефно-точечным шрифтом в типографии Латвийской библиотеки для незрячих или озвучивается в студии звукозаписи библиотеки.

Подарив библиотеке книгу, вы сделаете большой и важный рождественский подарок для многих людей во всей Латвии. Это – ваша возможность расширить кругозор людей с проблемами зрения. Если хотите сделать свой подарок еще более памятным, можете подписать книгу, оставив в ней пожелание библиотеке и ее читателям.

Ваши книги очень будут ждать Латвийская библиотека для незрячих, в том числе и в филиале в Даугавпилсе (ул. Чиекуру, 5-13). В случае вопросов можете смело звонить в Даугавпилсский филиал библиотеки по тел. 65439748 или писать на э-почту daugavpils@neredzigobiblioteka.lv.

Птичий грипп. ПВС предупреждает

В Европе продолжает распространяться патоген птичьего гриппа – вирус H5N8. Заболевания были обнаружены у диких водоплавающих птиц в Швеции и Финляндии. Для Латвии пока повода для беспокойства нет, но продовольственно-ветеринарная служба призывает держателей птиц быть внимательными и строго соблюдать требования биобезопасности. В случае подозрительных ситуаций необходимо сообщить ветврачу или в ПВС. Также стоит сообщать, если будут найдены мертвыми от одной до нескольких птиц в дикой природе.

Для владельцев домашней птицы необходимо соблюдать следующие правила:

- Необходимо избегать контактов домашней птицы с дикими (ограничить доступ к еде и воде дикой птице),
- Ограничить доступ птице к открытым водоемам. Ограничить возможность домашней птицы пить из прудов и луж,
- По возможности держать домашнюю птицу отдельно от других домашних животных,
- Не допускать проникновения домашних любимцев таких, как кошки и собаки в сарай, где держат птицу, так как коты и собаки могут также являться переносчиками птичьего гриппа, особенно это касается охотничьих собак, принимавших участие в охоте на водоплавающую птицу,

- Сарай необходимо посещать только в одной одежде и обуви и переодеваться после каждого посещения,
- Соблюдать личную гигиену перед и после каждого посещения, помыть руки,
- Из кормушек убирать остатки еды, не допуская к ним диких птиц и грызунов,
- Корма и подстилки хранить в местах, недоступных для дикой птицы и других животных, включая котов и собак,
- Регулярно проводить борьбу с грызунами,
- Не покупать домашнюю птицу и яйца для инкубаторов у незнакомых поставщиков,
- Перед покупкой птицы внимательно оцените состояние здоровья, выясните, какие заболевания наблюдались в месте происхождения, какие вакцины сделаны,
- 3-4 недели новоприобретенную птицу продержите отдельно от остальных птиц. Карантин защитит вашу птицу от возможного заболевания,
- Не пускайте чужих к своей домашней птице, если это необходимо – используйте одноразовую сменную одежду,
- До минимума снизьте движение транспорта по территории,
- Вирус активно распространяется среди популяции диких птиц, особенно водоплавающих, поэтому через одежду, обувь, транспорт, оборудование можно занести вирус в место расположения домашней птицы.

Заболевание распространяется в двух формах: низкий патоген птичьего гриппа (ZPPG), которая проходит с общими симптомами заболевания, которые не всегда свидетельствуют о заболевании птичьим гриппом. Высокий патоген птичьего гриппа (APPG), наносит огромные потери птицеводам: это означает ликвидация птицы в месте обнаружения заболевания.



Симптомы ZPPG: чихание, слезотечение, насморк, ухудшение депрессии и яйцекладки.

Симптомы APPG: внезапное и быстрое течение болезни, усталость, депрессия и отказ от корма, взъерошенные перья, лихорадка, нарушение походки, появление голубоватого оттенка кожи и массовая гибель птиц.

В воде вирус может сохраняться в зависимости от температуры от нескольких дней до недели. При нулевой температуре вирус держится до 30 дней, в помете до трех дней.

На данный вирус H5N8 обнаружен у диких птиц в Польше, Хорватии, Германии, Австрии, Дании, Нидерландах, Швеции, Финляндии, Румынии, Франции, Швейцарии.

Высокий патоген птичьего гриппа H5N8 у домашней птицы зафиксирован в Венгрии, Австрии, Германии, Дании, Швеции, Нидерландах, Франции, Польше. В Германии, Нидерландах, Франции и Финляндии APPG зафиксирован также у диких птиц, содержащиеся в зоологических садах.

? В будущем году грядут большие изменения

– Планируется ли улучшение инфраструктуры в районе молкомбината: тротуар, дорога, остановки? – спрашивает читатель.



Ответ получен в управлении коммунального хозяйства Даугавпилсской городской думы:

– Все изменения будут проведены со строительством транспортного узла. Начало работ ориентировочно начнутся летом или осенью будущего года. На данный момент проводить какие-либо работы – нецелесообразная трата средств.

? Мобильная бригада тесты не проводит

– В Риге есть место, где можно провериться на ВИЧ анонимно, есть ли такая возможность и в Даугавпилсе?



Ответ получен в обществе HIV.lv:

– В Даугавпилсе работает мобильная бригада, но она не предоставляет услуг по прохождению теста на ВИЧ-инфекцию. Бригада работает по вторникам и четвергам с 17.00 до 21.00. Бригада предоставляет следующие услуги: консультации, обмен шприцов и игл, раздача бесплатных презервативов, информация о возможностях лечения и реабилитации, организация социальной помощи, раздача информационных материалов.

Выбери своего спортсмена

Ежегодно в Даугавпилсе награждают лучших спортсменов и спортивные команды. Организаторы предлагают выдвигать претендентов «Лауреат спорта-2016».



В этом сезоне предлагаются следующие номинации:

- лучший спортсмен (ка),
- лучшая спортивная команда,
- лучший тренер,
- лучший молодой спортсмен (ка),
- тренер лучшего молодого спортсмена,
- ветеран спорта (муж./жен.),
- лучший спортивный журналист/СМИ,
- лучшее спортивное мероприятие,
- надежда в спорте,
- лучший участник IV Латвийской Олимпиады,
- за вклад в развитие городского спорта.

Заявки можно подавать до 27 декабря 2016 года. Бланк заявки, заполненный в печатном виде на латышском языке, с подписью, можно принести персонально или прислать по почте: ул. Кандавас, 17А, Даугавпилс (с пометкой «Gada Sporta laureats»). Заявки принимаются э-почте sport@daugavpils.lv, с использованием электронной подписи.

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.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ  СЕРВИС**? На лед еще рано**

– Будут ли штрафовать за нахождение на льду? – интересуется Виталий.



Отвечает ИС:

– С 13 октября этого года действуют изменения в административном кодексе правонарушений, которыми предусмотрены различные виды наказаний за нахождение на еще незамерзших водоемах. Этот период времени считается переходным и наиболее опасным. В Даугавпилсе функции обеспечения мер безопасности на реке и озерах возложены на управление коммунального хозяйства.

Как и все предыдущие годы, на берегах Даугавы в черте города, а также на водоемах будут установлены информационные знаки, предупреждающие о запрете находиться на льду в опасный период. Контролировать соблюдение установленного порядка будет полиция самоуправления города Даугавпилса.

За нарушение выписывается предупреждение или налагается штраф до 70 евро. В случае если нарушение совершенно в состоянии алкогольного или наркотического опьянения штраф варьируется в размере от 50 до 100 евро.

Трамвай на Рождество и Новый год!

– 22, 23, 29 и 30 декабря с 9.54 до 14.10 будет увеличено количество вагонов. В новогоднюю ночь с 31 декабря на 1 января увеличится также количество рейсов – 18 дополнительных рейсов на маршруте №1.

Трамваи от остановки «ул. Бутлерова» будут отходить в 23.40, 00.10, 00.20, 00.30, 00.40, 00.55, 1.10, 1.25, 1.40, 2.00.

От остановки «Площадь Виенибас» в направлении поселка химиков трамвай будет отходить в 00.11, 00.41, 00.51, 1.01, 1.11, 1.26, 1.41, 1.56, 2.11, 2.31.

? Монеты с особым дизайном

– Какие монеты номиналом в два евро с особым дизайном были выпущены в Латвии? – хочет узнать Андрис.

Отвечает ИС:

– Каждое государство, находящееся в зоне хождения евро имеет право два раза в год выпускать монеты с особым дизайном. Это правило вступило в силу с 2012 года, до этого можно было только раз в год. Изменять монеты можно только номиналом в два евро, но изменениям не подвергается лицевая сторона.

В Латвии с 2014 года было выпущено пять монет:

– 2014 (сентябрь) «Рига – культурная столица Европы-2014». На монете выгравированы узнаваемые контуры рижских шпилей. Эмиссия – 1 миллион монет,

– 2015 (января) «Президентство Латвии в совете ЕС». На монете изображен официальный логотип президентства Латвии. Эмиссия – 2 миллиона,

– 2015 (октябрь) «Аист». Отсылка к одной из монет с особым дизайном номиналом в два лата. Эмиссия – 1 010 000,

– 2016 (июнь). «Бурая корова». Еще одна отсылка к монетам латового номинала. Эмиссия – 1 010 000,

– 2016 (ноябрь) «Видземе». Герб Видземе. Эмиссия – 1 030 000.

Отдельно есть монеты с особым дизайном общие для всех стран. У них одинаковое изображение. Единственное отличие – название государства, для которого была сделана эмиссия.



Таких монет было выпущено четыре:

– 2007 (март). 50-летие заключения Римского договора,

– 2009 (январь). 10-летие экономического и валютного союза,

– 2012 (январь). 10-летие введения евро,

– 2015 (август). 30-летие флага ЕС.

Монета к юбилею флага ЕС также выпущена для Латвии – флаг ЕС, который держат стилизованные танцующие люди и даты 1985-2015.

Самая первая монета с особым дизайном появилась в Греции (35 миллионов монет) в 2004 году, приурочена к летним Олимпийским играм в Афинах. На ней изображен дискобол Мирона.

На 15 октября 2016 года выпущено 260 разновидностей монет.

Литва и Эстония выпустила по три монеты, включая 30-летие флага. Кроме Литвы и Эстонии меньше всего балуются дизайном также Андорра – 3, Кипр – 3, Ирландия – 5, Монако – 6. Активнее всех чеканит монеты Финляндия – 21, далее Люксембург и Италия – 20, затем Бельгия, Германия и Португалия – 17, Сан-Марино – 16, Ватикан – 15, Испания – 13.

Министерство благосостояния информирует!

В 114 социальных службах самоуправлений Латвии до первых месяцев 2017 года продолжается прием заявок, чтобы дети с функциональными нарушениями, инвалидностью, могли получить необходимую социальную реабилитацию.

Каждому ребенку с 2017 до 2022 года предусмотрено бесплатное посещение до четырех разных специальных листов (каждого до десяти раз).

Завершение сроков подачи заявок в самоуправлениях отличается: январь, февраль или март 2017 года.

? Статус можно продлевать досрочно

– Можно, ли продлевать статус малообеспеченного до истечения текущего срока? – интересуется читатель.

Ответ получен в социальной службе Даугавпилсской городской думы:

– Клиентам социальной службы Даугавпилса, которым был присвоен статус малообеспеченной семьи (лица), и которые желают быть признанными малообеспеченными непрерывно, будет предоставлена такая возможность.

Не менее, чем за 15 дней до окончания периода действия статуса клиенты смогут повторно обратиться в социальную службу с заявлением о признании семьи (лица) малообеспеченными. Это касается тех клиентов, у которых нет никаких изменений в составе семьи, материальном или социальном положении в конце периода действия статуса, по сравнению с началом

действия статуса.

Нередко такие клиенты социальной службы были недовольны тем, что в действии присвоенного им статуса малообеспеченной семьи (лица) возникали перерывы, так как нельзя было подать новое заявление до окончания срока действия статуса. Рассмотрение заявления на продления статуса занимало время, в течение которого люди не могли получить полагающиеся им пособия и льготы. Теперь эта ситуация будет исправлена со вступлением в силу принятых изменений.

Напоминаем, в соответствии с обязывающими правилами Даугавпилсской городской думы № 4 «Признание семьи или отдельно проживающего лица малообеспеченным», статус малообеспеченной семьи (лица) присваивается:

– на 6 месяцев – если в семье есть трудоспособные лица,

– на 12 месяцев – если в семье нет трудоспособных лиц,

– на 12 месяцев – если в семье трое и более детей.

? Пожелания учтут

– На ул. Вайнодес от трамвайного депо и по направлению к Стропам нет никакого освещения. Возможно, ли изменить ситуацию и поставить хотя бы светоотражающие столбики? – спрашивает Хелена.

Ответ получен в управлении коммунального хозяйства Даугавпилсской городской думы:

– Эта дорога проходит по лесу и освещение по ней не планируется, так как по правилам обязательного освещения требует только тротуар, что и было сделано. Это небольшой участок со скоростным режимом в 70 км/ч и находящийся в лесу, а не где-то рядом с обрывом или на дамбе. Это позволяет ориентироваться при такой скорости в пространстве. Но мы учтем пожелания горожан и при будущем ремонте рассмотрим возможность установки светоотражающих столбиков.

Подготовил Сергей Кузнецов.

Пассажиры автобусов обяжут пристегиваться

В автобусах, где доступны ремни безопасности, пассажиры должны пользоваться ими, заявил председатель правления Автотранспортной дирекции (АТД) Кристиан Годиньш.

«Когда едут на легкой автомашине, люди используют ремни безопасности, потому что может произойти авария, а в автобусе мы об этом забываем», – сказал он, добавив, что одно дело – го-

родской общественный транспорт и совсем другое – движение вне города, где скорость достигает 90 км в час.

АТД намерена уделить внимание этой проблеме. ■

Собирают подписи за 32-часовую рабочую неделю

На портале общественных инициатив Manabalss.lv начат сбор подписей за введение на законодательном уровне 32-часовой рабочей недели. При этом авторы инициативы требуют не уменьшать число выходных и сохранить сокращенное рабочее время в предпраздничные дни.

«Это сокращенное рабочее время даст обществу дополнительное свободное время для себя и семьи, и на другие планы. Таким образом люди будут достаточно отдохнувшими, день будет более продуктивным, у них будет больше идей и вдохновение работать», – указывает автор инициативы

Агрис Цирулис.

Кроме того, утверждает Цирулис, не приводя конкретных примеров, его инициатива позволит создать больше рабочих мест и снизить безработицу.

Примечательно, что за 32-часовую рабочую неделю подписалась почти тысяча человек. ■

ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ

О чем рассказывают школьные рейтинги

**Инесе Минова**

Обобщая результаты 2015/2016 учебного года, уже подготовлены и опубликованы школьные рейтинги, которые в Латвии формируются по разным критериям.

Рейтинг Фонда дружественного призыва создают, основываясь на результаты централизованных экзаменов школ и принимая за основу данные Государственного центра содержания образования Министерства образования. По результатам, полученным школьниками на экзаменах, оценивается каждый учебный предмет, а также дается оценка школ в целом в четырех номинациях: гимназии (в т.ч. государственные), городские средние школы, сельские средние школы и специализированные школы (техникумы, профессиональные школы, музыкальные школы и т.д.)

В общем зачете школы награждаются в 4-х номинациях, в каждой из них награды удостоиваются 6 лучших школ. Лучшая школа получает приз – отлитую из

металла сову. Согласно рейтингу Фонда дружественного призыва в предыдущем учебном году в группе средних школ больших городов 1-е место занял Даугавпилский русский лицей, а 1-е место в группе городских средних школ – Карсавская средняя школа. В группе сельских средних школ 3-е место у Рудзатской средней школы а 4-е место было у Аглонской средней школы.

В свою очередь, в группе специализированных школ 2-е место заняло Резекненское музыкальное училище им. Я. Иванова. Бебрэнская общеобразовательная и профессиональная средняя школа стала лучшей в группе профессиональных средних школ, место реализации учебных программ Малнавского колледжа «Вишки» стало лучшим в группе техникумов (колледжей), а вечерняя средняя школа Лудзенского края стала лучшей в группе вечерних (сменных) средних школ.

Популярен также рейтинг школ Латвии работы с талантливыми учениками Фонда Атиса Кронвалдса.

Рейтинг Фонда дружественного призыва в 2015/2016 учебном году**Городские школы**

Место	Школа
1	Даугавпилсская русская средняя школа-лицей
4	Карсавская средняя школа
5	Даугавпилсская средняя школа № 3
10	Резекненская средняя школа № 5
26	Илукстская средняя школа № 1
33	Вараклянская средняя школа
47	Ливанская средняя школа № 1
53	Даугавпилсская средняя школа № 9
63	Даугавпилсская средняя школа № 15
65	Дагдская средняя школа
66	Лудзенская средняя школа № 2
96	Даугавпилсская средняя школа № 12
99	Резекненская средняя школа № 6
109	Вильянская средняя школа
111	Екабпилсская средняя школа № 3
114	Екабпилсская средняя школа № 2
118	Резекненская средняя школа № 2
119	Даугавпилсская средняя школа центра
125	Резекненская католическая средняя школа
127	Даугавпилсская средняя школа № 13
139	Даугавпилсская средняя школа № 16
150	Даугавпилсская средняя школа № 10
154	Даугавпилсская средняя школа № 6 им. Я. Райниса
158	Ливанская средняя школа № 2
159	Прейльская средняя школа № 2
165	Резекненская средняя школа № 4
166	Зилупская средняя школа
167	Краславская средняя школа «ВАРАВИКСНЕ»
168	Резекненская средняя школа № 3
186	Даугавпилсская средняя школа № 17
192	Илукстская средняя школа сотрудничества

Сельские средние школы

Место	Школа
3	Рудзатская средняя школа
4	Аглонская средняя школа
11	Эзерниецкая средняя школа
15	Цибльская средняя школа
20	Ругайская районная средняя школа
24	Салиенская средняя школа
26	Балтинавская средняя школа
30	Шпогская средняя школа
32	Вабольская средняя школа
39	Засская средняя школа
42	Варкавская средняя школа
45	Свентская средняя школа
54	Малтская средняя школа
55	Риебинская средняя школа
56	Наутренская средняя школа
65	Аглонская средняя школа-интернат
74	Каунатская средняя школа
80	Дрицанская средняя школа
85	Земгальская средняя школа (Даугавпилсский край)

Специализированные школы

Место	Школа
2	Резекненское музыкальное училище им. Я. Иванова
7	Даугавпилсская средняя школа дизайна и искусств «САУЛЕС СКОЛА»
11	Бебрэнская общеобразовательная и профессиональная средняя школа
14	Лудзенская краевая вечерняя средняя школа
15	место реализации учебных программ (МРУП) Малнавского колледжа «Вишки»
17	Екабпилсский колледж агробизнеса
22	Даугавпилское музыкальное училище им. С. Брока
25	Прейльская краевая вечерняя (сменная) и заочная средняя школа
29	Резекненское училище искусств и дизайна
31	Екабпилсская вечерняя средняя школа
32	Ливанская краевая вечерняя (сменная) средняя школа
35	Бальвская профессиональная и общеобразовательная средняя школа
44	Центр компетенции профессионального образования (ЦКПО) Рижский государственный техникум, Бальвская территориальная структурная единица
66	Малнавский колледж
75	Даугавпилсский техникум
76	МРУП «Дагда» Даугавпилсского строительного техникума
81	Резекненский техникум
84	Даугавпилсский строительный техникум
87	Государственное ООО «Рижский туристический и индустриальный (творческая индустрия) техникум», Прейли
89	ЦКПО Рижский государственный техникум, Краславская территориальная структурная единица.

Гимназии

Место	Школа
11	Резекненская государственная гимназия № 1
13	Даугавпилсская государственная гимназия
16	Даугавпилсская государственная польская гимназия им. Ю. Пилсудского
24	Прейльская государственная гимназия
26	Екабпилсская государственная гимназия
27	Краславская государственная гимназия
30	Бальвская государственная гимназия
34	Резекненская государственная польская гимназия
35	Вильякская государственная гимназия
44	Лудзенская городская гимназия

Рейтинг Фонда Атиса Кронвалдса в 2015/2016 учебном году**Крупные школы Латгалии**

Место в рейтинге	Школа	Баллы
2	Даугавпилсский русский лицей	74.22
8	Даугавпилсская государственная гимназия	31.30
10	Резекненская государственная гимназия № 1	29.35
17	Краславская государственная гимназия	23.32
21	Екабпилсская государственная гимназия	19.34
22	Екабпилсская средняя школа №3	18.69
24	Даугавпилсская средняя школа №12	17.26
27	Прейльская государственная гимназия	16.03
30	Даугавпилсская средняя школа №3	13.48
33	Ливанская средняя школа № 1	12.10
49	Бальвская государственная гимназия	5.63
70	Дагдская средняя школа	2.10
72-74	Лудзенская государственная гимназия	1.88
76	Резекненская средняя школа № 2	1.45
82	Вильякская средняя школа	0.78
86	Даугавпилсская средняя школа №10	0.38

Малые школы Латгалии

Место в рейтинге	Школа	Баллы
2	Даугавпилсская основная школа «Сасканыс»	54.00
3	Резекненская средняя школа № 5	32.21
7	Резекнекая государственная польская гимназия	20.35
9	Даугавпилсская средняя школа № 13	20.00
23	Прейльская основная школа № 1	13.00
24	Рудзатская средняя школа	12.84
28	Малтская средняя школа	11.14
31	Даугавпилсская государственная польская гимназия им. Ю. Пилсудского	10.44
34-38	Вараклянская средняя школа	10.00
34-38	Ругайская краевая средняя школа	10.00
39	Даугавпилсская средняя школа № 15	9.87
43	Екабпилсская средняя школа № 2	9.17
44	Даугавпилсская основная школа «Виенибас»	8.87
46	Резекненская средняя школа № 6	8.44
47	Рожупская основная школа	8.33
63-68	Даугавпилсская школа центра	6.56
63-68	Екабпилсская основная школа	6.56
69-71	Прейльская средняя школа № 2	6.00
72-77	Бальвская основная школа	5.63
72-77	Даугавпилсская средняя школа № 9	5.63
81-88	Даугавпилсская основная школа № 9	4.69
91/92	Эзерниецкая средняя школа	4.29
93-97	Илукстская средняя школа сотрудничества	4.00
93-97	Ливанская средняя школа № 2	4.00
93-97	Бебрэнская общеобразовательная и профессиональная средняя школа	4.00
101	Даугавпилсская средняя школа № 6 им. Я. Райниса	3.46
105-107	Науенская основная школа	2.86
108-132	Краславская основная школа	2.81
108-132	Резекненская начальная школа	2.81
133	Галенская основная школа	2.31
138-151	Андрупенская основная школа	1.88
138-151	Даугавпилсская средняя школа № 16	1.88
138-151	Декшарская основная школа	1.88
156	Краславская средняя школа «Варавиксне»	1.15
157-175	Эглайнская основная школа	0.94



В ДАУГАВПИЛССКОМ МУЗЕЕ

Техника меняется, музыка остается

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

Тематическая выставка представляет коллекцию старинных музыкальных аппаратов: граммофонов, патефонов, магнитофонов, радиоприемников, граммофонов и других музыкальных аппаратов, переживших за последний век огромную эволюцию. У людей старшего поколения выставка вызовет приятные ностальгические воспоминания о молодости, а у молодежи — интерес к «раритету», которым их родители пользовались еще совсем недавно. Основная часть экспонатов хранилась в фондах музея и была подарена даугавпилчанам в 70-х годах. Граммофон, который дополнил коллекцию, с большим трудом был найден и приобретен у коллекционера в Сигулде, рассказала одна из авторов выставки Галина Веревоичева. Многие экспонаты были произведены на заводах Латвии и до сих пор находятся в рабочем состоянии. В течение полугодия с музыкальными аппаратами работал реставратор музея Станислав Грахольский, возвращая их к жизни.

Руководитель культурно-исторического отдела музея Валентина Славковская рассказала, что у каждого экспоната на выставке есть своя уникаль-



На выставке можно погрузиться в ностальгические воспоминания.

ная история, по ней можно проследить историю развития аудиотехники в XX веке. Так, например, одним из самых популярных аппаратов в 30-е годы был ламповый радиоприемник, произведенный на заводе «ВЭФ». Стоил он тогда 125 латов, и за 4 месяца завод выпустил 10 000 штук.

Граммофон, изобретенный в 1887 году американцем Э. Берлинером, совершил революцию в мире техники, с этого аппарата началась эпоха массовой культуры. Граммофоны использовались исключительно в развлекательных целях, а уже в 1907 году во Франции появился патефон: портативная переносная разновидность граммофона со

скрытым рупором. Его можно было брать не только на пикники и на балы под открытым небом, но и в окопы на поле боя. До 1948 года пластинки были односторонними и недолговечными, но после изобретения винила наступил «золотой век». Музыка сопровождала людей в самые романтические и драматические моменты их жизни.

Отдельного внимания заслуживают настоящие легенды латвийского производства: заводы «ВЭФ» и «Радиотехника». Они обслуживали музыкальной аппаратурой весь Советский Союз. Известно, что «ВЭФ» производил 1 млн. радиоприемников в год. Кстати, в Риге впер-



Валентина Славковская показывает катушку с магнитной лентой.



На открытии выставки выступила вокальная студия 13-й средней школы.

вые в Российской империи была основана звукозаписывающая фабрика «Пишущий Амур».

У посетителей выставки

будет уникальная возможность не только увидеть, но и услышать голоса музыкальных аппаратов. Среди самых популяр-

ных мелодий, которые в свое время воспроизводились на граммофонах и патефонах, были танго Оскара Строка.

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 **РЕКЛАМА**

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) reģ. 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.



ВОЛЕЙБОЛ

Мужчины завершили первый круг

Сергей Кузнецов

В мужской Балтийской лиге завершился первый круг регулярного чемпионата. ДУ закрыли 2016 год на выезде, 17 декабря «студенты» проиграли «РТУ/Робежсардзе» – 1:3 (19:25, 27:25, 22:25, 19:25).

У РТУ одним из самых результативных был даугавпилчанин Антон Назаров – 15 очков (2 эйса). У ДУ 17 очков (2 эйса) в активе Александра Самуйлова. Эрик Воронько – 15, Александр Насонов – 10.

Однако на следующий день даугавпилчане поставили победную точку в году, обыграв «Полиурс/Озоники» – 3:2 (25:23, 19:25, 25:23, 22:25, 16:14). 31 очко за матч набрал Э. Воронько. А. Самуйлов –

15, А. Насонов – 11.

«Екабпилс луши» 17 декабря обыграли «Полиурс/Озоники» – 3:1 (25:20, 25:22, 20:25, 25:20), на следующий день «рыси» уступили «РТУ/Робежсардзе» – 2:3 (25:17, 25:18, 32:30, 20:25, 12:15).

ДУ с 13 очками идет на 10 месте. «Рыси» с 24 очками находятся на пятой позиции. Второй круг Балтийской лиги стартует в 20-х числах января. ■

Боролись за рождественский кубок

Эгита Терезе Йонане

Победой команд Краславы и Саулкрасти завершился розыгрыш рождественского кубка по волейболу среди ветеранов, который состоялся 10 декабря в Прейльской основной школе № 1.

В напряженной борьбе в женской группе 35+ команда из Саулкрасты победила волейболисток из Полоцка (второе место, Беларусь) и Литене (третье место).

В конкуренции мужских команд в группе 40+ было два фаворита:

краславская и саулкрастская команды, однако в решающей борьбе победили краславчане и получили большой кубок и медали. Волейболисты из Саулкрасты – на втором месте, команда из Лубаны – на третьем месте. ■

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

Правительство премировало спортсменов

Сергей Кузнецов

Правительство Латвии за успехи спортсменов на международной арене в конце 2015 года и в течение 2016 года выделило премии на сумму 974 364 евро, которую разделили на 207 человек (спортсмены, тренеры, врачи, спортивные федерации, сервисный персонал).

Большую часть сумм получили представители санного спорта, скелетона и бобслея. Мартиньш Дукурс получил от государства 28 458 евро. Четверка Оскара Мелбардса заработала по 21 343 евро каждому. Спортсмены, участвовавшие в эстафете саночников, за «серебро» на чемпионате мира получили по 12 806 евро каждый.

В списке премируемых сразу несколько даугавпилчан. Анастасия Григорьева за «золото» чемпионата Европы 2016 года в борьбе получит 11 383 евро (в эту сумму включена сумма налога – 2291 евро). Тренер Анастасии Любовь Копылова получит – 5 691 (налог – 982). Латвийская федерация борьбы за успех Насти получит 10 672.

За «серебро» на юно-

шеских всемирных зимних играх фигурист Денис Васильев получит – 4 611 евро (налог – 733), а тренер Алексей Урманов – 2 305 (налог – 203). Анастасия Кравченко (пляжный волейбол) получит 2 561 евро (налог – 262) за чемпионство на чемпионате Европы U22, а ее тренер Жанна Занегина – 1280.

Краславчанин Дмитрий Силос за второе место на чемпионате мира среди паралимпийцев в метании копья получит – 13 660 (налог – 2815). Тренер атлета Инара Аперане заработает 3 415 (налог – 458). Помощница спортсмена Любовь Скуиня – 3 415 (налог – 458). Латвийский паралимпийский комитет за успех Д. Силова пополнит свой счет на 7 144 евро. ■

ВОЛЕЙБОЛ. БАЛТИЙСКАЯ ЛИГА

Поводы для радости и раздумий

Сергей Кузнецов

В минувшие выходные волейболистки «Милатса» значительно улучшили свое турнирное положение в Балтийской лиге. 17 декабря девушки принимали лидеров – «Каунас».

Матч развивался по логичному сценарию. Сильная команда приехала забрать очки у середняка лиги. Первые два сета в активе литовского клуба – 22:25, 19:25, но даугавпилчанки смогли перестроиться и создать интригу, сравняв счет по партиям – 25:23, 25:23. Увы, но в решающем сете из-за собственных ошибок подарили соперникам несколько очков, позволив гостям довести встречу в свою пользу – 9:15.

«Моя грусть – наши опытные игроки, которые допускают ошибки в ответственные моменты, и это самое обидное. Можно понять, когда молодежь не справляется. У «Каунаса» такие игроки получают мяч и все делают. Опыт и техника переиграла молодых и горячих, но все равно думала, что сыграем хуже, но девчонки приятно удивили», – прокомментировала матч тренер «Милатса» Жанна Занегина.

«Алитус» находится ниже в турнирной таблице, но, несмотря на победу в трех сетах (25:20, 25:22, 25:20), игра давалась тяжело. Тренер осталась довольна игрой двух игроков: Терезы Храпане и Александры Коваленко. Эльза Смилшкалне тем-



Фото автора.

Борьба за мяч между Миланой Ковалевской (№12) и Татьяной Литвиновской (№2).



Тренер «Милатса» Жанна Занегина:

«Опытный игрок по разбегу и по руке видит, куда пойдет мяч, а мои смотрят только на мяч, вот когда они научатся смотреть

на противника, тогда будем такими же опытными. Есть такое понятие – состав. Он должен быть постоянным. Пока у нас стабильно под это понятие попадают четыре человека. Не знаю, почему, но пока у девчонок нет понятия профессионализма. Хотя есть и материальная поддержка. Когда я играла в Литве, все четко знали: основной состав получает 150 рублей, если начинаешь седьмым номером – 120 рублей, девятым – 80, без права на премии. Больших денег у нас нет, но принцип тот же. Я не понимала, почему я должна пахать на тренировках и сидеть сбоку за

80 рублей, когда также можно пахать, играть, быть звездой на площадке и получать 150. Я не понимаю, как человек не может держаться за место в составе. Мне говорят: «Они же дети!». Но сколько можно оставаться детьми, тем более играя третий сезон подряд на таком уровне. За эти три года все получили шанс выйти в составе, не было таких кто беспроблетно в запасе сидит. Такое ощущение, что они не понимают и порой неспособны объективно себя оценить. Когда снимаешь с площадки игрока, она еще и обижается, что сыграла не хуже, в то время когда партию почти провалила».

пературила два дня подряд, но постоянно напрягала соперниц. Эльза замыкает пятерку самых результативных игроков Балтийской лиги.



Тереза Храпане – самый результативный игрок в матче с «Каунасом» на подаче.

Балтийская лига. 18 декабря 2016 года «Милатс» – «Алитус» 3:0 (25:20, 25:22, 25:20)

«Милатс»: Кравченко – 16 (3 эйса), Смилшкалне – 13, Коваленко – 10, Храпане – 9, Ткаченко – 5, Ковалевская – 4, Алехина – 2, Чернышева – 1.

«Алитус»: Гринкевичуте – 15, Малярчук – 11 (3 эйса), Брезгун – 9, Малышева – 7, Рушките – 6, Макова – 2.

Эйсы: 8 – 6
Ошибки на подачах: 5 – 3
Ошибки на приеме: 6 – 8
Ошибки в атаке: 5 – 6
Очки на блоке: 11 – 11

Балтийская лига. 17 декабря 2016 года «Милатс» – «Каунас» 2:3 (22:25, 19:25, 25:23, 25:23, 9:15)

«Милатс»: Храпане – 21 (2 эйса), Кравченко – 13 (2 эйса), Коваленко – 11, Чернышева – 11, Смилшкалне – 8, Ковалевская – 8, Ткаченко – 4, Петрова – 2 (2 эйса), Маценко – 2.

«Каунас»: В. Макаукайте – 25, Литвиновская – 19, Уваровайте – 8 (3 эйса), Русначенко – 7, Э. Макаукайте – 7, Могените – 5, Локите – 4, Шабонайте – 3

Эйсы: 7 – 11
Ошибки на подачах: 9 – 1
Ошибки на приеме: 11 – 7
Ошибки в атаке: 10 – 8
Очки на блоке: 11 – 9

Регулярный чемпионат 2016/2017. Балтийская лига

Команда	Очки	Игры	Победы	Поражения
«Каунас»	35	13	12	1
«Кохила»	34	13	12	1
«ТУ/Эден»	29	13	9	4
ТТУ	22	13	7	6
«Милатс»	19	13	6	7
«Елгава»	18	13	6	7
«Ачема»	16	12	6	6
«Бабите»	16	13	6	7
«Алитус»	15	12	5	7
RSU/MVS	11	13	4	9
«Выру»	8	13	2	11
TLU	8	13	2	11

ХОККЕЙ. 1 ЛИГА

«Даугавпилс» перехватил лидерство в чемпионате

Сергей Кузнецов «Даугавпилс» вышел на первое место в турнирной таблице первой лиги чемпионата Латвии. Хоккеисты на выходящих провели две игры с «Валмиерой» – разные по содержанию, но обе с благоприятным исходом для «сине-белых».

В первый день «Даугавпилс» не без труда, но вырвал победу – 3:1, при этом почти полтора периода хозяева льда находились в роли догоняющих, пропустив на третьей минуте. Две шайбы «Даугавпилс» реализовал в большинстве, а третью – играя в меньшинстве.

«Ну не лезла она в ворота, и что ты будешь с ней делать», – говорили парни о шайбе, идя в раздевалку после игры. Действительно, «Валмиера» подготовилась к встрече с «Даугавпилсом» основательно. Не позволяла себе вольностей в обороне, а после быстрого гола ловила соперника на контратаках, стараясь минимально обнажать тылы.

«Даугавпилс» владел преимуществом, но шайба не влетала в ворота. Даугавпилчане совершили 58 бросков против 22 у видземцев. Голкипер «Валмиеры» вошел в кураж и тянул практически все, но у каждой стены есть свои слабые места и к 31-й минуте, наконец, удалось пробить брешь.



Владислав Цибульский (слева).

Чемпионат Латвии. 1 лига. Регулярный чемпионат 2016/2017

Команда	Игры	Очки	Выигрыш	ВО	Поражение	ПО	Голы	Штаф. минуты
«Даугавпилс»	10	26	8	1	1	0	72:30	100
«Лиепая»	10	23	7	1	2	0	67:34	121
«Тукумс/Стига»	11	22	7	0	3	1	47:34	198
«Вента 2002»	11	20	5	2	3	1	52:51	174
«Валмиера»	10	10	3	0	6	1	29:42	160
«Рига 2000»	9	7	2	0	6	1	27:38	86
«Юрмала»	11	0	0	0	11	0	26:93	122

Тяжелая игра для «Даугавпилса», с учетом того, что «Валмиера» также имела пару моментов в концовке, которые им не удалось реализовать.

После этого матча «Даугавпилс» вышел на первое место в чемпионате, а на следующий день «сине-белые» закрепили свой успех. У тренера «Даугав-

пилса» Юрия Агурейкина после первого матча были опасения на счет второй игры: травмы, и «Валмиера» проявила сильное желание увести из Латгалии, как можно больше очков.

С началом встречи все вопросы ушли. Это был совершенно другой хоккей: безбашенный, с девизом «Только вперед!».

«Даугавпилсу» воздалось, если в субботу не попадало в ворота ничего, то в воскресенье залетало почти все. За два периода латгалцы наколотили восемь шайб. Соперник ответил двумя результативными атаками. В итоге встреча завершилась уверенной победой «Даугавпилса» – 11:6.

Тренер «Даугавпилса» Юрий Агурейкин

о воскресном матче: «При большом счете концентрация пропадает напрочь. Идут голы туда-сюда. Только тренеры переживают, а игроки не переживают. Они знают, что забьют еще. Плюс четвертую пятёрку сегодня хотел попробовать, но видимо зря: пока не готовы. Это хорошо, когда забиваешь, но когда в оборотку летит, остается неприятный осадок, когда ты понимаешь, что у тебя в любой игре это может произойти».

**Даугавпилс. Ледовый дворец.
18 декабря. Количество зрителей – 400
«Даугавпилс» – «Валмиера» 11:6
(2:0, 6:2, 3:4)**

Шайбы: 1:0 – Егоров (Петров, Кокин, 10:28 – бол.). 2:0 – Кокин (Петров, Цибульский, 12:52). 3:0 – Цибульский (Петров, Кокин, 23:24). 4:0 – Шебельбайн (Анцилис, Кузьменков, 27:10). 5:0 – Кузьменков (Р. Вабищевич, Кондровский-Кудрявский, 27:57). 5:1 – Зунде (Круминьш, Бинертс – 29:28). 6:1 – Цибульский (Петров, Кокин – 35:26). 7:1 – Шебельбайн (Анцилис, Кузьменков, 36:33). 7:2 – Зунде (Бинертс, 38:46). 8:2 – Анцилис (Сушкин, Фуников, 39:14). 8:3 – Цимдиньш (Никифоров, Кулиньш, 42:34). 9:3 – Кондровский-Кудрявский (Р. Вабищевич, Кузьменков, 44:06 – бол.). 9:4 – Никифоров (Яковлев, 45:45). 10:4 – Р. Вабищевич (Туревич, Кузьменков, 50:03). 10:5 – Кулиньш (Никифоров, Озолс, 51:07). 11:5 – Егоров (Р. Вабищевич, Кузьменков, 54:41 – бол.). 11:6 – Круминьш (Зунде, Яковлев, 59:50 – бол.).

Штрафы: 16 – 14

Судьи: Владимир Останин, Александр Германович, Василий Васильев.



Артур Кузьменков (справа).

**Чемпионат Латвии. 1 лига. Регулярный чемпионат 2016/2017
Даугавпилс. Ледовый дворец.
17 декабря. Количество зрителей – 400
«Даугавпилс» – «Валмиера» 3:1
(0:1, 2:0, 1:0)**

Шайбы: 0:1 – Озолс (Зунде, 2:32). 1:1 – Р. Вабищевич (Дудин, Кокин, 30:14 – бол.). 2:1 – Цибульский (Кокин, Петров, 38:26 – бол.). 3:1 – Цибульский (Кокин, Р. Вабищевич, 58:03 – мен.).

Штрафы: 12 – 10

Судьи: Владимир Останин, Александр Германович, Василий Васильев.

КАРАТЭ

Лучшие судьи и бесценный опыт

Сергей Кузнецов

В Риге прошел турнир по каратэ «Riga Open», с участием более 600 спортсменов. Даугавпилс был представлен клубом «Сочин».

Эвелина Артимович достойно выступила в ката, став в итоге серебряным призером. В кумитэ до финала дошел Денис Куранов, и только решением судей (2:3) был остановлен в шаге от высшей ступени пьедестала почета.

По согласованию с тренером Денис стартовал в категории оуп. В четырех поединках бойцу удалось одержать две победы. Чуть-чуть не хватило до попадания в тройку.

Сергей Кудлис завершил

турнир на седьмом месте, Артур Кишкелис – 4-й.

Из 40 клубов, представляющих пять стран, «Сочин» в командном зачете занял 28-е место.

Тренер Сергей Иванько и ученица клуба Алиса Иванько на соревнованиях работали в судейском корпусе. По общей оценке тренеров и судейского комитета, судейская бригада татами № 3, где работал С. Иванько, признана лучшей среди других судейских бригад (5 татами). ■

ТАЕКВОНДО

Опробовали себя в старших категориях

В Литве прошел турнир по таеквондо «Klaipeda Open 2016». Даугавпилс представляла команда клуба «Джитай», которая выиграла девять наград.

«Девять медалей, из которых пять золотых – это отличный результат нашей команды, – считает старший тренер «Джитай» Борис Иванов. – Несколько наших спортсменов пробовали свои силы в двух возрастных категориях, так как скоро новый сезон, и для многих это переход в

следующую категорию. Это всегда непросто для спортсмена, прежде всего психологически, и хорошо, что есть серия турниров, где можно этот переход сделать более спокойным. Хочу поздравить всех ребят с отличным выступлением и поблагодарить за проделанную работу». ■

Призеры и победители турнира

Место	Спортсмен	Весовая категория	Группа
1	Дзинтар Богданов	– 40 кг	дети
1	Роман Бруков	– 45 кг	кадеты
1	Антон Вавилов	– 65 кг	кадеты
1	Кирилл Иванов	– 68 кг	юниоры
1	Илья Чемис	– 73 кг	юниоры
2	Дзинтар Богданов	– 37 кг	кадеты
2	Илья Чемис	– 80 кг	взрослые
3	Эдгар Хан	– 45 кг	дети
3	Кирилл Иванов	– 68 кг	взрослые

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Кристина Евсеева установила личный рекорд

Эгита Терезе Йонане
Воспитанница спортивной школы Даугавпилсского края легкоатлетка Кристина Евсеева установила личный рекорд на чемпионате Европы по кроссу, проходившем в городе Чиа (Италия).

Тренер Сергей Петраков рассказал газете «Латгалес Лайкс», что спортсменка из Медумской волости бежала 6-километровую дистанцию в группе U23 и установила личный рекорд – 24 мин. 32 сек., улучшив свой результат на 1 мин. 25 сек. Это позволило ей занять 53-е место в общем зачете. Участие легкоатлетки в чемпионате поддержали спортшколы Даугавпилсского края и самоуправления.

«Кристина Евсеева в настоящее время является одной из ведущих молодых

легкоатлеток Даугавпилсского края. В этом году она завоевала серебряную медаль в беге на 3000 м с препятствиями на чемпионате Латвии, установив личный рекорд. Мы надеемся, что К. Евсеева достойно выступит в 2017 году на Кубке Латвии и зимнем чемпионате Латвии. В розыгрыше приза президента Латвии, а также на чемпионате Латвии Кристина обязательно будет бороться за путевку на чемпионат Европы 2017 года и Всемирную универсиаду студентов», – рассказал С. Петраков. ■

БУДЬТЕ  ЗДОРОВЫ!

5 причин, по которым женщина не может зачать ребенка

Обеременности мы привыкли говорить только положительное. Ожидание ребеночка, красивые фотографии, полные надежд и счастья моменты. Однако стоит подумать и о другой стороне медали – о причинах, по которым долгожданная беременность может не наступить. Осознавая это, пара может понять, в какой момент искать помощь, а в какой – быть осторожными, потому что в будущем они планируют зачать ребенка. **Кампания по лечению бесплодия** уже третий год помогает семьям завести долгожданного ребенка. Чтобы увеличить информированность общества, гинеколог кампании, руководитель Клиники EGV Зане Витиня открывает пять наиболее часто встречающихся причин, которые не позволяют женщинам забеременеть.

Запланировали слишком поздно

«Современному обществу свойственно откладывать планирование ребенка в долгий ящик», – признает др. Витиня. Это особенно актуально для стран Скандинавии: зачастую в этих странах ребенка планируют не позже 35 лет. Почему следует об этом задуматься? В этом возрасте женщины часто сталкиваются и с другими заболеваниями, которые могут повлиять на беременность, например, фиброма матки, аденомиоз и другие. Врач подчеркивает, что наблюдаются также проблемы с ожирением и увеличивается потребление нездо-

ровой пищи. Также менее активным становится образ жизни, но, к счастью, заметна тенденция решать эти проблемы. Нездоровый и неактивный образ жизни влияет не только на женщину, но и на мужчину, к тому же у них наблюдается ухудшение качества спермы. Поэтому следует думать, как о своевременном планировании ребенка, так и о поддержании своего тела в хорошей физической форме.

Эндометриоз

«Эндометриоз можем назвать заболеванием этого столетия», – рассказывает др. Витиня. Это состояние, когда внут-



ренний слой матки – эндометрий – вырастает в другие органы и создает иммунологические реакции. Из-за эндометриоза возникают менее качественные яйцеклетки и процессы, которые мешают оплодотворению в теле женщины. Подозрения об эндометриозе возникают, если становятся заметными такие симптомы: боль в нижней части живота до менструации и в первые дни цикла, а также боль и неприятные ощущения во время полового акта. Эндометриоз встречается у 6-10% женщин. Очень важ-

но не игнорировать такие симптомы и обращаться к врачу вовремя.

Сексуально-трансмиссивные заболевания

Невылеченное СТЗ вызывает непроходимость маточных труб. Это приводит к воспалению тазовых органов: маточные трубы растягиваются и наполняются жидкостью. Так как маточные трубы были растянуты, их способность доставить оплодотворенную клетку в матку пропала, и не помогает даже операция по восстановлению прохо-

димости. Поэтому нельзя легкомысленно относиться к небезопасной половой жизни, особенно, потому что у части женщин хламидиоз и гонорея протекают без симптомов и заболевание невозможно распознать вовремя. «Если случился небезопасный секс, очень важно незамедлительно отправиться на прием к врачу. Врач отправит на все процедуры, которые необходимы, чтобы вовремя поставить диагноз СТЗ», – призывает др. Витиня, добавляя, что такие действия избавят от беспокойств о проблемах с беременностью.

Патологии матки

Патологии также являются причиной, почему женщина не может забеременеть. Патологии матки – это очень обширное понятие, они могут быть как наследственными, так и приобретенными. Среди второй категории следует выделить полипы и миомы матки, которые находятся рядом с полостью матки. Хирургическое вмешательство необходимо для лечения как врожденных патологий, например, внутрима-

точной перегородки, так и для приобретенных патологий. Как только внутренний слой матки восстанавливается, он способен принять и удержать в себе оплодотворенную клетку. «Чтобы своевременно констатировать такие патологии, следует регулярно посещать гинеколога», – призывает др. Витиня, добавляя, что визит к врачу после первого полового акта особенно важен.

Гормональный дисбаланс

Из-за гормонального дисбаланса у женщины блокируется овуляция. Проблема может возникнуть как на уровне гипофиза, так и из-за патологий щитовидной железы, патологий яичника и надпочечников, также под влиянием опухоли. «Еще одна проблема современности, которая может повлиять на способность иметь детей, – это инсулиновая резистентность, главный фактор, вызывающий диабет 2 типа. Женщинам, страдающим от этой проблемы, необходима медикаментозная помощь, но также следует внести изменения в рацион и образ жизни», – рассказывает З. Витиня. ■

8 привычек, которые помогут похудеть во сне

«Похудение во сне» звучит как рекламный слоган, хотя это нормальный физиологический процесс. Главное – «включить» его. Для этого нужно лишь обзавестись парой новых привычек.



Высыпайтесь

Превратить в привычку эту рекомендацию под силу не каждому. Зато уж если приучить себя спать по 8,5 часов в сутки, можно ускорить процесс похудения в два раза.

На примере двух групп ученые из Гарварда выяснили: добровольцы, проводящие в постели 8,5 часов, худеют в два раза быстрее тех, кто спит по 5,5 часов – при одинаковом потреблении калорий.

Более масштабные исследования провела другая группа исследовате-

лей из Гарварда. Они изучили привычки 133 353 здоровых женщин, которые в течение 10 лет хорошо высыпались. Выяснилось, что риск развития диабета 2-го типа (который связан с избыточным весом) у них на 45% ниже по сравнению с теми, кто спал менее 6 часов, у кого было апноэ сна или другие нарушения сна.

Конкретные цифры привели специалисты клиники Майо. Они установили, что сокращение сна от привычного графика на 80 минут добавляет 549 не-

растроченных калорий на следующий день.

Пейте молоко

Стакан молока перед сном не только помогает заснуть, но и помогает росту мышечной ткани, пока вы спите. Все потому, что молоко или йогурт богаты казеином – белком, который «подпитывает» мышцы аминокислотами. Физиологически схема работает со всеми.

Будь вы культуристом или артистом, предпочитающим легкие физические нагрузки, мышцы в любом

случае станут увеличиваться, тем самым ускоряя метаболизм и заставляя организм сжигать больше калорий.

Выключите обогреватель

Теплое одеяло – плохой помощник в засыпании и похудении. Ученые обнаружили, что в прохладной комнате человек тратит часть калорий из хранилища белого жира для сжигания бурого.

Напомним: белая жировая ткань – это то, что накапливается на бедрах и ягодицах. Ее главная задача – запасать липиды. Бурые жировые клетки отвечают за терморегуляцию и создают тепло из запасенных липидов. Грубо говоря, белый жир играет роль «бурой» печи для отопления всего организма. Это тот случай, когда лишние сантиметры в прямом смысле сгорают, пока вы спите.

Уделите время себе

Засыпать до того, как голова коснется подушки, – стресс для организма. Почитайте книгу, займитесь шитьем или любым другим

хобби, не связанным с гаджетами и телевизором.

«Это может показаться пустой тратой времени, но перед сном уделите себе 30 минут, даже если из-за этого вы пойдете спать чуть позже», – советует Ребекка Скотт, ассистент профессора неврологии в Центре сна при Нью-Йоркском университете. – Это помогает сделать сон крепче и накопить энергию».

Уберите гаджеты

Ученые продолжают твердить: минимум за час до сна нужно отложить гаджеты и отойти подальше от компьютеров и телевизоров. Синий свет мониторов сокращает выработку гормона сна мелатонина.

Закройте шторы

В 2014 году исследователи из Оксфордского университета изучили здоровье женщин, которые любят спать в темных комнатах. На 21% они были меньше склонны к полноте, чем те, кто предпочитали спать со включенными торшерами или открытыми окнами.

В идеале общий свет в помещении нужно тушить с заходом солнца. Находясь в полумраке, вы запасаете массу мелатонина, считают европейские ученые.

Не пейте

Пара-тройка бокалов красного перед сном не успокаивает, а наоборот, бодрит. Причем во второй половине ночи.

«Это потому, что метаболизм сахара в алкогольных напитках не дает вашему телу нормально спать», – объясняет Ребекка Скотт.

Сбросьте напряжение

Интенсивные физические нагрузки незадолго до сна, конечно же, взбудоражат организм. Другое дело – расслабляющие асаны йоги, легкая растяжка и упражнения с диафрагмальным дыханием для похудения и скорейшего засыпания.

Такой подход позволяет успокоить парасимпатическую нервную систему, уменьшить напряжение и поскорее заснуть, считают специалисты. ■

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 недвижимой собственности в ЗК, представление интересов в суде), ведет прием по адресу: ул. Имантас, 51 (вход со стороны ул. Михозлса). Тел. 65413202, моб. тел. 26811561 – по рабочим дням с 9.00 до 17.30.



– Я арендую в волости участок земли, плачу налоги. Без моего участия и согласия мне уменьшили размер арендуемого участка. Имеют ли на это право?

– Вам нужно внимательно ознакомиться с текстом договора, а именно с правами и обязанностями арендодателя. Если не установлено, что он в одностороннем порядке имеет право во время действия договора уменьшать арендуемую площадь, то действия арендодателя будут незаконными.

Если вы переплатили налог на недвижимость, а реально пользовались меньшей площадью, то может высчитать разницу и потребовать компенсацию.

– Нас у матери пятеро детей. Она оформила на одного куплю-продажу дома, а на второго квартиру (купля-продажа). А как же трое остальных?

– Все пятеро детей являются наследниками первой степени, и в случае смерти матери смогут претендовать на имущество, принадлежавшее ей на момент смерти. В том числе и на денежные средства, если таковые будут.

Имущество, проданное матерью при жизни, в наследственную массу не войдет.

– Дом не занесен в земельную книгу, хочу оформить все документы с чего мне начать? Что необходимо учитывать, если земля под домом мне не принадлежит?

– Я посоветовал бы вам с имеющимися в ва-

шем распоряжении документами обратиться в земельную службу, где вы сможете уточнить перечень необходимых документов для регистрации прав собственности в земельной книге и стоимость их изготовления.

Так как дом находится на земле, принадлежащей другому лицу, необходимо учитывать то, что с собственником земли придется заключить договор аренды и оплачивать арендную плату за пользование землей.

В случае дальнейшей продажи дома у собственника земли будет право первой руки на его приобретение за установленную вами цену.

– Мой муж перед смертью взял быстрый кредит, о чем мне даже не было известно. Сейчас представители фирмы звонят мне по нескольку раз на день и требуют возврата. Обязана ли я возвращать этот кредит?

– Обязательства по возврату кредита было у вашего супруга, а не у вас. Если вы будете вступать в наследство на оставленное супругом имущество, то кредиторы смогут заявить свои требования, и кредит придется вам возвращать.

Если вступить в наследство вы не собираетесь, то кредиторам придется доказать, что выданные средства использовались на общие семейные нужды и только в этом случае они смогут потребовать с вас возврата.

Подготовил
Сергей Кузнецов.

РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

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

Покупаем
ЛЕСА, ЗЕМЛИ
всех видов
☎ 29764751

ПОКУПАЮТ
● ИЖ 350, 49 в любом состоянии. Тел. 26318139.

ПРОДАЮТ
● «буржуйку» чугунную, новую – 80 евро. Торг. Тел. 20497010.
● комбайн кухонный (мясорубка и терка для капусты и картофеля), Цена 20 евро. Тел. 26254642.

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

ЗНАКОМСТВО
● Вдова, 59 лет, познакомится с мужчиной 59-70 лет для дружбы. Тел. 24860146, вечером.

УСЛУГИ
● Боли в спине, пояснице или суставах? Головные боли или головокружения? Онемение рук, хроническая усталость или плохой сон? В чем причина этих проблем и как улучшить свое состояние без медицинского вмешательства? Посетите Wellness-специалиста, сертифицированного Швейцарской академией atlasPROfilax R, также имеющего и медицинское образование, и 35-летний опыт. Запишитесь на Wellness-консультацию и выясните первопричину проблемы! Получите безопасное и эффективное Wellness-решение! Звоните! Тел. 29747278, 29747225.

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

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

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

ЖИВОТНЫЕ
● Продаются петушков 6-месячных в количестве 4 штук. Тел. 29842114.
● Продаю петушков молодых на племя, на выбор из 10. Тел. 29842114.
● Отдам добрым людям собаку породы ротвейлер («девочку»), желательно в частный дом. Тел. 29349311.

Legendārais Jurija Nikulina cirks
28. decembris, 15:00
Daugavpils Olimpiskais centrs
Liela ziemassvētku eglīte

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

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

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. Фабрика. Звено. Громада. Гастроли. Эдо. Яго. Медсестра. Аксакал. Драка. Приз. Эфа. Ордината. Ляп. Джип. Лаз. Пенальти. Турмалин. Условие. Немо. Рено. Гэта. Тема. Долг. Тура. Мисс. Сдвиг. Сноп. Пат. Пасс. Ясон. Сидр. Ашер. Еры. Ропот. Выдох. Обхват. Ушиб. Меню. Дао. Шуруп. Нагак. Праздник.
ПО ВЕРТИКАЛИ. Отпор. Опарыш. Франк. Енот. Суд. Стопор. Бутса. Имаго. Гид. Кон. Выступ. Икона. Аль. Тату. Гудвин. Азия. Базис. Рыба. Логотип. Метод. Арома. Ветер. Хек. Поэма. Асса. Декорльте. Шлюп. Угода. Эпюра. Порода. Море. Баз. Спад. Анатолия. Ход. Бастр. Желе. Сев. Риши. Имам. Спора. Абаз. Пино. АЗС. Нытик.

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!
NEAIZMIRSI TĪ ABONĒT "LATGALES LAIKU"

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