



Ma püüdsin õpetajast laulu luua - ei saanud paberile ridagi

Nii kõlavad esiread tuntud Maimu Linnamägi luuletusest „Laul õpetajast“. Kes meist ei oleks mõelnud kordi, mis tunne on olla õpetaja, kanda seda vastutust ja tunda siirast rõõmu õpilaste kordaminekutest. Õpetajate päeva on au sees peetud juba aastakümneid, väärtustamaks õpetaja ametit ja pööramaks tähelepanu sellega seotud probleemidele ja saavutustele. See on ilus päev tänada ja tunnustada meie õpetajaid tehtud töö eest.

Teatavasti lõpeb selle õppeaastaga Rakke koolis gümnaasiumihariduse omandamise võimalus ning viimase lennu abiturientid valmistusid mitu nädalat uueks ametiks, et olla tervelt üks päev õpetaja.

Õpetajate päeva hommik algas kontserdiga, kus esinesid lauljad ja tantsijad. Sellel päeval direktori ametit pidanud Rainer Rajaste tänas pedagooge tehtud töö eest ning õpetajad said „preemiaks“ tänukirja ning kaela medalid. Eriti pidulik oli päev ühele õpetajale, sest eesotsas õpilasesinduse president Oliver Pohlakuga valisid õpilased

Rakke kooli pedagoogide seast välja lemmikõpetaja, kelleks osutus inglise keele õpetaja Karin Noorhanni. Peale kontserti ootas õpetajaid uhke pidulaud kõikvõimalike maiustustega. Õpetajate jaoks jätkus päev bussisõiduga Võhma küünlavabrikusse, kus lisaks ekskursioonile said kõik valmistada endale oma küünla. Tagasiside väljasõidust oli positiivne. Koolis käis aga usin õppetöö uute õpetajate eestvedamisel. Kõigil oli põnev. Uutmoodi kogemuse said nii abiturientid õpetajatena kui ka 9. ja 8. klassi õpilased, kes veetsid oma hommikupoolse päeva mängides, pidades õpetaja ametit lasteaias.

Õpetajate päev lõppes kultuurikeskuses, kus mõnusat nostalgiat pakkus oma muusikaga Henri Laks.

Sel päeval ei saanud õpetajast paberile ridagi, kuid uue ja rikastava kogemuse said juurde selle päeva noored õpetajad ning kindlasti ka auväärseid pedagoogid, kes sel päeval nautisid teistsugust koolipäeva.



Fotol 2015. aasta Rakke gümnaasiumi lemmikõpetaja Karin Noorhanni ÕE president Oliver Pohlaku poolt üle antud vahva meenega.

Esimesed Eesti meistrivõistlused Fitness Five's

Fitness5 on uus Eestis populaarsust koguv raskejõustiku mitmevõistluse ala, mis koosneb viiest harjutusest. Võisteldakse lamades surumises, seistes kangiga küünarvarte kõverdamises, kükkimises, lõuatõmmetes ja rööbaspuudel surumises. Iga ala sooritamiseks on aega 100 sekundit, erinevate võistlusharjutuste kordused liidetakse kokku ja saadud korduste summa määrab lõpptulemuse. Võisteldakse kaalukategooriates ning mehed ja naised on eraldi arvestuses.

Laupäeval, 24. oktoobril toimusid Tallinnas Sparta spordiklubis esimesed Eesti meistrivõistlused Fitness5-s. On hea meel teatada, et meie külast ja koolist võrsunud Elerin Vunder saavutas nendel ajaloolistel võistlustel naiste absoluutarvestuses esimese koha, s.t. Elerin on naiste arvestuses esimene Eesti meister Fitness5-s. Elerini korduste arv oli viie harjutuse peale kokku 118, teisele kohale platseerunud võistlejat edestas ta 15 kordusega (kokku 103 kordust). Tehtud tulemusega kvalifitseerus Elerin ka Euroopa meistrivõistlustele. Õnnitlused meistri!le!

Janar Rückenber

Fotol Eesti meister Fitness5-s Elerin Vunder (paremalt teine) koos oma konkurentidega.



Vallavalitsuses otsustati

7. oktoober

- Määrata ja maksta vajaduspõhist pere-toetust oktoobri-, novembri- ja detsembrikuul 4 isikule kokku summas 315 eurot.
- Täiendada 01.09.2015 Rakke gümnaasiumi koosseisu majandustöölise 1,0 ametikohaga ja vähendada alates 01.01.2016 õpilaskodu kasvataja 1,0 ametikoha võrra. Mitte nõustuda majahoidja-remonditöölise 0,5 ametikoha loomisega.
- Volitada sotsiaalnõunik Imbi Lõunet esindama Rakke vallavalitsust eestkostetasutusena 1 isiku nimel pangatoimingute tegemisel Swedbankis.
- Volitada Margit Halopit ja Raivo Vilipõldu esindama Rakke Vallavalitsust kõigis kohtutes ning volitada Raivo Vilipõldu esitama SA Keskkonnainvesteeringute Keskusele Rakke valla nimel projektitaotlust „Meetme tegevuse „Soojusmajanduse arengukava koostamine“ avatud taotlemine“.
- Kinnitada Rakke lasteaed Leevike hoolekogu koosseis: pedagoogide esindaja Lemmi Teder, vanemate esindajad Helge Saare, Rhea Sillaste ja Raili Veski ning valla esindaja Ingrid Kirss.
- Korraldada alla lihtanke piirmäära jääv hange lumetõrjetööde teostamiseks valla teedel perioodil november 2015 - aprill 2016.
- Väljastada ehitusluba Tapa-Tartu optikaringi I etapi ehitamiseks vastavalt tööprojektile nr 15-11E-1.
- Anda üürile Rakke valla omandis olev 1-toaline keskküttega korter (Metsa 3-20) kuni

31.12.2016.

- Väljastada kasutusload Rakke aleviku ühisveevärgi ja kanalisatsioonisüsteemide rekonstrueerimise II etapi ehituse käigus ehitatud vee- ja kanalisatsioonitorustike ja Rakke purgla kasutuselevõtuks.
- Eraldada Rakke valla eelarve reservfondist 410 eurot omafinantseeringu tasumiseks Rakke aleviku soojamajanduse arengukava koostamiseks.

21. oktoober

- Määrata ja maksta toimetulekutoetust oktoobrikuus 12 isikule kogusummas 1510.03 eurot.
- Maksta sünnipäevatoetust 30 eurot 4 sünnipäevalisele.
- Kinnitada laste jõulupaki hinnaks kuni 3,66 eurot/pakk.
- Maksta ühekordset toetust 6 isikule summas 112,69 eurot.
- Suurendada Rakke lasteaed Leevike laste arvu, Tirtsude rühmas 24 lapseni, Pääsude rühmas 24 lapseni ja Lepatriinude rühmas 16 lapseni.
- Korraldada avatud menetlusega e-riigihange Rakke valla avalikel vallaliinidel sõitjaveo teenuse teostaja leidmiseks.
- Nõustuda Karusauna, Palmi, Pärtjaagu, Saare ja Tiigi katastriüksuse jagamistega.
- Kiita heaks taotleja Evald Klaasi toetuse kasutamise aruanne Otsa kinnistule puurkaevu rajamise, süvaveepumba paigalduse, hüdrofoori ja automaatika paigalduse ning veetrassi rajamise kohta.
- Alustada Piibe külas (lähiaadressiga Sopi ~3122 m²) ja Lahu külas (lähiaadressiga Kalmuotsa ~5400 m²) asuvate kinnisasjaga

piirnevate maade erastamise menetlust.

- Anda nõusolek OÜ-le PORTLIF GRUPP jäätmeloo muutmise taotlusele.

Vallavolikogus otsustati

29. oktoober

- Taotleda Rakke valla munitsipaalomandisse vastavalt asendiplaanile Salla külas asuv Külapargi maaüksus (~4585 m², sihtotstarve sotsiaalmäe, alaliik üldkasutatav maa). Taotluse munitsipaalomandisse taotlemiseks esitas MTÜ Salla seltsimaja juhatuse liige Hando Kuntro. MTÜ sooviks on kujundada sellest kokkusaamise koht ja muuta oma kodukant kaunimaks.
- Muuta ja pikendada MTÜ Emumäe Arenduskeskusega maa tasuta avalikku kasutusse andmise lepingut Emumäe külas asuvate Torni ja Tornimäe kinnistutele aastani 2025, kuna MTÜ otsib võimalusi ja soovib igati kaasa aidata Emumäe puhkeala arendamiseks. Vallavalitsusel viia sisse muudatused 05.07.2012 sõlmitud maa tasuta avalikku kasutusse andmise lepingu nr 6-13/21 punktidesse 1.1 ja 3.1.
- Toimus Rakke valla arengukava aastateks 2014-2025 muutmise II lugemine (nähtav kodulehel).
- Võtta vastu Rakke valla 2015. a eelarve I lisaeelarve (nähtav kodulehel).
- Valida vallavolikogu majandus- ja arengukomisjoni esimeheks Kaur Salus.

Mõistus, tule koju!

Veel leidub meie seas jalgrattaga sõitjaid, kes Rakke alevikus Simuna tee kaudu Faehlmanni teele ja sealt edasi raudtee poole ning vastupidi sõidavad nimetatud teede ristumise ehk Pääru kurvi kaudu. See kurv on väga halva nähtavusega. Kui kaks autot juhtuvad kohtuma kurvis või vahetult peale kurvi ning ühe ees on jalgrattur, siis ratturit ei pruugi näha samas suunas sõitev autojuht enne kui hakkab väljuma kurvist. Õnnetuse ärahoidmine on siis õnne asi, kuid närvikulu igal juhul suur.

Samas oleme ehitanud 2012. aastal Faehlmanni teelt Võidu tänava kaudu Simuna teele kergliiklustee jalgratturitele ja jalakäijatele (lõikumisega Simuna teega Staadioni tänava kohal). Jääb arusaamatuks, mis toimub nende peas, kes seda ohutut liikumise võimalust ei kasuta. Head jalgratturid, olge varmad kasutama liiklemiseks ohutumat teed, see säästaks autojuhtide närve ja teile turvalise kohalejõudmise!

Guido Kraav
abivallavanem

Alkohol alaealise käes on täisealise otsus

„Alkohol alaealise käes on täiskasvanu otsus“ oli Rakvere politseijaoskonna ennetuskampaania, mis viidi läbi 2014. aastal ja mille raames paigaldati Lääne-Virumaa kõikide kaupluse kassade juurde selleteemalised kleebid. Kleebise mõte oli meenutada müüjale dokumendi küsimist alkoholi ostja ning meenutada täisealisele, et alkoholi ostmise alaealisele on keelatud.

Lääne-Virumaal on 2015. aastal oktoobrikuu seisuga politsei poolt tabatud alkoholijoobes alaealiste hulk väga suur. Kui 2014. aastal oli politsei oktoobri seisuga tabanud 216 joobes alaealist, siis sel aastal on sama ajaga selgitatud välja 298 alkoholijoobes alaealist.

Alaealisele alkoholi müümine kui ka ostmise on väärt korras karistatavad teod. Samas kui täisealine pakub või veenab alaealist alkoholi tarbima, siis sellisel juhul on tegemist kuriteoga. Selline eristamine on ennekõike põhjendatud sellega, et alkoholi müümise või ostmise puhul on initsiaator alaealine ise. Samas kui alaealisele alkoholi pakutakse, siis siin on kallutajaks täiskasvanud. Kui varasemalt võis noor keelduda alkoholi tarvitamisest, siis pärast alkoholi tarvitamisele kallutamist võib laps oma varasemaid hoiakuid ja harjumusi muuta. Selline tegu võib omada palju kaugeleulatuvamaid tagajärjesisid.

Selleks, et ennetada alaealiste poolt alkoholi ning muude sõltuvusainete tarbimist, viivad noorsoopolitseinikud pidevalt koolides läbi ennetusteemalisi loenguid ja üritusi, millega näidatakse alkoholi ning sõltuvusainete kahjulikkust ning püütakse selgitada, et alkoholi joomine ja suitsetamine ei ole midagi sellist, mida peaks proovima. Samuti viib pidevalt politsei läbi politseilisi tegevusi, mille käigus täiendavate jõududega kontrollitakse õhtusel ajal väljas viibivaid alaealisi.

Alkoholi müümine, pakumine ja ostmise alaealisele on karistatavad teod, kuid tegelikult peaks iga täisealine mõtlema hoopiski selle peale, et kui nooruk on purjus, siis võib ta langeda kergemini mõne väär- või kuriteo ohvriks. Kes küll tahaks panna oma tegevusega teisi ohtu? Politsei soov on pigem leida inimesi, kes aitaksid alaealistele selgitada alkoholi ja suitsetamise halbasid mõjusid ning sellega aitaksid kaasa noorte tervislike eluviiside kinnistamisse.

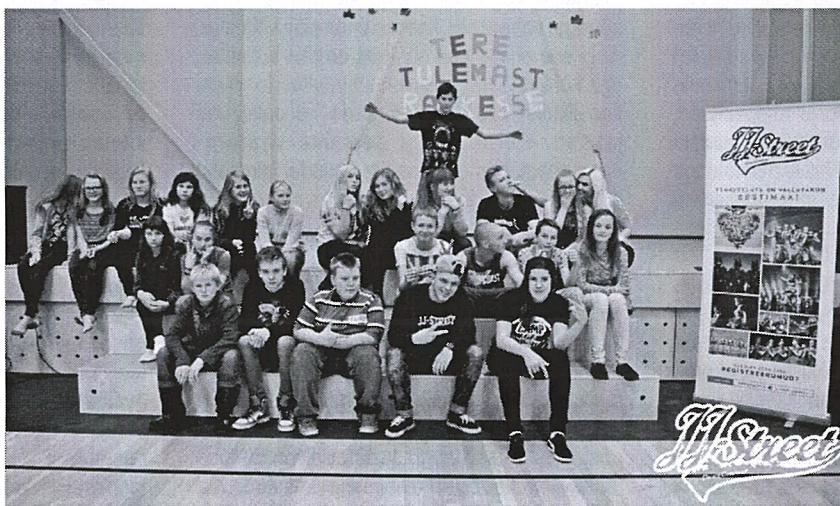
Kristi Fuchs
Piirkonnavanem Rakvere politseijaoskond

Koolivaheaja lõi Rakkes käima tänavatants

16. oktoobril alustasid Rakke gümnaasiumi noored vahe- aega JJ-Street Tantsukooli erikülaliste Kaisa Tihkani ja Risto Stukertiga, kes nakatasid tantsupiskikuga nii õpilased kui ka õpetajad.

Gümnaasium kutsus koolivaheaja alguse puhul endale külla JJ-Street Tantsukooli, et raamatutarkusele vahelduseks midagi teistsugust õppida. Viienda tunni alguses koguneti saali, kus ootasid ees Tartu Locking keskastme grupi õpilane Kaisa Tihkan ning Jõgeva treener Risto Stukert. Esmalt omandati külaliste juhendamisel teadmised lõbusast tantsustiilist *locking*. Pärast lühikest ülevaadet põhitõdedest rakendati neid ka praktikas ja õpiti üheskoos selgeks „Lockingu tervitus“. Noored said asjale kiiresti pihta ja see andis võimaluse lõpetada tantsutund *soul trainiga* ehk pöörase energiaga tantsurongiga.

Sellega aga ei lõppenud vali muusika ega



tantsususside sahin gümnaasiumis! Õhtul olid kooli kogunenud kõik kihelkonna noored, kellele treener Risto Stukert õpetas uudset krump tantsustiili. Krump'i eriline õhkkond haaras kaasa absoluutselt kõik saalisviibijad, isegi õpetajad ei kartnud oma oskusi näidata. Kui sammud olid selgeks õpitud, siis julgemad poisid said võimaluse laval värskest õpitud koreograafiat näidata. Tantsuklassi lõpus uuriti huviga Risto ja Kaisa käest, kus saaks trennis

käima hakata ja lubati äsja õpitud samme kõvasti harjutada.

Rakke gümnaasiumi vilistlase ja JJ-Street Tantsukoolis õppiva Maali Pruuli sõnul oli tore näha, kuidas tuttavate õpetajate ja õpilaste silmad tantsides särada löid. Samast kohast pärit Anni Ausmehele, kes kuulub Tartu Hip-Hop keskastme gruppi, pakus suurt rõõmu näha oma õde koos klassikaaslastega tantsu nautimas.

Rakkest vaid mõnekümne kilomeetri kaugusel asuva JJ-Street Jõgeva filiaali juhataja ning JJ-Street Crew liige Kairi Jerlov nentis, et väikestes kohtades ongi alati noortel kõige rohkem potentsiaali ning kui juba esimestes trennides ka õpetajad kaasa löövad, on kõik võimalik.

Lenel Karu

JJ-Street Tantsukooli pressiesindaja

Noortekeskuse tegemised

Suur sügis on käes ja noortekeskuses käib vilgas tegevus. Väikese tagasivaatena on tore meenutada sooja augustikuud, mil käisime noortega Kärdes painballi mängimas ja ATV-dega sõitmas. Oli põnevust ja adrenaliini täis päev ning lisaks tõeline suveilm. Tänu projektirahadele oli noortele kõik tasuta.

Septembris alustasime taas mälurallidega ja vaatamata sellele, et need toimuvad juba mitmendat aastat, pole noorte huvi vähenenud. 11. septembril toimunud mälurallil jäid I – II kohta jagama Artur Gull, Getlin Vunder ja Keit Kangur, Sander Saare, III koht läks Lele- Riin Salusele ja Saamuel Ausmehele.

18. septembril toimus lauatenisisevõistlus, kus pani ennast proovile 10 noort. I koht Sandero Saare, II koht Siim Teppo, III koht Saamuel Ausmees, IV Ronald-Hoss Rückenber, V

Markko Pohlak, VI Jan Siim.

25. septembril selgitasime välja noorteka piiga ja poisi. Sel aastal oli osalejaid pisut vähem ja nii jäigi noorteka poiss vanemas vanuserühmas valimata. Noored pidid ennast tutvustama, näitama teadmisi viktoriinis, olema täpsed ja osavad, joonistama ning valmistama liivakaarte. Nooremas vanuserühmas on noorteka piiga 2015 Gättriin Pötman ja noorteka poiss 2015 Markko Pohlak. Vanemas vanuserühmas on noorteka piiga 2015 Aksa Öun. Suur tänu, tublid kohtunikud Piia Pohlak, Andra Kaldmaa, Kadri Kabral ja Kadri Lebedev!

Septembris alustasime ka projektirahastusega loovuse arendamise kursustega. Esimeseks teemaks on meil helkurite valmistamine ja juba toimunud kolmel kursusel on valminud suur hulk vahvaid helkureid. Loodan vaid, et neid ka kantakse ja ollakse pimedal ajal ikka nähtavad. Huvi

kursuste vastu on olnud väga suur ja see teeb ainult rõõmu, et projektikirjutamine pole olnud asjatu.

9. oktoobri mäluralli oli taas tasavägine ja lahe mõõduvõtmine. I koht Mirjam Mitt, Merit Birnbaum, II koht Kadri Kabral, Maris Pohlak, kolmas ja neljas koht tuli välja selgitada lisaküsimusi appi võttes. III koht Ken Nittim, Siim Vunder ja napilt 4. Joonas Tiho, Laas Hendrik Lumberg.

Koolivaheajal 20. oktoobril tegime väljasõidu Türi-Allikule, Veskisillale bowlingut mängima. Mõnele noorele oli see esmane kokkupuude selle mänguga, kuid julge pealehakkamine on pool võitu. Väljasõit oli vahva ja noored väga toredad.

Rõõmsate kohtumisteni noortekeskuses!

Taimi Talpas-Taltsepp
Rakke noortekeskuse juht

Oktoober Rakke lasteaias

Kuldne sügis on hellitanud meid oma soojade ilmadega. Sellesse toredasse aega jääb alati õpetajapäev, mida traditsiooniliselt tähistab suurejooneliselt Rakke vald kultuurikeskuses ja iga asutus veel iseseisvalt omas majas.

Lasteaia õpetajad sellel toredal päeval küll majast välja ei saa, kuid see-eest pääsevad rühmast mitmeks tunniks. Ja seda tänu gümnaasiumi tublidele õpilastele, kes iga aastal sellise toreda hommikupooliku võimaldavad. Sellel aastal olid meil kaheksanda ja üheksanda klassi õpilased. Oli nii poisse kui tüdrukuid, ka neid, kes ise kunagi

siin lasteaias olnud. Suur tänu teile, armsad koolilapsed (Hanna-Liina Kirsipuu, Laura Randkivi, Saamuel Ausmees, Aive Paas, Merit Birnbaum, Mirjam Mitt, Joonas Tiho, Siim Vunder, Lele-Riin Salu, Karlis Nittim, Siim Teppo).

Teine tore päev oli ettelugemispäev. Jälle on aastaid gümnaasiumi õpilased meie lastele raamatut ette lugemas käinud. Sellele aastal olid Pipi, Tom ja Annika kohe päris kostüümides kohale tulnud. Nii suured kui väikesed kuulasid Pipi lugusid hoolega. Ootame juba põnevusega järgmist aastat.

Anu Kangur
lasteade Leevike direktor



Fotol tublid ettelugejaid - Aksa, Laas Hendrik ja Getrin, aitäh teile!

„Tervisele kasulik“ on suhteline mõiste

Näen juba mõnda aega vajadust kirjutise järele, läbi mille inimestele (üldjuhul tervisliku toitumise põhimõtetest suhteliselt väheteadlikele) selgitada, et mõisted „tervislik“ või „tervisele kasulik“ ei ole universaalsed ja absoluutsed, vaid pigem suhtelised määratlused mingile toidukorrale või toiduainele. Alati ei pea toiduga saadavaid rasvasid kartma ja puuviljadest tulenevad lihtsüsivesikud ei ole kaugelgi igas olukorras tervislikud. Tervislik toitumine on terviklik süsteem. Hinnang üksikule toidule, toidukorrale või päevamenüüle sõltub taustsüsteemist, milleks on suuresti meie vanus, kehaline aktiivsus ja elustiil tervikuna. See tähendab seda, et ka nn kasulikud või tervislikud toidud võivad töötada meie kaalu jälgimisega seotud eesmärkidele vastu võrdlemisi ligilähedasel määral nagu üldjuhul teada ebatervislikud toidud. Teema paremaks mõistmiseks toon teile oma elust ühe selgitava näite. Olen sageli olukorras, kus lõpetan korraliku toidukorra, peale mida tuleb mõte külastada vanemaid. See teekond ei ole pikk ehk pool kilomeetrit, mitte enam. Samuti on päris tavaline, et kui poeg tuleb külla, siis pakutakse vanemate kodus alati midagi süüa. Üldjuhul on vanemad nüüdseks minu spordiala olemusest (kultuurism) ja toitumise põhimõtetest juba teadlikud. Sousti ja kartuleid, rasvast liha, suppi või soolapekki keegi enam naljalt ei paku, sest teatakse, et niikuinii ma ei söö selliseid asju. Vanemad on kursis, et on kindlad toidud, millest minu menüü koosneb. Üks viimastest külaskäikudest oli taaskord selline, et pärast kodus lõpetatud korralikku toidukorda otsustasin vanemad üle vaadata. Isa oli suitsetamas forelli ja laual ootas juba mõni valminud kala ka söömist. Loomulikult pakuti seda ka mulle. Minu väitele, et isegi sööksin, kuid just enne tulekut lõpetasin kodus toeka toidukorra ning kõht on korralikult täis, olid võõrustajate kõrvad justkui lukus. „Aga kala on ju tervisele kasulik, seda sa ju ikka võid?“ Siit

tulenebki kogu minu kirjutise moraal. Ühe sõnaga, vahet pole, kas ma enne sõin või mitte, isegi see ei loe, kas mu kõht on täis või mitte, aga kui toit (söök, jook) on tituleeritud tervisele kasulikuks, siis lao aga sisse nii palju, kui jaksad. Paraku ongi see üks väärarusaamast, mis ei võimalda paljudel inimestel oma toitumisharjumusi tervislikuks nimetada ja kaalu langetamisega (hoidmisega) seonduvate unistusteni jõuda. Palju võib selle sama väärarusaama praktiseerimist kohata ka sünnipäevadel, kus peolauad on enamasti toidust loogas. Isegi hoolimata asjaolust, et taldrik taldriku järel tarbitakse võib-olla kõige tervislikumaks tituleeritud toitusid, süüaksegi lihtsalt üle. Kindlasti on sellise käitumise üks põhjustest lihtsalt teadmatus, teisalt on inimese mõtteviis selles osas ka haiglane ja rikutud. „Kui süüa on (ja veel tasuta), siis peab sööma“, eriti veel, kui on kõike head ja paremat, mida tavapärastelt võib-olla endale kogu aeg lubada ei saa. Sellistes olukordades peaksidki mängu tulema teadmised ja teadlikkus. Küsimus on tegelikult lihtne: kui üks toit (toidukord, toidupala, portsjon) on mingisuguste kriteeriumite järgi tunnustatud tervisele kasulikuks (ja seda tööpoolest ongi), siis kas seda on ka 4, 7 või 10 samasugust toitu (ühes toidukorras), toidukorda või portsjonit (päevas)? Näiteks, kui ma lõpetasin toidukorra, mis koosnes 400 grammist keedetud tatrast, 300 grammist kodujuustust, toorsalatist, klaasist petist ja paarist viilust fileesingiga kaetud teraleivast, siis kas sinna järele on veel õigustatud viie suuremat sorti banaani söömine või 1 liitri puuviljamahla joomine? Loomulikult ei ole, ehkki mõlemad näidetest on ju vägagi tervislikud.

Sageli ignoreeritakse tõsiasja, et üks asi on toidu kvaliteet (mis on oluline), aga vähem oluline ei ole ka kvantiteet (kogus). Toitumisest kõneldes, palju kvaliteetseid asju kokku ei tähenda head. Kui kolm kartulit taldrikul on

tervislik, siis kas seda on ka korraga 9 kartulit taldrikul? Me võime üldtunnustatud kriteeriumite järgi süüa üksnes kõige tervislikumaks tunnustatud toitusid, aga see ei tähenda, et **me ei peaks sissesöödava toidu koguseid silmas pidama**. Ka kõige tervislikumate ja kvaliteetsemate toitade (toiduainete) tarbimise juures ei pääse me sellise vooruse, nagu mõõdukus, arvesse võtmisest. Mida tähendab mõõdukus? Selle kohta on suurepärase näite toonud budist, muusik ja mõtleja Sven Grünberg. „Arstirohtudega on ka ju nii, et kui paned toimeainet liiga palju, siis rohi tapab või teeb kahju, paned toimeainet liiga vähe, siis ei avalda rohi mõju, paned parajalt, siis rohi toimib ja ravib.“ Toidu ja toitumisega on täpselt sama. Loomulikult ei juhtu midagi halba 1-2 toidukorra tagajärel või vahel harva reegleid rikkudes. Aga mittesoovitavad tagajärjed lisakilode näol on tulemuseks, kui süüakse alaliselt kaloraažilt piisava 4-5 kartuli asemel 8-10 (lihtsustatud näide).

Niisiis, kui artikkel kirjutab, et jooge naturaalselt puuviljamahla ja sööge pähkleid, kuna mahl ning pähklid on tervisele kasulikud, siis see ei tähenda, et mahla tohiks ohjeldamatult sisse valada ja pähkleid võib arvutis olles unustamatult kröbistada. Seda võib teha, kuid ilmselt ei ole paljude jaoks sellise toitumise tagajärjed soovitatavad. Seetõttu meenutan ikka ja jälle, et kehakaalu muutuse peamiseks määratlejaks on siiski summaarne päevakaloraaž ja selle suhe kulutustesse. Võime süüa päevast päeva ainult tervislikke toitusid, kuid see ei tähenda, et me tohiks kõik teised tervisliku toitumise põhimõtted (toidukordade ajastatus jne) unarusse jätta. **Kanafileest, puuviljadest, munadest, jogurtist, piimast, kalast, pähklitest, kohupiimast, pruunist riisist, kaerahelbepudrust jne võib ka ennast lihtsa vaevaga vormist välja süüa!**

Janar Rückenberg

Nublust Nabiks

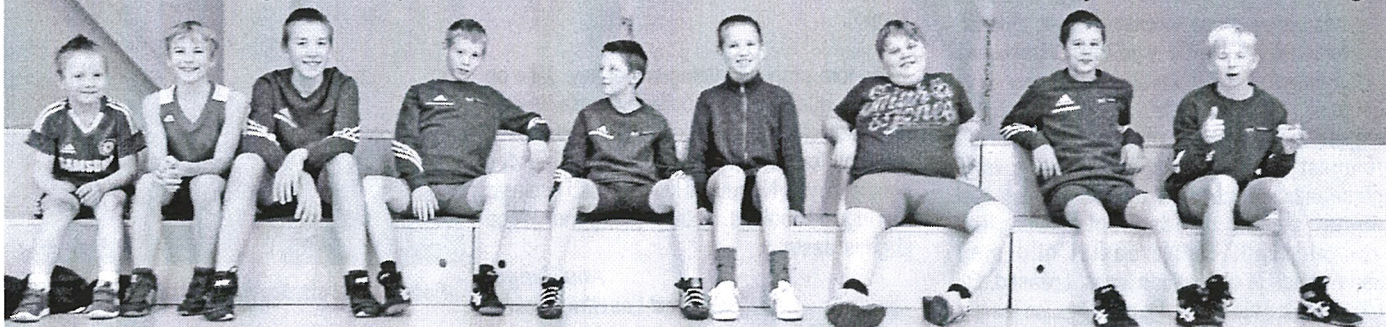
Rakke võimlas toimus 24. oktoobril vabariiklik noorte vabamaadluse seeriavõistlus „Nublust Nabiks“, kus osales ka kaks Läti klubi. Rakke noorimaadlajaid oli võistlustules üheksa. Kokku võitis võistlustest osa 105 võistlejat. Rakket esindasid Mikk Sakkoal, Jan Siim, Markko Pohlak, Robin Sepa, Robert Sepa, Reno Laht, Ronald Hoss Rückenberg, Janar Urb ja Kristofer Potman. Parima tulemuse maadles välja Markko

Pohlak, kes saavutas kehakaalus kuni 35 kg 3. koha. Tubli võistluse tegi ka Jan Siim, kes jõudis pronksikohtumisele, kuid pidi vastase paremust tunnistama. Maadlusklubi Järvamaa Matimehed tänab ladusa võistluse korraldamise eest Rakke vallavalitsust ja gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetajat Janar Rückenbergi igakülgse abi eest!

Jaak Tammik
maadlusklubi JMM ja Rakke poiste treener

Rakke võistkond vasakult:

Mikk Sakkoal, Robin Sepa, Robert Sepa, Markko Pohlak, Jan Siim, Janar Urb, Kristofer Potman, Reno Laht ja Ronald Hoss Rückenberg



Spordisaavutused siin ja seal

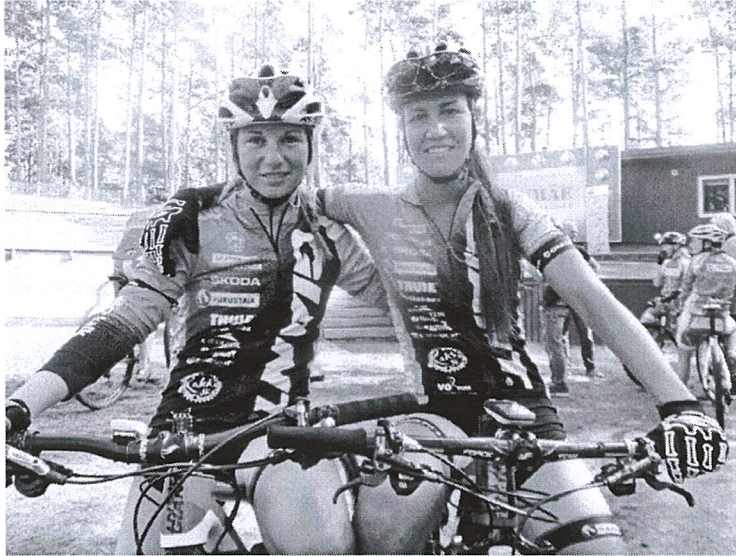
Jalgrattaspordis

Oktoobriga tõmmatakse joon alla veebruaris alanud jalgrattahooajale. Kokkuvõtteid tehakse kõikides klubides ja alaliidus. Alaliidu koostatud keerulistest punktitaabelitest e. reitingutest leiame Spordiklubi Rakke jätkuvalt väga headelt positsioonidelt. Alaliitu kuulub 56 klubi ning Rakke on kokkuvõttes 17. kohal. See koht on kõikide jalgrattaalade lõikes ja hõlmab nii noori, täiskasvanud kui seeniorrattureid. Eraldi aladel on kohad järgmised: maanteeõit 28. koht, maastikusõit 9. koht, cyclocross 7.-10. koht. Trekisõidus ja BMX aladel meil sellel aastal tulemust ja osalemist pole, kuigi varasemalt oleme ka mõnel aastal trekisõidust osa võtnud.

Kokku jäi sellel hooajal Spordiklubi Rakke „saagiks“ riigi meistrivõistlustelt 10 medalit. Kõik medalid kogunesid kahe sportlase arvele. Mairis Õispuu kaela riputati naisjuunioride klassis koguni kuus medalit: hõbemedal grupisõidus, eraldistardis, teatekrossis ning pronksmedal talikrossis, olümpiakrossis, eraldistardis. Grete Steinburg tõusis poodiumile neljal korral: kuldmedal cyclocrossis, hõbemedal teatekrossis, olümpiakrossis ning pronksmedal maratonisõidus. Mõlemad esindasid riiki ka tiitlivõistlustel, Mairis saavutas Euroopa MV juunioride vanuseklassis eraldistardist sõidus 43. koha ja grupisõidus 56. koha. Grete osales maastikumaratoni MM ja EM sõituses ning tulemused jäid täpselt osalejate rivi keskele, vastavalt 34. ja 30. koht. Kui arvestada esmakordseid suurvõistluste kogemusi ja võistlustel osalejate taset, võib nii Mairise kui Grete tulemustega igati rahule jääda. Lisaks tiitlivõistlustele ja medalitele olid hooajal head tulemused ka teistes Eesti sarjades ja rahvaspordi üritustel, mis arvestades klubi põlvkonna vahetust on igati

hea tulemus.

Rõõmustav on, et uuenev ratturite põlvkond hoiab Rakke lippu jätkuvalt kõrgel. Markko Pohlak ja Jan Siim jõudsid paremate hulka talvistel võistlustel. Simo Harend ja Joosep Veelmaa tegid suurepäraseid sõite MTBest maratonidesarjas ning olid pidevalt poodiumil ning parimate seas. Usun, et järgmisel hooajal on poisid veel tugevamalt pildil.



Fotol Mairis ja Grete Jõulumäel, kui saavutasid Teatekrossi EMV hõbemedali.

Korvpallis

Lääne-Viru Kossuliiga esiliigas on meie valda esindamas uuenenud võistkond, kelle tegemisi veavad Veiko Kabral ja Mihkel Gull. Esimesed mängud peeti avalöögina Lääne-Viru Kossuliiga karikasarjas, kui kohtuti kahes mängus tugeva Simuna Spordiklubi võistkonnaga. Mõlemas mängus nii kodus kui vastase väljakul tuli tunnistada vastase paremust vastavalt 59:86 ja 76:94. Kuigi avamängu järel oli poolfinaali pääseja sisuliselt selge, oli Simunas peetud kodus-

kohtumise algus võitluslik ja tasavägine.

Avaveerandaja suutis kodusaaalis mänginud Simuna võita 19:16 ning teise veerandaja 17:16, mis viis meeskonnad poolajapausile Simuna SK 36:32 eduseisul.

Kolmandal veerandajal ei suutnud Rakke enam kodumeeskonnaga sammu pidada ning viimase veerandaja eel oli Simuna eduseis juba 65:49. Viimane periood oli juba viskevõistlus, kus kumbki meeskond kaitsele rõhku ei

pannud. 29:27 paremus tähendas lõpuveiks Simuna 94:76 paremust.

Simuna meeskonna mäng oli selles mõttes erakordne, et punktidest enam kui pooled tulid kaugviske joone tagant. Meeskonna peale tabati koguni 16 kolmest, vaid kahel mehel jäi sealt võrk sahistamata. Rakke meeskond oli omakorda hädas vabavisetega, tabades 12 üritusest vaid 4 ehk 33%.

Simuna parimad olid neli kaugviset tabanud Kaspar Põldmaa 17 punktiga ning Sigmar Kadastik 16 punktiga. Rakke mängu vedasid kaks meest - Mart Hahndorf viskas 24 (sh 5 kaugviset) ning vahetusest sekkunud Risto Rõuk 22 punkti.

Kahe kohtumise kokkuvõttes edenes Simuna poolfinaali 180:135 paremusega. Poolfinaalis kohtub võitja Väike-Maarja Päästekooliga.

17. oktoobril pidas Rakke võistkond esimese mängu Lääne-Viru Kossuliiga esiliigas ja Kadrina spordihoones tuli alla vanduda Hulja võistkonnale numbritega 67:84.

Järgmise mängu kodus peab Rakke võistkond 7. novembril kell 15.00, kui gümnaasiumi saalis on vastaseks Spordiklubi KNT.

Kodumängud toimuvad veel 17. novembril kell 19.00, kui kohtutakse Revin Grupp võistkonnaga, 21. novembril kell 15.00, kui vastaseks on Simuna IVAX ja 12. detsembril kell 15.00 on vastaseks BC Tarvas/Rakvere SK/Kadapiku Agro.

Kõik omadele kaasaelama!

Enno Eilo
sporditöö korraldaja

Rajaleidja keskus Lääne-Virumaal sai 1-aastaseks

Kooliaasta alguses täitus aasta Lääne-Virumaa Rajaleidja keskuse avamisest Rakveres. SA Innove koondab üle Eesti 16 Rajaleidja keskust. Sarnaselt kõigile teistele võib Lääne-Virumaa Rajaleidja keskuse poole pöörduda, kui lapsel/noorel on tekkinud probleemid õppimises või suhtlemises ning lasteaed/kool on abistamisel oma võimalused ammendanud.

Millal tulla?

Rajaleidja karjäärspetsialistide juurde on oodatud kõik 7-26-aastased noored, kes soovivad infot, nõu või tuge enese leidmisel ning sellest lähtuvalt asjakohaste hariduse ja tööelu otsuste tegemisel.

Õppenõustamise teenuste saamiseks soovime esmajärjekorras pöörduda oma lapse lasteaeda või kooli. Meie saame omalt poolt

kooli/lasteaeda nõustada ning kui on abi vaja, ootame teid Rajaleidja keskusesse. Kui te pole kindel, kelle poole pöörduda, võtke meiega ühendust ning aitame leida õige spetsialisti. Rajaleidja keskus asub Rakveres aadressil Tallinna 21. Keskuse infotelefon on 58860707 Teised kontaktid on leitavad www.rajaleidja.ee/laanevirumaa.

Lapsevanemale, lapsele/noorele ja haridustöötajatele pakuvad abi eripedagoog, logopeed, psühholoog ja sotsiaalpedagoog. Seda ka siis, kui lapse/noore paremaks käekäiguks ja õppimiseks on vaja nõustamiskomisjonil leida sobiv õppekorraldus.

Kõik Rajaleidja keskuse teenused on tasuta. Ootame Teid Rajaleidja keskusesse!



Kaunimad õied, mis
sügis saab luua,
tahame sinule täna
kõik tuua.
Põimida neisse
särava päikese,
õnnesoovi nii suure
kui väikese.

Õnnitlеме novembrikuu juubilar ja sünnipäevalisi

50. sünnipäeval
MALLE LEPP
55. sünnipäeval
ENNO TASULA
60. sünnipäeval
LEMBIT PAJULA
HEINO TIIDO
70. sünnipäeval
TIINA MURUMAA
75. sünnipäeval
MARI KIIGEMÄGI
LJUBOV NEKLJUDOVA
VELLO STEINBERG
80. sünnipäeval
HELJO SALAK
85. sünnipäeval
ELLI SOE
ASALIA TEEDE
91. sünnipäeval
ROMAN SOE

Dalij õnne!

Liana Lebedev ja Janek Juss poeg
JANN
Moonika ja Hendrik Õunapuu tütar
ALEXANDRA



Olgu koit sulle küünlatuleks
õhtulambiks ehajoon.

Mälestame

MARE KROLL
25.09.1943-13.10.2015
ROSINE PILT
20.03.1916-20.10.2015

Swedbank Rakke raamatukogus

Meie kliendinõustaja ootab teid Rakke raamatukogus (Faehlmanni 26)
11. novembril kell 13.00 – 14.00.

Kliendinõustaja aitab igapäevapanganduse teemadel. Teil on võimalik tellida pangakaarte, teha arvuti abil makseid, avada hoiuseid ja sõlmida muid lepinguid. Finantsteenuseid pakub Swedbank AS ja finantsteenuste tingimustega saate tutvuda www.swedbank.ee.

Lisainfot panga teenuste kohta saate 24h nõustamiskeskuse telefonilt 6 310 310.

Müüa

Kaddaka äri avatud:

E-N 10-17; R 10-18; L 10-14

Müügil lõike- ja potililled, kohapeal võimalik tellida kimpe tähtpäevadeks, pikema ettetellimisega ka leinakimbud ja -pärjad, kalmistu-seaded.

Müügil kommid, kommikarbid, aiakaup, ilutulestik, käsitöö, lõngad, käsitöötarvikud, keraamika, omavalmistatud õnnitluskaardid, Aime Kinnepi raamatud Karl Kadakust ja „Rakke haridusseltsi sada aastaringi”.

Kaddaka äri pakub **KULLERTEENUST** – lillekimp või seade sõbrale, tuttavale, pereliikmele!

Info ja tellimuste tegemine igal ajal telefonil 5593 9935 või astu poest läbi (Faehlmanni 22). Kohtumiseni! Vallira OÜ

A&M Rakke, riided ja jalatsid kogu perele! Avatud kolmapäeval ja pühapäeval kell 10.00-19.00 (Oru 6, Rakke). Info tel. 5550 2794.

Seenekas OÜ müüb saetud ja lõhutud **küttepuid**. Kuiv segalehtpuu - pikkus 50 cm, hind 34 eurot/rm; kaminapuu 40 l kotis - kask 2.30 eurot/kott, lepp 1,90 eurot/kott. Hind sisaldab kohaletoomist! Info tel 51910237.

Müüa või anda üürile 2-toaline kõigi mugavustega möbleeritud **korter** Rakkes. Info tel. 56137675

Teenus

Mitmesuguste oskustega **töömees** tegeleb järgmiste töödega: lõikab küttepuid, metalli; teostab torutöid, elektritöid; paigaldab WC potte, kraanikausse, segisteid, vee-mõõtjaid, veefiltreid, veeboilereid; vahetab ukسلukke jne. Töö kiire ja korralik. Info tel 5645 4988.

Seenekas OÜ võtab tööle **saamehli**
Info tel. 5191 0237.

Pottsepatööd ja looduskivi paigaldus.
Meie poolt materjal, transport. Info tel. 5803 3448 www.ahjudjakaminad.ee

Rakke kultuurikeskus kutsub

ODAV MÜÜK

8. novembril kell 11.00

NB! Täiskasvanute riided 1.-/lasteriided 0.50

22. novembril kell 11.00

Lao tühjenduspüük, kaup kuni 1.-

Laupäeval, 14. novembril kell 19.00

NAISKOORI 15. SÜNNIPÄEVAPIDU "Me lähme preilnad reisima"

esinevad naiskoor ja külalised

tantsuks mängib Kalevband

Info ja laudade broneerimine tel 5569 2792

Pühapäeval, 29. novembril kell 16.00

I ADVENT – tulede süütamine aleviku kuusepuul

Laupäeval, 12. detsembril kell 9.00 - 16.00 kultuurikeskuses

JÕULULAAT

Ootame müüjaid jõulukauba, käsitöö, raamatute, maiustuste ja enda valmistatud toodetega.

Laadakontserdid

11.00 - pisikeste jõulukontsert 13.00 - suurte jõulukontsert

14.00 - Richardi & Liisa kontsert

Laadainfo tel 5569 2792

Neljapäeval, 17. detsembril kell 13.00 kultuurikeskuses

KODUSTE LASTE JÕULUPIDU

NB! Kes ei saa peol osaleda, saab kingipaki kätte kuni 23. detsembrini vallavalitsusest. Info tel 3260 870

Pühapäeval, 20. detsembril kell 13.00 kultuurikeskuses

EAKATE DÄRASTLÕUNA

*tee ja kohvilaud, *külalised Järva-Jaanist

*esineb ansambel Seelikukütid

Oma tulekust ja transpordisoovist anna teada
tel 3260 870 või 5569 2792

Laupäeval, 26. detsembril kell 20.00

AASTALÕUPIDU

tantsumuusikat ans. MA-MA

õhtujuht ja erinevad üllatused.

Piletid novembris 7.-, detsembris 8.- samal päeval 10.-.

Laudade broneerimine tel. 5569 2792.

1. jaanuaril kell 00.30 kultuurikeskuses

TANTSUGA UUDE AASTASSE

tantsumuusikat ansambli Meidon4

Plaati keerutab DJ Davey

Uksed avatud kell 00.30, ansambel alustab kell 01.00

Pääse 5 eurot



Aadress
Rakke Vallavalitsus
Simuna tee 10
Rakke 46301
Lääne-Virumaa

Väljaandja
Rakke Vallavalitsus
telefon 3260870
Faks 32 60873
e-post vald@rakke.ee
www.rakke.ee

Toimetaja
Korrektor
e-post
telefon

Annika Aasa tiraaz 760
Astra Veelmaa Ilmub kord kuus
rakkekaja@gmail.com
56658704

materjale avaldamiseks oodatakse iga kuu 25.-ks kuupäevaks