

RAKKE KAJA

HEAD LUGEJAD!

SUVI - puhkuste aeg, on jälle lõpule jõudmas, nii üürrike kui ta sel aastal oligi. Siin põhjamaal me kolm neljandikku aastast ootame teda ja kui ta siis vaid mõne nädala kestab, tundub see nii ülekohtune. Kurta võib vaid Taevaisale.

Algamas on tõine sügis. Lapsed lähevad kooli, tööd alustavad uuesti seltsid ja ringid, oktoobrikuus toimuvad kohalikud valimised.

Edu teile kõigile ja ärge unustage valla ajalehte, teatage meile ikka oma töödest-tegemistest!

Toimetus

JÄLLE ALGAB KOOLIAASTA

Peagi algab uus õppeaasta. Kool juba ootab oma lapsi. Ruumides on sanitaarremont tehtud, uus katus püüab pilku (ja on sügavas vastuolus laguneva fassaadiga). Katlamaja on töökorras, internaadi toad saanud värsket väljanägemise. Õppeaasta sees tuleb lõpetada internaadi puhketoa ja õppekõogi ehitus.

Õpetajate kaader on sama, taas tulevad tööle Raili Veelmaa (matemaatika) ja Siiri Kanarbik (huvijuht), kes olid lapsehooldus-puhkusel.

Kool, raudtee ja sõjavägi on olemuselt konservatiivsed, kus väga järske muudatusi naljalt ette ei tule. Nii et tunnid toimuvad endiselt ja vahetunnid ka, aga vahetusjalatseid ning koolist puudumist hakatakse veelgi rangemalt jälgima kui eelnevatel aastatel. Riietus on juba aastaid vaba olnud, kuid olgu see puhas ja korrektne. Süüa saab ikka, päevaraha maksumus selgub septembri alguses (oleneb suuresti sellest, millise hinnaga toiduaineid osta õnnestub).

Enam tähelepanu tahame pöörata vaba- ja valikainete õpetamisele, samuti huvialaringide tööle. Õpilastel peab olema senisest suurem võimalus valida, milliseid aineid ja millises mahus lisaks riiklikule õppekavale õppida. Vahendite nappus eeldab omavalitsuselt saadava raha täpset lugemist ja tarka jaotust. Ootame väga vanemate arvamusi ringide töö ja vabaainete õpetamise kohta (finantseeritakse valla eelarvest). Tuleb arvestada võimalusega, et osa lektorite või ringijuhtide tasust tuleb maksta lapsevanemal. Septembris on kavas korraldada ka sellekohane küsitlus.

Kuuldub nurinat, et koolidele kulub valla eelarvest liialt suur osa. Oleks hea, kui mõistetakse, et **haridus on investering**. Raiskamist see muidugi ei õigusta, kuid odav koolilõuna ja tasuta töövihikud on Rakke valla laste eelis, mis mujal Eestimaal üsnagi haruldane. Koolibuss on ju samuti "luksus", kuid palju on lapsevanemaid, kes oma lapse teatrisse või spordivõistlustele viivad? Rakke kooli puhul ei tohi ka unustada, kui palju raha kulub kolme maja korrashoiuks ja kütteks, külmas koolimajas meie lapsed siiani ei ole olnud.

Meeldivat kooliaastat!

Vardo Arusaar,
Rakke Keskkooli direktor

**RAKKE KESKKOOLIS ALGAB
ÕPPETÖÖ 2.SEPTEMBRIKELL 9.00**

Tänavu alustavad meie kooli 1. ja 10. klassis:

1. klass	10.klass
TÕNU ALATSEI	RENE BARABASH
ANNIKA AUN	KRISTIN HAREND
EGLE AUN	ENE HIETAMM
MART AUS	ANDRUS JAGNITSH
KATRIN IVASK	HELENA KERGE
JANET JAANSEN	JAAK KURESSON
INDREK JÕEMAA	IVIKA KURIKS
CHRISTJAN KAASIK	INDREK LEISSOO
VEIKO KABRAL	KRISTJAN LIPP
TENNO KARU	KASPAR MATTISEN
KERT KESKKÜLL	JANAR MOORITS
ALLAR KIIGEMÄGI	RAINER PILLAK
JOHANNES KIIGEMÄGI	MAREK SEIL
HENNO LEISSOO	ANDRI SIRP
REIMO LUTTER	KRISTEL SUURKIVI
KRISTI NEIDRA	MAREK TEDRE
PILLE-RIIN RÕUK	LY TOMBERG
TARVO SELJAMÄE	KARIN TRUUTS
MINNA SILLAMAA	ELARI VAHI
PAVLIK TULAIKAN	KRISTI VEELMAA
REELIKA UUDLA	TRIINU VILL
ARDI VAIMEL	KÄRT VÄHI
EDGAR-VALTER VUNDER	
MARKO VOOGLA	

SELLES NUMBRIS:

Rakke Keskkooli uute õpilaste nimekiri	LK 1
Kohalikud valimised	LK 2
Kauplusauto on külarahvale vajalik	LK 3
Arhitekti hinnang Rakke valla heakorrale	LK 4
Kas soovite saada saledaks?	LK 5
Meenutusi Rakke valla päevadest	LK 6
Kuidas säästa energiat?	LK 7
Murfoloogia	LK 8

KOHALIKE VOLIKOGUDE VALIMINE

Rakke Vallavolikogu, aluseks võttes "Kohaliku omavalitsuse volikogu valimiste seaduse" § 9 ja § 14, otsustas moodustada:

— Rakke valla haldusterritooriumil valimisringkond nr.1 ja määrata vallavolikogu mandaatide arvuks 13;
— Rakke valla valimisringkonnas valimiskomisjon ja määrata valimiskomisjoni esimeheks Üllar Hiire, asendusliikmeteks asendamise järjekorras Meeli Suuk ja Imbi Altermann.

20.OKTOOBRI TOIMUVAD KOHALIKUD VALIMISED

6.augustil algas üksikkandidaatide esitamine valimiskomisjonidele registreerimiseks. Esitada saab neid kuni 5.septembrini. Pärast kandidaadi registreerimist on tal isikliku avalduse alusel 10 päeva jooksul õigus loobuda kandideerimast.

— 10.septembriks registreeritakse nõuetekohaselt registreerimiseks esitatud kandidaadid. 10 päeva jooksul, arvates kandidaatide registreerimise päevast, võetakse vastu avaldusi kandideerimisest loobumise kohta;

— 25.septembriks saadab vallavalitsus kõigile valijatele valijakaardi;

— 5.oktoobriks registreeritakse täiendavalt registreerimiseks esitatud kandidaadid;

— 9.oktoobriks saavad jaoskonnakomisjonid valimisringkonnas kandideerijate nimekirja ja teised dokumendid;

— 10.-19. oktoobrini on eelhääletamine;

— 10.-20.oktoobrini on volitatud esindaja kaudu hääletamine;

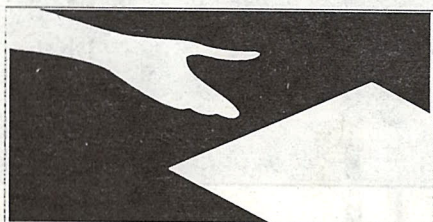
— 19.-20.oktoobril kodus hääletamine;

— 20.oktoobril on valimised kella 9.00-20.00;

— 27.oktoobriks registreeritakse valitud volikogu liikmed ja avaldatakse komisjoni otsus valimiste tulemuste kohta;

— hiljemalt 3.novembril on uue valitud volikogu esimene istung.

Valimiskomisjon asub Rakke Kultuuri- ja Ärikeskuses, Simuna tee 10, avatud tööpäeviti 8.00-16.00, info telefonil 91 236.



VALIMISLIIDU

RUKKILILL PÕHISEISUKOHAD

Üle kitsa raja
kõrred kummargil,
lihtsast leivamurest
räägib rukkilill.

K.Merilaas

1. Ettevõtluse soodustamine ja tööhõive tagamine

1.1 Olemasolevate tootmisvõimsuste käigushoidmine, selleks sobivaimate omandivormide rakendamisega;

1.2 Munitsipaalvara müügil eelistada neid, kelle tegevus edendab Rakke valla ettevõtlust ja tagab tööhõive;

1.3 Pöörata tähelepanu valla tulubaasi moodustamisele, rakendades volikogu käsutuses olevaid vahendeid tagamaks maksude laekumist kõigilt maksumaksjalt;

1.4 Otsida lahendusi Rakke raudtee ülesõidu probleemile.

2. Toetada maa- ja omandireformi läbiviimist.

3. Olemasoleva teedevõrgu säilitamine ja korrastamine.

4. Leida majandustööde tegemiseks optimaalseid lahendusi (konkursid, vähempakkumised suuremahuliste tööde teostamisel).

5. Rohkem tähelepanu haljastusele ja heakorrale.

6. Toetada optimaalsete lahenduste leidmist sooja tootmisel.

7. Haridus ja kultuur

7.1 Võimaldada: eelharidus (lasteaias säilitamine)

põhiharidus keskhariidus koos kutseõppega
(keskkooli säilitamine)

täiskasvanute täiendõpe

7.2 Kõigi raamatukogude finantseerimine, Salla raamatukogule sobivate ruumide leidmine;

7.3 Koolide kapitaalremondi jätkamine: Salla kool – siseruumid; Rakke kool – fassaad, üldkasutatavad ruumid, keskküte, internaat;

7.4 Seltsielu toetamine kõikide tegijate osas;

7.5 Toetada Rakke muuseumi loomist;

7.6 Toetada vallale vajalikel erialadel õppijaid.

8. Sotsiaaltöö ja tervishoid

8.1 Jätkata riskirühmade (vanurid, töötud, paljulapselised) toetamist;

8.2 Toetada valla eelarvest õpilaste toitlustamist ja vajadusel õppevahendite hankimist.

8.3 Tammiku hooldekodu tööle rakendamine

9. Avalikustada vallavanema ja volikogu esimehe kandidaadid enne valimisi; läbi vaadata vallavalitsuse ametikohad.

1. Kalju Tamm
2. Tõnu Joost
3. Aime Kinnep
4. Maire Annast
5. Vardo Arusaar
6. Jaan Pass

7. Arvo Kebja
8. Henn-Reino Krausberk
9. Leelo Lõune
10. Malle Mattisen
11. Andres Keär
12. Väino Pärs

KAUPLUSAUTO ON KÜLARAHVALE VAJALIK

Järgnev lugu on sellest, kuidas ma pool päeva "Kadaka" autopoega kaasa tiirutasin. Suur mugav buss, lahke ja jutukas ajutine perenaine Maie Sirp ning asjalik peremees Urmas Bremet. Marsruut kulges läbi Ao, Liigvalla, Varangu, Pikevere, Puhmu, Kapu, Vahuküla, Lahu ja Piibe.

Jälgisin, kuidas kaubaostmine käib. Selgus, et lihtsalt-ladusalt nagu selvekaupluses. Poe pererahvas vestles ostjatega koduselt, paljusid sinatati ja küsiti pereliikmete tervise järele. Vestlesin ostjatega, pidades kaupmeeste, ka poe alalise perenaise, Evi Remmeti teeninduse kohta. Kõik vastasid korraka nagu koorilaulu tunnis: "Väga toredad kaupmehed, ei ole ühtki halba sõna öelda." Ka minule jäi hea mälestus sellest sõidust, kõik kulges vabalt ja sõbralikult, ostjad vastasid meeleldi mu küsimustele.

Järgnevalt mõned vastused kaubavaliku ja teeninduse kohta:

Eevi (60.a. pensionär): "Müüja tore, bussijuht aitab kaupa otsida. Mulle maitseb Tartu leib, mida ei ole teistes kaubabussides."

Ants (56, keevitaja): "Hea on see, et leib tuleb koju kätte, töö pärast ei jõua iga kord kohalikku poodi. Väga sobilik, et bussiring ka esmaspäeviti on, sest nädalavahetusel saab leib otsa."

Merle (38, koduperenaine): "Hinnad odavamad võrreldes kohaliku poega, saiad-leivad alati pehmed ja värsked."

Ly (72, pensionär): "Väga kenasti on kaup seatud, kõikidel kaupadel hinnad arusaadavalt peal. Müüjad on vastutulelikud, kui on järjekord, võib toolil istuda. Vorstikaup alati värsket, julged kindlalt osta."

Tiina (41, koduperenaine): "Buss käib nii nagu jumal juhatab, kellaajad peaksid kindlad olema väikese kõikumisega ja peatustes väljas olema. Shokolaadi ja kommi on külluses, aga lihakaupa (supikogu, ragu) on väga harva. Ka sidruneid, värsket kurki, tomateid võiks olla."

Maire (43, päevavalve): "Sageli tuleb kaua oodata. Hea on see, et saab jäätist osta. Leivad-saiad alati värsked. Teenindamine viisakas, kaupmehed oskavad oma kauba kohta hinnangut anda."

Ivar (32, talunik): "Kaupa külluses ja värsket, valikuvõimalus suur. Mul on kindel leib - "Madis". Hinnang - üle valla buss ja üle valla kaupmehed."

Maie (55, a/s "Malle" kaupluse juhataja): "Mina olen rahul kauba sortimendiga, realiseerimisajad kehtivad. Pidevalt võiks olla peenleiba, supikogu,

loomaliha, kohupiima ja rööska koort. Kellaajad sobivad. Kaupmehed tip-top. Meil käib siin ka teisi kaubabusse, aga mina külastan seda kõige rohkem."

Helmut (72, pensionär): "Kaupa küll, kassapidajad kõik ilusad noored missid, vahi või söömata. Bussijuht on hakkaja poiss."

Paul (73, pensionär): "Mul on tervis halb, ei saa minna enam Rakke ega Piibe poodi. Autopood tuleb mulle koduõue, nii et nälga ei jäeta ka haiget inimest. Saan siit bussist kõik mis vaja. Kaupmehed väga lahked, aitavad mul kauba kotti panna ja tooksid ka tuppä, aga seda jõuan veel ise. Olen tänulik "Kadaka" ärijuhtidele, kes on pannud kaubabussi ringlema ja tänan ka bussijuhti, kes peatub iga pere väravas, kus soovitakse kaupa osta."

Kiilli (29, õpetaja): "Meie võime kaubabussi kutsuda perebussiks, sest käime seal kogu perega. Ei saa ju jätta jäätist ostmata, kui buss peatub koduväravas ja kommid sõidavad ise koju kätte."

Ivar (35, kalakaupmees): "Mina sõidan oma kalaautoga "Kadaka" bussi järel. Kaubabussi külastab hulga rahvast. Kaubavalik on suurem kui a/s "Ati" bussis. Mina olen kaupmeestega hästi läbi saanud ja näen, et kolleegidel on ka ostjatega head suhted."

Aino (72, eluaegne kaupmees, praegu pensionär): "Kui autokauplust ei käiks, jääks meie küla (Puhmu) rahvas nälga, sest liinibussid Koeru enam ei liigu."

Tähte (68, pensionär): "Rohkem võiks olla eestimaist kaupa ja sealiha."

Stella (9, õpilane): "Tartu leib ja sai meeldivad mulle, kui raha üle jääb, ostan jäätist."

Taimar (23, töötu): "Vorstid on head värsked, aga valik võiks suurem olla."

Aili (48, hooldekodu köögitööline): "Tartu leib on värsket, paljud kuivained ja suhkur on odavamad kui Koerus. Kaupmehed toredad, bussijuht soovib seisualal ostjatele kaupa."

Karmen (31, koristaja): "Hädavajalik kaup kõik olemas. Buss käib täpselt, võib oma kella bussi tuleku järgi õigeks keerata."

Salme (59, pensionär): "Bussijuht, tore noor mees, juhatab kohe kauba juurde, kassapidaja kärmas ja naerata. Kaup odavam kui Koerus. Kui tahan kotikaupa, saan tellida."

Salla kandi rahva arvamused pani kirja Kai Jaansen.

Olla (80, pensionär): "Olen haiglane, käin kepiaga, ainuke kauplus, kus käia saan, peatub väravas, toiduõli on isegi tuppä toodud."

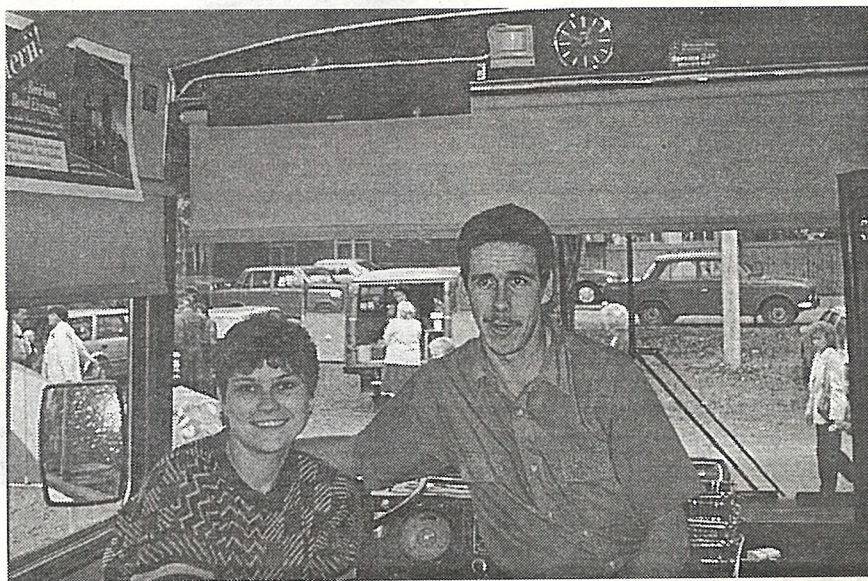
Elgi (53, koduperenaine): "Täpne, mugav, saab vajaliku esmatarbekauba. Kui oleks veel koerale konte."

Ellen (54, pensionär): "Lasinurmes käib kokku kolm kaubabussi. Käin vahel ka "Kadaka" bussis. Hinnad on soodsad, rohkem meeldib Väike-Maarjast käiv buss, kuna seal on kaal peal."

Mare (47, o/ü tööline): "Koilas on see ainuke kaubabuss ja tulnud on ta alati vaatamata ilmastikule. Kuna Koilas elavad enamuses vanemad inimesed, siis on hea, et buss peatub ka koduväravas. Kogu meie pere ostab siit oma kauba. See on halb, et teisipäevase ringil on tihti leib ja sai otsakorral, aga inimesed lepivad siis kokku, et igaüks ikka leiva saaks."

Tahaks-soovida bussi pererahvale jätkuvat sõbralikkust, lahkust, kannatlikkust ja meeldivat naeratust teenindamisel.

Hilja Int



"Kadaka" kaubabussi töökas pere



SUVI MANILAIUL - ILMA MÄNGUTOOSITA

Eesti eri paigus on rajatud turismitalusid, mis annavad linnainimesele võimaluse eheda loodusega kokku puutuda ja korraks aeg maha võtta. Viibisin minagi ühes neist - Riida turismitalus Manilaiul. Seal toimusid inglise ärikeele kursused, millel osalesin. Manilaid, üks väiksemaid elutegevusega laide Euroopas, asub Riia lahes Kihnu väinas. Mandrist eraldab saart 800 meetrit mereteed. Laiu suuruseks on 187 ha ehk ligi 200 Tallinna Raekoja platsi kokku. Saare tipust teise kõndimine (4,5 km) võtab aega tunnikese. Saare liiklusvahendiks on konkurentsituult külakorviga mootorratas. Manilaiul elab aastaringselt ca 60 inimest, kes elatuvad kalapüügist ja lehmapidamisest. Ainus riigipalka saav inimene on postiljon. Piim tuleb iga päev paadiga mandrile vedada. Hommikuti on sadamas triibuliste kihnu seelikutega (troidega) memmed, kes liinipaadiga piimanõud vastaskaldale toimetavad. Talvel tuleb seda teha kelguga. Troid, samuti kindad-sokid kootakse nii tihedad, et tuul neist läbi ei puhuks. Ja tuulest

saarel puudus ei tule, sest puid, mis meretuule kinni hoiaksid, on saarel vähe. Küttepuid, nagu ka kõik muu eluks vajalik, tuuakse mandrilt.

Küllap on turumajanduse kiire tulek ja kolhooside kadumine paljude maainimeste elukorralduse segi paisanud. Seda ka Manilaiu kalurite puhul. Ei oska öelda, kas alkohol on kohalik probleem või elustiil, igal juhul kainen külameest kahe nädala jooksul eriti ei kohanud.

Seda enam väärib märkimist Riida talu pererahvas, kes vana talumaja on üles putitanud ja kõrvalhooned rajanud. Endal mõnus elada ja samaaegselt võimalus elatise teenimiseks. Kerge see leib muidugi pole, loota saab ainult iseendale nagu maainimene ikka. Ehk on meie kandiski mõnel mõtet proovida puhkekoha rajamisega, sest karta on, et vaid põllumajandusega kõik hinge sees hoida ei suuda. Ettevõtlikele edu soovides

Malle Mattisen

"KALLID KÜLALISED" MEIL JA MUJAL

Rakke näiteringi tänavusel hooajal õpitud Alan Ayckbourni komöödia "Kallid külalised" meeldis tegijatele ja vaatajatele. Esineti täissaalile Rakkes, tühjale saalile Vaimastveres, vaatajaid oli küllaldaselt Sallas ja Kiltis. Etendus viidi ka kuuma suvituslinna Haapsallu, nimelt võttis näitering osa harrastusteatri vabariiklikust festivalist "Valge Daam 96". Festivalile ei minda võistlema, vaid kogemusi vahetama ja suhtlema. Niisiis - sai võetud päikest ja viina, lauldud, tantsitud. Meie karnevalikostüümid tekitasid Haapsalu linnarahva hulgas suurt vaimustust. Kõik osalised on elusalt ja tervelt koju jõudnud ja valmis alustama uut hooaega.

Ada Vää

ARHITEKTI MULJEID RAKKE VALLA HEAKORRAST

Kõigepealt vaatasime Metsa tn.6 elamu ühisaeda, kus ei leidnud ühtegi norivat sõna. Vana istepink teenurgas vajaks ainult diagonaalset paigutust. Puude ja lillegrupid on kenas tasakaalus. Aitäh teile, meeldivad inimesed!

Eriti hea mulje jättis Rakkes August Sepa aed oma sirge "alleega" aiamajani. Vanad õunapuud, millede varjus kasvasid kõik valitud taimed, isegi kartul. Ka elamu ja selle värv koos piirdeliistude, värav meeldiva tooniga mõjusid hästi. Värv oli täiesti korras. Meeldis kõik, ei olnud mingeid kompositsioonilisi vigu, isegi reeglite vastu eksimine ei seganud tervikut. Kõik oli väga hea, ainult komposti piirdeks kasutatud eterniit häiris.

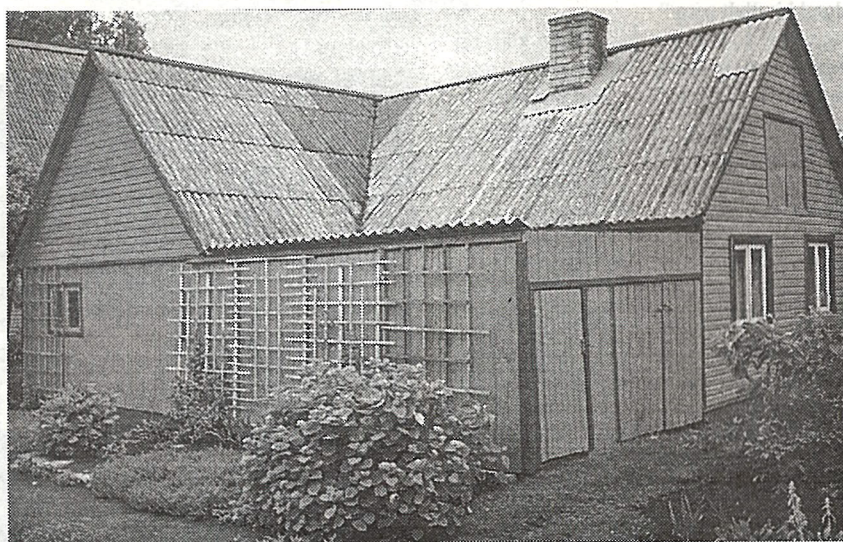
August Sepa aia muljele ei suutnud järgmised aiad midagi juurde lisada, ega tõusta hinnalati kõrgusesse. Tugevat tööd olid teinud noored Karud Ülesoo tänavalt. Kui ainult püüaks ühe avarama platsi luua, saaks sellest aiast parema tulemuse (kivi, sõnajalad jm vaja natuke nihutada). Üldreegel on, et okaspuu ei sobi lehtpuu alla ja vastupidi. Metallväravad võiks puiduga väärtustada. Meeldivad avarad aiad on Ülesool, ilma piireteta.

Isegi meie uues aias on suudetud hoida korras Kõpsta seafarm.

Salla ühepereelamute juures on kungas koos oruga stiimuliks heakorraloomisel, kõik on seal väga ilus. Reeglina ei tohi künkale enam uut kõrgendust luua.

Kirjasõnad said kiiruga paberile pandud ja andke andeks, et kriitiline pool on tugevam, ilusast pooldest on raske kirjutada. Veelkord jõudu, head inimesed!

Arhitekt Tiit Hansen



Loomapidamine on peidetud lillede sisse. A.Sepa majapidamine



EESTI RAHVAKALENDRIST

2.juulil oli **HEINAMAARJAPÄEV**. Juba nimigi osutab tihedale seosele töökalendriga. Mitmel pool on just heinamaarjapäeva peetud päris heinaaja alguseks, kusjuures sel päeval endal oli heina tegemine vastunäidustatud - pikne lööb kuhja põlema.

13.juulil oli **MARETA- ehk KARUSEPÄEV**. Maret nime on tuletatud Pühast Margareetast, karusepäeva oma on püütud seletada mitut moodi, aga pole võimatu, et seegi on vaid sama pühakunime moondvorm. Karusepäeval soovitati kesa künna, see hävitavat põllukahjureid. Nagu Katariinatki, on Maretit peetud lapsevaevaste naiste aitajaks.

Üsna tähtis päev oli 25.juuli, **JAAGUPIPÄEV** (Püha Jakobuse järgi), seda eelkõige töökalndri seisukohalt: "Nüüd vikat varna ja sirp kätte." Niisiis - heinaaeg on ümber, algab lõikus.

Lõikuskuu esimene tähtpäev oli **LÄURITSAPÄEV** (Püha Laurentsiuse nimepäev) 10.augustil. Paraku ei läbi augusti tähtpäevi mitte lõikuse, vaid külvi, sügiskülvi teema. Peale selle on lauritsapäeval üks selge erijoon, nimelt tuletegemise keeld. Tuletegemine toovad kaasa tulekahju. Augustikuus on metsa ja

hoonete tuleohtlikkus suur, kuid asja almed asuvad mujal. Nimelt hukati Püha Laurentsius põletamise läbi ja temast sai keskaegses Euroopas rahvapärane tulejumalus. Niisugusena on ta tuntud meiegi folklooris.

RUKKIMAARJAPÄEV, 15.august, neitsi Maarja surmapäev, on traditsioonidest vaene. Enamasti ei mäletatud möödunud sajandil muud, kui et see on keset rukkikülvi aega.

24.august on **PÄRTLIPÄEV**, apostel Bartholomeuse nimepäev. On rukkikülvi aeg, ilmavaatlused rohkem konstateerivat laadi, täheldades saabuvat sügise märke.

Jäävad veel vähetuntud **USSIMAARJAPÄEV** 8.septembril ja sügisene **MADISEPÄEV** (apostel Matteuse auks) 21.septembril. Ja ongi ring täis. Ei maksa arvata, et nimetatud tähtpäevadega eesti rahvakalender piirdubki. Püüdsime esitada vaid tähtsamad ja üldisemalt tuntud.

Lauri Vahtrre, ajaloolane

SÖÖGEM SALEDAKS!

Nii võiks kõlada kaalujälgijate hüüdlause. Kaalujälgijad - kas see on järjekordne dieet? Ei, dieet see ei ole. Juba pealkiri ütleb, et sööme saledaks. Saledaks söömise jooksul õpime uusi toitumusharjumusi, et jääda saledaks ja unustada igaveseks ülekaalulisus. Kaalujälgijate programmil on neli nurgakivi:

1. Õige toidu valik
2. Rühma toetus
3. Enda tundmine ja arendamine
4. Liikumine

Võrdleme kaalujälgijate programmi, mis põhineb 4 nurgakivil, neljajalgse taburetiga. Kui taburetil võtta alt ära üks jalg, saab veel kuidagi istuda, aga see kõigub, kui võtta ära kaks jalg, siis kukume. Sama kehtib kaalust maha võtmise ja meie nurgakivide puhul.

Arvatakse, et kaalujälgijana osalemine on kulukas ettevõtmine. Tuleb küll maksta liitumismaks 160 kr. ja hiljem nädalamaks 60 kr., kuid toidu peale kulutame edaspidi vähem raha, seda eriti siis, kui on olemas oma aed.

Millal hakata kaalujälgijaks? Ülekaalulisus on suhteline mõiste. Meie programm sobib neile, kellel on vähemalt 5 kg üle soovitava kaalu alammäära. Soovitava kaalu leiab tabelist. Tütarlaste ja noorukite soovitava kaalu määrab arst. Kui mina alustasin, mahtus minu kaal veel tabelis pakutusse. Nüüdseks olen 10 kg kergem ja tunnen end suurepäraselt. Enamus kaalujälgijaid on maha võtnud tunduvalt rohkem, kuid milleks lasta tulla ülekaalu 20, 30 või enam kilo enne alustamist.

Kohtume Rakke Kultuurimajas teisipäeviti kell 20. Uued osalejad saavad enne liitumist ära kuulata loengu. Tere tulemast rühma!

Rühmajuht Helge Pajula

KAALUJÄLGIJAD ° - Hea Enesetunde Kaalud -

Pikkus	Soovitav kaal	
	Alammäär kg	Ülemmäär kg
134-135	36	46
136-137	37	47
138-139	38	48
140-141	39	50
142-143	40	51
144-145	41	53
146-147	43	54
148-149	44	56
150-151	45	57
152-153	46	59
154-155	47	60
156-157	49	62
158-159	50	63
160-161	51	65
162-163	52	66
164-165	54	68
166-167	55	70
168-169	56	71
170-171	58	73
172-173	59	75
174-175	61	77
176-177	62	78
178-179	63	80
180-181	65	82
182-183	66	84
184-185	68	86
186-187	69	87
188-189	71	89
190-191	72	91
192-193	74	93
194-195	75	95

MEENUTUSI VALLA PÄEVADEST

12.-14.juulini toimusid Rakke valla päevad. Aväirituseks kujunes kontsert "Teel Euroopasse", kus esinesid ansamblid "MTJ" ja "Seelikukütid" ning mitmed tuntud estradainäitlejad. Jahe suvi kinkis kauni öhtupooliku ja Rakke mäele kogunes palju rahvast. Laadapäevaks jäi ilmataadiga leping sõlmimata. Tulemata jäi batuut lastele. Laadapäeva kuulutus ilmus maakonnalehes vale kuupäevaga, kuid sellegipoolest oli palju rahvast vaatamas isetegevuslaste kontserti, rattarallit ja rammumeeste konkurssi, kuulamas pasunakoori meeleolukat kontserti, kaasa elamas Tõnu Aava ja Ervin Lillepea suurepärasele esinemisele.

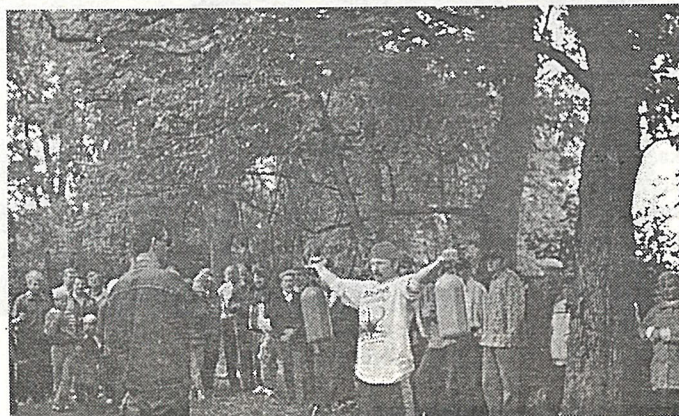
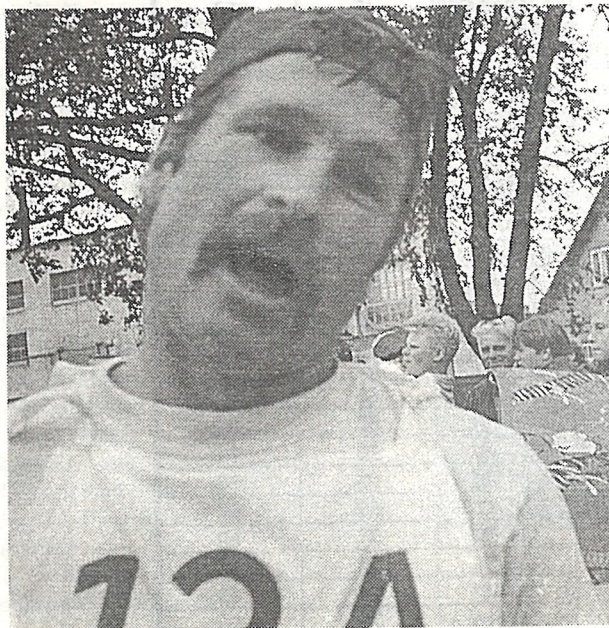
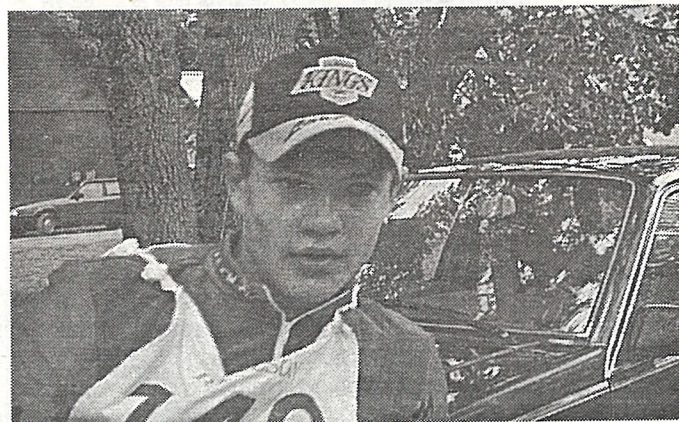
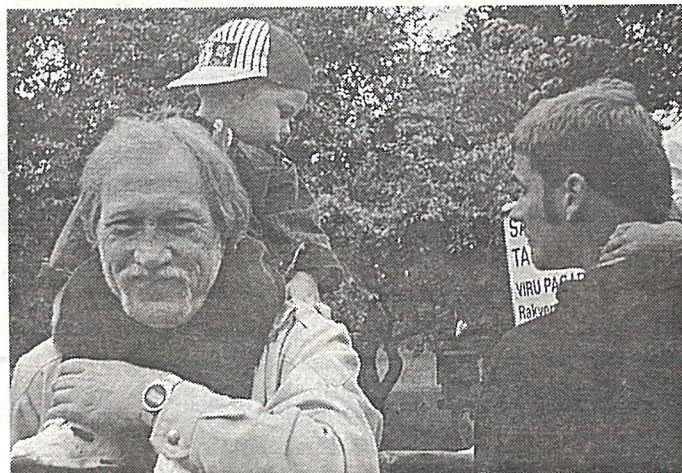
Käsitöö näitus-müüki korraldas Kai Jaansen. Rattaralli viis läbi Villu Kinks (tema poolt ka auhinnad) ja selle võitis Agor Vaab Väike-Maarjast. Teisena oli finishis Andres Kiigemägi ja kolmandana Jan Poznjak. Rammumeeste konkursi auhinnad pani välja PTKÜ ja need said endale Andres Kiigemägi, Taavi Tamm ja Arvi Lepp.

14.juulil pidas Aos surnuaiapiha teenistuse meeldiv noor õpetaja Allan Praats Koerust.

Oma abi ei keelanud ka seekord meie firmaid "Trak", "Kiiker", "Ati", "Marmaada", Rakke Apteek, Kommertspank, PTKÜ, Villu Kinks, Aivar Kondoja ja Rakke Vallavalitsus.

Korraldustoimikond arvab, et valla päevad võiksid jääda püsima.

Ada Väärt



ROHELINE LEHEKÜLG

kasulikult ka teie rahakotile. Järgnevalt mõned lihtsad vihjed:

KUIDAS SÄÄSTA ENERGIAT?

Energiast on saanud kaasaegse tsivilisatsiooni jaoks võtmeküsimus. Inimene on viimase paari tuhande aasta jooksul üles ehitanud tehnoloogilise ühiskonna, mille käigus hoidmine nõuab üha enam ja enam energiat. Ilma selleta ei saaks funktsioneerida infrastruktuur. Tunneme end häirituna juba mõnetunnisest elektrikatkestusest või bensiini hinna tõusust. Globaalne energiasüsteemi kollaps paiskaks meid tagasi kiviaega.

Kusagilt peab see energia aga tulema. Lihtsaimaks lahenduseks on orgaanilise aine põletamine, ükskõik, kas see protsess leiab aset auto sisepõlemismootori silindris bensiinilahvatusena, kaminas praksuva puuksana või soojuselektrijaama küttekoldeks lõõmava põlevkivikoormana. Kõigil juhtudel kaasnevad sellega aga ebasoovitavad kõrvalnähud planeedi atmosfääri saastumise, kasvuhooneefekti ja Maa kliima üldise soojenemise näol. Lisaks sellele hakkavad sadade miljonite aastate jooksul maapõue kogunenud fossiilsed kütused nende intensiivse tarbimise tõttu viimase paarisaja aasta jooksul lihtsalt otsa saama.

Päikesesoojusel põhinevad ka hüdroelektrijaamad ning tuulegeneraatorid - kuna neid kahte substantsi liikumapanevaks jõuks on samuti Päike. Esmapilgul loodussõbralikel energiatootmise viisidel on omad puudused - eelkõige on sel teel toodetud energia väga kallid.

Tuumaelektrijaamadest pärinevat energiat saadakse hoopiski teisel viisil - siin kasutatakse ära tuumareaktsioonide puhul tuumade lõustumisel vabanevat tohutut energiat. Hind, mida säärase energia eest maksta tuleb, on aga üsna kõrge - meenutatagu siinkohal kasvõi Tšernobõli katastroofi. Tegelikult ei osata tuumakütuse radioaktiivsete jääkidega ilma katastroofideta midagi peale hakata. See on nagu tiksuma pandud viitsütikuga pomm. Praegu maetakse neid jääke sügavale kaevandustesse ja ookeanipõhja, samas säilitavad need jäätmed oma ohtlikkuse aastatuhandeteks.

Tähtedest kiirguv energia pärineb termotuumareaktsioonidest, mille käigus kerged tuumad (vesinik, heelium jt) omavahel tohutu rõhu ning temperatuuri toimel omavahel ühinevad ja raskemate elementide tuumasid moodustuvad. Kahjuks ei ole inimene siiani suutnud reaktoris kontrollitavat termotuumareaktsiooni käivitada, kontrollimatut küll - sellega saab kõva pauku teha ja vastavat seadeldist nimetatakse vesinikupommiks.

Nii või teisiti seisab inimkond oma energiaprobleemide lahendamisel praegu piltlikult öeldes lõhkise küna ees.

MIDA MINA ISE TEHA SAAN?

Arenenud maades on moodi läinud oma aeda isikliku päikesepatarei või siis maasoojusel töötava elektrigeneraatori ehitamine. Eestis tavaline inimene seda endale veel lubada ei saa - see on üsna kallis lõbu. Ühtteist saab aga elektrit energia säästmiseks igaüks ära teha - lisaks looduse säästmisele mõjub see ühtlasi

APARAADID

Lülita välja aparaadid, mida sa parajasti ei kasuta. Tõmba oma teler, videomakk ja CD mängija stepslist välja. Trafolekket tõttu tarbib iga aparaat ca 5 vatti võimsust isegi väljalülitatuna. Kui arvutada kokku selliste seadmete arv terve riigi peale ning nende seinas oleku aeg, on energialekke tohtu.

VALGUSTUS

Kustuta valgus ruumides, kus kedagi ei viibi. Vaheta tavalised hõõglambid välja energiasäästlike lampide vastu. Need on küll palju kallimad, kuid võtavad sama valgustugevuse juures kümme korda vähem elektrit ja peavad kümme korda kauem vastu.

SOOJUSISOLATSIOON

Soojusta välisuks ning aknad, kuid jälgi seejuures, et ventilatsioon funktsioneeriks hästi. Tõmba ööseks kardinad ette.

KELDER

Säilita võimaluse korral toitu keldris, see ei võta üldse energiat. Ehita endale kelder, kui sul seda ei ole.

TOIDUVALMISTAMINE

Kasuta kaant. Kasuta jääksoojust ning lülita elektripliit välja, kui toit on peaaegu valmis. Elektrikeetja ajab vee keema kiiremini ning väiksema energiakuluga kui pliit.

KÜLMIK

Regulaarne sulatamine ning puhastamine vähendab elektritarvet. Kui puhastate külmiku taga paikneva jahutusresti tolmust, säästate veelgi. Kui ostate uue külmikapi, valige freoonivaba ning energiasäästurežiimiga külmik.

MÖÖBEL

Nihutage mööbliesemed radiaatoritest ning küttekehadest vähemalt 20 cm kaugusele, muidu need "varastavad" osa soojusest.

TEMPERATUUR

Harjutage end madalama toatemperatuuriga, võite endale rohkem rõivaid selga panna. Inimesed kannatavad sageli peavalu või silmahädade all, kuna neil on liiga kõrge toatemperatuur. Toas ei tohiks olla soojem kui 20 °C, temperatuuriregulaatori olemasolul võib ööseks keerata veel jahedamaks. Rusikareegel on, et iga lisakraad vastab 5 % võrra kõrgemale energiatarbele.

TOIDU ÜLESSULATAMINE

Sulata toit üles külmkapis. See võtab vähem energiat kui selle sulatamine mikrolaineahjus. Selleasemel väheneb hoopis külmikapi energiatarve.

SOE VESI

Ära lobista sooja veega, käi vanni asemel dushi all. Ära pese nõusid voolava vee all. Paranda lekkivad kraanid ja torud. Nõudepesumasina ostmisel vali vee- ja energiasäästlik mudel. Vaata üle soojaveetorude isolatsioon.

ÕHUTAMINE

Õhuta ruume kiiresti ja poikvel aknaga, ära lase sellel päev läbi pärani lahti olla.

*** MURFOLOOGIA ***

KONTORIMURFOLOOGIA SEADUSED:

Inimeste arv mingis töögrupis kaldub kasvama, sõltumata tehtava töö hulgast.

Kontorimasinad, mis töötavad laitmatult tavalisel tööajal, lähevad rikki, kui te tulete kontorisse õhtul, et kasutada neid eraotstarbel.

Viimane isik, kes end töölt lahti võttis või vallandati, kannab vastutust kõige eest, mis untsu läheb - seni, kuni järgmine isik end lahti võtab või vallandatakse.

SCOTTI ÄRISEADUS:

Ärge kunagi kõndige mööda kontorihoone koridori ilma paberileheta peos.

VALIKULISE JÄRELVALVE TEOORIA:

See ainus hetk, mil te nõjatute seljatoele ja lasete end lõdvaks, on hetk, mil ülemus jalutab läbi kontori.

LAUNEGAYERI TÄHELEPANEX:

Küsida rumalaid küsimusi on lihtsam, kui parandada rumalaid vigu.

STRANO SEADUS:

Kui enam midagi ei aita, proovige bossi soovitusi.

BRINTNALLI SEADUS:

Kui teile antakse kaks vastukäivat käsku, täitke neid mõlemaid.

SHAPIRO HÜVITUSSEADUS:

See, kes teeb kõige vähem tööd, saab kõige rohkem tunnustust.

Õnnitleme

60

Arvo Vaimel 01.07

Urve Ala 10.07

Juri Mihhailov 16.07

Wilma Oja 16.08

65

Evi Tiido 25.07

Julius Maasik 31.07

Virve Traks 04.08

Viivi Kasemets 18.08

70

Eelita Liisi 04.07

Loore Tammiäär 08.07

Elja Juhansoo 31.07

75

Needa Pällo 04.07

Matrena Roops 04.07

Leonhard Aaliste 11.07

Jergenia Vissarionova 12.07

Asta Alandi 28.07

Harald Piirisalu 31.08

80

Silvi Sakkoel 07.07

August Sepa 28.07

85

Helene Külmoja 31.08

91

Anna Doom 05.08

92

Helene Miksfeldt 21.08

KÜLASTAGE "KADAKA" KAUPLUSI!

LEIVAD-SAIAD-SAIAKESED

Tartu "Pereleivalt", Tallinna "Leiburilt" ja Rakke "Pagarilt"

LIHATOOTED-VORSTID

Tartu ja Rakvere Lihakombinaadist, Adavere Lihadööstusest

PIIMATOOTED

Nõo Piimaühistult, Tallinna Piimatööstuselt, Pärnu ja Laeva Meiereilt, Põlva ja Paide Piimalt

ÕLU KOFF 0,5 l

8.60

VOIMIX 400 g

9.20

SUHKUR 1 kott (50 kg)

375.-

Rakke Vallavalitsuse korraldusega kehtestati 1. juulist 1996. a. sooja veeta majades (Metsa 1, Metsa 3, Faehlmanni 21) ning korterites, kus on paigaldatud soojaveeboiler, kütte hinnaks 5.- EEK köetava pinna 1 m² eest.

Üürile anda 2-toaline korter Rakkes.

Info õhtuti telefonil 91 375.

SURNUD

LEONHARD-RUDOLF
JUUR

06.03.1912 - 11.07.1996

HELVI ALLIKMÄE

24.06.1925 - 14.07.1996

PARASKEVA HACHFELDT

23.10.1906 - 30.07.1996

RAIVO MERILA

19.09.1951 - 05.08.1996

MARTA LAUGUS

28.09.1919 - 08.08.1996

JOHANNES-ALFRED

SIIRAK

07.07.1914 - 13.08.1996

SÜNDINUD

STEVEN SIKKAR

18.06.1996

KAIDI OJALA

28.06.1996

KAUPO NUUDI

27.07.1996

"RAKKE KAJA"

Väljaandja:

RAKKE VALLAVALITSUS

Toimetaja Eha Beilmann

Telefon 91295

Küljendus Reigo Lehtla

Trükikoda "TRÜKIS"

Tiraazh 500 eks.

Ilmub kord kuus