



**Кто будет
руководить
Управлением
спорта? – стр. 2**



**В крае
встретили
лето творчески
– стр. 4**



**Отшельники
по собственному
желанию
– стр. 5**

ISSN 1407-9216



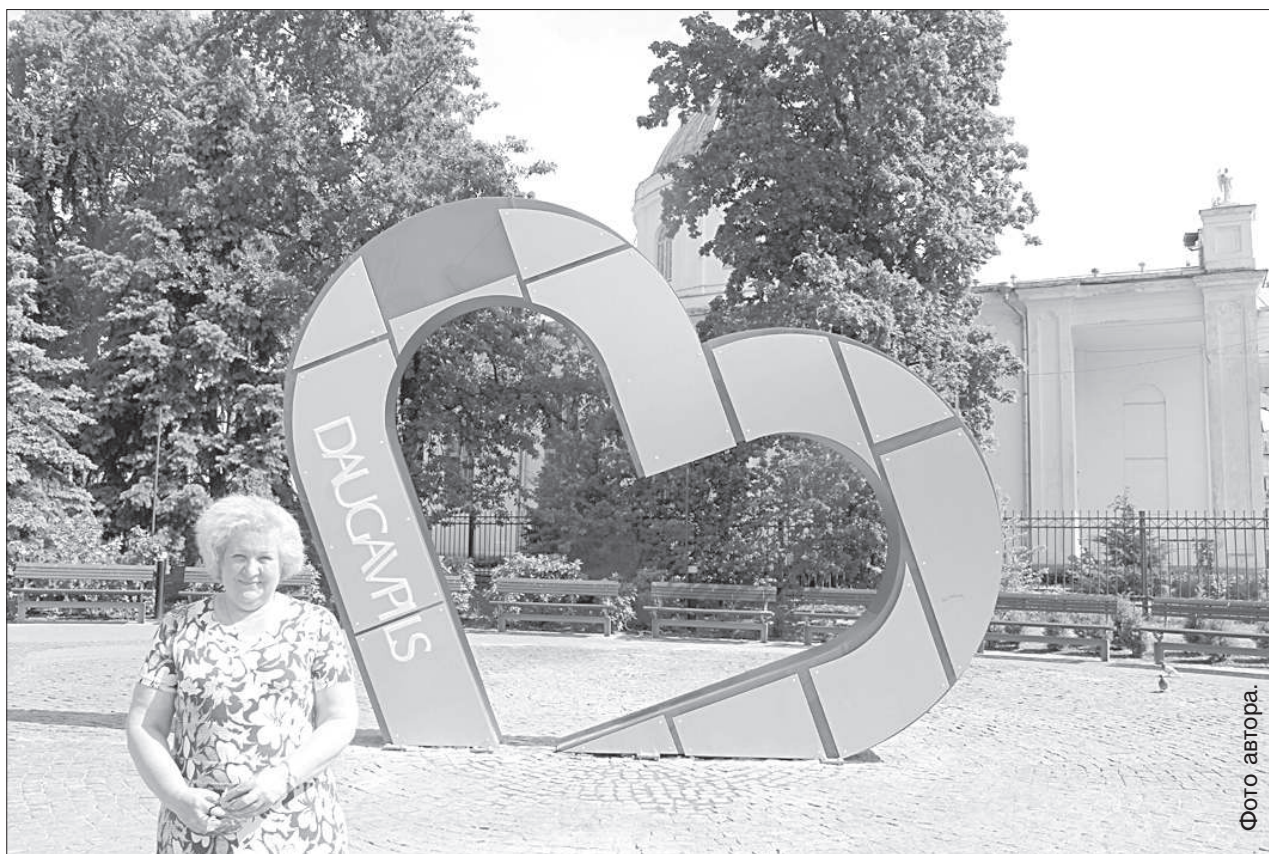
ДАТГАЛЕС ЛАЙКС

№ 42 (2873) Вторник, 5 июня 2018 года

Розничная цена 0,50 EUR

+ СКАНВОРД И СУДОКУ

В «сердце» города



Утро даугавпилчанки Надежды Семенович стало «сердечным».

Елена Чурсина
В центре Даугавпилса в канун празднования Дней города появился новый объект окружающей среды.

Инициатором установки подобного объекта к празднику города был заместитель председателя Даугавпилсской думы Игорь Прелатов, и этот вопрос рассматривался комиссией самоуправления по градостроитель-

ству и среде. Некоторое время заняла разработка внешнего вида объекта, место его установки и другие организационные вопросы.

Изначально планировалось, что он будет в виде надписи

«ES♥DAUGAVPILS!», но со временем идея преобразовалась в вариант, который можно видеть сейчас на фоне собора Святого Петра. Автором проекта стал даугавпилсский художник Ромуальд Гибовский.

В огромное сердце с надписью «Daugavpils» встроена подсветка, поэтому оно эффектно смотрится, как днем, так и ночью.

Объект был установлен 1 июня и уже стал местом, притягивающим внимание. Люди с удовольствием фотографируются и ставят снимки в социальные сети. Даугавпилчанка Надежда Семенович считает, что подобные вещи придают особую стать городу и шарм. «Не только туристы, но и мы, жители, можем по-новому взглянуть на город, заново в него влюбиться», – говорит она. ■

Прогноз погоды

Два дня в Латвии ожидается прохладная погода. Во вторник ночью температура понизится до +5..+10 градусов, на побережье до +13, а днем будет +11..+16 градусов, к тому же во время дождя и, возможно, града, температура даже после полудня может кратковременно опуститься ниже +10 градусов, согласно прогнозам lsm.lv.

Особенно холодной будет ночь среды, когда воздух прогреется до +2..+7 градусов, на побережье будет теплее из-за морских вод +8..+12. Существует риск небольших заморозков. Днем температура будет +13..+18 градусов.

Во второй половине недели летняя погода вернется в Латвию.

В ближайшие дни временами будет идти дождь, но на засуху это существенно не повлияет.



Илукстской средней школой им. Райниса будет руководить Велта Штерна

Диния Емельянова
На заседании Илукстской краевой думы 31 мая директором Илукстской средней школы им. Райниса единогласно была избрана директор прежней Илукстской 1-й средней школы Велта Штерна.

Исполняющая обязанности руководителя Отдела образования Илукстского самоуправления Санида Плоне пояснила, что для голосования на заседании был представлен только один претендент. В правилах, принятых в апреле на заседании думы, предусмотрено, что в каждом филиале школы планируется назначить заместителя директора. Об этом, как и о других, связанных со школой вопросах, можно будет решать после того, как эти правила будут утвержде-

ны в Государственной службе качества образования.

Как уже сообщалось, в следующем году планируется объединить четыре образовательных учреждения: Илукстскую 1-ю среднюю школу, Илукстскую среднюю школу Сдружества, Эглайнскую основную школу и Субатскую основную школу, создав Илукстскую среднюю школу им. Райниса.

Велта Штерна работает директором Илукстской 1-й средней школы с 1998 года. ■

В крепости открывается художественная галерея

Александр Рубе

7 июня в 18:00 на первом этаже бывшего провиантского магазина Даугавпилсской крепости (ул. Николая, 9) состоится открытие новой студии-салона «Белый конь», в которой будут представлены работы членов Даугавпилсской ассоциации художников. В этом здании практическое применение найдется и для других помещений.



Переезд выставки старинных платьев – в процессе.

Для городских художников это событие вызывает смешанные чувства. С одной стороны, преобразуется еще один уголок Даугавпилсской крепости, появилось место для галереи, о которой они мечтали уже давно. С другой стороны, учитывая не самый приятный опыт прежних галерей ассоциации (например, в бывшем книжном магазине «Глобус»), почти никто не возлагает на это новое место каких-то серьезных надежд.

(Окончание на 2-й стр.)

Частная клиника «Gimenes veseliba», Даугавпилс, ул. Гимназияс, 10

ПРИЕМ ПРОКТОЛОГА

Пятница, 15 июня, с 8.00 до 19.00

Прием будет вести Lāzermedicīnas klinika

Хирург-колопроктолог



С Картой Привилегий

Клиники на консультацию – скидка!



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

Хирург-колопроктолог
Др. медицины
Айгарс МАРТИНСОНС

Назначен новый руководитель Управления спорта

Александр Рубе

Руководителем реорганизованного городского Управления спорта был назначен полковник-лейтенант пограничной службы Юрис Стивриньш (на снимке). Это решение было принято во время очередного заседания городской думы: 9 депутатов проголосовали «за», один «против», трое воздержались.



Фото автора.

Во время обсуждения в думе состоялась настоящая проверка – депутаты уточняли особенности образования и видения Ю. Стивриньша по развитию спортивной сферы. В результате за его назначение проголосовали все члены коалиции. Три депутата от «Согласия» ре-

шили не голосовать, а Валерий Кононов выступил против его кандидатуры.

Ю. Стивриньш вступит в должность после 30 июня, так как ему еще предстоит своевременный выход на пенсию и завершение трудовых отношений с пограничной службой. Его оклад на руководящей должности составит 1365 евро в месяц до уплаты налогов. Юрис награжден многими знаками отличия, регулярно выступал в соревнованиях пограничной службы по плаванию.

Кроме него на эту должность претендовали: Наум Воробейчик, Марис Войтанс, Айгар Швейцерс, Андрей Бондарев, и прежний и. о. руководителя департамента спорта и молодежи Михаил Енбаев.

В школах вводят пилотный проект по обороне государства

Со следующего учебного года Министерство обороны при поддержке Яунсардзе собирается ввести пилотную программу по обучению защите государства для 10-х и 11-х классов. В числе школ, которые примут участие в этом проекте, есть Даугавпилсская 16-я и Земгальская средняя школа Даугавпилсского края.

Директор 16-й школы Ольга Дукшинская рассказала, что их учебное заведение было выбрано потому, что здесь уже с 2015 года существует схожая лицензированная программа, которую реализует Земессардзе и сотрудники пограничной службы. В отличие от уже существующих занятий, проект Министерства обороны подразумевает специальное обучение в течение 8 полных дней в учебном году.

Раз в месяц ученики старших классов будут постигать азы военного ремесла, ориентирования и действий в кризисных ситуациях. Кроме того, для них будут созданы 10-дневные добровольные летние лагеря – ребята смогут сами выбрать месяц, который они хотели бы провести на учебной базе. Участники

получат индивидуальную форму, а по завершению программы им вручат сертификат, который впоследствии будет считаться бонусом для поступления в армию, полицию, пограничную и пожарно-спасательную службу.

Программа «Оборона государства» с сентября будет запущена в Скрундской, Калнской, Тилжской, Алуксненской, Земгальской, Скайсткалнской, Яунелгавской, Калнциемской, Даугавпилсской 16-й и Рижской 28-й средних школах, а также в Балвской профессиональной и Стайцельской спортивно-профессиональной школе. Постепенно это число будет увеличиваться, а в 2024 году данная программа может стать обязательной для всех средних школ Латвии.

Игорь Прелатов под прицелом думской комиссии

Александр Рубе
В городской думе создана специальная комиссия для расследования деятельности заместителя председателя Игоря Прелатова. Инициатором этого предложения, связанного с недавним скандалом о подделке резолюции исполнительного директора думы Инги Голдберги, стал член «Латгальской партии» Янис Лачплесис.

Хотя это предложение подразумевает включение представителей всех партий, пока что в состав комиссии вошли лишь сам Янис Лачплесис и Андрей Элксниньш («Согласие»). Член комиссии от «Нашей партии», в которую входит сам И. Прелатов, пока не выбран. Также пока неясно, будет ли находящийся под подозрением заместитель председателя отстранен от своих обязанностей на время расследования или нет. Он поддерживает идею о служебном разби-



Фото автора.

Игорь Прелатов готов сотрудничать с комиссией, но свой пост покидать не намерен.

рательстве, однако не считает нужным покидать свой пост.

Другой заместитель председателя думы Айвар Здановский («Наша партия») выразил недоумение по поводу происхождения, заметив, что аналогичные расследования можно провести и по другим причинам. Он напомнил о недавних публикациях в СМИ о хлебе с плесенью в Даугавпилсской региональной больнице (которой руководит депутат Рейнис Йокстс) и подозрительном трудоустройстве в музыкальной

средней школе (которой руководит депутат Айвар Брок). На это Я. Лачплесис отметил – дело о подделке резолюции имеет ключевое значение для проекта по строительству новой котельной на ТЭЦ-3, поэтому оно имеет самый высокий приоритет.

Игорь Прелатов пообещал, что готов проявить свое полное содействие в этом расследовании и обязательно посетит заседание созданной комиссии. Депутаты планируют, что разбор этой ситуации займет примерно

две недели, после чего комиссия огласит свой вердикт.

Напомним, что дело о подделке подписи И. Голдберги связано с привлечением экспертов для работы над проектной закупкой на ТЭЦ-3. На данный момент стоимость проекта новой котельной составляет 14 млн евро, из которых 5,2 млн – средства еврофондов. В случае промедления для реализации этой идеи придется заручиться поддержкой частных инвесторов, что, скорее всего, приведет к приватизации теплосетей. ■



Инициатором расследования выступил Янис Лачплесис («Латгальская партия»).

В крепости открывается художественная галерея



Фото автора.

Художники Инара Петрусевич, Игорь Ильин (на лестнице) и Олег Мариноха готовят горожанам сюрприз.

(Окончание.
Начало на 1-й стр.)

В то же время создана интересная и менее формальная альтернатива Центру искусств Марка Ротко, в галерее картины и разные арт-объекты можно будет приобрести моментально.

Основная заслуга в открытии этого места, где прежде проходили рейв-вечеринки, лежит на плечах членов общества «Сундук воспоминаний» Ирены Войтане и ее мужа Олега Фогелманиса, а также управляющего крепостью Яниса Островского. К слову, в ближайшее время экспозиция старинных платьев, расположенная ранее в Николаевских воротах, переедет в это здание. Условия, в которых эксклюзивная одежда хранилась все эти годы, были неприемлемыми. Более того, поток туристов проходил мимо уникальной

выставки моды. Переезд в новые помещения, возможно, исправит эту несправедливость.

Еще два помещения на втором этаже будут отведены под проведение мероприятий и особый магазин-хранилище антикварной мебели. В середине мая здесь была показана постановка Даугавпилсского народного театра «Искатель» по мотивам поэмы «Двенадцать» Александра Блока. Не исключено, что впредь события такого формата будут проходить здесь постоянно.

Благодаря косметическому ремонту, установке новых дверей и решеток, бывший провиантский магазин начал медленно, но верно менять свой внутренний облик. Если усилия энтузиастов найдут отклик у горожан, то в ближайшее время самоуправление также займется преобразованием фасада.

Вход на открытие галереи «Белый конь» – бесплатный.

<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>		

Детский праздник для всей семьи



Фото автора.

Команда «Радуга» хорошо проводит время вместе.



Выступление вокального ансамбля Центра культуры Даугавпилсского края «Vārpa» «Stage On».



Мастер-класс по выдуванию пузырей от Лилит из Армении.



В Центральном парке появилась мышка, помогающую малышам расстаться с сосками.



Командные водные стрельбы вызвали у детей особенный восторг.

Елена Чурсина

1 июня, в Международный день защиты детей, Даугавпилсская городская дума организовала традиционный праздник для юных горожан.

В этом году организаторы постарались направить праздник в русло творчества и активного совместного семейного отдыха. Первая половина праздника была посвящена креативному началу — дети творили в мастерских, организованных детско-юношеским цент-

ром «Яуниба» в парке Дубровина.

Вторая половина праздничного первого летнего дня прошла в центральном парке. Там дети и взрослые могли зарегистрировать свои команды для участия в эстафетах, организованных молодежным отделом самоуп-

равления и различными местными обществами.

Например, команда «Радуга»: Анастасия, София, Даниэла и Лана, сняли командный мультфильм о том, как миньон съел торт — для этого надо было совместно вылепить героев и нарисовать декорации. В этом им

помогла мастерская мультфильмов «Multstory».

Особенно команде понравилось состязание по разворачиванию конфет с помощью двух вилок. По словам мам участниц «Радуги», праздник прошел замечательно. «Главное, что дети рады, получают удовольствие, общаются, смеются», — говорят они.

Подростки из Армении, Румынии и Испании, обучающиеся в Даугавпилсе по международному проекту, организовали мастер-класс по выдуванию мыльных пузырей из всего, что попадет под руку — на месте делали раствор и учили выдувать мыльное чудо из стаканчиков, ручек, бутылочных пробок и т. д. Также гости из Европы приняли участие в концерте и вместе с творческими коллективами города развлекали публику.

Всего в состязаниях зарегистрировались 118 команд — это около 300 участников. По примерным подсчетам, центральный парк в этот день посетили около 1000 человек. ■

Купи СВОЮ газету!

Подписывайся сегодня, получай через 2 рабочих дня

Стоимость месячной подписки на газету «ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС»:

€ 4,50 для физических лиц,

€ 6,00 для юридических лиц

€ 3,50 для пенсионеров и инвалидов всех групп

€ 3,00 в формате PDF

Уже через 2 дня
в вашем почтовом ящике
окажется интересная газета

ЛАТГАЛЕС ЛАЙКС и газета РЕКЛАМА ПИЕКТДИЕНАС которая помогает в жизни!

Стоимость месячной подписки на газету «REKLĀMA PIKTDIENĀS»:

€ 4,50 для физических лиц

€ 6,00 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.



В Вишках отпраздновали начало продуктивного лета

Диния Емельянова

2 июня на эстраде в Вишкской волости прошел фестиваль детско-юношеского творчества Даугавпилсского края «Радость праздника», которым ребята отметили начало лета и конец учебного года. Учащиеся сказали, что прохладиться в теньке этим летом не планируют. На клубничном поле или в муниципальном учреждении – школьники планируют на каникулах работать.



Школьников наградили Янита Зараковска (слева), Янина Ялинска и Ванда Кезика.

Богатый на дела и успешный учебный год на этот раз был у Калупской основной школы и Шпогской средней школы. Каждая из них в своей категории показала высокие достижения по результатам учебных олимпиад. За это и за активную работу в сфере образования по интересам Калупскую основную школу краевого уровня наградила финансовой поддержкой в размере 250 евро, а Шпогскую среднюю школу – 230 евро. Остальные средние и основные школы края получили благодарности и финансовую поддержку учебным учреждениям от 80 до 180 евро.

На фестивале собрались около 720 учеников Даугавпилсского края: участники школьных хо-

ров и вокальных ансамблей, танцевальных, фольклорных коллективов, дошколята и воспитанники спортивных школ края, а также участники театра марионеток, инструментального ансамбля и группы современного танца. Все координировать организатору мероприятия Йоланте Урбане помогла 23 добровольца. Перед большим праздничным концертом на территории эстрады состоялись показательные выступления команд по экспериментам с окружающей средой, различные творческие мастерские, а также выставка созданных во время пленэра работ. Председатель Даугавпилсской краевой думы Янина Ялинска напомнила, что это год праздника



Анжелика Клекере, Эвита Вушкане и Елена Казарина летом планируют работать.



Фото автора.

Солнце светило во время всего фестиваля, поэтому танцоры Шпогской средней школы искали прохладу в тени.



На Вишкской эстраде встретились 720 учащихся Даугавпилсского края.



Учащиеся специальных школ подготовили театрализованное представление.

Латвии, и призывала достижения этого года посвятить столетию государства.

Большой план на лето – работать и накопить денег. Так сказали девочки из танцевального коллектива Вабольской основной школы о своих планах на лето перед выходом на сцену. Они подали заявки на участие в программе летнего трудоустройства школьников Даугавпилсского края, Эвита надеется работать в музее рода Скринд, а Анжелика планирует собирать клубнику. Следующий год для

них важен, последний в основной школе. «Танцуем с 1-го класса», – сказали девочки, пообещав, что после окончания основной школы продолжат танцевать уже в молодежном коллективе.

Ребята из танцевального коллектива Шпогской средней школы тоже намерены летом работать. Кто-то через программу занятости, как и девочки, а кто-то будет помогать родителям в хозяйстве. Но перед этим запланирована кое-какая другая работа: участие в XXVI Всеобщем празднике латышской песни и XVI Празднике танца. На вопрос, не устали ребята не мечтают об отдыхе, они ответили, что собираются отдохнуть в бане вместе с друзьями и одноклассниками.

О том, как школьники планируют провести свой отдых, рассказывают рисунки, которые были созданы во время пленэра, выставленные в яблоневом саду возле эстрады. Некоторые будут купаться и рыбачить на озере, другие собираются провести свободное время в виртуальном пространстве «Youtube».

В Лузнаве открыта военная база

31 мая в Резекненском крае прошла торжественная церемония открытия военной базы Национальных вооруженных сил (НВС) в Лузнаве. Планируется, что здесь будет располагаться подразделение НВС.

Военные на новую базу прибудут в сентябре, до этого здесь будет ремонт.

В мероприятии участвовал министр обороны Раймонд Бергманис, командир НВС генерал-лейтенант Леонид Калниньш, командиры батальонов, представители Земессардзе, Госполиции, Погранохраны, а также епископ Резекненской епархии Янис Булис. Министр обороны в своей речи подчеркнул, что Латгалия должна выглядеть не как конечная точка НАТО и Европейского Союза, а начало. «Мы не создаем подразделение, чтобы на кого-то нападать или уг-

рывать. Мы создаем в Латгалии подразделение, чтобы чувствовать, что наша земля в безопасности», – сказал Р. Бергманис. Он призывал местных жителей подавать заявки в профессиональную военную службу в этом латгальском подразделении, а военные, которые находятся в резерве, могут присоединиться к 3-й Латгальской бригаде Земессардзе.

Во время церемонии был учрежден 36-й батальон, и его командир майор Оскар Омұльс получил флаг подразделения. Здесь и в «Meža Maskeviči» планируется

создать батальон на 800 военных со всей Латгалии. База в Резекненском крае создана на территории закрытой Лузнавской профессиональной средней школы, которую Министерство обороны передало в свое ведение от Министерства образования и науки.

Развитие подразделения и инфраструктуры в Лузнаве продолжится в ближайшие пять лет. О музыкальном оформлении мероприятия позаботился оркестр Земессардзе, а после мероприятия министр обороны и командир НВС встретились с местными жителями. ■



Фото автора.

Сержант Эрик Кукутис, МО.

Отшельники по собственному желанию

Анатолий Крылов

Семейная пара, однажды бросив городскую жизнь, подалась в село, чтобы среди красоты природы приобщиться к вечным жизненным ценностям. Иван и Лидия ведут небольшое хозяйство, ловят рыбу, ходят зимой на лыжах и мечтают прожить в отшельничестве до глубокой старости.

Иван плюс Лидия

Лидия Аболиня родилась в Даугавпилсе, здесь же трудилась до пенсии.

Женщина никогда не думала, что в солидном возрасте, бросив уютную городскую квартиру, она отправится в сельскую глубинку.

Когда ей на жизненном пути встретился Иван Малавка, Лидия была вдовой, работала поваром на заводе «Химволокно». Иван зашел поесть, так и познакомились. Он был женатым, но оставил семью.

За 3 года до знакомства Иван приобрел в Вецсалиенской волости хутор «Jugaņina». Дом находился в очень плачевном состоянии, в нем не было пола, окон, дверей и печей. Хозпостройки тоже не было. Ивану стоило немалых трудов, чтобы привести дом в божехий вид. Зато издержки быта и неудобства сполна скрашивала красивая природа, близость озера и рыбалка, страстным любителем которой Иван является.

Постепенно хутор начал превращаться в уютное и обустроенное жилище. Появились баня, колодец, хозпостройки, мастерская, теплица. Иван сам обрабатывал огород, посадил плодово-ягодные кустарники, деревья.



Лидия и Иван: «Нам вдвоем тут очень хорошо».

Но дом без женщины пуст и холоден. Однако Иван не решался предложить Лидии стать хозяйкой хутора, ведь она горожанка и привыкла к удобствам. Однажды Иван все же пригласил Лидию в деревню. К его удивлению, женщина согласилась остаться: «Когда я все увидела, сомнений не оставалось — только сюда. Я сразу забыла о Даугавпилсе. К тому же я люблю огороды и хозяйство».

Счастье в уединении

Лидия и Иван прекрасно себя чувствуют в деревне. Зимой они ходят на лыжах, вместе ловят рыбу и хлопотят по хозяйству, а главное, испытывают огромную радость от общения друг с другом и уединения. «Иван приобщил меня к зимней рыбалке. Я испытываю настоящее удовольствие, когда, рыба дергает за наживку. Появляется азарт», — рассказывает Лидия. Летом они собирают грибы и ягоды, на огороде посажены грядки, стоит огромная теплица. Иногда к Лидии при-

езжает ее любимая внучка Ксюша. Отец девочки, сын Лидии, трагически погиб в 2001 году: «Я отдаю должное Ивану за то, что он любит мою внучку, как свою родную. Девушка платит деду взаимностью».

Раньше в хозяйстве были козы, но супруги пришли к выводу, что ухаживать за ними слишком хлопотно.

В семье четкое разделение труда: на плечах Лидии — кухня и стирка, а Иван занимается всем остальным. По мелочам они никогда не ссорятся. Иван восхищается: «Ну разве тут не рай? А какой простор! Утром на озере туман, плывешь на лодке, а рядом — лебеди с выводком и цапли. Птицы поют, зайцы и лисы дорогу перебегают. Солнышко встает. Идиллия! В городе я чахну. У Лидии то же самое. Здесь я помолодел на 40 лет. А ведь мне уже 75».

Несмотря на привычку жить в одиночестве, Лидия и Иван люди современные. Иногда ездят в город на концерты и другие ме-

роприятия, обязательно на спидвей, страстным поклонником которого Иван является. На досуге читают газету «Латгалес Лайкс», которую давно выписывают.

Опасаются только одного

Иван своими руками из подсобного материала мастерит фигуры людей и разные любопытные конструкции. Он также посадил около 500 листовых и хвойных деревьев: «Этим я занимаюсь для души. Больно видеть, когда от наших лесов остаются огромные просеки с пнями и буреломом. И никто не думает восстанавливать леса. Скоро будем жить в пустыне». Лидия, в свою очередь, занимается цветами.

Очень убедительный, по мнению Ивана, аргумент в пользу жизни вдали от цивилизации: «Здесь я не знаю, куда деть появившееся в кармане евро, а в городе мне на день и двадцати мало».

В Даугавпилсе у супругов есть благоустроенная квартира — на крайний случай. Иван приезжает в город, чтобы проверить жилье и полить цветы, но максимально быстро, чтобы побыстрее вернуться на хутор к своей любимой Лидусе: «Она у меня замечательная женщина. И хозяйка хорошая и человек надежный. Нам вдвоем тут очень хорошо, и другой жизни не надо».

Но при всей идиллии существования на лоне природы оба опасаются лишь одного: что, однажды кто-то из них, устав от совместного времяпрепровождения или, не дай Бог, по состоянию здоровья, вынужден будет поехать в город. И тогда прощай, райская жизнь. Но пока они вместе и менять стиль своего бытия не собираются. ■

Даугавпилские школьники получили главные призы

9 мая в День Европы каждый житель Латвии мог сдать Европейский экзамен (ЕЭ), проверить свои знания и понимание, а также показать свою активность в Латвии и Европе. В этом году количество участников достигло уже почти 17 тысяч — 16 643.

Генеральный секретарь Европейского движения в Латвии Лиене Валдмане сообщила, что самые активные в Латвии — ученики 7-9 классов: в ЕЭ участвовали 6215 человек, из них 99 набрали максимальное количество пунктов — 50. Учащиеся 10-12 классов проявили активность, но максимального количества баллов удалось набрать только 32-м из 4485 участников. Среди учащихся 5-6 классов экзамен сдавали 3627 ребят и максимальное число пунктов набрали 87. В целом из 16 643 участников максимальное количество очков заработали 280 человек.

Очень активными в этом году были жители Латвии, проживающие за пределами Риги и почти 1000 участников Европейского экзамена проживают в Даугавпилсе и Даугавпилс-

ском крае. Из них максимальное количество очков набрали 20 человек. Но для определения победителя учитывалось не только количество набранных очков, но и время выполнения экзамена. В группе 5-6 классов два из пяти главных призов завоевали Адриан Форманецкий (Даугавпилсская русская средняя школа-лицей) и Алексей Ребанс (Даугавпилсская основная школа Виенибас). В группе 7-9 классов победу одержал Виталий Комаров (Даугавпилсская 12-я средняя школа).

Победителей наградили на торжественной церемонии в мае в Риге.

Европейский экзамен организует Европейская комиссия в сотрудничестве с обществом Европейское движение в Латвии. ■

В Дагде поддержали проекты жителей

На конкурс проектов Дагдской краевой думы «Общество с душой 2018» в этом году были присланы 14 проектов, из которых оценочная комиссия поддержала 11 на общую сумму 4805 евро, сообщила координатор проектов Ольга Гекиша.

Финансирование получат: проект Дагдского католического прихода «Скамейки, которые призывают!» (499 евро), группа жителей «Женщины Шкяуне» для благоустройства территории возле памятного знака поэтессе Марие Анджане (81 евро), Шкяунское отделение комитета Краславского, Дагдского, Аглонского краев Латвийского Красного Креста на проект «Вторая жизнь вещей» (302 евро), проект молодежного общества «Dagne» «Игры на асфальте для разнообразия мероприятий досуга» (500 евро), общество «Orhidejas» на продолжение благоустройства площадки для спорта и отдыха в поселке Андзели (500 евро), проект группы жите-

лей «Priekš!» «На радость и веселье детям» (473 евро), проект 22-х жителей улицы Алеяс «Благоустроенная территория двора с детской площадкой» (450 евро), проект группы жителей «Labie cilvēki» по ремонту помещений Андзельмуйжского храма Св. Иоанна Крестителя (500 евро), группа проекта «Veldzītēm 10» на приобретение новых костюмов для танцевального коллектива пенсионеров «Veldzītes» к 10-летию юбилею (500 евро), на ремонт капители на новом Шкяунском кладбище (500 евро), жители многоквартирного дома на ул. Асунес, 2 — на замену дверей в подъездах (500 евро). Все проекты должны быть реализованы до конца сентября. ■

В Ливанах будут соревноваться собаки

Эгита Терезе Йонане
9 июня в Ливанах состоятся спортивные соревнования для собак «Ливаны 2018».

Координатор мероприятия Агрис Наглис рассказал, то собаки будут соревноваться в нескольких дисциплинах, например, в реагировании на зов хозяина: подчиниться команде хозяина подойти и преодолеть 4 препятствия. Также будет полосу препятствий и другие испытания. В соревнова-

ниях будут участвовать как взрослые, так и дети до 15 лет со своими любимцами.

Судьи определят победителей соревнований и трех лучших спортсменов в каждом испытании.

Спортивные соревнования для собак организует Алуксненское кинологическое общество «REMIS». ■



Дом построен руками хозяина.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ  СЕРВИС

ЗАДАВАЙТЕ СВОИ ВОПРОСЫ по тел. 654 23424, моб. 29342210 или на info@latgaleslaiks.lv

? Ждем хорошей дороги

— Когда заасфальтируют участок дороги от улицы Венгспилс до ул. Добелес? — спрашивают жители ул. Миера.

Отвечает руководитель технического отдела управления коммунального хозяйства Оксана Григорьева:

— На данный момент ведется разработка технической документации проекта «Перестройка улицы Миера на отрезке от ул. Кауняс до ул. Добелес». Строительные работы запланированы на 2019 год.

? Все лучшее — детям

По вопросу постройки новой детской игровой площадки во дворе домов на ул. Вальню 31 и 33 было организовано собрание и опрос жильцов этих домов. Будет ли сдержано обещание, и когда построят площадку? — спрашивают жители Даугавпилса.



Отвечает руководитель технического отдела управления коммунального хозяйства Оксана Григорьева:

— Разработка технической документации игровой площадки во дворе домов на ул. Вальню, 33А и 31 начнется во второй половине 2018 года, а строительные работы в 2019 году.

? Опрятность в одежде

— Позволяют ли правила перевозки пассажиров перевозить людей в грязной и дурно пахнущей одежде? Как на это должен реагировать и действовать кондуктор? — спрашивают пассажиры Людмила и Владимир.

Отвечает администрация предприятия «Daugavpils satiksme»:

— Основываясь на правила Кабинета министров № 599 «Порядок предоставления и использования услуг общественного транспорта», где в 4-м пункте 4-й части указано «Пассажирам запрещено ехать в дурно пахнущей одежде, пачкать салон, использовать продовольственные или химические товары, которые могут испачкать салон или одежду других пассажиров». Кондуктору следует действовать исходя из ситуации:

— если такой пассажир стоит в стороне и не создает проблем, он имеет право ехать;

— если пассажир создает проблемы или нарушает общественный порядок, то кондуктор или водитель автобуса имеют право вызвать полицию.

? Жителей не предупредили

— 23 мая в 7:58 маршрутка, которая едет из крепости, не остановилась в Северном микрорайоне. Люди звонили диспетчеру, но там никто не ответил. Если маршрутка 13А — единственное транспортное средство, чтобы приехать из крепости и оно не может вместить больше пассажиров, чем сидячих мест в нем, то нужно менять микроавтобус. Люди опоздали на работу, к врачу. К тому же об изменениях в правилах пассажиры не были предупреждены, — спрашивают Мария и Алла.

Отвечает администрация предприятия «Daugavpils satiksme»:

— В законе сказано, что пассажиров надо перево-

зить не превышая установленные изготовителем требования вместимости транспортного средства.

К сожалению, использовать большие городские автобусы на маршруте 13А невозможно, они не могут проехать в крепость. Также стоит отметить, что от конечной остановки «Центр Ротко» до остановки «Крепость», где останавливаются большие автобусы, 550 метров. В этих автобусах всегда есть свободные места.

? Ремонт основных автодорог продолжается

— Как долго будет проводиться ремонт дороги «Рига — Даугавпилс — Краслава — Белорусская граница», — спрашивает житель г. Краславы И. Янковский.

Отвечает ГАО «Latvijas Valsts ceļi»:

— В пятницу, 18 мая, начались работы по восстановлению покрытия на дороге «Рига — Даугавпилс — Краслава — Белорусская граница» (А6) от Пиедруи до Патаринок (Белорусской границы).

Во время строительных работ движение на активных участках будет организовано с помощью регулировщиков, на одном участке будут светофоры.

Работы проводит фирма «Pānevežio keliai». Стоимость проекта составляет 415,5 тыс. евро (с НДС), эти средства выделены из государственного бюджета. Последний ремонт на этом участке проводился в 2009 году.

? Эх, дороги...

— Через Северный микрорайон пролегает дорога, по которой ездят на своих машинах жители этого района и мусоровоз. На дороге глубокие ямы. Отремонтируют ли эту дорогу? — спрашивает Александр, проживающий на ул. Вальню.



Отвечает руководитель технического отдела управления коммунального хозяйства Оксана Григорьева:

— Ремонт дорожных ям в Северном микрорайоне (между улицами Оду и Вальню) будет выполнен в ближайшее время.

? Как выбирать теплицу

— О теплице из поликарбоната мечтаю давно и вот, наконец, решили купить. Подскажите на что следует обратить внимание при ее выборе и покупке? — спрашивает Данута из Аглоны.

Отвечает Валерий, специалист фирмы по продажам:

Главное, на что надо обращать внимание при выборе, это качество металла и его обработка. Желательно, чтобы не было сварочных швов, которые ослабляют прочность каркаса. Встречаются два основных варианта обработки металла: использование комплектующих из оцинкованной стали и окраска (грунтовка) готовой конструкции.

И, конечно же, важно качество поликарбоната. Обязательно должен быть указан его производитель, срок гарантии, защищенность от ультрафиолета. Рекомендую покупать теплицы в фирмах, которые являются официальными представителями фирмы производителя. Обязательно должна быть приложена оригинальная инструкция, а не перепечатка, или техпаспорт, в которых указаны адрес и номера телефонов производителя. Но существует опасность подделок. В продаже кое-где можно увидеть весьма недорогие теплицы

из металлического профиля, происхождение которых туманно. Покупайте теплицы в фирме, которая несет ответственность за проданный вам товар и куда вы всегда могли бы обратиться за помощью и консультацией. Адреса и номера телефонов можно найти в газете «Реклама по пятницам».

? Поиск людей

— «Как найти нужного человека в Латвии? С чего начать? Куда обращаться?» — поступил вопрос на автоответчик.

Отвечает старший инспектор государственной полиции Инесе Федорова:

— Государственная полиция занимается поиском только без вести пропавших людей и только по личному заявлению разыскивающего.

Отвечает ИС:

Можно воспользоваться поиском в социальных сетях «Facebook», «Одноклассники».

Отвечает Валерий Самохвалов, журналист, официальный помощник передачи «Жди меня»:

— Оказываю консультации по поиску людей. Занимаюсь этим уже 10 лет. На сегодняшний день мной найдено 520 человек. Обращайтесь по телефону: 29537707.

? Как избавиться от медведки

— В теплице орудует медведка. Как с ней бороться? — спрашивает владелец садового участка Петр.

Отвечает Ольга, садовод со стажем:

— Я сторонник народных методов борьбы с медведкой.

Мне помогло от них избавиться следующее:

— вливала в их норку мыльный раствор хозяйственного мыла;

— просушенную яичную скорлупу измельчить и сбрызнуть подсолнечным маслом с запахом, лучше, если есть домашнее масло. Приманку разложите во все лунки и борозды, где собираетесь сажать семена и рассаду. Это станет для нее губительным. Оставшаяся скорлупа будет отличным удобрением;

— попробуйте отпугнуть медведку с помощью запахов нашатыря, при посеве семян петрушки, свеклы, моркови и других корнеплодов полить борозды водой с добавлением йода. На 10 л воды рекомендуют добавить 20 капель йода.

Отвечает ИС:

Для консультаций можно обратиться к старшему специалисту по садоводству Латвийского центра сельских консультаций и образования Марису Нарвилсу по тел. 29609943.

? По Крае на велосипеде

— До какого места в поселке Края будет проложен тротуар (велосипедная дорожка)?

Отвечает администрация Науенского волостного управления:

— Эту дорогу прокладывает не Науенская волость. Это государственный проект.

Планируется, что дорожка будет проложена от детского дома до детского сада.

? По просьбе дачников

— Будет ли когда-нибудь заасфальтирована дорога, ведущая в дачный кооператив «Беркинели» мимо озера Дегтярка, и почему закрыли рыбный цех «Zīla Lagūna»? — спрашивает владелец дачного участка Леонид.

Отвечает руководитель Калкунского волостного управления Освальд Курситис:

— Данная дорога является государственной и калкунское руководство не имеет никаких сведений о ее асфальтировании.

Деятельность рыбного цеха «Zīla Lagūna» приостановлена, причины неизвестны.

Доверенность для путешествий детей: Что нужно знать

В Латвии растет интерес к доверенностям для путешествий детей. С приближением школьных каникул и периода отпусков в Совет присяжных нотариусов Латвии (СПНЛ) и в нотариальные бюро все чаще обращаются с вопросами по поводу доверенностей, которые необходимы и рекомендуемы в случае, когда в путешествие за пределы страны родители отправляют своих детей в сопровождении других лиц. Именно в это время существенно возрастает число нотариально оформленных доверенностей – весной и с приближением лета нотариусы готовят более трети годового количества доверенностей подобного вида.



«Хотя детям, которым еще нет 18, для самостоятельного путешествия из страны в пределах Европейской экономической зоны и Шенгенской зоны больше не нужно подготовленное у нотариуса согласие родителей, многие семьи по-прежнему его оформляют. Например, у авиакомпаний есть свои внутренние правила, и они иногда требуют, чтобы в распоряжении юного путешественника такой документ был. Его могут попросить предъявить и в стране, куда или через которую планируется отправиться, если там определены какие-либо дополнительные требования в отношении детей», — рассказывает председатель СПНЛ Янис Скрастиньш.

Однако в таких ситуациях важной и очень рекомендуемой является доверенность представлять интересы ребенка, выданная родителями другому взрослому лицу. В соответствии с законом, несовершеннолетний

ребенок не является дееспособным, и дети не могут сами себя представлять, например, в случае, если надо решать какие-либо вопросы в медицинских, правоохранительных или других учреждениях.

Нередко дети отправляются в зарубежные поездки с бабушкой или крестными. Также многие классы используют школьные каникулы для совместных экскурсий, дети отправляются в спортивные лагеря, для участия в концертах хороших или танцевальных коллективов за рубежом и т. д. Тогда ответственным за молодежь является сопровождающий их учитель или руководитель кружка.

«Подобная доверенность является важной и в случае, когда родители отправились в длительное путешествие вдвоем, оставив детей на попечение бабушек и дедушек здесь же, в Латвии. Даже в течение нескольких дней могут возникнуть самые разные ситуации.

Представим ситуацию, когда ребенка, у которого есть аллергическая реакция, укусит оса, а оба родителя, например, в это время со своим танцевальным коллективом выступают на Празднике песни и танцев. Если у бабушки есть доверенность представлять интересы внука, то все в порядке, она может вместе с внуком отправиться в больницу и оформить все формальности. Если нет — тогда родителям или хотя бы одному из них придется прервать путешествие», — подчеркивает Янис Скрастиньш.

В этом году подготовлены уже почти 2000 доверенностей для самостоятельного путешествия ребенка за пределы страны. Для сравнения: в 2017 году было подготовлено более 5500 таких решений. В свою очередь, в прошлом году нотариусы Латвии подготовили 4363 доверенностей другому взрослому лицу для представления интересов детей, а в этом году — уже 1781. ■

Жизнь после регулы

В редакцию «Латгалес Лайкс» обратились жители Даугавпилса с вопросом, будет ли социальной службе самоуправления после 25 мая доступна информация о доходах физических лиц, наличии средств, их перечислениях, например, между банковскими счетами? Могут ли сотрудники эти данные предоставлять третьим лицам, как раньше?

Ситуацию прокомментировал специалист по охране данных социальной службы Даугавпилсской думы Юрис Вайводс:

Социальная служба Даугавпилсской городской думы обеспечивает администрирование социальных услуг и социальной помощи согласно нормативным актам. Для выполнения задач службы необходимо обработать личные данные, в том числе информацию о доходах, наличии и перечислении средств, например, на банковских счетах.

В правовых актах Латвийской Республики указано, что социальная служба должна выполнять тре-

бования Закона о социальных услугах и социальной помощи, где в 3-й части 11-й статьи сказано, что в задачу соцслужбы самоуправления входит оценка материальных ресурсов клиента. Также в правилах Кабинета министров №299 «Правила присвоения семье или отдельно проживающему лицу статуса нуждающегося» сказано, что жителям к декларации средств на проживание нужно присоединить выписку с каждого открытого счета в любом кредитном учреждении или почте. Обязывающие правила Даугавпилсской думы №46 также требуют

предоставить копии документов, подтверждающие доходы и расходы, если жители хотят получить статус малообеспеченных. Соответственно, даже после 25 мая 2018 года социальная служба имеет право обрабатывать подобную информацию.

Передача личных данных третьим лицам в соцслужбе строго регламентирована и допустима только в случае соответствующего правового обоснования (например, если такое разглашение данных предусмотрено в нормативных актах Европейского Союза или Латвийской Республики). ■

ОБЗОР СОБЫТИЙ ЛАТВИИ ЗА НЕДЕЛЮ

Аномальная весенняя жара

На прошлой неделе Служба неотложной медицинской помощи получала по несколько десятков вызовов в день, связанных с тепловыми ударами и перегреваниями. Среди пострадавших были как младенцы, так и взрослые люди в возрасте до 55 лет. Вместе с этим Латвийский центр окружающей среды, геологии и метеорологии сменил прежний уровень пожарной опасности в лесах с желтого на оранжевый. Пожаров в зоне лесных массивов в первую очередь опасаются в Видземе и Земгале. Продолжительная жаркая погода и засуха в также вызывают угрозу для посевов зерновых и травы в Латвии.

Застрелен администратор неплатежеспособности

В среду, 30 мая, у рижского Братского кладбища в своей машине был найден застреленным администратор неплатежеспособности Мартиньш Бункус. Атака была проведена из автоматического оружия. Скорее всего, киллеров было двое. Главная версия убийства — профессиональная деятельность жертвы. За день до убийства М. Бункус отменил два аукциона, запланированные на среду, на которых планировалось выставить права требования к бывшему руководству пищевого предприятия SIA «Rego Trade».

Снижается тираж издаваемых книг

Латвийская национальная библиотека сообщает — в прошлом году в Латвии было издано 2185 книг. По сравнению с 2016 годом общий тираж уменьшился на 11% — с 2,76 млн до 2,46 млн, хотя при этом было издано всего на шесть книг меньше. Главными издателями остаются «Apgāds Zvaigzne ABC», «Latvijas mediji» и «Jumava», на которые приходится 44% от всех изданных книг.

На дорогах появится военная техника

Национальные вооруженные силы предупреждают — с 3 по 15 июня на территории Латвии пройдут учения сухопутных и воздушных военных сил «Saber Strike 2018». Всего в них примут участие более 3000 военных из 13 стран альянса НАТО. Основные действия развернутся на Адажском полигоне и в близлежащих краях, техника будет двигаться по многим магистральным дорогам. Одновременно с этим в отдельных частях страны будут проходить учения военного десанта «Swift Response». В Латвии из американских самолетов планируется посадить около 800 десантников.

Приглашение на искусственное оплодотворение

Национальная служба здравоохранения (НСЗ) по ошибке разослала приглашения на искусственное оплодотворение более 900 латвийским женщинам. Буквально через пару дней НСЗ извинилась и отозвала эти письма. Приглашения были отправлены не случайным лицам — все эти женщины находились в очереди на оплодотворение, но получили письма раньше положенного срока. Служба намерена связаться лично с каждой из женщин и уточнить сроки предоставления услуги.

Дети стали цветочками и тракторами

Общеввропейская регула по защите личных данных, вступившая в силу 25 мая, успела серьезно озадачить многих работников государственных инстанций. В одном из столичных детских садов руководство решило перестраховаться и убрало все таблички с надписями детей. Из-за этого их шкафчики были обозначены символами, вместо привычных имен и фамилий: цветками, машинками, животными и т. д. Также было решено не подписывать рисунки воспитанников. Юристы отметили несостоятельность и даже вред этого решения, так как это не способствует обучению букв и имен своих друзей.

Чековая лотерея от СГД

С июля следующего года служба госдоходов Латвии собирается проводить специальные лотереи для кассовых чеков на сумму выше 5 евро. Розыгрыши десяти денежных призов в размере 200 евро будут организованы каждую неделю. Раз в месяц будет устраиваться дополнительный розыгрыш с главным призом в 3000 евро. Для участия в лотерее нужно будет регистрировать свои чеки в интернете. Таким образом СГД надеется приучить покупателей требовать чеки и усилить борьбу с уклонением от уплаты налогов.

Первые реэмигранты

Министр среды и регионального развития Каспар Герхардс сообщил, что в рамках проекта реэмиграции в Латвию вернуться уже 5-6 семей. В ближайшие месяцы их ряд должен пополниться еще 20 семьями. По оценке министра, свое желание и возможность вернуться в Латвию выразили примерно 600 семейных пар.

Александр Рубе.

Дубль разобрался с «Калупе»

«Даугавпилс – 2» пилит во второй лиге чемпионата Латвии по футболу, чтобы игровую практику набирала молодежь, пока основная команда борется за путевку в вышку.

Костяк «дублеров» составляют ребята 2001 и 2002 годов рождения. Многие из них уже выходили на замену в составе «Даугавпилса», и практика в низшем национальном дивизионе им не повредит.

В минувшие выходные 3 июня команда «Даугавпилс – 2» разгромила «Калупе» – 4:0. Игра была сделана за первые полчаса, когда на табло горели цифры 3:0.

Результат был закономерен. Молодежь доминировала на протяжении всего матча. Горячность, спешка и нехватка опыта не позволили наколотить больше. У «Калупе» не получалось действовать резко и ловить более молодых оппонентов на их ошибках. В данном случае юность и быстрые ноги оказались залогом победы.

В этот же день «Илук-



Салвис Петрикс забивает четвертый мяч в матче.

сте» разгромила «Прейли – 2» – 8:1. 5 голов на счету Элвия Демьянова.

В латгальской зоне 2-й лиги лидирует «Даугав-

пилс» – 12 очков. 4 победы в 4 матчах. Далее расположились «Резекненский край» – 6, «Краслава» и «Екабпилс» – по 4 очка. ■



Кирилл Ильин открыл счет в матче.

Чемпионат Латвии. 2 лига (зона Латгале). 3 июня 2018
3 тур. Стадион «Строитель»
«Даугавпилс-2» – «Калупе» 4:0 (3:0)

Голы: Ильин (10'), Сибирьянов (16', 27'), Петрикс (66').

«Даугавпилс»: Шелковский (Кокотин, 46'), Бохан (Буль, 71'), Сибирьянов (Стумбиньш, 55'), Скурвят (Петрикс, 46'), Куделькин, Иванов, Шершнев, Козлов (Зиль, 57'), Спекс, Ильин (Павлюкевич, 77'), Гуревич (Молотков, 67').

«Калупе»: Твардовский, Берзиньш, Гиря (Романовский, 59'), Королев, Соколовский (В. Сеницын, 46'), Наровский, Чеверс (Малиновский, 46'), Лукьянов (Лаврентьев, 59'), М. Сеницын, Ломако, Лаздовский.

Предупреждения: Чеверс (30')

Зрители: 45

Судейская бригада: главный судья – Денис Сарафанюк, ассистенты – Алексей Ермолаев, Эвалд Станкевич.

Фото автора.

Прыгали в резиночки, разбивали городки

В Латвии завершилась неделя здоровья. Серия мероприятий под общим названием «Move Week» – ежегодное общеевропейское движение, цель которого популяризировать активный образ жизни.

Даугавпилс не первый год активно принимает участие в этом движении, предлагая на протяжении семи дней различные формы двигательной активности.

Кроме игр с мячом, проводились мастер-классы по различным дыхательным и гимнастическим техникам, а также многое другое, но отличительной чертой минувшей недели от предыдущих лет стали дворовые игры.

Одни из организаторов недели здоровья, прикидывая план действий, думали, что можно было бы предложить горожанам. Начали вспоминать, как классно было раньше, когда бегали по дворам, придумывали различные игры. Мысль постепенно развивалась и переросла в конкретные действия.

Предваряя задуманное в реальность, организаторы столкнулись с тем, что многое забывается. Представитель управления спорта и отдела по делам молодежи Инесе Калинина не представляла, что вспоминаться будет настолько тяжело: «Каждый помнил что-то свое. К примеру, все вспомнили про резиночки, но вот что после чего идет – это уже было тяжело».

Для мальчишек резиночки всегда были неким

таинством в исполнении девчонок. Иерархия действий не была известна ни одному парню во дворе. Сегодня встретить девчушек, скачущих у подъезда через резиночки – это все равно, что антропологу наткнуться на племя в джунглях Амазонии, не видевшее ранее белого человека.

Однако в процессе игр девчонки 9-11 лет рассказывали, что играют в резиночки, правда, не так часто: «Мы предпочитаем играть в современные игры – «замри», «прятки», «туки-туки», а резиночки – это старинная игра, когда родители были детьми. Сегодня попробовали, может быть и стоит прыгать чаще».

Одна из локаций дворовых игр располагалась в крепости, где предлагалось сыграть в новус и городки. С новусом все ясно – правила всем известны. На даче или в гараже у многих стоит этот игровой комплект, и в хорошую погоду может развернуться нешуточная борьба.

С городками сложнее – спортивная игра, насчитывающая почти двухсотлетнюю историю. Правила просты – из пяти деревянных цилиндров, которые называются «городки» или «ряхи», выстраиваются различные фигуры. С определенного расстояния



«Горячая картошка» – еще один забытый вкус детства.

эти фигуры надо выбить битой.

До 90-х годов в Даугавпилсе активно играли в городки. За дворцом культуры и спорта была оборудована специальная площадка для этой игры. Сегодня об этой игре ос-

тались воспоминания.

Для большинства городки на территории крепости стали новинкой. Как оказалось, только со стороны кажется что это легко, на практике же требует хорошей предварительной подготовки. ■

Один из организаторов дворовых игр Виктория Козловская демонстрирует мастерство в резиночках: «Вспомнили детство и то, что все жили во дворах, всегда было чем заняться – мячики, козлы, калымбамба и многое другое. Когда мы вспоминали игры, то поняли, что в каждом дворе были свои правила. Так мы решили, что надо что-то подобное организовать, чтобы горожане, особенно дети, выходили на улицу играть».

В этих играх не требуется ничего специального. Во дворе всегда у кого-то был мяч, находился бадминтон, а резиночка – самый простой предмет. Решили вспомнить и показать младшему поколению, что так можно проводить свободное время. Сейчас многие катаются на роликах и велосипедах, а такие простые игры забываются».



Сбить фигуру с первого раза мало кому удалось.

Фото автора.

«Сконто» сделал «Даугавпилсу» очень больно

Сергей Кузнецов

Звонкую оплеуху получили футболисты «Даугавпилса» от команды «Сконто». Первое поражение латгальского клуба произошло на домашней площадке, да еще с разгромным счетом – 1:5.

Первые 45 минут не предвещали беды. Тревожным звонком прозвучали первые вынужденные замены у «Даугавпилса», но, на первый взгляд, это не сильно изменило ситуацию. Соперники попеременно атаковали



Фото автора.

Главный тренер «Даугавпилса» Виктор Мороз: «Повлияли вынужденные ранние замены. Вышли молодые ребята 2001 г. р., но это не должно быть оправданием. Понимание игры должно быть у всех футболистов. Провалили второй тайм. Проигрывая 1:2, хотели больше сыграть в атаке, но появилось больше свободных зон, соперник этим воспользовался, и к нам залетело много голов.

Счет совсем нехороший. Надо это пережить, и из этого результата извлечь для себя положительный урок.

Впереди сильно не хватает Седрика, он сейчас решает вопросы с документами. Из-за этого пришлось перестроить рисунок игры, но, к сожалению, не получилось».



Эдгар Урбан – автор единственного мяча со стороны «Даугавпилса».

Результаты 7-го тура

«Альберт» – «Стайцеле»	1:1
«Гробини» – «Ауда»	0:2
«Даугавпилс» – «Сконто»	1:5
«Смилтене» – «Резекне»	2:2
«Тукумс» – «Прейли»	5:1
«Балви» – «Супер Нова»	0:4

Чемпионат Латвии. 1 лига. 2 июня 2018

7 тур. Стадион «Строитель»

«Даугавпилс» – «РТУ/ Академия Сконто» 1:5 (0:0)

Голы: Урбан (59') – Грязнов (50', 67', 71', 82' П), Балиньш (59')

«Даугавпилс»: Дубоделов, Соколов, Скребелс, Шевчук (Ильин, 78'), Афанасьев, Лебамба, Урбан, Лихолетов, Акифьев (Трусковский, 11'), Аскеров, Найсир (Магрин, 15', Сибирьянов, 77').

«РТУ/ Академия Сконто»: Оролс, Янковский, Петунов, Балиньш, Павловский, Краутманис, Гоголашвили, Смутько (Большаков, 68', Савченко, 79'), Грязнов, Кипстс (Шелегович, 89'), Андерсон.

Предупреждения: Скребелс (54'), Соколов (85') – Янковский (57'), Павловский (72').

Зрители: 300

Судейская бригада: главный судья – Артис Кениньш, ассистенты – Алексей Грищенко, Арнис Лемкин, 4-й судья – Сергей Васьяков.



Главный тренер «Даугавпилса» Виктор Мороз (слева) и один из лидеров команды Вугар Аскеров перед вторым таймом обсуждают положение дел, еще не подозревая, какие сюрпризы их ждут в ближайшие 45 минут.

друг друга, но ярких опасных моментов никому создать не удалось.

После перерыва гости захватили инициативу и первыми отпраздновали успех – 0:1. «Даугавпилс/ Прогресс» расстраивался недолго и быстро отыгрался – 1:1. Равновесие сил было восстановлено, однако сохранялось оно недолго. Гости выходят вперед во второй раз – 1:2.

«Даугавпилс» рванул отыгрываться, как следствие, оголенный тыл усилил напряжение у ворот хозяев. «Сконто» все чаще после каждого атакующего наката «сине-белых» быстро удавалось перебираться к воротам Ивана Дубоделова.

Одна из таких атак привела к штрафному, который «красные» успешно реализовали – 1:3. «Дау-

гавпилс» пытался хоть как-то изменить ситуацию, но каждая атака выглядела все неувереннее, а «Сконто» с наслаждением заколачивал очередной гвоздь в крышку гроба под названием «первое поражение «Даугавпилса». Таких гвоздей «сконтовцы» прихватили немало.

После резвого старта, в котором «Даугавпилс» промчался по полю брани как тяжелая артиллерия, не оставляя после себя ничего, уверенность в своих силах росла. Ничья с «Резекне» туром ранее не выглядела так отрезвляюще, как этот разгром.

На этот сезон команда подобрала хороший состав. Но проблема в другом: как только кто-то выпадает из этого механизма, сбой начинает давать все. Нет Седрика впереди, и практически ни одного острого момента. Вугар Аскеров впереди еще пытался двигаться в первом тайме, во втором он был вообще незаметен. Две замены в первые 10 минут, особенно Найсира, также сыграли свою злую роль, но это игра, в которой многое может случиться на первых минутах.

Обидно проигрывать, да еще с таким счетом. Но, возможно, лучше проиграть сейчас, когда чемпионат только набирает силу, и сделать правильные выводы. ■

«Золото» остается у наших шпажистов

Сергей Кузнецов

В Даугавпилсе прошел чемпионат Латвии по фехтованию. Традиционно борьбу вели между собой местные шпажисты и представители рижской школы. Однако в этом году был заявлен и спортсмен из Китая.

В прошлом году было налажено сотрудничество с представителями Китая и один спортсмен выступил на чемпионате. В августе в планах китайской команды приехать в Даугавпилс на сборы.

В мужском финале в итоге сошлись даугавпилчане Юрий Сянита и Эрнест Цимбаревич. В акти-

ве обоих уже есть чемпионство, но в этом году еще один титул себе оформил Эрнест – 15:8. «Бронзу» взяли Геннадий Гусев и Виталий Карпачев.

В женском финале Юлия Вансович выиграла у Яны Вилцане – 15:11. Бронзовые медали у Нелли Михеевой и Дианы Егоровой. ■

Латвия выбыла из борьбы кубка наций

В Тетерове (Германия) завершился первый полуфинал турнира «Speedway of Nations». Это соревнования среди пар, которые в этом сезоне заменяют командный кубок мира по спидвею.

Латвию представляли Анджей Лебедев и Кястас Пуоджук, а также Олег Михайлов.

Увы, но латвийцам не удалось показать высокий результат – всего 14 очков и последнее 7-е место. Анджей привез 8 очков, Кястас – 6.

Победителями полуфинала стали россияне: Артем Лагута – 16 и Эмиль Сайфутдинов – 9. На втором месте Слове-

ния – 23, которая вышла в следующий раунд благодаря Матею Жагару – 19 очков, по 2 пункта привезли Матич Ивачич и Ник Скорья. В последний вагон успели также заскочить датчане – 21 (Микаэль Йепсен Йенсен – 11, Кеннет Бьерре – 10).

Далее расположились Германия – 20, США – 20, Украина – 15, Латвия – 14. ■

Осталась последняя игра

Сборная Латвии по волейболу гарантировала себе место в полуфинале серебряной лиги Европы.

3 июня в Скопье была повержена сборная Македонии – 3:0 (28:26, 29:27, 25:17). Том Шван набрал 6 очков, а Денис Петров три.

Групповой этап завершится 6 июня в Елгаве, где Латвия сыграет с Австрией. В полуфинале Латвии предстоит сыграть с Хорватией или Белоруссией. ■

В Прейли встретятся Янисы и Лиги

9 июня в Прейли состоится 12-й открытый чемпионат по легкой атлетике Янисов и Лиг для сениоров.

Раннее проведение связано с тем, что в этом году сразу после праздника Лиги начнется Вселатвийский праздник песни и танца, а в Прейли на стадионе летом запланирована реконструкция.

Организаторы, Прейльская и Ливанская краевые думы, приглашают к участию женщин от 30 лет и мужчин от 35 лет. Предусмотрены следующие дисциплины: дистанции на 100,

400 и 1500 м, 5000 м для мужчин, прыжки в высоту, прыжки в длину, спортивная ходьба на дистанции 3 км, метание диска, копья и ядра.

Победители будут являться в стольких возрастных группах, сколько их сформируется. Янисам и Лигам отведено особое внимание – обладателей праздничных имен будет чествовать отдельно.

Начало соревнования в 10.00. ■

ОЖЕРЕЛЬЕ ИЗ МОНЕТ							СОБРАНИЕ КОЛЛЕКЦИОННЫХ ВИН	САМАЯ ВЫСОКАЯ ГОРА ПИРЕНЕЕВ	ПОСЛАНИЕ, ТЕЛЕГРАММА ВСТАТЬ	НИ СВЕТА, НИ ЗАРЯ									
ДЕНЕЖНЫЙ ПОКРОВИТЕЛЬ	ТИРАН, ДЕСПОТ И САМОДУР	ТОНОСТЬ УМА + ЧУВСТВО ЮМОРА	ДЕТАЛЬ ВЕЛОСИПЕДА	ЛОШАДИНЫЙ ЗЛАК							РЕПУТАЦИЯ, ИМИДЖ	АНТИПОЗИТИВ	БОЛЬШАЯ СУША, КОНТИНЕНТ						
				БОЛЬШОЕ СТАДО ОВЕЦ			ХОРОВОДНЫЙ ТАНЕЦ У БУРЯТ	БЫВШАЯ ПЕРСИЯ	МАНТИЯ ПОВЕРХ ТУНИКИ	ПОКРЫТ ЛАКОМ НА ПАЛЬЦЕ									
	ГРУБЫЙ И ПУСТОЙ БЕЗДЕЛЬНИК	СОЕДИНЯЕТ БЕРЕГА	ГОСТЬ, ВИЗИТЕР								ТУЛОВИЩЕ ЧЕЛОВЕКА	ПОЛОСАТЫЙ АГАТ	УТЕС ЖЕНСКОГО РОДА						
							ОЧЕНЬ ДАЖЕ НЕПЛОХО				ЛЕГЕНДА КИНО СОФИ ...	ВОЙЛОК НА ШЛЯПУ							
	ПОЛОВИНА УЧЕБНОГО ГОДА	ДРЕВНИЙ ПЛУГ						«ЖЕЛАТИН» ИЗ ВОДРОСЛЕЙ			СЪЕДОБНЫЙ ПЛОД ПАЛЬМЫ								
							ОНА ДО СВАДЬБЫ ЗАЖИВЕТ			ЛЕСНАЯ ЯГОДА									
	ФИШКА ДЛЯ ИГРЫ В КАЗИНО	ВИКИНГ И КРЕЙСЕР	ЩЕКА, КОГДА ГЛАЗ – ОКО								ДОРОГА, ШОССЕ, МАГИСТРАЛЬ	И РЕКЛАМНЫЙ, И СЕКРЕТНЫЙ	ВОЗВРАТ ПРИ ОПЛАТЕ						
			ЖЕЛЕЗКА ДЛЯ ПОДАЧИ СИГНАЛОВ	СЫРОЙ СЛОЙ У КОРКИ В ХЛЕБЕ							ЕДИНСТВО ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ								
ГОРОД НА БЕРЕГУ ВОЛГИ	ПЕРСИДСКАЯ СЕРЕБРЯНАЯ МОНЕТА										МЕЛКОВОДНЫЙ УЧАСТОК В РЕКЕ	ГОРОД ВО ФРАНЦИИ	КРАТКАЯ УЧЕБА	УЗКОЕ МЕСТО ЖЕНСКОЙ ФИГУРЫ					
ДАВНО МИНУВШИЕ ВРЕМЕНА	МИНИ-ШЛЯПКА																		
ОБНАЖЕННОСТЬ											ОБМОТКА ПОД ЛАПОВ								
ВРАЩЕНИЕ КАПИТАЛА	ГРЕЧЕСКИЙ МАРС	ПОЛЧИЩЕ КОРАБЛЕЙ	ГЛАВНАЯ ЧАСТЬ ХРАМА						ВЫСТРЕЛ «ХОРОМ»	ЗИМНЯЯ ПОВОЗКА	ЗАВСЕДАТАЙ ТЕАТРА	ДУБ, БЕРЕЗА, СОСНА, БАОБАБ	НАЖИМ, НАПОР, АТАКА						
	ЖЕЛТЫЙ САХАР	С ХОБОТОМ, НО НЕ СЛОН	ДВИЖЕНИЕ ВНИЗ	СЕРДЕЧНОЕ, ДОБРОЕ ОТНОШЕНИЕ	УПРУГИЙ ЭЛЕМЕНТ ПОДВЕСКИ	«ВОДИТЕЛЬ» НА КОЗЛАХ						ЖЕЛТЫЙ ПЛОД С БАХЧИ							
			ОДИН ИЗ ПАРЫ						ЖУРНАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН	ГОСУДАРСТВО ...-ВЕРДЕ	РУКОВОДИТЕЛЬ СТРОЙКИ	ПОЯВЛЕНИЕ КОТЯТ НА СВЕТЕ	ИЗ ОДНОГО АНЕКДОТА С ЧАПАЕМ						
	УСТРОЙСТВО В СКЕЙТ-ПАРКЕ	ЗДОРОВЕННЫЙ ДЕТИНА						ИЗВЕСТНАЯ ГРУЗИНСКАЯ ПЕСНЯ			ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ БОЙЦОВ								
			РЕМЕННЫЕ ПОДТЯЖКИ							ШУТ ИЗ КОМЕДИИ ДЕЛЬ АРТЕ									
	ПОЛОСАТЫЙ ДРУГ ВИННИ-ПУХА	РОМАН ДОСТОВЕВСКОГО					ОБЩЕЕ У БОЛТА И У ГАЙКИ					МАТЕРИАЛ ДЛЯ СОТ, СВЕЧЕЙ							
							«МЕХОВАЯ» ПТИЦА ИЗ ТУНДРЫ			«КАТУШКА» ТРАНСФОРМАТОРА									



СУДОКУ ДЛЯ ВСЕХ

ЛЕГКАЯ

СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

ТРУДНАЯ

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

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

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

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как начать тренироваться и не навредить себе

Для большинства латвийцев спорт – это отдых для души и тела: такой ответ во время недавнего опроса дали 47% респондентов. Кроме того, еще почти треть опрошенных, а именно 28%, считают расслабляющими продолжительные прогулки в компании друзей или родных, или же с питомцем. «Любая физическая активность хороша. Новички в спорте очень часто бросают тренироваться, потому что сразу берутся за интенсивные нагрузки и тренируются чуть ли не через день, – рассказывает тренер Кристап Энце, – «Однако тем, кто никогда раньше не тренировался, лучше будет начать просто с длительных прогулок».

Правило 1: Разумнее всего начать с прогулок. Новички в спорте очень часто сразу начинают с интенсивных тренировок. «Данное заблуждение, как правило, связано с возрастом: молодые люди уверены в своих силах и энергичны, поэтому не понимают, зачем нужно начинать с размеренных тренировок, – поясняет тренер, – Однако, высокая интенсивность спортивных занятий не только вредна для организма, она еще и отбивает охоту в целом. Именно поэтому так много людей регулярно начинают и бросают тренировки». Для того, чтобы выработать привычку, не травмируя ни организм, ни нервную систему, тренер рекомендует начать с длительных прогулок или езды на велосипеде.

Правило 2: Пробегка – плохая разминка. Разминка очень важна не только для того, чтобы не травмировать мышцы, но и для здоровья сердца, поэтому о ней нельзя забывать.

Если не разминаться, то мышцы быстрее устают, а значит тренировка продлится меньше. «Кроме того, многие, приходя в спортзал, сразу идут на беговую дорожку, думая, что бег – это разминка. Это не так – перед бегом тоже надо хорошенько размяться», – советует тренер.

Правило 3: Возьмите хотя бы одно частное занятие с тренером. Самое главное в упражнениях – это техника их выполнения. Если она неправильная, то эффекта от тренировок можно так и не дожидаться, кроме того, высок риск травм. «Это, конечно, все знают, но очень мало тех, кто решает взять частный урок с тренером, который составит соответствующую программу и покажет, как правильно выполнять упражнения. При этом, техника у новичков по определению «никакая»: большинство не умеют ни бегать, ни приседать правильно, ни тем более обращаться с тренажерами. Даже если вы поняли, как



делать упражнение, выполнять его и контролировать в зеркале свою технику – это, как правило, несовместимые задачи. Поэтому я рекомендую проконсультироваться с тренером, который покажет, как правильно, и первые несколько раз проследит за техникой выполнения упражнения, чтобы в будущем не было травм, но зато был желаемый результат. Сначала кажется, что это бессмысленная трата денег, но я приведу такой пример: если вашей задачей является «подтянуть тело», то без вводного курса с тренером вы будете это делать в 2-3 раза дольше, что едва ли окажется финансово выгоднее».

Правило 4: Расскажите тренеру о травмах. Это правило проистекает из предыдущего: чтобы программа тренировок была правильной, тренер дол-

жен знать о перенесенных вами травмах. Не будет лишним проинформировать тренера и о болезнях: например, если у вас есть проблемы с сердцем, тренер обяжет это знать. На основании этой информации он подберет такие упражнения, которые не приведут к дальнейшим травмам. «Самостоятельно человек не сможет составить себе программу тренировок, даже если он полностью здоров и никогда не травмировался, ведь, не будучи специалистом в этой области, мы не можем знать, сколько упражнений и какие именно надо делать для достижения желаемого результата», – говорит Кристап Энце.

Правило 5: Спорт должен быть в радость. Людям свойственен максимализм: или мы делаем все по максимуму (4 похода в спортзал в неделю, аэро-

бика вместо йоги, порой по 2 тренировки подряд), или не делаем вообще. «Новички приходят в спортзал, видят там «качков» и либо в скором времени бросают тренировки, потому что не видят быстрого результата, либо начинают очень часто тренироваться и посещать интенсивные занятия, которые им не нравятся, что тоже приводит к тому, что человек бросает тренировки». Тренер поясняет, что не нужно обращать внимание на других: во-первых, «качки» тоже когда-то начинали, однако неизвестно, сколько лет они тренировались прежде, чем достигли таких результатов. Во-вторых, возможно, что это их профессия (фитнес-модели, тренеры) или наоборот – у них нет профессиональных занятий (например, домохозяйки). «В этой связи, если после рабочего дня вам не хочется идти на аэробику, а хочется отправиться в бассейн или на йогу – так и поступите. Спорт должен приносить радость и заряжать энергией, чего никогда не произойдет, если вы будете делать то, что не нравится. Кроме того, и бассейн, и йога очень позитивно влияют на подтянутость тела и тоже помогают сбросить вес, если такова ваша цель». По мнению тренера, то же самое относится и к частоте тренировок: если человек может посвящать физической активности лишь 2 вечера в неделю – это лучше, чем ничего, и в любом случае положительно скажется на здоровье. ■

Почему полезно зевать и потягиваться



Обычно мы зеваем и потягиваемся, когда устали, не выспались или надоело сидеть в одной позе. Оказываются, эти действия оказывают на организм благотворное влияние.

Почему люди зевают?

Зевота – это условный рефлекс, заключающийся в осуществлении произвольного акта дыхания. Происходит очень глубокий вдох с широким раскрытием рта, при этом расширяется полость рта и горла. За ним следует резкий выдох со специфическим звуком. При зевоте перекрываются слуховые трубы и приглушается слух, а глотка настолько широко раскрыта, что воздух может дойти до желудка.

Зевают даже плод в животe

мамы. Зевоте подвержены рыбы, земноводные, птицы и звери. Многие из зверей демонстрируют свои зубы, зевая, и тем самым показывают, что голодны или дают команду стае – пора спать. По мнению ученых, в результате эволюции механизм зевоты выработал смену биоритмов: зевая, особи показывали всем – пора спать.

Но почему же зевают люди? Причин для зевоты может быть достаточно много. Мы зеваем, если очень устали, если нам скучно или мы чрезмерно на-

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Обычно люди зевают перед повышением своей активности – например, перед важным выступлением, экзаменом или трюками. Так организм мобилизует силы и борется со страхом.
- Во время скучных мероприятий люди зевают, чтобы немного взбодриться.
- Мудрые японцы на предприятиях делают работникам специальные зевательные паузы, показывая на мониторах сладко зевающих людей. В результате, работники втягиваются в общий «зевательный процесс», а затем начинают в два раза активнее работать.
- Замечено, что те, кто мало зевает, обычно более жесткие по характеру, позволяют себе бестактность и некорректность.
- Зевота «заразна»: до 60% людей при виде зевающего сами через пару минут начинают активно зевать. Обычно это те люди, которые могут активно сопереживать другим.

пряжены, если нам хочется спать. Кроме того, зевота нападает, если мы очень голодны или, наоборот, очень плотно поели.

Считается, что зевота сигнализирует, что организм из состояния возбуждения переходит в стадию торможения. Это приводит к снижению работоспособности нервной ткани. Как результат – тормозятся некоторые физиологические процессы и функции тела, особенно это касается дыхания, оно замедляется и становится поверхностным. За счет этого кровь накапливает в себе больше продуктов метаболизма – углекислоты, токсических субстанций. Это провоцирует приступ зевоты.

Когда человек зевает, происходит глубокий вдох и обогащение крови кислородом, что заставляет ее активнее бежать по сосудам, в том числе, и внутри головного мозга, ведь когда вы зеваете, напрягаются мышцы шеи, рта и лица. То есть, зевая, мы пытаемся взбодрить свой мозг, чтобы он не заснул. Однако такая активация возникает ненадолго, и чем сильнее мы зеваем, тем сильнее утомлен наш мозг.

Ранее считалось, что люди начинают зевать при недостатке кислорода в помещении, но ученые это опровергли.

Зевота для здоровья

Ученые доказали: кто много зевает, тот имеет меньше

морщинок, лучше соображает и получает больше кислорода для тканей и кожи. Зевота спасает людей от стрессов, помогает отвлечься и разгрузиться, снять усталость, стимулируя работу мозговых клеток.

Потягиваться полезно

После сна или при сидении в напряженной, статичной позе мышцы затекают, в них копится молочная кислота и необходимо ее разогнать. Это помогает активизировать работоспособность и повысить тонус. Потягивания помогают мышцам включиться в работу, приводя организм в боеготовый вид и повышая настроение.

Сладкие потягивания – это отличный способ борьбы со стрессом и плохим настроением. А стресс – это повышение давления, проблемы с сердцем. Кроме того, активные потягивания позволяют крови двигаться по сосудам, улучшают мозговое кровообращение, помогая тем самым активнее включиться в работу.

Выделите себе время по утрам для неторопливых потягиваний, задействуйте руки и ноги. И только потом вставайте с кровати. Также не забывайте позевать – это развивает мышцы лица и обогащает организм кислородом. ■

