



На Краславском фестивале ели огуречные деликатесы



Участницы этнографического ансамбля «Aulejas sievas» Инга Зуева, Валя Липшане и Сандра Вайшле предлагали деликатесы из аулейских огурцов.

Эгита Терезе Йонане

Огуречное варенье с кожурой апельсина, огуречные блины, маринованные в хрене огурчики, гульбешники с начинкой из запеченных огурцов - это только несколько из двух десятков блюд, которые 22 июля можно было попробовать на Международном фестивале кулинарного наследия «Праздник огурцов». Мероприятие возобновили краславчане и сделали изюминкой праздника города.

Самыми активными дегустаторами стали участники международного жюри, в числе которых был баскетболист Янис Тимма, консул Латвии в Витебске

(Белоруссия) Угис Скуя, а также дипломаты из городов-побратимов Краславы из Польши и Белоруссии и представители самоуправления. Им понравились

все блюда.

После двухчасовой дегустации члены жюри подсчитали очки за вкус, визуальное оформление, презентацию и другие критерии, и вру-

чили подарочные карты победителям: хозяйкам из Индрской волости за огуречное варенье.

(Окончание на 7-й стр.)

Сегодня в номере читайте:

- ◆ Как автомобиль может стать общественным транспортом - стр. 3
- ◆ Начал работать новейший краславский бассейн - стр. 9

Долгожданное тепло и южный ветерок

На этой неделе погода в Латвии будет теплой, температура часто будет приближаться к +25 градусам, ночи тоже станут теплее, поэтому средняя температура воздуха на этой неделе будет одна из самых высоких за нынешнее лето, согласно прогнозам lsm.lv.

Вторник, вероятно, станет единственным днем, когда во всей Латвии не ожидается осадков, в остальные дни в отдельных частях страны пройдут дожди, но осадков будет немного. В понедельник дождь ожидается, в основном, в Латгалии, а со среды дождь может пойти во всех регионах, иногда с грозой.

Температура на этой неделе будет в пределах +20..+25 градусов, ночью +10..+15 градусов, самые теплые ночи ожидаются со среды до пятницы.

До среды ветер будет восточный, во второй половине недели южный и юго-западный слабый ветер, к выходным он может немного усилиться.



Фото Инесе Миновой

Полицию самоуправления временно возглавил рижанин Каспарс Кикутс

Александр Рубе

20 июля председатель Даугавпилсской городской думы Андрей Элксниньш представил нового исполняющего обязанности руководителя муниципальной полиции. Каспарс Кикутс до недавнего времени являлся главным инспектором управления Рижской муниципальной полиции.

Согласно закону о самоуправлениях, у председателя думы есть право назначать и. о. муниципальной полиции без разрешения Министерства внутренних дел на срок до 6 месяцев. А.Элксниньш принял такое решение ввиду актуальной служебной проверки деятельности главы муниципальной полиции Даугавпилса Владимира Гудаковского, отстраненного на 3 месяца.

«Сразу после отстранения В. Гудаковского мы рассмотрели множество

вариантов для этой временной должности, - отметил председатель. - Каспарс Кикутс - человек с 14-летним стажем работы в правоохранительных органах и имеет множество наград за добросовестный труд. Его назначение - моя личная ответственность. Хотя это и не постоянная работа, господин Кикутс должен будет предоставить отчет и свое видение о дальнейшей деятельности муниципальной полиции».

По словам А. Элкснинь-

ша, новый руководитель уже ознакомился с личным составом и начал вникать в запутанные дела этого учреждения. По его мнению, К.Кикутс является человеком со стороны, назначен на должность не «по кумовству», а за личные заслуги, и поэтому сможет более объективно оценить ситуацию.

«Я не стал долго раздумывать над этим предложением, - признался временный руководитель. - Это очень интересный вызов и возможность получить богатый опыт».

К. Кикутс подчеркнул, что сейчас его первоочередной задачей является направление большего числа полицейских «из кабинетов на улицы», то есть на непосредственное патрулирование города. От-

дельное внимание будет уделено и работе с Сиротским судом и Социальной службой Даугавпилса. К. Кикутс считает, что полиция должна стать более доступной для жителей, для чего встречи с горожанами нужно проводить не один раз в месяц, как прежде, а значительно чаще - теперь прием жителей у и. о. главы полиции будет проходить каждый четверг с 14:00 до 16:00 за исключением праздничных дней. Телефон для предварительной записи 65421500.

Первые изменения в работе муниципальной полиции можно увидеть уже сейчас - патрульные группы больше не ходят «тройками», а смотрят за порядком на улицах по двое, как это устроено во всех самоуправлениях Латвии. ■

Фото автора.



Временный руководитель считает, что полицейским пора выйти из кабинетов на улицы.

Ликвидация фермы повлияет на рынок свинины

Ликвидация практически 6000 свиней на АО «Latgales bekons» - большая трагедия для латгальского предпринимательства, к тому же это повлияет на местный рынок свинины: увеличится объем привозного мяса. Так считают жители Даугавпилса.



Таксисты Бронислав и Геннадий допускают, что на рынке, где и так местной свинины мало, будет доминировать польское мясо. «Уже сейчас есть много торговцев, рекламирующих импортное

мясо как местное. Может, после ликвидации местной фермы в прибыли будет какой-нибудь конкурент», - отметил Бронислав. Геннадий сказал: «Блюда из свинины не мои любимые, к тому же жена ее вовсе не ест. Но все-таки новость о ликвидации большой свинофермы меня потрясла».



Пенсионерка Мария ест только свинину, считает, что она лучше куриного мяса: «Нужно покупать местную свинину, она вкусная и мягкая. Пока мне везло покупать местную свинину. Думаю, привезенная гораздо хуже на вкус». Ее дочь Астрида добавила, что, покупая в магазине и на рынке, нужно внима-

тельно читать этикетки и сертификаты, действительно ли это местная свинина.



В семье **молодой мамы Миланы** свинину едят все, кроме брата, он вегетарианец. Она покупает мясо на рынке у знакомых продавцов, поэтому верит, что они продают местную свинину. «Несмотря на то, что после ликвидации столь большой фермы местной свинины на рынке останется меньше, мы все

равно будем покупать и есть свинину», - сказала она.

Пенсионерка Алфонсе сказала: «Когда узнала о ликвидации свиней на «Latgales bekons», в ужасе схватилась за голову. Это большая трагедия для нашей Латгалии. Вряд ли удастся быстро восстановить ферму. Чтобы определить, местная или привозная свинина на рынке, нужно быть экспертом. Покупатель этого не умеет. Когда-то свинину покупали у хозяина. Она была очень вкусная. Сейчас покупаем мясо на рынке или в магазине. Людям же надо есть».

Текст и фото Э. Т. Йонане.

Город станет собственником земли рядом с ДК

Александр Рубе
Депутаты комитета по вопросам собственности направили на утверждение проект по перенятию в собственность самоуправления земельного участка площадью 0,42 гектара и строения по адресу ул. Смилшу, 92А.

До этого момента недвижимость, которая располагается за Даугавпилским дворцом культуры, находилась на балансе Министерства внутренних дел и управлялась Государственным агентством обеспечения (ГАО).

Предложение перенять имущество поступило от ГАО еще в начале 2017 года. До этого специалисты самоуправления несколько раз обследовали отмеченное строение и пришли к выводу, что оно находится в

удовлетворительном состоянии. Предыдущий собственник не имел планов по дальнейшему использованию земельного участка, а сама его территория была запущена, здесь часто собирались любители спиртного.

Самоуправление заинтересовано в благоустройстве этого объекта, поэтому готово его перенять. О конкретных целях использования данной собственности будет решаться отдельно. ■

Жители жалуются на запах в Лукне

20 июля в Даугавпилсской краевой думе состоялось заседание комиссии по гражданской защите, чтобы с несущими ответственность инстанциями обсудить мероприятия по ограничению распространения африканской чумы свиней (АЧС) на территории АО «Latgales bekons» в Вишкской волости.

Руководитель Южно-латгальского управления ПВС Антон Лазданс сообщил, что наличие АЧС на «Latgales bekons» официально подтверждено 14 июля. На данный момент специалисты делают анализы, чтобы установить причину возникновения инфекции. 16 июля начался процесс эвтаназии животных, в ходе которого ликвидировано около 6000 свиней. Туши отвезли в Лимбажский край, где их утилизировало предприятие «Grow Energy».

«Сейчас проводится механическая чистка фермы и подготовка к дезинфекции, чтобы можно было восстановить хозяйствен-

ную деятельность», - сказал А. Лазданс. На проведение этих работ ПВС выделены государственные средства. А. Лазданс пока отказался комментировать, каким образом инфекция попала на ферму, поскольку АО «Latgales bekons» соблюдало очень высокий и строгий контроль за биобезопасностью, вкладывало большие финансовые средства в профилактические мероприятия.

В радиусе трех километров от фермы сейчас установлена зона карантина (Вишкская, Дубнская волости и Пелечская волость Прейльского края), а в радиусе 10 км - зона надзо-

ра (Рушонская волость Рибебиньского края, Аглонская волость Аглонского края, Вишкская, Амбельская, Дубнская волости Даугавпилсского края и Пелечская волость Прейльского края). На этих территориях ведется усиленный контроль за домами и состоянием здоровья кабанов, регистрацией свиней и соблюдением правил биобезопасности. В зоне карантина также усиленно контролируют движение транспортных средств. Карантин назначен на 40 дней.

Директор Даугавпилсского регионального управления среды Государственной службы среды (ГСС) Ивета Лобанок сказала, что ГСС контролирует влияние ситуации на среду и надеется, что оно будет кратковременно. Жители Лукны обращаются с жалобами. 19 июля служба оперативно отправилась в

Лукну со специальным измерительным устройством, которое определяет концентрацию запаха. Подтвердилось, что жалобы обоснованные. Запах, исходящий от свиных туш, был очень сильным. Также за ограждением была обнаружена биологическая жидкость. «Мы оперативно отправили ПВС указания о проводимых мероприятиях, чтобы предотвратить утечку. ПВС это устранило», - сказала И. Лобанок.

Председатель Даугавпилсской краевой думы Янина Ялинская указала, что нужно обеспечить оперативный вывоз свиных туш, чтобы устранить запах. На заседании комиссии по гражданской защите было решено провести анализы и контроль качества питьевой воды: могут ли ее использовать жители. ■

Организуют аукцион для гранульного завода и нефтебазы

Александр Рубе
Северную промышленную зону Даугавпилса, общая площадь которой составляет 140 га, уже давно позиционируют как удачный вариант для инвестиций в коммерческую недвижимость. Однако долгое время инвесторы смотрели на эту территорию без особого интереса. Теперь же, после решения комитета по развитию о передаче права аренды в районе улицы Спалю, здесь могут появиться два новых предприятия.

На земельном участке площадью 88 тыс. кв. м. планируется строительство завода по производству гранул и новой котельной, потому в самоуправление поступила просьба арендовать этот участок с правом застройки. Со своей стороны самоуправление согласно закону должно организовать аукцион - начальная стоимость аренды определена в размере 6 920 евро в год (12,72 евро за кв. м).

Аналогичная сумма за квадратный метр будет

предложена другому соискателю площади на территории Северной промзоны - предприятию по хранению и переработке нефтяных продуктов, которому под застройку требуется почти 3 га пространства.

В обоих случаях земля планируется сдать в аренду сроком на 30 лет. Победитель аукциона будет обязан начать строительные работы в течение 4-х лет с момента регистрации в Земельной книге.



Подъездные пути к промзоне уже есть.

Окончательное решение об организации аукциона еще должно быть принято на заседании Даугавпилсской думы.

Недавно в Северной промышленной зоне был осуществлен проект по улучшению инфраструктуры на сумму в 4,2 млн. евро. Были обновлены водопровод, канализация, дорожное покрытие, внешнее освещение и частично заменена элект-

ропроводка. В настоящее время, благодаря отдельной ж/д линии, близкой автомагистрали и подведенному газопроводу среднего давления на территории промзоны есть все возможности для строительства предприятия с высокими промышленными мощностями. Однако в данный момент около 50% построек на этой территории не используются вовсе. ■

Продолжается строительство дорог в Даугавпилсском крае

Диния Емельянова
Чтобы провести второй этап строительства дороги Адамы - Скривери в Скрудалиенской волости, Даугавпилсская краевая дума приняла пожертвования от фирм «Antaris» и «NIDL». Всего оба предприятия пожертвовали 106 661 евро («Antaris» - 86 661 евро и «NIDL» - 20 000 евро), а самоуправление погасит расходы на НДС. В конце этой дороги находится самый крупный поставщик туристических услуг в волости - «Silene Resort & SPA», а также дорога пролегает между пятью сельскими дворами.

13 июля на заседании думы принято решение поддержать строительство дороги в Вырогне, поэтому скоро Вишкское волостное управление проведет конкурс закупок на ремонт этой дороги длиной 1,48 км. Приблизительная стоимость проекта пока не известна.

Заместитель председателя Даугавпилсской краевой думы Арвидс Куцинс пояснил, что уже на следующий год запланировано несколько ремонтов дорожного покрытия. Так же необходимо отремонтировать дороги во дворах многоквартирных домов, например, в Науене и в Старых Стропах. ■

<p>ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС ЛАТГАЛЬСКАЯ ГАЗЕТА</p> <p>Редакторы Латгалес Лайкс Елена Иванцова Latgales Laiks Инесе Минова</p>	<p>Регистр. удостов. № 0930.</p>	<p>Тел. для справок - 65422134 моб.тел. - 29454560 тел./факс - 65449185</p>	<p>АВТООТВЕТЧИК 65423424</p>	<p>Подписка принимается в отделениях "LATVIJAS PASTS" и в редакции газеты</p>	<p>Издатель - SIA "LATGALES LAIKS"</p>
	<p>Газета выходит по вторникам и пятницам с 23 мая 1992 года.</p>	<p>ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ - 65423483 e-mail: info@latgaleslaiks.lv e-mail: reklama@latgaleslaiks.lv http://www.latgaleslaiks.lv</p>	<p>ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 3008</p>	<p>Регистрационный № 41503004556</p>	
<p>Отпечатано в SIA "Latgales Druka", ул.Базницас,28, Резекне, LV 4601. Офсетная печать.</p>	<p>☐ Saules iela 71 b, Daugavpils, LV-5401</p>	<p>Наш счёт: № LV45UNLA0005009467898 AS SEB BANKA; код: UNLALV2X</p>	<p>Член правления - Ивета Валпетере</p>		

Поступление 2017: молодежь хочет быть юристами, программистами и врачами

Согласно данным портала latvija.lv, в этом году основной набор студентов в 12 крупнейших вузов Латвии составил 8034 рефлектанта, это на 160 меньше, чем в 2016 году. Самыми популярными высшими учебными заведениями страны по-прежнему остаются Латвийский университет, Рижский технический университет и Латвийский сельскохозяйственный университет. ДУ держится на стабильном четвертом месте.

Самые популярные вузы Латвии

- набор 2017 -



Как отметил директор по маркетингу ДУ Янис Кудиньш, до 18 июля, то есть до конца второго этапа подачи документов, в Даугавпилсский университет было подано 1469 заявок, 367 человек выбрали ДУ в качестве приоритетного места образования. Самыми востребованными оказались программы «Физиотерапия», «Юриспруденция» и «Психология».

В свою очередь, в Резекненскую академию технологий (RTA) было подано 807 заявок, 232 из которых были отмечены по первому приоритету. В Резекне самыми популярными оказались направления «Юриспруденция», «Экономика» и

«Строительство».

Стоит отметить, что в этом году ситуация с поступлением в вузы усугубляется плохими результатами централизованных экзаменов по естественным наукам. Абитуриенты с посредственными отметками по математике, физике и химии не выдерживают критериев отбора и поэтому незаполненными остаются не только платные, но и бюджетные места.

В этом году разница между набором в лидирующие вузы страны - ЛУ и РТУ составила более 1800 заявок или 1000 заявок по первому приоритету.

У выпускников еще будет возможность подать заявки на поступление в латвийские вузы в конце июля и в сентябре, однако их шансы на бюджетные места окажутся значительно ниже. ■

Топ-5 программ Латвии с самым высоким числом заявок по первому приоритету:

«Юриспруденция», ЛУ	372;
«Компьютерные технологии», ЛУ	321;
«Медицина», ЛУ	317;
«Коммуникация», ЛУ	243;
«Компьютерные системы», РТУ	235.

Зарплаты руководства думы выросли на пару евро

20 июля члены финансового комитета Даугавпилсской думы приняли решение о пересмотре правил об оплате труда должностных лиц, работников думы и бюджетных учреждений самоуправления. До этого зарплата депутатам начислялась согласно решению от декабря 2008 года, где суммы еще указаны в латах.

В соответствии с Законом об оплате труда должностных лиц, месячная зарплата депутата не должна превышать среднего размера заработной платы, которая округлена до евро с учетом коэффициентов. Для введения новой системы оплаты увеличения фонда заработной платы не потребуется, так как в смете Даугавпилсской думы на начало года было запланировано финанси-

рование четырех вновь созданных должностей.

Для оплаты работы председателей двух новых комитетов (по развитию и комитета городского хозяйства) до конца года потребуются финансирование в размере 13249 евро.

Согласно данным Центрального статистического управления в 2015 году средняя заработная плата составляла 818 евро.

Таким образом, прирост заработной платы депутатов, работающих на оплачиваемых должностях, возрастет на 3-7 евро в месяц. Зарплата председателя самоуправления увеличится с 1985 до 1988 евро, первого заместителя - с 1793 до 1800 евро, заместителя председателя - с 1601 до 1603 евро, председателя комитета - с 1068 евро до 1072 евро. ■

Легковые автомобили станут общественным транспортом

Согласно недавно озвученной концепции Дирекции автотранспорта (ДАТ), с 2021 года перевозки пассажиров в новых и по-современному оборудованных автобусах будут осуществляться по всей стране, а не только в отдельных городах и краях Латвии. В условиях сокращения населения дирекция также решила прибегнуть к эксплуатации легковых авто, которые будут использованы и как регулярный общественный транспорт и как транспорт до востребования.

В настоящее время средний возраст общественных автобусов в Латвии составляет чуть более 12 лет, хотя в отдельных частях страны до сих пор функционирует транспорт со сроком эксплуатации в 36-38 лет. Согласно правилам дирекции, чем более дальний маршрут необходимо проехать автобусу, тем новее он должен быть. Однако далеко не все перевозчики соблюдают это требование. Всего по стране заключено 63 договора с перевозчиками - самый давний был составлен в 2008 году, самый новый - в 2016-м. Теперь же, после оглашения новой концепции, у перевозчиков будет 4 года, чтобы соответствовать новым критериям.

Концепция Дирекции автотранспорта подразумевает не только использование более новых автобусов и совсем новых автомобилей до 8 мест, но и целый список других требований: наличие визуальной и аудио информации об остановках, обязательная вентиляция и система обогрева, безличные расчеты в самом транспорте, Wi-Fi, наличие видеорегистратора. Также общественное транспортное средство не сможет начать движение без про-



Фото автора.

Средний возраст общественных автобусов в Латвии - более 12 лет.

верки на наличие алкоголя в крови водителя - внутри авто будут встроены специальные алкометры.

«Замысел Дирекции автотранспорта - весьма неплохая идея, - сказал «Латгалес Лайкс» руководитель Даугавпилсского автобусного парка Сергей Михайлов. - Однако, если быть откровенным, это никакая не революция. Принцип «рейсы по звонку» не является чем-то совсем новым, ведь нам и до этого присылали пожелания об изменениях в маршрутах. Теперь эта система станет более гибкой, добавятся перевозки на легковых авто. Нам и вправду незачем возить воздух».

Стоит отметить, что использовать специальные легковые авто планируется на тех маршрутах, где имеется регулярный, но относительно небольшой по-

ток пассажиров. Вместе с этим дирекция надеется упорядочить всю сеть пассажироперевозок в Латвии, создав 3 категории общественного транспорта - А, В и С. Маршруты категории «А» будут пролегать между большими городами (Рига-Даугавпилс), категории «В» - между региональными центрами (Прейли-Аглона), а категории «С» - между региональными центрами и небольшими населенными пунктами (Резекне-Малта). Большое количество легковых автомобилей планируется задействовать именно для маршрутов третьей категории.

Конкурс на закупку новых автобусов будет запущен по всей Латвии в 2019 году. Предоставление услуг, согласно новой концепции, должно начаться с 1 января 2021 года. ■

Страницу подготовил Александр Рубе.

Купи СВОЮ газету! Подписывайся сегодня, получай через 2 рабочих дня

Стоимость месячной подписки на газету
«ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС»:

€ 4,00 для физических лиц,

€ 5,00 для юридических лиц

€ 3,00 для пенсионеров и
инвалидов всех групп

Стоимость месячной подписки на газету
«REKLĀMA PIKTDIENĀS»:

€ 4,00 для физических лиц

€ 5,00 для юридических лиц

Предлагаем несколько способов
оформления подписки!

1. Приходите в редакцию газеты на
ул. Саулес, 71-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).

2. Подписка
принимается

также во всех почтовых
отделениях, у почтальонов,
в интернете -

www.latgaleslaiks.lv,

www.abone.pasts.lv,

по бесплатному

телефону 67008001.

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

уже через
2 дня

в вашем

почтовом

ящике

окажется

интересная

газета

ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС

и газета

РЕКЛАМА

PIKTDIENĀS

которая помогает

в жизни!



25 лет
вместе с вами!

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

? Борьба с борщевиком

Реагируя на жалобы жителей о распространении борщевика в Илукстском и Даугавпилском краях на обочинах вдоль больших шоссе и проселочных дорог, а также на частных угодьях, сотрудники Государственной службы по охране растений проведут проверки. Также в информационном письме этой службы указано, что согласно законодательству за ограничением распространения борщевика должны следить и волостные управления.

Предприятие «Latvijas autoceļu uzturētājs» 17 июля направило на дорогу Вецумниекс – Нерета – Субате трактор с подвесным кусторезом, который скосил траву на обочинах, ограничив таким образом распространение борщевика, сообщил специалист по общественным отношениям этого предприятия Микс Лусис.

Перед этим сотрудники Калкунского участка данного предприятия осмотрели дорогу Вецумниекс – Нерета – Субате и констатировали, что в некоторых местах разрослись даже целые плантации борщевика.

? Прием заявок на конкурс «Сеятель»

Министерство земледелия приглашает читателей, организации сельскохозяйственников, общества, самоуправления заявлять претендентов на конкурс «Сеятель 2017». Это можно сделать до 1 августа, прислав заявку в свободной форме в Отдел прессы и общественных отношений МЗ:

ZM Preses un sabiedrisko attiecību nodaļa
Republikas laukumā 2
Rīgā, LV1522.

Организаторы планируют вручить ценные призы в нескольких номинациях: сельское хозяйство года, предприятие года в производстве продуктов питания, семейное сельское подворье, молодой успешный крестьянин, биологическое сельское хозяйство, проект года LEADER в местной группе. Жюри вручит призы также за достижения в движении мазпулков и за выдающийся вклад в развитие сельскохозяйственной отрасли.

? Цепочку собаке вернут

Когда к собаке возле памятника Дубровину снова приделают цепочку, которую кто-то украл? – спрашивает Павел.



Отвечает техник по инженерным коммуникациям Управления коммунального хозяйства Даугавпилсского муниципального учреждения Олег Круковский:

- Цепочку на памятнике Дубровину постараемся восстановить уже в ближайшее время.

? Новый автобусный рейс

Автотранспортная дирекция сообщает, что на маршруте Рига – Краслава открыт новый рейс: из Краславы автобус выходит в 9:00 (по понедельникам и пятницам). В свою очередь, автобусный рейс по этому же маршруту, отправляющийся из Краславы в 5:55 (по понедельникам и пятницам), выполняться не будет.

? Здание банка все еще пустует

Что будет с бывшим зданием Даугавпилсского отделения банка SEB на ул. Гимназияс в Даугавпилсе? Не получится ли так, как со зданием почты на ул. Циетокшня, которое пустует уже 10 лет? – спрашивает Сергеев.



Отвечает специалист по общественным отношениям ГАО «Valsts nekustamie īpašumi» Арнис Блодонс:

- Когда банк освободил это здание, его предложили занять государственным учреждениям для их работы, но ни одно из госучреждений не прислало заявку на аренду этого здания. Сейчас недвижимость выставлена на публичный аукцион прав аренды.

? Обучение для молодежи

Латвийский центр сельских консультаций и образования с августа по ноябрь проводит обучение для молодежи «Селу быть!» В учебном курсе может участвовать как молодежь, имеющая свои бизнес-идеи, так и молодежь, у которой этих идей нет, но есть желание углубить знания в маркетинге или ИТ технологиях, бухгалтерии. Заявки можно подавать в региональных бюро по рабочим дням: в Даугавпилсе (тел.65423736), Краславе (тел. 65681104), Прейли (тел. 65381263).

? Пособие инвалиду

Почему правительство не увеличивает пособие инвалидам с детства? – спрашивает Сергей.

Отвечает специалист по общественным отношениям Министерства благосостояния Эгилс Зариньш:

- Увеличение платежей из социального бюджета зависит от возможностей государственного бюджета. Размер пенсии по инвалидности регулярно пересчитывается, если человек продолжает работать и накапливает большой стаж социального страхования, делая социальные взносы. Чтобы провести перерасчет пенсии по инвалидности, человек должен подать заявление в какое-либо из отделений Государственного агентства социального страхования.

Инвалидность с детства не всегда означает полную потерю трудоспособности, из-за которой человек не может работать и получать доходы. В самых тяжелых случаях инвалидности государственная поддержка больше, а в случае умеренной инвалидности, если человек включен в рынок труда, государство может предоставить необходимую поддержку на компенсацию функциональных нарушений (например, технические вспомогательные средства, услуга ассистента, скидки на различные пошлины и налоги и др.).

Если человек не работает и не накопил достаточный страховой стаж, у него есть право на получение государственного пособия социального обеспечения в случае инвалидности, которое последний раз увеличивали в 2014 году. Инвалидам 1-й группы оно выплачивается в размере 138,72 евро, инвалидам 2-й группы – 128,06 евро, 3-й группы – 106,72 евро.

Стоит учитывать, что люди с инвалидностью имеют право не только на пенсию по инвалидности или государственное пособие социального обеспечения

в случае инвалидности. Государство предоставляет другие поддержки, в зависимости от степени тяжести инвалидности, например, бесплатный общественный транспорт, ассистент, сурдопереводчик, «парковочная карта», услуга защищенного пользователя для платы за электроэнергию, освобождение от пациентского взноса, бесплатный визит семейного врача, освобождение от налога за эксплуатацию транспортного средства, скидка на подоходный налог и ряд других льгот на налоги и пошлины. Также стоит учитывать, что некоторые виды поддержки людям с инвалидностью предоставляют самоуправления.

? Возвращаясь к опубликованному

Информационный сервис писал о Даугавпилском музее шахмат. Можете ли вы указать, где находится этот музей? – спрашивает Лаура.

Отвечает ИС:

- Музей шахмат и шашек располагается в здании Даугавпилсского шахматно-шашечного клуба на ул. Райня, 69.

? Мусор на стоянке

«Латгалес Лайкс» писала, что на стоянке возле озера Коша, которая располагается возле государственной дороги Даугавпилс – Рига в Ликсненской волости, водители часто создают стихийные свалки. Кучи мусора можно видеть и сейчас, несмотря на то, что там установлена одна небольшая урна для мелких отходов. С этим вопросом ИС обратился в Министерство сообщения.

Отвечает руководитель отдела коммуникации Министерства сообщения Айвис Фрейденфелдс:

- Принимая во внимание то, что возле контейнеров на стоянках вдоль государственных автодорог несознательные жители регулярно создавали несанкционированные свалки, оставляя там в больших количествах как бытовые отходы, так и строительный мусор, шины и т. д., контейнеры на стоянках во всей стране больше не размещают, поскольку средства в госбюджете не предназначены для вывоза частного мусора. Упомянутая стоянка в Ликсненской волости – последняя, где еще остались контейнеры, которые, вероятнее всего, в ближайшее время уберут. Автоводителям нужно отвозить мусор к контейнерам в домах, на заправокных станциях и в других местах.

? Не будь слоном!

Возле центрального корпуса Даугавпилсского университета на ул. Виенибас, 13 установлен предупреждающий знак «Не будь слоном!» для тех, кто протаптывает в траве тропинку. Можно ли установить такой же знак в даугавпилских парках, где есть много протоптанных тропинок? – спрашивает Янина.



Отвечает руководитель Управления коммунального хозяйства Айварс Пуданс:

- Идея очень хорошая. Специалисты изучат, как ее можно реализовать.

? Торжество для золотых юбиляров

Могу ли я подать заявку на проведение торжественной церемонии для моих бабушки и дедушки по случаю их 50-летия в браке в Даугавпилсское отделение загса? Может, Даугавпилсская дума вручает какой-то подарок супругам, отмечающим золотую, бриллиантовую свадьбу? – спрашивает Рита.



Отвечает руководитель Даугавпилсского отделения загса Хелена Солдатенко:

- Отделение загса проведет торжественную церемонию для золотых юбиляров бесплатно. Кто-нибудь из детей или внуков может прийти и согласовать дату и время, а также предоставить информацию о юбилярах. Заявку на торжественную церемонию для золотой свадьбы в отделении загса можно подать в кабинете №4 по вторникам с 8:00 до 14:00 и с 15:00 до 18:00, четвергам с 9:00 до 14:00 и пятницам с 9:00 до 12:00. Подробнее можно узнать по тел. 65476780.

27 июня вступили в силу Обязывающие правила самоуправления, предусматривающие выплату одноразового пособия 100 евро золотым юбилярам, задекларированным в Даугавпилсе. Документы на получение пособия нужно подать в Социальную службу на ул. Лачплеша, 39. Телефон для справок 65449908.

? Мобильный маммограф в Краславе

В Краславе 25 августа будет работать мобильный маммограф. Жители смогут обследоваться возле Краславской больницы на ул. Ригас, 159. На прием нужно записаться заранее, позвонив по тел. 67142840 или 27866655, сообщив свой персональный код и номер телефона.

? Копирование книги в библиотеке

Могу ли я в Латгальской центральной библиотеке в Даугавпилсе скопировать необходимую мне книгу? Если такая услуга есть, то может быть, библиотека предусмотрела скидки, если в книге 100 страниц? – спрашивает Корсакс.



Отвечает специалист по общественным отношениям Латгальской центральной библиотеки Инга Геджуне:

- Использование печатных материалов в Латгальской центральной библиотеке регулирует 23 ста-

тья Закона об авторских правах «Использование работ для нужд библиотек, архивов, музеев», которая не допускает выдачу таких копий. Согласно упомянутой статье, любой библиотеке разрешается с явной или неявной коммерческой целью делать репродукции работ из своих фондов, чтобы их сохранить, а также чтобы заменить испорченную или уже не подлежащую использованию работу в фондах своей или другой библиотеки, архиве или музее, при условии, что невозможно получить копию другим приемлемым путем и репродуцирование повторяется в отдельных, не связанных между собой случаях.

Также без разрешения автора государственные, муниципальные или другие публичные библиотеки, архивы или музеи могут предоставить имеющиеся в их фондах работы или их копии физическим лицам, если поступает запрос об их использовании для проведения научного исследования или для самообразования, у которых авторизирован доступ к специально оснащенным компьютерам в помещениях соответствующей библиотеки, архива или музея. Эту услугу библиотеки, архивы или музеи предоставляют при использовании только особо охраняемых внутренних сетей.

? Кто должен носить шлем

С какого возраста ребенок, катающийся на велосипеде, должен надевать шлем? – спрашивает читатель.



Отвечает ИС:

- Согласно Правилам дорожного движения, защитный шлем должен надевать ребенок младше 12 лет.

? Состоится День путешественников

Руководитель Центра природного образования «Rāzna» Регина Индрике сообщила, что 5 августа в Национальном парке Разны впервые пройдет День путешественников. Это будет день новых открытий, потому что во время ходьбы с палками к окрестностям Салайского озера на привалах будут проводиться творческие мастерские и познавательные игры. Для велопутешественников также разработаны несколько маршрутов.

5 августа будет курсировать бесплатный автобус «Резекне – Лузнава – Липушки – Андрупене – Резекне». Его расписание предварительно будет опубликовано в интернете www.daba.gov.lv/public/lat/aktualitates/raznas_celotaju_diena/.

? Курсы по интеграции

В сентябре Даугавпилсское немецкое общество «Erfolg» устраивает курсы по интеграции для граждан других стран, имеющих разрешение на проживание в Латвии. Обучение будет проходить 2 раза в неделю. В учебную программу включены вопросы об истории Латвии, здравоохранении, социальных услугах, культурных традициях, трудоустройству и др. Участники получают учебные материалы на латышском, русском или английском языках и сертификаты, также смогут улучшить знания латышского языка. Заявки принимаются по тел. 20371892.

ЛАТВИЯ ЗА НЕДЕЛЮ: ОБЗОР СОБЫТИЙ

Несколько наград на Европейской олимпиаде

Самыми «песенными» событиями на прошлой неделе был конкурс «Гран-При наций Рига 2017» и 3-я Европейская олимпиада хоров, которые прошли в Риге с разнообразным репертуаром и концертами.

Латвийские хоры богаты титулами: 3 «Гран-При наций», 27 золотых и 3 серебряных медали, пять титулов чемпионов Европы, 12 золотых и 2 серебряные медали этого чемпионата, а также 13 золотых и 18 серебряных дипломов с открытого конкурса. На Европейской олимпиаде победил хор «Carmen Malet» из Словении.

Предприниматели не поддерживают налоговую реформу

Латвийские организации предпринимателей на прошлой неделе сообщили, что не поддерживают планируемую правительством налоговую реформу. Больше всего возражений относительно планируемых изменений в налоговой политике микропредприятий. Одни не поддерживают потолок максимального оборота 40 000 евро вместо нынешних 100 000 евро, поскольку считают, что этот потолок должен быть хотя бы 50 000 евро. Некоторые считают, что не нужно облагать другими налогами те микропредприятия, у которых на данный момент годовые доходы уже превышают 10 800 евро. Правительство все предложения будет рассматривать во вторник на заседании Кабинета министров.

Самоуправления не регистрируют маленьких детей

Государственная служба качества образования опубликовала данные о том, что самоуправления в прошлом учебном году ни в одном учебном учреждении не зарегистрировали 1665 5-летних и 6-летних детей. К тому же 643 детям в возрасте от 5 до 18 лет самоуправления указали статус «самоуправление выясняет ситуацию» или не указали статус вообще.

Медийная грамотность зависит от уровня образования

Министерство культуры провело исследование о медийной грамотности жителей в 2017 году. В ходе опроса выяснилось, что 32% жителей верят информации, опубликованной в соцсетях, в основном это молодежь (в возрасте от 15 до 24 лет – 54% опрошенных), также люди с более низким уровнем образования (43% респондентов с основным образованием) и с более низкими доходами.

МК обещает в ближайший полгодика ввести международно признанное обучающее средство, которое поможет объяснить школьникам, что такое медийная грамотность, и провести обучение для учителей и библиотекарей.

Лосиха сделала сюрприз

Многолетняя жительница природной тропы в Лигатне лосиха Мирга сделала сюрприз работникам этой территории: родила лосенка.

Должностные лица из Управления природоохраны сказали прессе, что лосята обычно рождаются с конца апреля до середины мая, к тому же внешний вид Мирги не говорил о том, что она будет мамой.

Чеснок стал одним из самых выращиваемых овощей

Эксперты государственной сети Латвийского центра сельских консультаций и образования сказали, что в этом году люди выращивают много чеснока. На получение платежей за площадь крестьяне заявили 89,73 га чеснока. Эксперты допускают, что реальные территории, засаженные чесноком, могут быть гораздо больше, если учитывать огороды. Средняя урожайность одного поля – 4 тонны с гектара.

В Преиля снова зазвучит шлягерная музыка

Диния Емельянова

29 июля в 20:00 на Преильской эстраде седьмой год подряд пройдет «Парад шлягерной музыки в Латгалии». Организатор мероприятия Юрис Островский говорит, что в этом году при планировании программы особенно учитывалось, чтобы праздник был интересным для каждой возрастной группы.

Ежегодно на фестиваль приглашают молодых музыкантов, в этом году это будет капелла «Augusti» из Ливанского края. Уже традиционным стало объединение в программе номеров фольклорного жанра и исполнителей шлягеров. На концерте выступят участницы песенных опросов «Latvijas Šlāgeraptauja» и «Amigo Dzintara dziesmas» семья Тиховских, группа «Gints un Es», дуэт Санты Каспарсоне с Эриком Грузиньшем, Айнарс Липскис, группа

«Starpbrīdis», а также «Dvinskas muzikanti».

Особыми гостями будут танцевальные коллективы Преильского центра культуры. Мероприятие будет вести Санта Каспарсоне. «Принимая во внимание опыт предыдущих лет, планируем, чтобы танцевальная ночь была интересной для молодежи, поэтому в этом году на дискотеке выступят три исполнителя, одним из которых будет DJ Mart Inc», - пояснил Ю. Островский. Бал начнется в 23:00. ■

«Vabaiļis» исполнил песни колхозных времен

Инесе Минова

Этнографический ансамбль Вабольской волости «Vabaiļis» участвовал в проекте Государственного фонда культурного капитала (ЛФКК) «Документирование фольклора «времен колхозов» (1946–1985) в Южной Латгалии».

12 июля участницы ансамбля вместе со своим руководителем Иветой Скринда собрались в Доме культуры Вабольской волости, чтобы записать собранные песни и наследие устного народного творчества, сообщила руководитель проекта Вия Паберзе. Аудиозапись фольклорного материала проводил Эдгар Скрагис, а консультировал специалист по народной музыке Артур Ушканс. В следующем году творческая группа проекта готовится продолжить работу и собранный фольклорный материал издать на компакт-диске. Фольклорное наследие ансамбля уже записано на два CD: в 2013 году при поддержке ЛФКК издали альбом «Ra seleņi...», а в 2014 году южно-латгальские духовные песнопения изданы в альбоме «Lobais reits».

На сей раз в центре внимания была советская фольклористика, которая до сих пор мало изучена, для нее еще нет единой терминологии. Авторы

проекта называют ее новыми народными песнями.

У большинства участниц фольклорного ансамбля молодость прошла в так называемые «времена колхозов», откуда и берет свое начало данное фольклорное богатство. У авторов проекта появилась идея популяризировать собранные материалы, с шутками и здоровой иронией рассказать и спеть серьезные вещи. Было решено записать собранные песни и устные сказания, к тому же в хранилищах латышского фольклора практически невозможно найти колхозные песни. Для осуществления идеи на конкурс проектов в Государственный фонд культурного капитала авторы представили проект «Документирование фольклора «времен колхозов» (1946–1985) в Южной Латгалии» и получили поддержку на создание качественной, профессиональной записи, чтобы потом ее использовать для дальнейших научных исследований. ■

Новые качели в Извалте

Эгита Терезе Йонане

В центре поселка Извалта появились деревянные качели, горка, лазаки, лесенка и сетка. Новую игровую площадку сделало общество «Attīstībai», получив поддержку в размере 600 евро от Краславской краевой думы.

Представитель общества Инга Лейкума сказала, что игровая площадка – это исполнение мечты извалтских детей, к тому же ею смогут пользоваться и дети, которые летом гостят у своих бабушек с дедушками. Авторы проек-

та установили качели для самых маленьких и другое оснащение для детей до 12 лет.

Общество приглашает молодежь проводить свои мероприятия в этом благоустроенном парке отдыха. ■

Латгальские приемные семьи отдыхали и учились в Дагде

Эгита Терезе Йонане

В Дагде состоялся слет латгальских приемных семей, организованный обществом «Ruricīši». Пока родители узнавали, как понимать детей с полуслова и что вдохновляет их учиться, отпрыски занимались спортом и отдыхали.



Сектор настольных игр.

Организаторы провели семейные спортивные игры, конкурс «Минута славы», концерт, дискотеку и разговоры у костра.

«Любое мероприятие – обучение, походы, экскурсии, слеты – объединяет семьи. Мы, приемные родители, после таких мероприятий обретаем второе дыхание, потому легче растить детей», - рассказали организаторы мероприятия Мария Казакевич и Ингуна Янсоне.

На вопрос, стоит ли разрешать воспитанников детских домов и приемных семей усыновлять за границу, Ингуна и Мария ответили, что, например, больные дети за границей получают все же лучший медицинский

уход и реабилитацию. Мария заметила, что именно граждане других стран, а не Латвии, чаще всего усыновляют больных детей. Чтобы всех детей из детских домов интегрировать в приемные семьи, как того хочет нынешний министр благосостояния, нужно укреплять движение приемных семей, считает Ингуна. Она огорчена, что государство игнорирует ее права, как приемного родителя. «Например, при выходе на пенсию в стаж не учитывается период, когда приемные родители растят приемных детей. А если приемные родители растят ребенка до 1,5 летнего возраста, за которого государство платит посо-



Перерыв на игровой площадке

бие по уходу за ребенком, то этот период в стаж учитывается», - подчеркнула Мария.

Также государственное пособие, которое получают дети с инвалидностью, слишком мало, чтобы оплатить все расходы на лечение. Чтобы сами приемные семьи могли усыновить детей, нужно увеличить государственное вознаграждение, потому что нынешние деньги, которые получают приемные родители, не

погашают расходы на школу и содержание, отметили Ингуна.

На данный момент Ингуна Янсоне растит 7 детей – своих и приемных, в том числе двух детей с инвалидностью, у Марии трое приемных детей.

В слете латгальских приемных семей участвовали жители Дагдского, Резекненского, Зилупского, Краславского и Карсавского краев. Мероприятие поддержала Дагдская краевая дума. ■

ДЛЯ СПРАВКИ

Общество «Ruricīši», зарегистрированное в Зилупском крае, объединяет 25 семей и устраивает несколько мероприятий в году, в том числе празднование Международного женского дня, летний слет и День отцов.

Выпускники собирали пожертвования на спортплощадку

Диния Емельянова

15 июля в Илукстской 1-й средней школе собрались выпускники на празднование 90-летия своей школы. Окунувшись в воспоминания о школьных временах и пообщавшись с педагогами, выпускники решили объединиться для общей цели – построить спортивную площадку и проводить регулярные мероприятия в школе, на которых выпускники делились бы своим жизненным опытом и вдохновляли учеников.

Все собравшиеся помнили педагогов, уже ушедших в мир иной, и поздравили учителей, вышедших на пенсию. Песнями и танцами школу приветствовали ее ученики и выпускники: все возрастные группы танцевального коллектива «Апсе», молодежный танцевальный коллектив «Labīti», Пилскальский танцевальный коллектив среднего поколения, хор учащихся Илукстской музыкальной и художественной школы, вокальный ансамбль «Ieklausies», вокально-инструментальные группы «Basic» и «Pīramētra», а также объединенный хор 1-7-х классов, к которому присоединились выпускники школы.

В конце каждого учебного года школа награждает лучших учеников и учителей. В этом году в категории «Благодетель года» награду на юбилейном мероприятии вручили Янису Буткевичу. Он начал проект «Илуксте может!», в рамках которого выпускников школы, достигших хороших результатов в различных профессиональных областях, приглашают поделиться своей жизненной историей и опытом. Например, недавно школу посетили архиепископ Збигнев Станкевич и шеф-повар Марис Астичс.

Еще один участник этого проекта Андрей Гаврилов в своей поздравительной



Учителя на пенсии (слева направо) Вилхелмине Тамане, Гунтра Давиденко и Элеонора Лиманович.

речи предложил выпускникам пожертвовать недавно учрежденному обществу «Mēs - Ilūkstes jauniešiem» («Мы – илукстской молодежи»). На пожертвованные деньги рядом со школой хотят построить спортивную площадку.

Поздравить школу приехали руководитель Латвийского профсоюза работников образования и науки Инга Ванага. Она подчеркнула, что школа всего на 9 лет моложе Латвии и что ее открывал тогдашний министр образования Янис Плиекшанс (Райнис). От всего профсо-

юза И. Ванага вручила Грамоту признания директору школы Велте Штерне и представителю профсоюза в школе Вите Анспоке.

Заместитель председателя Илукстской краевой думы Майгурс Криеванс отметил, что в последнее время местные жители, встречаясь в городе, первое, о чем друг друга спрашивали, пойдет ли собеседник на школьный слет. М. Криеванс подчеркнул значение школы в развитии края и города, пожелал ей еще долго обучать подрастающие поколения. ■

На Краславском фестивале ели огуречные деликатесы

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)



Татьяна Козачук рекламирует маринированную клубнику из Видземе.

огурцы в хрене.

Инициатор фестиваля, руководитель Краславского центра туристической информации Татьяна Козачук вручила подарочные карты лауреатам конкурса детских рисунков «Краслава – огуречный мир».

Подарки в знак благодарности вручили всем участникам фестиваля, в числе которых были участницы шоу «Настоящие латвийские хозяйки 2017» Мара Земдега с огуречными салатами, Инара Малкалне с огурцами по-малкалнски,

Расма Балодэ с огуречным супом, Антра Готлауфа с черничным киселем с клецками и Силвия Чурксте с маринованной клубникой.

Эрика Заровская, Анжела Кузминская и Ольга Йоксте из Индры рассказали, что приготовить варенье из огурцов так же просто, как из любых ягод, единственное, огурцы нужно натереть на мелкой терке, а сахар и апельсиновую кожуру нужно добавлять по вкусу. Огуречное варенье хорошо подходит к чаю и к блинам.



Хозяйки из Пиедруи Светлана Козловская, Татьяна Прашмуте и Зита Лукша предлагают попробовать маринированные в хрене огурцы.

Победительница этого сезона на шоу «Настоящие латвийские хозяйки» Латвийского ТВ Илзе Стабулниеце, которая угощала всех полюбившимися в родном крае гульбешниками, разделила вторую награду с хозяйками из Полоцкого района (Белоруссия), которые привезли особые квашеные огурцы «Экиманские огурцы», про которые спели там же на фестивале. 3-е место заняли хозяйки из Пиедруйской волости за



Гостей встречает Краславский огурец.



Каплавцы привезли огуречного крокодила Гену.

Призы симпатий «Латгалес Лайкс» получили индрийские хозяйки за огуречное варенье, хозяйки из Каплавской волости за рассольник «Огуречный рай» и из Удришской волости за сладкие огуречные лодочки.

«Огуречный фестиваль – самое вкусное мероприятие праздника города Краславы, прославляющее весь наш край», - подчеркнул в своей речи председатель краевой думы Гунарс Упениекс. ■

«Графский хлеб» из соснового бора

Диния Емельянова

Хлеб краславчанки Валентины Пугаевой еще 2 года назад завоевал сердца гурманов в Краславе и Даугавпилсе. Только выбранный из печи, он сразу же отправляется на столы к ценителям настоящего хлеба. Недавно Валентина с мужем решили расширить свой небольшой бизнес «Grāfu maize» (графский хлеб): открыли гостевой дом. Валентина уверена – жаловаться на жизнь не нужно, нужно работать.

Главная ценность хлеба – свежесть

По образованию Валентина повар, долгое время работала по профессии в столовой ближайшей школы. Начала небольшой бизнес, успешно написав проект и получив дотацию на приобретение печи для хлеба. В сентябре закончился срок строгого контроля, в течение которого ежемесячно нужно принимать контролеров, проверяющих, как администрируется бизнес, потом печка будет официально принадлежать мастеру.

Хлеб «Grāfu maize» выпекается по неизменному рецепту, на закваске. Хозяйка печет хлеб двух видов: «серый» и ржаной. К своим рецептам пришла постепенно, иногда спрашивала совета у других краславских хозяюшек, выпекавших

хлеб. «Клиенты мне тоже помогали – говорили что нравится, а что нет, - рассказывает В. Пугаева. – Со временем получился рецепт, и выпеченный по нему хлеб нравится всем». Иногда Валентина дополняет выпечку булочками и пиццы. Так образовался круг клиентов, на данный момент это около 30 человек. Часть краславчан сами приезжают за хлебом, другим Валентина его доставляет, раз в неделю привозит хлеб в Даугавпилс. Также хлеб путешествует и за пределы Латвии: «Многие жители Латгалии, когда едут навесить своих детей за границей, охотно везут в подарок местный хлеб».

В целом свой круг клиентов хозяйка характеризует как стабильный. Если сначала было недоверие, то через какое-то

время оно рассеялось, потому что продукт на самом деле качественный. «Все больше людей заботятся о своем здоровье, выбирают продукты, дающие организму максимальную пользу», - пояснила пекарка. В начале планирования бизнеса были прогнозы, что в Даугавпилсе будет невозможно найти свое место на рынке хлеба: «Мне кажется, если человек производит качественную продукцию, всегда найдутся люди, которых она заинтересует».

Пока что хлеб печется из муки, которую хозяйка закупает на местной продовольственной базе. Интересовалась «эко» мукой, но предложение скудное и это существенно бы удорожило конечный продукт. Также цена будет выше, если предлагать продукт в магазинах розничной торговли, и не будет гарантии, что хлеб сразу же продадут, и он не потеряет своей главной ценности – свежести.

Расширяя малое предпринимательство

Слава вкусного хлеба быстро ушла в народ, расширяется круг клиентов, туристы из Норве-



Валентина Пугаева

гии предложили Валентине открыть гостевой дом: «Было так, что они жили в гостинице в городе, а к нам приезжали на завтрак. Вот и возник вопрос: почему они не могут жить здесь?»

Обсудив идею с мужем и детьми, было решено ее реализовать. Гостевой дом назвали «Forest B&B» (с англ. «лес»): с обеих сторон его на самом деле окружает сосновый бор. Возле дома

вырыли пруд, река Даугава в 20-ти минутах ходьбы. Отремонтировать дом помогали дети, а если гостей будет много, возможно, придется нанять помощника.

Предложение мест для ночлега в Краславе большое, в этой конкуренции, как надеется В. Пугаева, выделиться поможет свежий хлеб, которым гости смогут полакомиться и увезти с собой, как сувенир из Лат-

галии. Есть идея предложить гостям понаблюдать за процессом выпечки или в нем поучаствовать.

В день, когда «Латгалес Лайкс» побывала в «Forest B&B», хозяйка ждала первых гостей. Пекарка сказала, что немало волнуется, но, как и в выпечке, в своем гостеприимстве тоже собирается применить секретный ингредиент – хорошее настроение и любовь к своему делу. ■

Спортсмены получают денежное вознаграждение

Александр Рубе

20 июля на заседании финансового комитета Даугавпилсской думы было принято решение о финансовом вознаграждении спортсменов и их тренеров, которые заняли призовые места на Латвийской молодежной олимпиаде в Цесисе. Средства будут выделены из бюджета на непредвиденные расходы.

Общая сумма награждения составит 13 630 евро. Для представителей индивидуальных видов спорта вознаграждения составят 150 евро (1-е место), 100 евро (2-е) и 50 евро (3-е). В свою очередь, в командных видах спорта, обладатели 1-го места получают 100 евро, 2-го места 75 евро и 3-го места – 30 евро каждому члену команды.

Выступая на Олимпиаде с 7 по 9 июля, даугавпилсские спортсмены в общем зачете заняли 2-е место, заработав

73 медали. На этих соревнованиях Даугавпилс был представлен в 16 видах спорта.

Латвийская молодежная летняя олимпиада проходит один раз в два года, и состязания проводятся по 26 видам спорта. Лучшие молодые спортсмены со всей Латвии в составе команды своего самоуправления борются за право участия в Европейской молодежной олимпиаде. Первая Латвийская молодежная летняя олимпиада состоялась в 1992 году. ■

В женском чемпионате лидирует «Резекне»

Сергей Кузнецов

В 12-м туре первой лиги чемпионата Латвии по футболу «Даугавпилс» на выезде уступил «Тукумсу» - 1:4. Гол с пенальти на 43-й минуте забил Илья Шевчук. К этому времени даугавпилчане уступали - 0:2.

«Резекне» в гостях свела матч вничью против «Альберта» - 1:1. На 83-й минуте счет сравнял Дмитрий Борисов. «Прейли» на минувшей неделе успела сыграть дважды. 19 июля команды проиграли «Гробини» - 2:11, в рамках перенесенного 26 тура, а 22 июля капитулировала перед «Смилтене» - 1:3.

«Прейли» без очков замыкает список участников

– 12-е место. «Даугавпилс» 9-й – 11 очков, у «Резекне» самая высокая позиция – 5-е место (15 очков).

В первой лиге женского чемпионата Латвии прошел один матч. «Резекне» разгромил «Иецаву/Елгаву» - 14:0. 8 мячей в активе Анастасии Федоровой. «Резекне» после 8 матчей возглавляет чемпионат. ■

Напоследок обыграли Шотландию

В Португалии завершился юниорский чемпионат Европы по настольному теннису. В составе сборной Латвии стартовали сразу две представительницы Прейли – Диана Афанасьева и Дарина Пискунова.

В личном зачете Диана в итоге заняла 125-е место. В командном зачете у латвийской сборной также дела шли не лучшим образом.

На групповом этапе поражения от Словакии – 0:3, Австрии – 0:3, Финляндии – 1:3, Эстонии – 0:3.

В последующих утешительных матчах де-

вушки уступили Литве – 0:3, Швейцарии – 1:3 (единственную партию выиграла Диана), Армении – 0:3, еще раз Финляндии – 0:3. Правда, напоследок удалось одержать одну победу. Были обыграны сверстницы из Шотландии – 3:2. Две победные партии в активе Д. Афанасьевой. ■

Пляжный волейбол и футбол в один день

Сергей Кузнецов

На пляже Стропского озера 22 июля состоялся второй турнир в рамках соревнований, которые проводит общество «Будь первым». Пару недель назад ребята впервые провели соревнования по пляжному волейболу и футболу и решили продолжить эту традицию.



Фото автора.



На футбольном песке собралось 8 команд. После группового этапа и плей-офф победителем стала команда под названием «Chelsea Daugavpils», обыгравшие в финале «Letsplay». Тройку замкнули «Plusparty». Лучшим игроком турнира признан Никита Задорогин. С 11 голами бомбардиром турнира стал Сергей Рулев.

В волейбольном зачете первенствовали Дмитрий Лавренов и Александр Насонов. Вторыми были Арвид Рибичкий и Максим Сергеев, а третьими в итоге стали Дейвид Жолнеровичи и Марис Ражинский. Александр Насонов признан лучшим игроком турнира. ■



«Серебряно-бронзовый» набор в Елгаве

В Елгаве прошел 4-й этап «Кубка Спортланд» по легкой атлетике. 2-е место в толкании ядра заняла Криста Руткупа (Илуксте) – 11,97 м. Дайрис Ринч (Прейли) в секторе для прыжков в длину показал второй результат – 7,35 м.

«Бронза» в активе Соноры Скудры (Илуксте) – 1500 м (4:57,80) и Зане Земите (Екабпилс) по прыжкам в длину (5,51 м).

В детско-юношеском зачете вторыми были Виктория Евдокимова (Даугавпилсский край) – 400 м (1:01,39), Ральф Липенитис (Екабпилс) – 110 м с барьерами – 17,04.

Замкнули тройку Ласма Земите (Екабпилс) – прыжки в длину (5,10 м),

Егор Герасимов (Ливаны) – прыжки в длину (5,76 м), Алексис Белов (Ливаны) – 400 м (55,26).

В Италии завершился чемпионат Европы U20. Сборная Латвии была представлена 20 атлетами, в их числе Рудольф Вуцанс (Прейли), стартовавший в прыжках с шестом.

В секторе для прыжков с шестом на старт вышел 31 атлет. Рудольф с личным рекордом 5,00 м стал в итоге 19-м. ■

Хоккеисты определяются с пропиской

«Динамо» (Рига) готовится к 10-му сезону КХЛ, начала предсезонный сбор в Валмиере, на который было вызвано 35 хоккеистов. В их числе даугавпилчане Кирилл Галоха и Эрик Шевченко.

Нападающий К. Галоха имеет с клубом полноценный контракт. С защитником Э. Шевченко, завершившим минувший сезон в Белоруссии, подписан проверочный контракт на период подготовки команды.

В течение подготовительного периода «Динамо» проведет 10 контрольных матчей.

Часть даугавпилсских хоккеистов определились с клубной пропиской на будущий год. Денис Башкатов после двух лет в бель-

гийско-голландском чемпионате отправляется в Англию, где будет играть за «звезд» из Биллингема (лига NIHL).

Артур Шевченко задержится во Франции, выиграв со «скорпионами» из Мулхауса второй по силе дивизион, даугавпилчанин будет биться в магнус-лиге.

Прейльчанин Виталий Хворостинин после трех лет в Латвии вновь отправился за рубеж. На этот раз в третью лигу Германии – «Шонгау». ■

УСЛУГИ КСЕРОКСА

В редакции газет **LATGALES LAIKS** Саулес, 716

Открыт Краславский бассейн

Эгита Терезе Йонане
22 июля праздничными заплывами местных жителей и воспитанников титулованного триатлониста, бывшего краславчанина Анатолия Левши открыли Краславский бассейн.

После разрезания праздничной ленты с участием председателя Краславской краевой думы Гунарса Упениекса, директора Краславской государственной гимназии, депутата думы Яни-



Показательные выступления воспитанников Анатолия Левши.



Символическую ленту перерезают (слева) Гунарс Упениекс, Константин Козачук и Янис Туканс.



На открытие собралось более сотни жителей.

са Туканса и администратора бассейна Константина Козачук, жителям показали новые помещения. Руководитель спортшколы и спортивного центра Илукстского края Айвис Рулюкск рад, что краславчане переняли опыт Илуксте в том,

каким должен быть бассейн, и пожелал плавать все четыре сезона.

Когда в бассейн бросили воздушные шары, в воду отправились краславчане, которые успели первыми купить билеты. Праздничные заплывы продолжа-

лись в воскресенье. Уже с этой недели бассейн работает каждый день согласно установленным краевой думой расценкам.

Новую спортивную инфраструктуру, на открытие которой собралось более 100 местных жите-

лей, краславчане назвали постройкой века. В нее было вложено 1,3 млн. евро из бюджета Краславской краевой думы. Строительство проводила победившая в конкурсе фирма «Jēkabpils PMK».

Костыгов третий, Латвия в финале

Сергей Кузнецов

На минувшей неделе гонщики «Локомотива» провели целый ряд гонок. 18-19 июля продолжили полуфинальные гонки юниоры в рамках чемпионата Польши.

Первая гонка для ребят сложилась не лучшим образом, а во вторник парни, набрав 18 очков, стали четвертыми.

Олег Михайлов привез 9 очков, 8 в активе Дависа Курмиса и одно на счету Артема Трофимова.

Затем из Грудзендза гонщики отправились в Ченстохова, где на следующий день продолжили борьбу, и Даугавпилс в итоге показал третий результат – 19. Олег Михайлов – 10, Давис Курмис – 8, Артем Трофимов – 1.

В рамках полуфинала юниорского чемпионата Польши «Локомотиву» предстоит провести еще 4

гонки.

В Жарновице (Словакия) 23 июля прошел второй полуфинал чемпионата Европы среди пар, в котором борьбу вели Кястас Пуоджук и Максим Богданов.

Для выявления победителя потребовался дополнительный заезд, так как Польша и Россия набрали по 27 очков. В итоге поляки возглавили пьедестал, а Латвия с 24 очками замкнула тройку и получила право стартовать в финале, который пройдет в Лонгино (Италия). Макс с Кястасом набрали по 12 очков.

В Познани 23 июля прошла первая финальная гон-



Евгений Костыгов.

ка чемпионата мира U21. В основной сетке стартует Евгений Костыгов и в Польше гонщик с 11 очками замкнул тройку призеров. Выиграл Максим Драбик – 21, вторым был Бартош Смик-

тала (Польша) – 15.

Второй этап пройдет 8 сентября в Гюстрове (Германия), а имя чемпионки станет известно 29 сентября в Пардубице (Чехия).

Дмитрий Силов стал чемпионом мира

Эгита Терезе Йонане

Краславский легкоатлет Дмитрий Силов, представляя сборную Латвии на паралимпийском чемпионате мира по легкой атлетике в Лондоне, завоевал золотую медаль и стал мировым рекордсменом в метании копья.

Краславчанин в своей группе метнул копье на 55,89 м, это новый мировой и личный рекорд спортсмена. Самый серьез-

ный конкурент Дмитрия египтянин Саед Абдельмонейм эль Сабер занял 2-е место с результатом 48,35 м.

Ветераны не подвели

В Резекне 22 июля почти 200 спортсменов участвовали в третьем чемпионате Латвии по легкой атлетике среди ветеранов.

Даугавпилчане собрали комплект наград, многие спортсмены улучшили свои личные рекорды.

Волдемар Пинка стал победителем в беге на 400, 1500 и 5000 метров, Инара Федорова победила в беге на 100 м, прыжках в длину и тройном прыжке, Людмила Нефедова-Волкова выиграла в своей возрастной группе бег на 100 и 400 метров. Людмила Токарева стала чемпионкой в беге на 3000 метров. Она получила специальный кубок от Резекненской городской думы за лучший результат в этом виде программы (она улучшила свое личное достижение). Две меда-

ли у Санты Упите – «золото» в беге на 800 м (установила личный рекорд) и «бронза» в ходьбе на 5000 метров. Также в ходьбе на 5000 м «бронза» у Игната Шимкуна. Дважды «золотым» стал Александр Внуков - в прыжках в длину, у него также «серебро» по прыжкам в высоту. Олег Окунев выиграл в беге на 100 м и тройном прыжке, Анфиса Зиль выиграла метания (ядро, диск, копье).

В августе ветераны отправятся на чемпионат Прибалтики в Пярну, затем пройдут соревнования в Екабпилсе и Вишках, где состоится открытый чемпионат Латгалии.

Немецкие «грабли» латвийских дуэтов

На турнире «CEV-EEVZA Beach Volleyball Satellite» в Вильнюсе Анастасия Кравченко с Тиной Граудиной стали вторыми.

В первом раунде девушки выбили соотечественниц – Озолиня/Леце – 2:0 (21:17, 21:14). Затем также в двух сетках была повержена пара из Германии – 2:0 (21:12, 21:19). В четвертьфинале были биты еще одни немки – 2:0 (21:17, 21:19). В полуфинале последовала очередная проверка в лице представительниц немецкого волейбола и вновь победа – 2:0 (21:10, 21:14).

Выбывая немецкий флаг один за другим, по иронии судьбы девушки и в финале тоже сошлись с дуэтом из Германии. Тяжелой получилась первая партия, в которой Настя с Тиной уступили соперницам – 26:28. Однако во втором сете удалось выровнять счет в партиях – 21:18. На решающую схватку сил не хватило – 7:15.

На турнире 4 звезд кубка мира FIVB в Ольштыне (Польша) Харальд Регжа в паре с Мартиньшем Плявиньшем добрались до матча за «бронзу». Проиграв в полуфинале Бокерманну/Флюггену (Германия) – 0:2 (14:21, 13:21), в матче за «бронзу» латвийцы сошлись с мексиканцами Вингеном/Онтиверосом. Игра проходила под проливным дождем. До середины партии соперники шли ровно, но в концовке Регжа с Плявиньшем допускали больше ошибок, что в итоге позволило отпраздновать победу Мексике – 0:2 (17:21, 20:22).

Для Регжи с Плявиньшем это выступление на кубке мира в текущем сезоне стало лучшим. В Польше латвийцы взяли 400 рейтинговых очков и 8000 долларов призовых.

В Венгрии из Латгалии только легкоатлеты

Сергей Кузнецов

Стартовал юношеский олимпийский европейский фестиваль, который проходит в Дьоре (Венгрия). В рамках фестиваля юные атлеты со всей Европы будут состязаться в 10 видах. Латвия представлена 53 спортсменами в семи видах программы.

Это 14-й олимпийский фестиваль, который проходит раз в 2 года.

Церемония открытия состоялась 23 июля, а завершится он 29 июля.

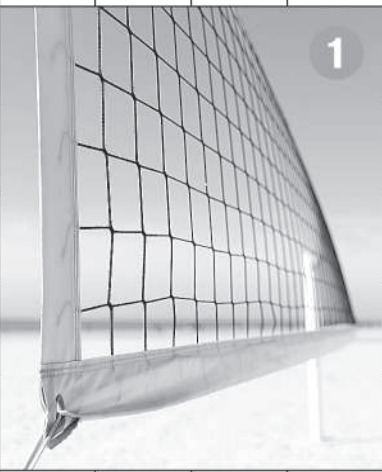



В соревнованиях принимают участие атлеты в возрасте от 15 до 18 лет.

16 спортсменов будут состязаться на легкоатлетическом стадионе. В их числе трое представителей Латгалии. Илария Лочмеле (Лудза) победит 3000 м, Янис Сеньканс (Резекне) выйдет на

старт 800 м, а Артур Шаркович будет состязаться в прыжках в длину и в тройном прыжке.

Латвийские атлеты также будут представлены в таких дисциплинах, как дзюдо, гребля на байдарках и каноэ, плавание, велоспорт, теннис и спортивная гимнастика.



БОЛЬШЕЕ ИЗ ВОЗМОЖНОГО						ГИГАНТСКАЯ ЗВЕЗДНАЯ СИСТЕМА											КРАСНАЯ СТРОКА, АБЗАЦ
БЕЗ НЕГО НА КОНВЕРТЕ ПИСЬМО НЕ ДОЙДЕТ	1		НАРОД, СОСЕДИ ХАНТОВ	САЛЬТО...		ТЯНЕТ КРЮЧОК С НАЖИВКОЙ ВНИЗ		СИНТЕТИЧЕСКОЕ ВОЛОКНО ИЗ ПРОДУКТОВ ПЕРЕРАБОТКИ НЕФТИ		ИСКАЖЕННЫЕ СЛУХИ						1	
2																	
			ПОРОШОК ДЛЯ ПРИНТЕРА	КРАТКАЯ МЫСЛЬ ИЗ ДОКЛАДА													ПАРАЗИТЫ В ВОЛОСАХ
	ЖАРЕННЫЙ ШМАТ МЯСА	ВОИНСТВЕННАЯ ДОЧЬ ЗЕВСА				ЧЕЛОВЕК, У КОТОРОГО ПРАВАЯ РУКА ПОДСОБНАЯ		ЖЕЛТАЯ ПЕВЧАЯ ПТИЧКА, САМЕЦ КАНАРЕЙКИ									ГОРОД ТУРКУ ПОШВЕДСКИ
			2		ЛИЦЕВАЯ СТОРОНА, ВИД СПЕРЕДИ												МЕСТО, ПУТЬ ДЛЯ ПОДХОДА
			ЛУЧНИК, АРБАЛЕТЧИК	ДЕНЕЖНАЯ ЕДИНИЦА КАЗАХСТАНА		БОЛЬШАЯ ЯГОДА											ИСПАНСКИЙ ДРУГ
			АПОГЕЙ МЕДИТАЦИИ														«БЕЗ ЧЕТЫРЕХ СТОРОН ... НЕ РУБИТСЯ» (ПОСЛ.)
			ЮВЕЛИР СТАВИТ, А ПОВАР СНИМАЕТ	СЛЕД НА ТЕЛЕ ОТ ЗАЖИВШЕЙ РАНЫ													ОСОБЫЙ ВИД ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬСТВА
ТКАНЬ ДЛЯ БИНТА	ЖУТКАЯ ТЕМЬ	ВЕСЕЛЫЙ ПОРТРЕТ			КОНТУР, ОЧЕРТАНИЕ												ФИРМА ЯПОНСКО-ЭЛЕКТРОНИКИ
			МАСТЕР, ЗНАТОК (РАЗГ.)	СТОИТ МЕЖДУ ТЕТОЙ И КАПТОЙ	НОТА	ЯРЫЙ БОЛЕЛЬЩИК		ГОСУДАРСТВО В ЦЕНТРЕ АМЕРИКИ									ПЫЛ, КУРАЖ
	БРЕВЕНЧАТАЯ ОПОРА	ЧАСТЬ ДНА РЕЧНОЙ ДОЛИНЫ															РЕЗВЫЙ КОТЕНОК, ЩЕНОК
		СТЫДЛИВЫЙ ЦВЕТОК	АМЕРИКАНСКИЙ САМОЛЕТ														ОСЛИНАЯ ЧЕРТА ХАРАКТЕРА
	НИЗШИЙ СЛУЖАЩИЙ ИНКВИЗИЦИИ	БОГИНЯ ИСТИНЫ У ЕГИПТЯН			ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ												ПОЛИТИКА УСТРАШЕНИЯ
			БОРЬБА ИЛИ СОСТЯЗАНИЕ У ГРЕКОВ И РИМЛЯН			ОН ЖЕ БЕДУИН											ОН СТРУНЫ ПЕРЕБИРАЕТ
ДЕТСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ	ТУШЕНАЯ ФАСОЛЬ У ГРУЗИН	ХВОЙНЫЕ ДЕБРИ СИБИРИ															ВАЛЮТА ТАИЛАНДА
																	УДАРНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПОЛИНЕЗИИ
ПАХАРЬ ДРЕВНЕЙ СПАРТЫ																	ГОРОД В РОССИИ
																	УМЕНЬШИТЕЛЬНОЕ ОТ АННА
																	ДИКАЯ ПСИНА АВСТРАЛИИ
																	СЛОЙ ПОЛЕЗНЫХ ИСКОПАЕМЫХ
																	ТУПИЦА, БОЛВАН
																	ФИЛИППИНСКИЙ КВАРТАЛ
																	ИНСТРУМЕНТ ХУДОЖНИКА
																	УМЕРЩАЮЩАЯ
																	ЛИЧНОЕ МЕСТОИМЕНИЕ ЖЕНСКОГО РОДА
НЕНАСТЬ С ГРОМОМ И МОЛНИЕЙ																	БЕРНЕС, ШАГАЛ И ТВЕН
3			КРУПНЫЙ ЗЕМЛЕВЛАДЕЛЕЦ В СР. АЗИИ														СЛОЖИВШИЕСЯ ТРАДИЦИИ
																	ДЖУЛИАННА ИЛИ ДЕМИ
																	ТУЛОВИЩЕ ЧЕЛОВЕКА
																	ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ
																	ПРИЧУДЛИВОЕ ВИДЕНИЕ, ПРИЗРАК
																	НАРОД В КИТАЕ

СУДОКУ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕГКАЯ

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

ТРУДНАЯ

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

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

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

БУДЬТЕ  **ЗДОРОВЫ!**

В ГАРМОНИИ С ГОРМОНАМИ

Гормонами называют особые вещества, которые производятся в организме человека и изменяют работу тканей и органов. Клетки, которые производят гормоны, называют железами внутренней секреции. К ним относятся щитовидная железа, поджелудочная железа, надпочечники, семенники и яичники, некоторые отделы мозга – гипоталамус, гипофиз и эпифиз. Все вместе эти железы образуют нашу эндокринную систему.

В медицинской практике гормональной регуляцией занимается эндокринология. Гормоны влияют на многие системы организма, поэтому эндокринология тесно связана с кардиологией, гинекологией, гастроэнтерологией, неврологией и другими областями медицины.

Напомним о гормонах, которые оказывают влияние на здоровье, поведение, настроение и даже формирование социальных связей.

Адреналин

Он выделяется, когда мы испытываем стресс. Адреналин не влияет на психику – он вызывает лишь физиологические реакции: повышение пульса и давления, сухость во рту, дрожь. Такие реакции тела ассоциируются у людей с тревогой, поэтому выброс адреналина может вызвать субъективное чувство страха.

Миф, связанный с адреналином, – это то, что он якобы вызывает позитивные эмоции. Людей, которые любят экстремальные виды спорта – например, прыжки с парашютом, – считают «адреналиновыми наркоманами». Предполагается, что они получают удовольствие от выброса адреналина. На самом деле это не так – эти люди подсаживаются на эндорфины, которые выделяются вместе с адреналином. В момент стресса и опасности организм считает, что он может умереть или получить серьезные

травмы, поэтому на всякий случай вырабатывает эндорфины – они обезболивают и улучшают настроение. Адреналин помогает мобилизоваться и выдать одну из древних реакций «драться или бежать». Но при современных стрессах – накричал начальник, пробки, дедлайны – обычно не нужно делать ни то, ни другое. Так что адреналин часто работает вхолостую, изнашивая сердечно-сосудистую систему.

Для разрядки сразу после стресса полезна «физкультура»: пробежаться, подняться по лестнице, поприсесть или пройти быстрым шагом.

Окситоцин

Это «социальный» гормон. Он влияет на отношения с детьми и на поведение в паре. Окситоцин стимулирует роды у женщин, усиливая сокращения мускулатуры матки. Он не только облегчает процесс родов, но и вызывает привязанность матери к новорожденному.

Уровень окситоцина постоянно растет при взаимодействии с младенцем – причем как у женщин, так и у мужчин. Если родители регулярно занимаются с малышом, через шесть месяцев после его рождения уровень окситоцина у мамы и папы становится одинаковым. Выходит, нет никакой особой разницы между «материнской» и «отцовской» любовью, а родительские чувства появляются при постоянном контакте с ребенком.



Кортизол

Это еще один гормон стресса. Если адреналин дает быструю реакцию на стресс, то функция кортизола – подготовить организм к длительному воздействию стресса. Сегодня, когда многие из нас живут в хроническом стрессе, у многих уровень кортизола постоянно повышен.

Это довольно опасно, ведь под воздействием кортизола перестраивается обмен веществ (особенно глюкозы), включаются противовоспалительные реакции. Все это должно помочь человеку пережить трудные времена: получать «быструю» энергию из углеводов, быстро восстанавливаться после травм и не отвлекаться на ОРВИ. Проблема в том, что «достаточно длительный стресс» по меркам наших предков – это несколько часов охоты на мамонта или побега от льва, а не ежедневная борьба с дедлайнами. Природа не рассчитывала на то, что мы будем жить в постоянном стрессе. Длительно повышенный кортизол подавляет иммунитет и нарушает его естественную работу – отсюда аллергии и прочие аутоиммунные заболевания. Он вмешивается в процесс метаболизма глюкозы – это может привести к сахарному диабету. Наконец, кортизол заставляет организм постоянно работать «на пределе», что повышает риск инфаркта и инсульта.

Интересный факт: влюбленность – такой же фактор хронического стресса для организма, как тяжелая работа или продолжительная болезнь. Психиатры из итальянского города Пизы сравнили уровень кортизола у 24 человек, которые недавно (в течение последних шести месяцев) влюбились, и у 24 человек, которые были одиноки либо в длительных отношениях. У влюбленных испытуемых уровень кортизола зашкаливал, у контрольной группы он был в норме.

Прогестерон

Главный эффект прогестерона – противотревожный. У женщин во время каждого менструального цикла, сразу после овуляции, растет уровень прогестерона – этот гормон, во-первых, подготавливает матку к возможной беременности, а во-вторых, в качестве бонуса, подготавливает к ней и психику женщины. Если женщина не забеременела, уровень прогестерона резко падает, начинается менструация. Ощущения при этом – как будто вы резко бросили пить успокоительные: тревожность, раздражительность, перепады настроения, в общем, пресловутый ПМС!

Примерно такие же настроения у женщин, которые недавно родили. Прогестерон снижается

после того, как долго был на высоком уровне, женщина испытывает сильную тревогу, которая в сочетании со стрессом от ухода за новорожденным может вылиться в послеродовую депрессию.

В мужском организме прогестерон в небольших количествах может вырабатываться в надпочечниках, у мужчин он тоже имеет противотревожный эффект.

Тестостерон

Считается мужским гормоном, однако в женском организме тестостерон тоже есть, но в небольших количествах. В яичниках он превращается в женский половой гормон – эстрадиол, который играет важную роль в регуляции менструального цикла, развитии матки и молочных желез.

Тестостерон же имеют в виду в первую очередь, когда говорят о мужских половых гормонах. Но его активность совсем не высока. Чтобы мужской организм получил полный комплект признаков своего пола, тестостерон должен превратиться в активную форму – дигидротестостерон. Для этого нужен специальный фермент – 5-альфа-редуктаза. Тестостерон защищает мужские сердца, наделяет мужчин честностью, делает их великодушными – действие очень многогранно.



Говорите комплименты

Одна латвийская сеть аптек провела интересное исследование в Даугавпилсе: как часто женщины слышат комплименты от своих мужчин, и считают ли представители сильного пола местных дам самыми красивыми.

Согласно опросу, 84% мужчин, живущих в Даугавпилсе, уверены, что они часто говорят комплименты женщинам. В свою очередь, 62% женщин признались, что словесное выражение об их внешнем виде они хотели бы слышать чаще.

Половина опрошенных мужчин считает, что в Даугавпилсе живут самые красивые женщины в Латвии.

Аптека выяснила, что жители Даугавпилса бережно ухаживают за собой, часто ходят на косметические процедуры и спрашивают совета у фармацевтов и консультантов аптек.

Интересные факты о здоровье

- Если в доме живет кот, то риск сердечных заболеваний снижается на 40 %, а внезапных ударов – на тридцать.
- Фрукты и овощи могут помочь организму вырабатывать свой собственный аспирин.
- Если вести «пищевой дневник», то попытки сбросить лишний вес будут вдвое эффективнее.
- Учеными не доказано, что из-за какого-то нервного переживания волосы седеют. Все зависит от генов человека.
- Свежие продукты, долгое время пролежав на полках супермаркета, теряют полезные свойства. У мороженных все витамины и минералы сохраняются, но только у тех, которые недавно сорвали с грядки и сразу положили в морозильную камеру.

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



Мой дом находится на земле, принадлежащей другому владельцу. Он это имущество в свое время получил по наследству. Вправе ли владелец земли в дополнение к арендной плате требовать оплатить налог на недвижимость?

- Для вас максимальная плата за аренду земли может составлять 6% от ее кадастровой стоимости. Налог на недвижимое имущество вам платить не нужно, поскольку закон это не предусматривает.

Моей тете нужно оформить права наследства на дом, но у нее нет некоторых документов, подтверждающих родство с владельцем дома. Что делать?

- Если документов нет, то вы это родство можете доказать в суде. Вам нужно пригласить свидетелей, которые могут подтвердить, что человек является родственником владельца дома.

Годится ли справка из архива о членах семьи в годы существования колхозов для регистрации постройки в Земельной книге?

- Справка о членах семьи, которую выдали в отделении загса и где указаны члены семьи во времена существования колхозов, годится для подачи в Земельную книгу.

Подготовила
Эгита Терезе Йонане.

ПОКУПАЮТ

● мотоцикл старый «JAWA», «ЕМКА», «ДНЕПР», «УРАЛ», «IZ», «BMW», их запасные части и документы. Тел. 27802708.

ЖИВОТНЫЕ

● Отдадим очаровательных домашних котят, приучены к порядку, ищут новый дом. Тел. 28713430.

● Продаю жеребчика, 1,9, генетика, чип, паспорт, частично обконтан, Лауцесы. Тел. 25993912.

● Продаю уток пекинских (10 месяцев), 10 штук. Тел. 20081129.

ПРОДАЮТ

● картофель на корм скоту, 350 килограммов. Тел. 26057643.

● холодильник «МИНСК» блу в хорошем рабочем состоянии, 2-камерный, морозилка сверху. Недорого. Тел. 26020215.

НЕДВИЖИМОСТЬ

● Продаю квартиру в Илуксте, 3-ый этаж, с мебелью, очень теплая, отличное расположение, комнаты раздельные. Тел. 28291462.

● Сдаю квартиру 1-комнатную на Кожзаводе, за коммунальные услуги. Тел. 28701793.

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

IV-BIO-01
Lauksaimniecība Latvija
Senlejas
ПОКУПАЕМ
крупный рогатый скот, телят, ягнят.
Оплата сразу.
За БИО.скот - доплата.
Тел.: 62003939, 26190124

SIA "LATVIJAS GAJA"
ЗАКУПАЕТ
крупный рогатый скот,
молодняк, овец, лошадей
Весы. Оплата сразу
Тел. 28761515

SIA „BIOMEAT“
ЗАКУПАЕТ
крупный рогатый скот
молодняк и овец
Хорошие цены. Оплата сразу.
Тел. 26558366; 29562270

ЛУЧШАЯ
В ГАЗЕТЕ 654-23483
РЕКЛАМА

SIA „AIBI“
ЗАКУПАЕТ
крупный рогатый скот,
молодняк, овец, лошадей.
МЯСНОЙ МОЛОДНЯК НА ЭКСПОРТ.
Доплата за биологический скот.
Хорошие цены.
Оплата сразу. Весы.
26142514 ☎ 20238990

SIA "RENEM"
ЗАКУПАЕТ
● **КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ**
● **МОЛОДНЯК • ОВЕЦ**
Электронные весы
Высокие цены
Наличными или перечислением
☎ 653-29997
☎ 29996309; 26447663;
29485520
re-nem@inbox.lv

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

Покупаем
ЛЕСА, ЗЕМЛИ
Всех видов
☎ 29764751

27 и 30 июля к/х "ГРАЧУЛИ" будет продать молодых кур различного окраса (4,5-6 мес.), несушек, петухов (также обмен).
Заказы по тел. ☎ 29186065 ☎ 25272041 (шофер)
По заявке – домашних цыплят.
Виганты – 7,00, Шлоги – 7,10, Вишки – 7,20, Амбели – 7,30, Бижерниекс – 7,45, Науене – 8,00, Крауя – 8,10, Лоцики – 8,20, Малинова – 8,30, Дубна – 8,45, Калупе – 9,00, Ницгале – 9,20, Ружа – 9,35, Ликсна – 9,45, Ваболе – 10,00, Даугавпилс – 10,25, Свенте – 11,20, Илуксте – 11,35, Дольная – 11,45, Двиеите – 11,55, Бебрене – 12,15, Илзе – 12,30, Субате – 12,45, Витпушки – 13,05, Эглайне – 13,15, Шедере – 13,25, Рандене – 13,45, Медуми – 14,00, Демене – 14,20, Кумбули – 14,35, Силене – 14,50, Салиена – 15,10, Червошка – 15,25, Скрудалиена – 15,35, Таборе – 15,45, Мирный – 15,55.

ОТВЕТЫ НА ПРЕДЫДУЩИЙ СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. Простор. Метеор. Опалубка. Письмо. Узница. Полиэтилен. Историк. Гравер. Вава. Окрол. Тайм. Сироп. Регалии. Ужин. Авокадо. Кайф. Гарант. Ажан. Система. Окулист. Улов. Киска. Измена. Трактат. Трубоч. Суша. Капа. Класс. Злато. Какао. Истица. Обед. Фенол. Свёкор. Срамота. Покои. Уборка. Крем. Сезам. Реглан. Атланта.

ПО ВЕРТИКАЛИ. Призрак. Скифос. Алиби. Расстегай. Зуда. Фатум. Скопа. Роль. Желе. Псалом. Тропики. Мамонт. Окрик. Навар. Засор. Ролл. Условие. Иглу. Тауэр. Артикул. Тати. Особа. Иван. Трон. Юбилей. Чуни. Ермак. Софт. ЦСКА. Маун. Арарат. Сова. Указ. Теневик. Ролик. Кромка. Арара. Истра. Борн. Овцевод. Носка. Пиетет. Апорт. Татна. Дама.

В аварии погибла молодая женщина

Елена Иванцова
Ранним утром 21 июля на Новом Строении столкнулись два легковых автомобиля, в результате аварии смертельные травмы получила женщина 1987 г. р

Авария случилась на улице Ятниеку, около дома № 42. «Скорая» помощь получила вызов на место происшествия в 6.09. Старший специалист Госполиции Ксения Белова рассказала, что автомобиль «Volkswagen Passat», выезжая со двора, не уступил дорогу автомобилю «BMW», ко-

торый двигался по главной дороге. Удар был настолько сильным, что машины отбросило друг от друга на 10 м. Транспортные средства были сильно повреждены. В результате столкновения погибла женщина, 8 человек пострадали. Начат уголовный процесс.



Фото Юрия Дунайского.

Помогли заблудившимся

21 июля пост видеонаблюдения Даугавпилсской муниципальной полиции в ранний час заметил мужчину, который бесцельно бродил по улицам города.

Патрульная группа, выехавшая на место, выяснила, что мужчина 1941 г. р. заблудился, поскольку впервые приехал в Даугавпилс в гости к своему двоюродному брату. В ранний час он разыскивал автостанцию, в чем ему и помогли сотрудники полиции. Муниципальная полиция призывает горожан не быть равнодушными и в случаях, если кто-то заблудился или кому-то требуется помощь, обращаться в дежурную часть по тел. 65421500.

Также в пятницу помощь неоднократно требовалась людям, которые заблудились в лесу и своими силами не смогли выбраться.

Около 19:15 на пост Латгальской бригады ГПСС поступил вызов в Гайгалавскую волость Резекненского края, где в лесу заблудился 71-летний мужчина. Прочесывая лес и подавая звуковые сигналы, заблудившегося мужчину нашли. В этот же день около 20:20 спасатели поехали в Истрскую волость Лудзенского края, где три человека заблудились в лесу. Спасатели использовали звуковой сигнал, чтобы указать людям выход из леса. Две женщины его услышали и успешно нашли дорогу из леса. До полуночи спасатели продолжали искать третьего человека, но безуспешно.

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 ☎ 65449185(реклама), 65422134 (частные объявления)

Бланк годен в июле/августе