

Perearst Rita Uuetalu.
„Minu elutöö sai tehtud.”
Loe lk 3



Esimene koolipäev



Lasila põhikooli 1. klassi astusid: Kaur Aasa, Therese Marii Kangur, Lissandra Lehis, Koit Seema, Oliver Vishnenko, klassijuhataja Ruth Kapper. Pildil külalisena Tarvo Krall ja Mõmmi. FOTO: EVE KANGUR



Sõmeru põhikooli 1.a klassi astusid: Maris Adama, Mariliis Gaver, Romet Haasma, Trevor Haasma, Johannes Höövelson, Riko Kaseväli, Iti Kask, Marili Kurm, Rasmus Kurm, Siim Johannes Liiva, Mattias Lint, Markus Moor, Anmarii Nirgi, Kirke Nurk, Nelly Ly Parker, Rainis Sergejenkov, Lisete Zalite, Otto Torm, klassijuhataja Kairi Peil. FOTO: KADI MURAKAS



Uhtna põhikooli 1. klassi astusid: Kirsi Iti Mailill Allvee, Andrii Dvoishnikov, Piia-Miia Pepsen, Ronja Pilden, Marta Rohtla, Anni Tamm, klassijuhataja Kadri Ploom. FOTO: MERJE KALLIP



Veltsi lasteaeal-alkkooli 1. klassi astusid: Ergo Pakk, Frederik Saapar, Kendro Parthal, klassijuhataja Margit Kaare. Pildil külalisena Mõmmi. FOTO: RAILI VLASOVSKI



Näpi kooli 1. klassi astusid Marleen Ledis, Kermo Viidemann, Maria Ottokar, Francesco Frank, Karl-Erik Annamaa, Lisandra Rätsep, Damian Kim, õpetaja Diana Martinson, abiõpetaja Laidi Bild. Pildil külalisena Rakvere valla vallavanem Maido Nõlvak. FOTO: ANNELI MEIBAUM



Sõmeru põhikooli 1.b klassi astusid: Markus Eek, Lenna Holm, Kätriin Ilves, Daniel Karamkov, Kaisa Karbus, Agnes Lepik, Ksenia Mišin, Marten Muruvee, Mykhailo Pirozhenko, Mairold Pung, Eliise Roosimägi, Urmet Sipria, Teele Talalaev, Lisette Tõevälja, klassijuhataja Merike Sõmermaa. FOTO: KADI MURAKAS



Sõmeru põhikooli 1.c klassi astusid: Ott Ander Alamaa, Germo Erm, Danylo Herashchenko, klassijuhataja Katrin Harjus. FOTO: KADI MURAKAS

Üleskutse kohalikele kogukondadele – 25 000 eurot ootab jagamist

Juba kolmandat aastat toetab LHV kohalikke kogukondi, kes soovivad ehitada või taastada mõne unarusse jäänud hoone või objekti, mis tooks inimesed kokku ja pakuks neile uut väärtust.

Ideid kandideerimiseks oodatakse septembrikuu lõpuni.

„Kes teeb ära?” on LHV remondilaenu väljakutse, mille tulemusena toetatakse rahaliselt Eestimaa kogukondade jaoks olulise tähendusega hoonete või objektide rajamist või remontimist. Tänavu on toetusfond juba 25 000 eurot, mis jagatakse vastavalt žürii otsusele.

Projekte oodatakse septembrikuu lõpuni ning võitjad kuulutatakse välja novembri alguses. Oluline ei ole täisprofessionaalse ehitus- või ärijuhtimise meeskonna olemasolu, vaid motivatsioon ja hea planeerimisoskus. Kõik algab heast ideest – küll siis ka mõtte- ja teokaaslast leidub, kellega idee ellu viia.

Loe lähemalt lhv.ee/kes-teebara

Õppeaastaks valmis

23. augustil toimus traditsiooniks saanud Rakvere valla haridus- ja noorsootöö konverents, mis kandis sel korral pealkirja „Uued väljakutsed ja võimalused”.

Konverentsil jagas Tallinna Südalinna kool oma kogemusi mujalt pärit õpilaste õpetamisest. Hele Liiv-Tellmann haridus- ja teadusministeeriumi üldhariduspoliitika osakonnast andis juhtnõore õppe korraldusest, et meie haridusasutused saaksid valmistuda uueks õppeaastaks Ukrainast pärit õpilaste paremaks integreerimiseks kooliellu.

Päeva rosinaks oli osaline kunstiteraapia õpitubades, mis aitasid akusid laadida ja olla toeks iseenda toimetulekul.

Päeva modereeris valla haridus- ja noorsootöönõunik Monica Jaanimets.

TASUB TEADA

MTÜ Partnerid avab taotlusvooru Meede 2.3 COVID-19 mõju leevendamine

2020. a märtsis alanud COVID-19 viiruselaine ning sellega kaasnenud piirangute tõttu on ettevõtjate hinnangul COVID-19 mõju nii üldiselt riigi majandusele kui konkreetsetl ettevõtte tegevusele suur või väga suur. Kõige suuremat mõju on tajunud majutuse, toitlustuse, veonduse ja laonduse valdkondade ettevõtjad. Väiksem mõju on olnud nendes ettevõtetes, kus tegevus on jätkunud vaatamata kehtestatud piirangutele. Ettevõtjad on toonud välja, et tegevuse peamiseks probleemiks on vähenenud nõudlus toodangu või teenuse järele, seetõttu on tulnud oma ettevõtte tegevus ajutiselt peatada või hoopiski lõpetada.

Et aidata piirkonna ettevõtjaid COVID-19 negatiivsete mõjudega toimetulekul avab MTÜ Partnerid 12.–16. september 2022. a oma piirkonna ettevõtjatele ja ettevõtlusega tegelevatele MTÜ-dele täiendava taotlusvooru Meede 2.3 COVID-19 mõju leevendamine.

Meetme eesmärgiks on aidata kaasa COVID-19 negatiivsete mõjude leevendamisele MTÜ Partnerid tegevuspiirkonnas Rakvere valla ja Haljala valla (v.a. endine Vihula vald), Vinni valla (v.a. endine Rägavere ja Laekvere vald), Viru-Nigula valla (v.a. endine Aseri vald) ettevõtjate jätkusuutlikkuse taastumisele ning suurendada ettevõtete ja ettevõtlusega tegelevate MTÜ-de valmisolekut tulevasteks kriisideks.

Meetmel on tähtis roll investeeringute ning COVID-19 põhjustatud kriisi mõjuga toimetulemist soodustavate tegevuste toetamisel, et paremini rakendada kohaliku toorainet, ressursi, potentsiaali (kohalik inimene, kultuur, loodus, miljööpärand, säästev energia, mereäärne asukoht) ning parandada ettevõtluskeskkonda, suurendada ettevõtlikkust ja ettevõtjate konkurentsivõimet, pakkuda elanikele ja külastajatele uusi tooteid ja teenuseid, soodustada ettevõtete integreerimist ja keskkonnasäästlikumat majandamist. Ettevõtlustegevuse mitmekesistamine on üks konkurentsivõime parandamise ja täiendavate sissetulekute saamise võimalusi, et leevendada COVID-19 mõju ettevõttes.

Taotlema ootame ettevõtjaid, kes on COVID-19 piirangute tõttu enim kannatanud, kelle müügitulu on langenud aastatel 2020 ja 2021 võrreldes 2019. aastaga.

Selleks, et olla kindel, kas Sinu idee sobib meie COVID-19 meetme nõuetega võta ühendust MTÜ Partnerid töötajatega (<https://mtupartnerid.eu/inimesed-kategooria/tootajad/>).

Koos leiame parima lahenduse sinu ettevõtte muredele!

ELSA HUNDT
MTÜ Partnerid tegevjuht

Päästeamet tuletab meelde, et praegu on **viimane aeg oma küttekolded enne kütteperioodi algust üle vaadata** ning korda teha. Ohtlikke tahmapõlenguid aitab ära hoida ainult kütteseadmete õigeaegne ja järjepidev puhastamine.

Aita ka oma eakatel sugu-lastel ja naabritel kontrollida üle küttekolded. Võimalusel võiksid naabrid ühel ajal kutsuda korstnapühkija, kes kontrollib ning puhastab küttekoldeid mõlemas kodus korraga. See annab kindlustunde, et ka naabritel on küttekolded korras.



Huviharidus ja huvitegevus valla lastele ja noortele sel õppeaastal

MONICA JAANIMETS
haridus- ja noorsootöö
nõunik

Rakvere vald peab endiselt väga oluliseks noorte huvihariduse ja -tegevuse järjepidevat toetamist ning hariduse ja huvihariduse kooslust.

Omavalitsuse ja riigipoolse toetuse abil alustasid juba mitmed aastad tagasi tegevust ka uued teenuspakkujad väiksemates piirkondades ning uute loodud ringidega paranes huvitegevuse kättesaadavus valla erinevates kantides. Positiivseid näiteid võib tuua mitmeid. Tüdruk, kes tänu ratsutamishuvile ja hobustele suutis lõpetada põhikooli ning plaanib minna sellel alal edasi õppima. Erivajadusega laps, kes oma muusikaarmastusest lähtuvalt õpib ennast muusikakoolis väljendama läbi pillimängu. Või noormees, kelle sportlik võimekus sumo maadluses on viinud teda rahvusvahelistele võistlustele ning aitab igapäevaselt ka õpimotivatsiooni üleväl hoida.

Eraldi väljatoomist vääri- vad noortekeskuste juures

huvihariduse rahastuse toel töötavad ringid. Neid põnevaid ringe viivad läbi erinevate valdkondade juhendajad. Eesmärgiks ikka pakkuda noortele vajalikku, kasulikku ja neid kõnetavat tegevust. Väike loetelu noortekeskustes toimuvatest ringidest: kunstiring Sõmeru noortekeskuses; loodus- ja matkahuviring Sõmeru, Arkna ja Veltsi piirkonna noortele; tehnoloogiahuviring Merkuur Lepna, Vaeküla, Veltsi ja Sõmeru kandi noortele; liikumise huviring Uhtna noortele; looduseikluse huviring Mine Metsa Lepna noortele; tantsutrenn Ubja noortele.

Rakvere vallavolikogu 17. juunil 2020 vastu võetud määrus nr 69 „Huvihariduse ja -tegevuse toetamise kord“ annab jätkuvalt võimaluse taotleda vallalt vastavat toetust. Vald toetab ühe huvialaga tegelemist.

Eelmisel, 2021/2022. õppeaastal esitas vallale taotluse 35 teenuspakkujat erinevatest valdkondadest: sport, kunst, muusika, tants. Nimekirjades oli kokku 349 valla last.

6. oktoober 2021 muudeti eelpool nimetatud määrust. Toon välja muudatuse.

Huvihariduse omandamist ja huvitegevuses osalemist kompenseeritakse ühes õppeaastas järgmiselt:

1) huvihariduse omandamist munitsipaalhuvikoolides 100% ulatuses;

2) huvihariduse omandamist erahuvikoolides või huvitegevuses osalemist 100% ulatuses, kuid mitte enam kui 200 eurot kuus;

3) muud erijuhud otsustab Rakvere vallavalitsus. Taotluse eelduseks on, et õpilase ja vähemalt ühe vanema alaliseks elukohaks Eesti rahvastikuregistri andmetel on Rakvere vald.

Head huvihariduse- ja huvitegevuse osutajad!

Rakvere vallavalitsus ootab teilt, kui teenuse pakkujalt, taotlusi koos õpilaste nimekirjaga hiljemalt 15. oktoobriks e-postiaadressile monica.jaanimets@rakverevald.ee. Pärast seda sõlmitakse teenuseosutaja ja valla vahel leping ning teenused saavad tasuta igakuise arveldamise kaudu.

Head Rakvere valla lapsevanemad!

Meeldetuletuseks teile, et lapsevanem ei esita taotlust valda, vaid pöördub otse

huvikooli või huvitegevuse osutaja poole. Motiveerige ja toetage oma last leidmaks talle sobiv huvitegevus ning andke huvikooli või huvitegevuse osutajale oma lapse soovist teada.

Veel mõned märksõnad:

- ühe eelistuse tasub kohalik omavalitsus, teise, kolmanda ja nii edasi valiku tasub lapsevanem ise;

- mitme huvialaga tegelemise korral selgitab vallavalitsuse haridus- ja noorsootöönõunik vanemaga vesteldes valikueelistuse välja;

- huvikoolist või -ringist lahkumise korral peab selgest teada andma valla haridus- ja noorsootöönõunikule (ja ka huvikoolile või -ringile);

- huvihariduse ja -tegevusega seotud küsimustes pöörduge julgesti valla haridus- ja noorsootöönõuniku poole (monica.jaanimets@rakverevald.ee, tel 5866 4670).

Oluline on kasvatada lastes kohusetunnet ja sihikindlust ning oma lapse tegemistega kursis olla.

Rõõmsat tegutsemist kogu õppeaastaks!

Alustame uut kooliaastat hea sõnaga

KATI BAKRADZE
hariduse kõneisik ja
südamest õpetaja

Haridussüsteemis on probleemid olemas, kuid õppeaasta alguses vajaks nii õpetajad kui ka õpilased toetavaid lugusid ja positiivseid sõnumeid. Koolides toimuvat mõjutavad ka meie endi hoiakud.

Kulla hind maailmaturul on tõusujoones minemas. Meie ümber toimuvate ärevate sündmuste taustal on tunne, et tahaks hoida kõike, mis on jääv ja millel oleks püsiv väärtus ka tulevikus.

Haridus on puhas investeerimiskuld. Eestis on läbi aegade haridust ja haritust väga kõrges hinnas hoitud, ajaloolise mälu püsijäämine on olnud edasiviiv jõud ja alati ka meie valik. Jaan Kross on öelnud, et iga eestlase siht peab olema surematuse, mis minu arvates tuleb läbi oskuste, teadmiste, sihtide, õppimise ja hariduse. Haritud inimene ühiskonna liikmena on väärtuslik ressurss,

kus vastutavat ja kõigile silmapaistvat rolli kanname nii avalikus kui erasektoris ja mis mõjutab otseselt ja kaudselt ka kogu riigi edukust.

Väärtuskasvatuse on kogu koolihariduse alus. Õpetame ju õpilasi väärtuseliselt mõtlema ja kaalutletult käituma nende aspektide suhtes, mis elus on tähtsad: mina ise ja mu pere, inimesed mu ümber, kool ja haridus, õpetajad kui suunamudijad õpilase elus. Head suhted on privileeg, oskus, väärtus ja muidugi ka vastutus. Maslow inimvajaduste hierarhia on saanud uue tähenduse, kus tänases maailmas võib tõmmata paralleeli suhete kui baasvajaduste vahele. Kui oled kellegi usalduse võitnud, vastutad ka tema eest. Maailmategijad on need inimesed, kes teevad ära midagi mitte ainult iseenda, vaid ka teise heaks. Jagatud väärtustes näen ressursse iseendas ja harin ka teisi. See käib nii õpilaste, õpetajate kui ka lapsevanemate kohta.

Mulle teevad haiget alguses ajakirjanduses ilmuvad artiklid kooli-likiusamistest, õpetajate lahkumistest, probleemsetest lastevanematest jne! Jah, kõigi nende teemadega me koolis tegeleme igapäevaselt. Jah, need teemad vajavad käsitlemist ja me võtame neid murekohti äärmise tõsidusega, aga kas on mõistlik alustada sealt otsast nüüd vahetult enne kooli? Miks me ei võiks valida kordki teise alguse, kasvõi seisukoha, et sõna vägi suudab enam kui sõjavägi ja et head sõnad pole loetud? Miks me niigi harras maailmas, kus on olnud distantsõpet, vaimse tervise väljakutseid, südameid purustav sõda, õhnestame teineteist ja noori vahetult enne 1. septembrit, külvates ebakindlust ja vastanduvaid sõnumeid? Jagame parem lugusid koolist kui kohast, kus saavad alguse suured edulood, kus oleme leidnud eluaegseid sõpru, kus anname nõu ennastjuhtiva õpilase kujunemiseks kooliaastaks. Toetavate sõnade ja lugudega näitame oma

tugevust ühtehoidmisel, sest need on meie väärtused, mida jagame ühiselt – haridus on tähtis!

Tahan nii väga juba täna kõigile rääkida või kirjutada kasvõi kümme lugu sellest, kui väga ma armastan kooli ja õpilasi. Kuidas õpilasele kujuneb koolis maailmast arusaam ja terviklik pilt läbi tema enda kogetu, kuuldu ja õpitu ja kuhu õpetajad lisavad oskuslikult ainealaseid teadmisi. Inimeseks olemise õpetus on iga õpetaja südameasi. Kool on muutuste juhtimiskeskus, kus on võimalus midagi nii enda kui teiste elus korda saata; kus kasvavad tänased ja homsed tulevikutegijad. Õpetajate teed koolis palistavad usaldusväärsed suhted, väikesed töövõidud, avanenud õpilased. See loeb päriselt meile, õpetajatele, kõige rohkem. See on meie mõtteviis, hoiak, tahe, suhtumine ja armastus. Me tõmbame elus endale ligi mitte seda, mida soovime, vaid seda, millised me oleme. Oleme siis lahked, toetavad, arvestavad. Enda ja teistega.

Rakvere Valla Sõnumid

Rakvere vallavalitsus Kooli 2,
SÕMERU Lääne-Virumaa
Tel 329 5944
vallavalitsus@rakverevald.ee
Toimetaja: Annika Aasa
tel 5665 8704

Kaaskirjutaja: Sirje Rebane
tel 517 5262
Materjale saab saata iga kuu
20. kuupäevaks
rakverevald@sonumid@gmail.com
leht internetis:
www.rakverevald.ee

Kõik ajalehes Rakvere Valla Sõnumid avaldatud artiklid, fotod jm materjal, on autorikaitse seadusega kaitstud. Nende avaldamine ilma toimetuse nõusolekuta on keelatud. Artikleid tsiteerides või refereerides tuleb alati säilitada viide algallikale ja autorile.

Muudatused Sõmeru tervisekeskuse töös

Sõmeru Perearst OÜ lõpetab septembris tegevuse ning kauaaegne perearst Rita Uuetalu siirdub sügisel pensionile ja annab oma nimistu 1. oktoobrist üle dr. Regle Adamsonile, kes on juba Sõmerul tööd alustanud. Teine praegune perearst Maire Suurkivi jätkab endiselt perearstina. Patsientide jaoks midagi ei muutu, Sõmeru tervisekeskuses jätkub arstide vastuvõtt ja protseduurid samamoodi kui seni.

Heidame koos Rita Uuetaluga pilgu tagasi, kuidas kõik alguse sai ja missmoodi on Sõmeru tervisekeskusest saanud meie rahvale hinnatud arstipunkt.

Rita Uuetalu:
Minu elutöö sai tehtud. Olen arstina töötanud 40 aastat, sellest Sõmeru vallas 30 ja praeguses hoones 20 aastat. Kõik ümmargused numbrid. Tunnen, et on paras aeg tööjärg noorematele üle anda.

Lõpetasin Tartu ülikooli 1982. aasta hiljem, peale internatuuri, asusin tööle Rakvere haigla polikliinikusse jaoskonna terapeudina, töötasin lisaks kiirabis ja tegin haiglaväliseid.

1992. a kutsus tollane vallavanem mind tööle Sõmeru valda. Asusin tegutsema Näpil Rakvere KEKi velskripunkti ruumides koos seal varem töötanud velskriiga. Kuna varem Sõmeru vallas arsti polnud, siis tuli kõike alustada nullist. Sel ajal hakati Tartu ülikooli juures esmakordselt perearstikursuseid korraldama. Õpingud toimusid kord kuus nädal aega Tartus, kahe aasta jooksul. Oma pere jaoks oli see keeruline aeg, sest laps oli

veel päris väike. Lõpetasin 1995. aastal ja asutasin seejärel ka oma perearsti praksise nimega Näpi tervisekeskus. Tegutsesin oli palju, sain oma ideid teostada: ostsin esimese EKG aparadi, meil oli oma väike labor, füsioteraapia kabinet, lastekabinet jne.

1992. a sügisel sain suure katsumuse – kogemuse osaliseks: augustis tekkis Sõmerul enneolematu ulatusega viirushepatiidi puhang. Hiljem selgus, et epideemia põhjustas nakkuse levikjoogiveega tsentraalse veevarustussüsteemi kaudu. Haigus algas gripitaoliselt kõrge palavikuga ja siis oli veel see aeg, kus palaviku korral arst koduviisitiidil käis. Rakvere haigla nakkusosakond oli suletud kapitaalremondiks, tuli kuidagi ise hakkama saada. Inimeste hulgas tekkis paanika. Saatsime infolehed igasse korterisse, käisin rääkimas koolis ja asutustes. Igal hommikul tuli võtta vere analüüsid mitmekümnele inimesele, hullematel päevadel 50–60lt ja analüüside vastused koos selgituste ja edasise käitumistaktikaga inimestele telefoni teel edastada. Et andmeid kuidagi hallata, aitas abikaasamul arvuti osta, tellisime esimesed arvutiprogrammid. Kokkuvõttes haigestus Sõmerul 413 elanikku, lisaks oli tohutul hulgal kontaktseid. Haigetel tuli vereanalüüsi jälgida paranemiseni mitme kuu jooksul.

Kuna enamus inimesi elas Sõmerul ja KEKi ruumide rendikulud järjest tõusid, otsustasime võtta pangalaenu ja Sõmerule tervisekeskuse maja ehitada. Maja sain koos arhitektiga planeerida oma visiooni

kohaselt: perearstide ruumid, väike labor, füsioteraapiasaal ja ämmaemanda töökoht, apteek, hambaravi – see oli minu nägemus esmatasandi tervisekeskusest 20 aastat tagasi. Sõmeru tervisekeskuse maja valmis 2002. aastal.

Tööhulk aina kasvas ja kasvas. Kuna Sõmeru perearstikeskus on ka Tartu ülikooli praktikabaas, siis õnneks tuli 2003. aasta sügisel residentuuri ja jäi meile tööle dr. Maire Suurkivi. Kahe arsti ja tublide õdedega oli võimalik tööd paremini korraldada, sai käia koolitustel ja olla puhkusel.

Paar viimast aastat on olnud väga töömahukad ja stressirohked COVID-19 epideemia ja massvaktsineerimiste tõttu. Tohutult kasvas telefonikõnede hulk. Lisaks sellele tuli ära teha ka kogu tavatöö ägedate haigetega ja krooniliste haigustega patsientide uuringud ning nõustamised.

Kokkuleppel Terviseameti ja haigekassaga võtab alates 1. oktoobrist minu nimistu üle dr. Regle Adamson, kes on meil juba kolmel aastal praktilik olnud ja terve aasta täiskohaga töötanud. Ta on täis indu ja tahtmist koos dr. Maire Suurkiviga kaasaegsemalt korraldada. Tööd Sõmerul jätkavad ka meie väga tublid pereõed Egele, Marje, Merike, Tiia ja ämmaemand/lasteõde Kadi. Ämmaemand ja kõik õed teevad iseseisvat vastuvõttu – soovitan julgelt pöörduda.

Paljud on küsinud minu edasiste plaanide kohta: oktoobrikuu puhkan. Edasised plaanid on seotud Hiina meditsiiniga. Olen seda õppinud 1978/88. a Peter-

buris ja 2017–2021 Rene Bürklandi juures. Inimesed tarvitavad väga palju ravimeid krooniliste haiguste ja valusündroomide raviks. Väga paljudel juhtudel saab aidata nõel- ja taimeraviga, õige toitumise ning igapäevase liikumisega. Hiina meditsiini meetodeid saab kasutada juba varases staadiumis, sümptomite tekkimisel, kus Lääne meditsiini järgi diagnoositavat haigust veel ei ole, kuid on tekkinud kaebused, enesetunne pole hea. Arsti jaoks on väga oluline, et inimesed püsiksid terved ja haigused välja ei kujuneks. Mind huvitab ka ravimine kohalike, meie metsades kasvavate taimedega. Ühe aasta olen taimeravi juba õppinud ja plaanin õpinguid jätkata. Tahan võtta rohkem aega oma pere ja lapselapse jaoks, tegeleda oma hobidega.

Täna kõiki oma endiseid ja praeguseid töötajaid, kes on mind minu töös abistanud. Olen väga tänulik neile, kes minu elutööd Sõmerul jätkavad. Täna meie vallavalitsust ja volikogu toetuse eest. Kõige suurem tänu minu abikaasale, kes mind igas ettevõtmises toetab ja abistab ning on aidanud mu ideid ellu viia.

Soovin kõigile head tervist ja rõõmsat meelt!



FOTO: ERAKOGU

Stress, istuv asend ning valed toiduvalikud tekitavad kõrvetisi

Suvised grillitud ja happelised toidud tekitavad pärast söömist paljudele ebamugavustunnet. Kõrvetised on sage tervisemure, mille teket soodustab lisaks toiduvalikutele ka istuv sundasend ja stress.

Kõrvetisi tekitab söögitoru ärritav happeline maomahl, millega kaasneb ebameeldiv tunne rinnakus, ülakõhus või kurgus. Maomahl satub söögitorru, kui mao ja söögitoru vaheline sulgurlihas ehk klapp ei tööta korralikult. Enamasti on see tingitud kõhus tekkinud ülerõhust ülesöömise, kõhukinnisuse või raseduse tõttu. Lisaks lõdvestavad klapi tööd või suurendavad maomahla tootmist stress, suitsetamine, teatud toiduained ja ravimid. Normaalses toonuses mao söögitoru sulgurlihas avaneb söömise ajal ning söögikordade vahel on sulgur suletud.

Kõrvetised tekivad peale sööki ülakõhus kuni kurguni välja ja suus võib esineda mõru või hapukat maitset, kurgus võib olla tükitunne ja ajada kõhima ning hää muutuda kähedaks. Magades ja kummargil olles võib samuti maosisu söögitorru valguda ning tekitada kurgukõha või suukuivust. Pikema ajaliselt võib see põhjustada limaskesta põletikke ning hammaste tundlikkust ja halba hingeõhku. Mõnikord võib kõrvetiste tekitatud valu olla nii tugev, et kahtlustatakse infarkti, kuna valu ei taha taanduda ning see kiirgub rinnaku ja ülakõhu piirkonda. Sel juhul soovitatakse kindlasti südame kontrollimiseks pöörduda perearstile või kutsuda kiirabi.

Kõrvetisi on lihtne diagnoosida ja enamasti on need suvisel ajal põhjustatud valest toitumisest: rasvane grilliha, sibul, tomat, tsitrused, gaseeritud joogid ja kange alkohol on sagedasemad süüdlased.

Apteegi käsimüügist saab soetada kiire toimega maohappesust neutraliseerivaid preparaate ehk antatsiide. Neid saab närimistabletinä või lahusena, mis vähendavad maomahla happelisust. Rahvameditsiinist on teada kummelitee, linaseemne lima ja astelpajuõli tarvitamine, sest neil on limaskesta kaitsev ja kerge põletikuvastane toime.

Apteegitoodete leevendav mõju kõrvetistele võib varieeruda mõnest minutist kuni mitme tunnini. Kindlasti tuleks kõrvetiste ära hoidmiseks jälgida oma toitumist, süüa korraga väiksemad toidukogused ja proovida tugevdada vaimset tervist.

Kõrvetiste ennetamiseks on kõige tõhusam süüa kiirustamata ja väikeste portsjonite kaupa.

Vältida tuleks vürtsikaid, hapusid ja rasvaseid toite ning oakohvi, kanget alkoholi, piparmündi tooteid ja šokolaadi. Pärast söömist pole soovitatav kolme tunni vältel lamada ega sporti teha, vältida tuleks tööd, mis nõuab kummargil olemist.

Lisaks on kõrvetiste vältimiseks oluline saavutada tervislik kehakaal ning seda hoida, loobuda suitsetamisest ning kanda riidetust, mis ei pigistaks vöökohta.

BENU APTEEK

Üle 60-aastased ja riskirühmad võiksid tõhustusdoosi teha esimesel võimalusel

SANDER RAJAMÄE
Tervisekassa

COVID-19 haigestumise statistika näitab, on äärmiselt oluline, et riskirühmadesse kuuluvad inimesed ennast esimesel võimalusel vaktsineeriks ning võtaks kasutusele ka teised nakkuse ennetamise abinõud.

Riskirühma kuuluvad immunoprofülakтика ekspertkomisjoni hinnangul kõik üle 60-aastased ja üle 12-aastased, kellel on mõne kroonilise haiguse tõttu suurem risk põdeda COVID-19 haigust raskelt.

Kui inimesel on valmisolek ja võimalus ennast vaktsineerida, tõenäosus raskeks haigestumiseks on olemas ning eelmisest vaktsiinidoosist on möödas enam kui pool aastat, võiks ta neljanda doosi teha juba praegu. Ta lisas, et riskirühmadesse kuuluvad ka inimesed, kellel on suurem tõenäosus kokku puutuda haigetega ning kelleks on tervishoiutöötajad ja hooldekodude personal.

Tartu Ülikooli peremeditsiini professori ning peremeditsiini ja rahvatervishoiu instituudi juhataja Ruth Kalda sõnul ei suuda me hetkel domineeriva tüve puhul teha nii täpseid prog-

noose nagu varem. „Omikroni ja praegu valdavalt leviva BA.5 tüve puhul ei suuda me päris täpselt ette näha, kuidas haigus kulgeb, kuid varasemale toetudes on selge, et haigestumise kõrgperioodid on sügis, talv ja varakevad. Seega võiksid ka need inimesed, kes riskirühmadesse ei kuulu, kuid kes soovivad teha neljandat doosi, ajastada selle hiljemalt septembrisse.“ ütles Kalda.

Tänaste teadmiste kohaselt on COVID-19 haigusel väga palju erinevaid väljendusviise, mis on ajas muutunud. „Alguses nägime palju lõhnataja ja maitsetundlikkusega seonduvaid häireid,

mida on nüüdseks jäänud vähemaks. Praegu tekitavad inimestele vaevusi peamiselt jõuetus, südame klopimine ja hingamishäireid ning kui vaatame erinevaid uuringutulemusi, on näha, et viiruse läbipõdemine võib esile kutsuda ka mitmeid teisi haigusseisundeid. Siin räägime näiteks trombidest, diabeedist ja erinevatest kognitiivsetest häiretest, mille tekkimise tõenäosus on haiguse põdemise järgselt suurem,“ rääkis Oona. Oma praktikas näeb ta palju neid inimesi, kes on teinud otsuse ennast mitte vaktsineerida ja haigus läbi põdeda. „Minu hinnangul pole see mõist-

lik, sest läbipõdemisega võib inimene endale saada pikaajalised tervisekahjud, sestap on vaktsiin kordades ohutum, kui haigestumine ja näiteks pikk-COVID ning sellega kaasnevad vaevused,“ lisas ta.

Küsimusele, kas koroonaviirust saab lähitulevikus samastada gripiga, pole perearstidel anda objektiivset vastust.

Värsketele prognoosidele toetudes on Eesti immunoprofülakтика ekspertkomisjon andnud soovitusel COVID-19 vaktsiini teise tõhustusdoosi osas, millega peaksid ennast vaktsineerima kõik riskirühmadesse kuuluvad inimesed. Riski-

rühma kuuluvad kõik üle 60-aastased inimesed ning üle 12-aastased, kellel on mõne kroonilise haiguse tõttu suurem risk põdeda COVID-19 haigust raskelt. Teise tõhustusdoosi võiksid inimesed teha kuue kuu möödumisel viimasest doosist või haiguse põdemisest. Tervishoiutöötajate hinnangul satuvad haiglasse jätkuvalt peamiselt need samad riskirühmad ja kõrges eas inimesed. Viimased kuud on näidanud ka seda, et lisaks vaktsineerimata inimestele jõuavad haiglasse ka need vaktsineeritud eakad, kelle eelmisest vaktsineerimisest on möödas juba üle poole aasta.

Sportlik suvi

Rakvere valla suvejooksu võitsid Ago Veilberg ja Irina Saviniš

SIIRI KOHVER
spordi- ja terviseedenduse
nõunik

30. juulil toimus Sõmeru alevikus järjekorras juba 5. Rakvere valla suvejooks. Juubelijooksule kohaselt oli ilm päikeseline. Jooksurajale oli kogunenud ligi 190 eri vanuses jooksusõpra, kellest noorimad olid vaid 1,5-aastased ning staažikaimad 70-aastased. Põhi- ja noortejooksu rada kulges mööda rahvaspordiväljakut, Sõmeru aleviku kergliiklusteid ja tervise-



FOTOD: AIN LIIVA



rada. Jooksjate peetumuseks ja suureks rõõmuks oli sellel aastal rajalt välja jäänud terviserajal asuv suusa- ja kelgumägi, kuid korraldaja lubab, et järgmisel aastal on taaskord mida oodata. Jooksjate tervisel ja healul hoidis

silma peal Eesti Punase Risti Lääne-Virumaa Seltsi esindaja. Lisaks elasid jooksjatele kuumal suvepäeval kaasa kohalikud Sõmeru aleviku elanikud.

5. Rakvere valla suvejooksu 9 km pikkuse põhidistantsi võitis Ago

Veilberg, ületades lõpujooksu tulemusega 00:34:17. Teise koha saavutas Tanel Laumets ajaga 00:34:25 ja kolmanda Maido Hermalu 00:35:54. Naistest võttis selge võidu Irina Saviniš, kes läbis 9 km ajaga 00:38:48. Talle järg-

nesid Regina Kruus ajaga 00:40:38 ning Marit Hiiemaa, tulemusega 00:41:51. Lühema, 2,5 km pikkuse noortedistantsi parimad olid Kert Karm ajaga 00:09:45 ja Lenna Maamägi 00:11:36. 2,5. Kõnnidistantsi, pikkuse-

ga 9 kilomeetrit, võtsid seekord ette 11 osalejat.

Laste-, mini- ja tillujooksud toimusid eelmisel aastal valminud

Sõmeru-Näpi piirkondade rahvaspordiväljakul. 600 m lastejooksust võttis osa 34 jooksusõpra, 200 m minijooksul oli 21 osavõtjat ning 100 m tillujooksul oli 20 särasilmset jooksusõpra, kes koos vanematega või juba täiesti iseseisvalt finiši poole liikusid.

Järgmised jooksusarja etapid ootavad juba ees, rohkem informatsiooni www.jooksusari.ee.

Suur tänu korraldusmeeskonnale ja jooksupäeva vabatahtlikele. Kohtume juba 6. Rakvere valla suvejooksul aastal 2023.

Rakvere eragümnaasiumi korvpalliplatsilt läbi Näpi kooli võimla ja Kurgjärve korvpallilaagri Sansepolcrosse

13.-17. oktoobril toimub Itaalias Sansepolcro linnas Eriolümpia Ühendav korvpalliturniir, kuhu on osavõtu lunastanud ka Näpi kooli ühendav korvpallimeeskond, kuhu kuuluvad Näpi kooli õpilased ja vilistlased ning Kunda ühisgümnaasiumi õpilased. Võistkonna peatreeneriks on legendaarne korvpallitreener ja kehalise kasvatuse õpetaja Jaak Jalakas, abitreeneriks Andres Lillemägi.

Eriolümpia Ühendav (ingl k UNIFIED) Sport on unikaalne sportlik koostöövorm, mis ühendab eriolümpia sportlasi ja partnereid. Partner on sportlane, kellel pole intellektipuet ja kes aktiivselt osaleb koos eriolümpia sportlasega lõbusas, positiivseid emotsioone pakkuvast treeningprotsessis ning võistlustel. Ühised sportlikud kogemused lähendavad inimesi, eemaldakse tõkkes ning tekitatakse



Kurgjärve korvpallilaagris. Seisavad Kevin Heinpaju (Näpi), Aleks Lehmus (partner), Sten Arro (partner) Karl-Eerik Pendonen (Näpi), Gerhard Koitsaar (Näpi). Esimene rida: Margus Salve (Näpi), Sten Kongi (Näpi), Eric Ehand (partner), Kuipo Toomsalu (Näpi), Martin-Kert Štšerbakov, pildilt puudub Rihhard Vodja (partner). FOTO: ANDRES LILLEMÄGI

vastastikust mõistmist ja tunnustust soosiv õhkkond. Osalemine Ühendavas Spordis viib uute sõprussidemete, tõstab intellektipuudega sportlaste enesehinnangut

ning annab motivatsiooni regulaarseteks treeninguteks. Partneritel arendab selline koostöövorm aga hoolivust, sallivust, koostööoskusi - olulisi jooni igapäevases elus.

On tõestatud, et see aitab mõlemapoolselt vähendada käitumisprobleeme, eriolümpia sportlastel arendada vajalikke sotsiaalseid oskusi ja lõimuda ühiskonda. See

programm annab kestva positiivse mõju kõikidele, kes selles osalevad. Programmi iseloomustavaks motoks võiks olla: „Pea meele - me kõik oleme rohkem sarnased kui erinevad“. Ühendava spordiga tegelevatel sportlastel on võimalik osaleda erinevatel eriolümpia võistlustel Euroopas ja maailmas. Eestis on esimesed sammud Ühendavas Spordis tehtud jalgpallis ja korvpallis.

Näpi koolis on Ühendav Sport sees teist korda, esimesel korral 2019, kui kooli ja ühendav meeskond osales 3x3 korvpalli turniiril Šveitsis. Itaalia võistlusteks valmistumine algas COVID-19 viiruse ajal ja kuna kooli võimlates trenni ei tohtinud teha, siis alustasime treenimist välitingimustes, Rakvere eragümnaasiumi korvpalliplatsil. Olud läksid paremaks ja kolisime võimlatesse. Edasi tuli Abja-Pa-

luojas suur korvpalliturniir, kus tulime oma divisjonis esimeseks, võites kaks mängu ja kaotades ühe. Turniiril loositi kaks võistkonda, kes pääsevad Itaaliasse. Üks võistkond vanemasse vanusegruppi (18-32-aastased) ja üks võistkond nooremisse vanusegruppi (14-17-aastased). Esialgu loosiõnn meile ei naeratanud ja arvasime, et siia meie kuulsusrikas Itaalia reis lõppeski, kuid äkki tuli teade, et Näpi kooli ühendav korvpallimeeskond on saanud pääsme Itaaliasse. Olime kui seitsmendast taevas ja treeningud said uue hoo. Tähtsamaks ettevalmistuseks sai meeskonna ühislaager Kurgjärve spordilaagris. Nüüd veel mõned treeningud ja Itaalia, siit me tuleme! Aitäh Rakvere vald ja linn, Kadrina, Anija ja Vinni vallad meie toetamise eest.

ANDRES LILLEMÄGI



Rattaorienteerumine Kirju liblika suvi kostitas rattureid tõelise kuumaga



14. augustil toimus Rakvere vallas taaskord üks sportlik päev, sest toimus rattaorienteerumine Kirju liblika suvi 2022. Ürituse eesmärgiks oli propageerida rattasõitu ning orienteerumist Rakvere valla elanike ja külaliste seas ja süvendada ning tõsta teadmisi ohutust liiklemisest rattaga, tutvustada valla erinevaid objekte ja vaatamisväärsusi.

Seekord võttis võistlusest osa 10 võistkonda. Võistkond Pere läbis peab 70 km ajaga 3 h 56 min (40 p); võistkond Hugo Boss aeg 3 h 32 min (38 p); võistkond Sõmeru SK aeg 3h (38 p); võistkond Perekond Kruusimägi aeg 3 h 41 min (28 p); võistkond Jaaniku tee kirbud aeg 4 h 07 min (27 p); võistkond Me ei anna kunagi alla aeg 1 h 34 min (11 p); võistkond Linnumetsa aeg 2 h 53 min (24 p); võistkond Uhtna malev 1, 2, 3 aeg 5 h 02 min (28 p).

Rajal ootas võistlejaid 20/15 kontrollpunkti. Punktid tuli enne teele asumist kõigepealt kirjelduse järgi välja nuputada ning seejärel valida teekond rattal punktide läbimiseks. Tõestusmaterjalina kasutasime seekord võistkonna selfi tegemist tuvastatud kontrollpunktidega.

Võistlejaid ootasid: Sõmeru madalseiklusrada, Päide ja Selja jõe ületussild, Roodevälja mõis, Kloodi mõis, Kõrgemägi, Tõrma veetorn, Sõmeru Terviserada, Näpi koo, OG Elektra Lepna Tootmine, Aluvere ring, HKScan Estonia AS jpm. Suur tänu kõigile osavõtjatele!

SIIRI KOHVER



FOTOD: ANNIKI INNO, JOHANNA LUTS

RAAMATU-UUDISED

RAAMATUKOGUDEAASTA

Hea meel on teada anda, et Lepna raamatukogu peakokkade juurde on paigaldatud raamatute tagastuskast, kuhu saab laenutatud lugemisvara tagastada ajal, kui raamatukogu on suletud. Samuti ei ole keelatud kasutada tagastuskasti ka raamatukogu lahtioleku ajal.

Tagastuskasti reeglid:

- on avatud ööpäev ringi iga päev

- seda saavad kasutada kõik Lepna raamatukogu lugejad
- sinna saab tagastada kõiki Lepna raamatukogust laenutatud teavikuid
- laenutaja tuvastatakse raamatu võõtkoodi abil
- tagastuskasti tühjendatakse raamatukogu lahtioleku aegadel ehk tagastus fikseeritakse esimesel tööpäeval peale tagastamist, töötaja puhkuse ajal fikseeritakse tagastus puhkuse lõpule järgneval tööpäeval

Oluline:

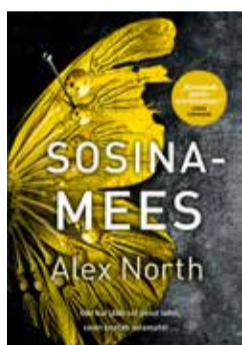
- teavikute tagastamine kasti ei vabasta lugejat rikutud teaviku hüvitamisest või asendamisest
- HOIA RAAMATUT – aseta raamat tagastuskasti kõite selg ees
- palume alati veenduda, et teavik ei jääks tagastuskasti avausest välja.

Head kasutamist!



Jaana Ant Lepna raamatukogust soovib

Alex North SOSINAMEES



Pärast oma armastatud naise ootamatut surma on kirjanik Tom Kennedy veendunud, et uuel lehelt alustamine aitab tema ja ta poja Jake hingehaavu ravida. Uus algus uues majas ja uues linnas, Featherbanksis. Uues keskkonnas loodab Tom luua ka suurema läheduse oma pojaga. Tomi heidutab, et tema poeg on kehv suhtleja, kes hoiab pidevalt omaette ning peab vestlusi nähtamatu väikese tüdrukuga.

Kuid Featherbanks on kõike muud kui idülliline väikelinn. Kaksikümne aastat tagasi rööviti ja tapeti seal viis last. Sarimõrvar valis oma ohvriteks poisid, kelle vanemad olid tähelepanuta jätnud, käies öösiti laste akende taga sosistamas. Ja just siis, kui Tom ja Jake end oma uues kodus sisse seavad, kaob linnas taas jäljetult üks väike poiss. Tema kadumise asjaolud on ärevust tekitavalt sarnased kahe aastakümne eest tegutsenud psühhopaat Frank Carteri (Sosinamees) kuritegudega ning taas hakkavad linnas kõlama vanad kuulujutud, nagu oleks mehel olnud kaasosaline.

Sosinad jõuavad ka Jake akna taha ... „Uks kui jääb sul pisut lahti, sosin kostab salamahti...“

Kuigi lugedes tekib lootus, et küllap see lõpplahendus on Tomile ja Jakele õnnelik, siis on see ikkagi üks kurb lugu. Tegu on väga paeluva teosega, milles on rohkelt mitmekülgseid tegelasi ja ootamatuid pöördeid. Autor suudab oma kirjaviisiga lugejal karvad püsti ajada ja põnevust aina juurde kruttida.

Alex North on briti kirjanik, kes ülemaailmsest menust hoolimata eelistab jääda anonüümseks ja varjuda pseudonüümi taha. „Sosinamees“ (orig. „The Whisper Man“) vestab North mitut põlvkonda hõlmava sünge ja pinevust täis loo, mida nii lugejad kui ka kriitikud on nimetanud 2019. aasta parimaks põnevusromaaniks. Autori sulest on eesti keeles ilmunud veel: „Varjusöber“ (2021)

Kristi Piiper TÕDE VÕI TEGU (1. osa) Stella



On Stella 14. sünnipäeva hommik ja tüdruk ootab kannatamatult, et ema teda äratama tuleks. Aeg muudkui läheb, aga kedagi ei ilmu. Kui Stella lõpuks kööki astub, leiab ta eest üksnes tassi jahtunud kohviga, nagu oleks ema korras öue läinud. Ka aasta hiljem pole ema tagasi tulnud.

Nüüd elab nende kodus vanatädi Asta, kellest on saanud tüdruku ametlik hooldaja.

Astal on aga alkoholiprobleemid ja nii peab Stella ootamatult ise enda eluga toime tulema. Siiani on Stellal õnnestunud igapäevatoimetuste ja ema kaotusevaluga toime tulla, ent see näiline tasakaal paisatakse segi klassivenna peol, kuhu on kutsutud meelt lahutama selgeltnägija.

Kes on see, kelle viha ja vaenu põhjustavaid varjatud tundeid selgeltnägija tajub? Kelle salasuhte ilmsiks tulemise eest ta hoiatab? Ja kes on see kuri ja eksinud hing, kes läbi pimeduse läheneb?

Vallandub sündmuste ahel, mis viib Stella ja tema sõbrad otse koolipingist kriminaalide salakambritesse, räämas maamajja ja mujalegi.

Et eluga edasi minna, peab Stella selgust saama, miks ta ei tea midagi oma isast ja kuhu kadus ema.

Parajalt põnevust ja salapära, armastust ja erinevaid probleeme.

Tegu on väga kaasahaarava ja ladusalt kirja pandud noorteromaaniga, milles käsitletakse paljusid noorte jaoks aktuaalseid teemasid nagu vanema kaotus, alkoholism, iseseisvumine, suhted eakaaslastega.

Raamatule on ka järjed „Tõde või tegu. (2. osa), Ema saladus“ ja „Tõde või tegu. (3. osa), Tõde“

Laena mulle kannelt, Vanemuine! Kaunis lugu mõlgub meeles ...

SIRJE REBANE
kaaskirjutaja

Nii kõmistas Andrus Remiküll kindlal häälel üle Uhtna külaväljaku. Talle sekundeeris teravitusega 4. Vaba Rahva Tantsu osalejatele ja pealtvaatajatele Reet Tominga.

Jah, pidu Uhtna külaväljakul, kus tantsiti iseenda ja Eesti Vabariigi rõõmuks, auks ja uhkuseks, toimus juba neljandat korda.

Kohaliku Tantsumaia ja naabervalla Metsalil-

ledega ühinesid tantsijad Roelast, Tallinnast ning Taaralinnast Tartust, kelle etteasteid toetas Uhtna naiskoor.

Suur tänu tegijatele, toetajatele, kaasamõtlejatele ja publikule. Selles tänapäevases kiires ja harras maailmas lihtsalt on vaja leida aega iseenda ja teiste jaoks, vahelduseks ka pingevabalt rõõmustada ja lustida, imetleda iseennast ja meie ilusat Eestimaad ning loota helgemale homsele, sest ...

Lapike maad, ümber metsad ja meri, kõrguses säravad tähed, maa, mida niisutand higi ja veri – seda ei ole just vähe.

Kodused künkad ja päevane jahedus, põliste pärnade kohin, merevee magusalt soolane mahedus, unuda iial ei tohi.

Luigetiib paitamas laine- te harju, igatsust endaga kannab,

kodu on see, mis pakub meil varju, mõtetes selguse annab.



FOTO: SIIRI SAARMETS



KOOLITEE

- Peatun, vaatan, veendun – sõiduteed ületan vaid selleks ettenähtud kohas.
- Kõrvaklapid ja telefon liiklusesse ei sobi – pöoran kogu tähelepanu ümbritsevasse liiklusesse.
- Kannan helkurit – nii olen teistele liiklejatele pimedal ajal nähtav.
- Kõige ohutum on liikuda kõnniteel! Kui kõnniteed ei ole, liigun autotee vasakus servas.

KERGLIIKURID

- Tõukeratta ning jalgrattaga liikudes kannan alati kiivrit.
- Sõiduteed on ohutum ületada kergliikurilt maha tules.
- (Elektri)tõukerattal sõidan alati üksi!

MINA...

- suhtun kaaslastesse nii nagu tahan, et minusse suhtutakse.
- Kiusamisel sekkun ning teavitan sellest täiskasvanut.
- Suhtun õpetajatesse heatahtlikult ning keskendun õppimisele, vajadusel aitan kaaslast.

LASTEABI TELEFON 116 111.

SOOVITUSED VANEMATELE:

- jälgi lapse veebikäitumist, vajadusel nõusta;
- veendu, et kergliikuriga liigeldes kannaks laps kiivrit;
- julgustage last enda eest seisma, toetama ning kaitsma kaaslast;
- enne lapse liiklusesse lubamist käi temaga koolitee läbi, selgita võimalike ohte.

VEEBIS

- Mõtlen, enne kui postitan!
- Võõrastelt saabunud kirjade ja sõnumite lugemine ja piltide/videote vaatamine võib olla ohtlik – need võivad sisaldada viirust ning olla sobimatu sisuga.
- Kui näen sobimatut sisu või kahtlen info õigsuses, siis võtan ühendust veebipolitseinikega.

FACEBOOKIS VEEBIPOLITSEINIKUD: Getter Kangur, Anastassia Semjonova, Oleg Kornõljev.



24. augustil toimunud Lääne-Virumaa Hariduse päeval tunnustas Lääne-Viru arenduskeskus Ettevõtliku Kooli edulugude konkursi „Õppimine on põnev!“ parimaid. Tunnustuskirja pälvis ka Sõmeru põhikool oma ettevõtliku haridusteoga „Südamesõbraliku aia rajamine“, mille eestvedajateks olid Kadi Murakas ja Ave Holm. Aia loomisest oli pikemalt juttu ka meie maikuu lehenumbri.

Lisaks sellele pälvisid Sõmeru ja Uhtna koolid Liikuma Kutsuva Kooli vapi. Vapp antakse koolidele, kes pingutavad teadlikult ja süsteemselt, et kooliellu liikumist juurde tuua ning on valmis oma õppetunde ja kogemusi teiste koolidega jagama.

Sõmeru kooli märksõnadena olid välja toodud aktiivsed ainetunnid ja õuesõpe. Kool tunneb uhkust, kui mitmekesised nende ainetunnid läbi möödunud õppeaasta olid ning kindlasti hoitakse sama liikuvat joont ka edaspidi. Sõmeru põhikool on Liikuma Kutsuva Kooli programmi liige aastast 2020.



Uhtna kooli vapimärk.

Hundust ränduriks

ANDRES LILLEMÄGI
skaudijuht

Hundust (6–10-aastased) skaudini (11–14-aastased), skaudist vanemskaudini (15–17-aastased), vanemskaudist rändurini (18–26-aastased) ja rändurina Leetu Balti jamboreele.

Üks suvine laager (jamboree), on iga skaudi, ole sa siis hundu või rändur, unistus. Kui oled 9 kuud siseruumides skaudikoondustel käinud ja sealseid tarkusi omandanud, siis oleks igati kohane suvel oma tarkused looduses proovile panna.

Tänu ülemaailmsele COVIDI-19 vabadusele, mis sel suvel saabus, toimusid paljud sündmused ühel ajal. Ka Balti jamboreega juhtus

sarnane asi ja need, kes algul plaanisid Leetu minna, sinna kahjuks ei jõudnud, kuid nende asemel käis neljaliikmeline rändurite salk. Kui Egert Rey (Vaeküla kooli vilistlane) kuulis, et skaudijuht Andres ei saa Leetu minna ja seiklus võib üldse ära jääda, otsustas ta ohjad enda kätte võtta ja oma salgaga laagrisse minna.

Kuna laager oli mõeldud skautidele, siis rändurid saavad laagris olla IST-d (International Service team). Baltijamboreele Leetu sõitsid Vaeküla kooli vilistlased Andres Teder, Jarmo ja Jalmar Haavajõe ja Egert Rey Kallend, kus nende ülesandeks oli kõõgitoimkonna abistamine: ahjude kütmine, puude lõhkumine, kartulite koorimine, söögi valmistamine jms tegevused. Vabal ajal osalesid nad laagri tegevustes, kohtusid politseiga, laulsid lõkke ääres, käisid ujumas. Oli tore ja poisid ootavad juba järgmist suve,



FOTO: EGERT REY KALLEND

kui toimub Maailma jamboree Lõuna-Koreas ja sinna lähevad seiklema Vaeküla kooli vilistlased-rändurid Margus, Aleks, Egert Rey ja skaudijuht Andres.

Ukraina sõda kestab ja sealseid sisepõgenikud vajavad samuti abi. MTÜ Muru Motoklubi teeb tihedat koostööd Ukraina vabatahtlikega, saates Ukrainasse autosid ning busse. Aitame koos täita masinad tarvilike asjadega.

Ukrainasse oleks vaja (sobivad nii kasutatud kui uued asjad):

- tekke, patju;
- soojasid riideid;
- hügieenitarbeid (mähkmed, pesemisvahendid jne);
- invavarustust (kargud, ratastoolid jne);
- mänguasju ja koolitarbeid.

24. septembril, Maal elamise päeval, on Uhtnas kaks autot, kuhu saab annetatud asju viia, mis lähevad Ukrainasse. Samuti võib esemeid tuua Sõmeru keskusehoonesse.

Kõik ettevõtjad, kes soovivad toetada Ukrainat - Ukrainasse on hädasti vaja generaatoreid!

AITÄH, ET AITAD AIDATA!

Täpsemat infot saab reelika.kirsipuu@rakverevald.ee või telefonil 5330 0288.

Viis põhjust, miks me vajame vaimse tervise esmaabi andjaid

GEA ASHILEVI
Peaasi.ee psühholoog

Väga paljud meist on õpinud põhimõtteid, mille alusel anda abivajajale füüsilise tervise esmaabi. Kui meil on olemas vajalikud oskused, julgeme vigastatud inimesele kõhklemata läheneda ning esmast abi pakkuda. Nõnda saame leevendada kannatusi ja võime päästa elusid.

Miks aga on tarvis vaimse tervise esmaabi andmise oskustega inimesi?

- Vaimse tervise probleemid on väga levinud ja nendega puutub elu jooksul ühel või teisel viisil kokku igaüks. Eestis on koguni neljandik tervisekaotustest põhjustatud vaimse tervise probleemidest, millest omakorda pool tuleneb

depressioonist. Vaimse tervise häired esinevad sagedamini kui südamehaigused, kopsuhaigused ja vähk kokku. On väga tõenäoline, et igapäev on kokkupuuteid peres, tööl, kodus või trennis inimesega, kellel esineb vaimse tervise muresid.

- Ootejärjekorrad spetsialistide juurde on pikad ning abi piirkondlikult ebasõbralikult kättesaadav. Lisaks on vaimse tervise raskuste eripäraks see, et inimesed kannatavad kauem, kui füüsilise tervise probleemidega, mistõttu toimub abini jõudmine liiga sageli juba hetkel, kui häire on välja kujunenud ning järgnev raviperiood pikk. Vaimse tervise esmaabi andja saab olla elupäästev vahelüli, pakkudes abi mure sõnastamisel, esmast leevendust võimaliku vaimse tervise häire süvenemisel ning

julgustust spetsialisti abini jõudmisel.

- Vaimse tervise probleemidele abi otsides eelistavad inimesed esimesena pöörduda oma pereliikme, sõbra või lähedase poole. Kuigi nii nagu füüsilise tervise esmaabi puhul, ei saa me ka vaimse tervise esmaabi andes võtta arsti rolli, võime sellegi poolest olla just see, kes olulisel hetkel oskab märgata, kuulata ning pakkuda esmast tuge ja infot. Vaimse tervise esmaabi koolituse läbimiseks ei ole tarvis eelnevaid psühholoogiaalaseid teadmisi ja selle pakkumine on jõukohane igapäev, kes on koolituse läbinud.

- Vaimse tervise teemadega on seotud häbimärgistamine, mis olulisel määral raskendab õigeaegselt vajaliku abini jõudmist. Mõõdunud aastal läbiviidud küsitlusest selgus, et suur



osa inimestest, kellel on vaimse tervise probleemid, ei julge sellest oma töödandjatega rääkida. Põhjused, miks ei julgeta probleemi tunnustada endale ega ka teistele, on erinevad. Vaimse tervise esmaabi andmise oskused aitavad kaasa hinnanguliste ja häbimärgistavate hoiakute muutumisele. Teadmised, kuidas mõista,

ära tunda ja reageerida vaimse tervise murede korral hoolivalt ning hinnangu vabalt, aitavad vähendada häbimärgitavat suhtumist.

- Iga inimene peaks vaimse tervise mure korral saama märgatud ja toetatud. Igal inimesel on tutvusringkond, kuhu kuulub ligikaudu sada inimest ning kui igas sellises ringkonnas

on vähemalt üks vaimse tervise esmaabi andja, siis see võib vaimse tervise abi korralduses kaasa tuua suure arenguhüppe.

Vaimse tervise esmaabi on konkreetsetest sammudest koosnev õpitav oskus. Vaimse tervise esmaabi andjaid koolitab Peaasi.ee

Kuidas tulla toime psoriaasiga?

Psoriaas ehk soomus-sammaspool toob kaasa ebameeldiva nahalööbe ja teadmise, et tegu on haigusega, millest päriselt vabaks ei pääse kunagi. „Õigete ennetus- ja ravivõtete saadaga olukorda kontrolli all hoida,” kinnitab Suur-Pärnu Benu apteegi proviisor-juhataja Alexandra Sauskina.

Alexandra Sauskina toob välja, et psoriaasi puhul räägitakse eelkõige nahale tekkivast lööbest, kuid tegelikult on tegu organismi laiemalt mõjutava haigusega. „Tõsi, peamine sümptom on nahale tekkivad punetavad laigud, mis on pealt kaetud valkjate kettudega. Aga arstiteaduses pole tegu vaid dermatoloogilise haigusega. Kuni 30% patsiente kannatab näiteks psoriaatilise artriidi all, vahel kaasnevad psoriaasiga ka ainevahetussüsteemi häired,” tõdeb apteeker.

Kuid just ketendav lööve on psoriaasi põhiline tunnus, laigud võivad apteekri sõnul tekkida kogu kehale, kaasa arvatud pähe. „Kõige tihedamini diagnoositakse inimesel psoriaas täiskasvanueas ja kõige tõenäoliselt lööb see välja vanuses 20-30 või 50-60,” kinnitab Sauskina.

Erinevalt mitmest teisest haigusest psoriaas sugupooli ei vali, seda leidub võrdsetel nii meestel kui ka naistel. Eesti Psoriaasiliidu andmetel on selle haigusega elavaid inimesi 2-3%. „Skandinaavia ja Lääne-

Euroopa populatsioonis võib esinemissagedus olla isegi kuni 11%, ehk palju tihedam kui mujal,” lisab Sauskina.

Psoriaasi peetakse geneetiliseks haiguseks, kuid apteeker rõhutab, et sealjuures on oluline välisfaktorite mõju, sealhulgas inimese tervisekäitumine. „Psoriaasi avaldumisele aitavad kaasa nahatrauma, muuhulgas aktiivne kratsimine, päikese põletus, liiga kuum veega kokkupuude, suitsetamine ja alkoholiga liialdamine, stress, infektsioonid ja ka mõned ravimid,” loetleb Sauskina. Ta toob näiteks laiast kasutuses olevad beetablokaatorid, mida kasutatakse kõrge vererõhu ja südame rütmihäirete puhul, mõned malaariavastased ravimid ja mittesteroidsed põletikuvastased ehk MSPV ravimid. Viimaste hulka kuulub näiteks tuntud valuvaigisti ibuprofeen. „Psoriaasi põdeval patsiendil tuleks kindlasti dermatoloogile rääkida, milliseid ravimeid ta veel kasutab, et vajadusel otsida alternatiive, mis psoriaasi kulgu ei mõjutaks.”

Nahahooldus on a ja o

Paraku on psoriaas haigus, mida välja ravida ei saa, kuid seda saab hoida kontrolli all ja sümptomeid leevendada. „Pärast esimest väljalöömist ja ravimist saabub remissioon. See tähendab, et lööve taandub, inimene ei tunne enam eba-

mugavust, aga haigus jääb organismi alles.” Alexandra Sauskina sõnul on aga võimalusi, kuidas järgmist puhangut edasi lükata. „Väga oluline on hügieen, kuid sealjuures tuleb meeles pidada, et kuum vesi ei sobi psoriaatikutele, sest jällegi võib probleemi süveneda. Raviva efekti annavad lei- ged, 25–35-kraadise veega meresoolavannid. Ka saun on hea, kuid soovitatav on valida infrapun- või auru- saun. Kõrge temperatuuriga leilisaun ja saunas vihtlemine ei ole soovitatud, sest võivad naha mikrotraumat põhjustada ja seetõttu psoriaas ägeneb,” jagab Sauskina soovitusi.

Nahal kasutamiseks on head tõrva sisaldavad pesuained, pärast pesemist võib apteekri sõnul kasutada laikudepealsete ketete vähendamiseks nahakooriga, kuid iga toode selleks ei sobi. „Tõendatult tõhusad ja turvalised on näiteks salitsüülhappe sisaldavad vahendeid,” ütleb Sauskina, kuid paneb seejuures südamele, et kui inimene saab psoriaasi vastu päikesevalgusteraapia seansse, ei peaks sel perioodil üldse koorijaid kasutama.

Kõige tähtsam on aga nahka niisutada ja pehmentada. „Kuiv nahk on üks võimalikest ägenemist soodustavatest faktoritest ja seetõttu tuleb pärast pesemist kindlasti määrada nahale kreemi. Parim on valida spetsiaalne kreem,

mis on mõeldudki selle nahaprobleemiga inimestele, kuid hästi sobivad ka uureaga niisutavad kroomid. Ketendavate täppide pehmentamiseks soovitatakse aga vaseliini ja Decubali kreemi.”

Haiguse ägenemist saab vältida ka toitumisega.

Sauskina rõhutab oomega-3 rasvhappe tähtsust. Psoriaasiga elavale inimesele on see äärmiselt vajalik aine, saab seda näiteks kalatoodetest, kuid võib võtta ka toidulisandina. Psoriaasi remissiooni aitab pikenendada ka piisav D-vitamiini tase. „Osa psoriaasi põdevaid inimesi kinnitab, et neid aitab päevitamine - ka päike annab ju D-vitamiini. Samas võib päikese kiirgus olla jälle ka riskifaktor, on inimesi, kellel see põhjustab just psoriaasi ägenemist,” juhib apteeker tähelepanu asjaolule, et iga haigusjutum on erinev.

Abi päikesekiirtest ja valgusteraapiast

Juba väljalöönud psoriaasi leevenduseks on samuti erinevaid võimalusi. „Häid tulemusi annab kaltsipotriooli sisaldavate toodete kasutamine. Kaltsipotriool on D-vitamiini derivaat, mis aitab psoriaatilisi laike vähendada ja niisutada ning on organismile turvaline ka pikaajalisel tarvitamisel. Eestis on saadaval kaltsipotriooli sisaldavad hormonaalsed

põletikuvastased salvid ja geelid, mille retsepti annab arst ja mida on soovituslik määrada kuni neli nädalat üks kord päevas. Oluline on mees hoida, et selliste määrte puhul ei tohi kasutamist järsult lõpetada, vaid järk-järgult, üks lahendus on hakata kuuri lõpetamisel ravikreemi segama tavalise niisutava baaskreemiga ja suurendada proportsionaalselt tavakreemi hulka,” annab apteeker nõu.

Juba eespool jutuks tulnud päikese kiirguse teraapia on samuti tunnustatud abinõu psoriaasi vastu, küll aga ei sobi see päikesevalgustega patsientidele ning sellele osale psoriaasiga haigetest, kel ägeneb haigus just kevade-suve perioodil. „Et päevitamise-ilmad ei kesta Eestis kaua, on võimalik minna ka valgusteraapiasse, kus nahka töödeldakse UVB-kiirgust andvate valgustitega,” soovib Sauskina lisades, et tänapäeval

on olemas ka efektiivsed ravimeid, mis psoriaasi puhul aitavad.

Alexandra Sauskina kinnitab, et psoriaas on eelkõige elukvaliteeti halvendav haigus - lööve võib olla valulik või sügelev, lisaks puutub ketendav nahk silma ka kaasinimestele. „Psoriaas ei ole nakkav, selle all kannatav inimene ei ole ohuks teistele.” Ehkki on olemas ka üks eluohtlik psoriaasi vorm, on muudel juhtudel tegemist haigusega, millega õpitakse elama. „Kui inimene teab juba, mis tal ägenemist põhjustab, kui tal on tervislikud eluviisid, hea hügieen ja järjepidev nahahooldus, siis on juba suur töö ära tehtud selleks, et haigus võimalikult kergelt kulgeks. Muidugi tuleb esmase diagnoosi saamiseks pöörduda naharsti juurde, kes saab juba jagada igale patsiendile just talle sobivaid soovitusi ning ravijuhiseid.”



24. september kell 11-16

KODUKOHVIKUTE JA MAAL ELAMISE PÄEV

RAKVERE VALLAS

Uhtnas Nooruse tn toimub suur

MAAL ELAMISE PÄEVA LAAT

Ootame laadale müüma põllumajandus-, metsa- ja aiasaadusi, hoidiseid, talutoitu, vanavara ja käsitööd.

Kutsume üles avama ka garaažiukse, et seal mittevajalik müüki panna. Ehk siis pakkuda võid kõike, uut ja vana kaupa, küpsetisi või muid hõrgutisi.

Info ja registreerimine siiri.saarmets@rakverevald.ee või tel 5336 4604.

PALJU PÕNEVAID TEGEVUSI KOGU PERELE!

UHTNA KOOLIS

kell 11.30 ja 13.30 ekskursioon „Õppimine Uhtna kooli moodi”. Märksõnad – aktiivne õppimine, mitmekesisus, teadus, kogukonnamaja, koostöö, digipädevus.

kell 11.30-15.00 kooli sööklas avatud KOHVIK

Kella 11-14 tutvustab Uhtna põhikoolis valla arendus-spetsialist Kaire Kullik Rakvere valla planeeringuid ja kinnisvaraturgu.

Kooli õuealal **MADALSEIKLUSRAJA** avamine.

SÕMERU LASTEAED PÄASUSILM UHTNA MAJA ootab külla nii lapsi kui ka lapsemeelseid.

UHTNA NOORTEKESKUSES

seiklusrada noortele ja loovusnurk.

- MTÜ Sõmeru Start tutvustab oma noorteprojekti "Üks kõigi, kõik ühe eest!"

UHTNA RAAMATUKOGUS

kell 12.00 töötuba:

„Kuidas korras tasta perekonna fotopärandit” - TASUTA

TÖÖTOAD TEGULAS

(Uhtna põhikooli kõrvalhoone).

Vajalik eelregistreerimine
info@uhtna.edu.ee

kell 12.00

- Lasergraveerimise töötuba 5.-
- Heategevustöötuba. Vaprusehelmeste meisterdamine – kõik valmivad helmed lähevad krooniliste haigustega laste ravi toetamiseks.
- Maalimine kiletehnikas 5.-
- Karaski valmistamise töötuba 5.-
- Keraamika kujundamine 5.-

Head Uhtna elanikud!

24. septembril on kella 10-16 Nooruse tänav liiklusele suletud.

Palun ole tähelepanelik!

Vabandame ebameeldivuste pärast!



Perepäev Maal on Äge!

Tule ja saa osa toredast ja adrenaliinirohkest päevast **24. sept** **Muru Motoklubis**

Päevakava:

Airsofti grupimängud

11.00-19.00 (mäng algab igal täistunnil), 10 €/in

ATV hoovisõidud

11.00-18.00, 5 €/in

ATV lühimatkad algajatele

11.00-18.00, 15 €/in

Noorte disco 19.00-23.00, TASUTA

Disco 18+ 23.00-04.00, TASUTA

Dj Andres Aljaste

Hoia silm peal!

Päeva jooksul võimalik keha kinnitada kergemate näksidega by SuVe Plaaz lounge. Jooksvalt infot leiad Muru Motoklubi ja SuVe Plaaz lounge FB kodulehelt.



ÜLE VALLA ON AVATUD KODUKOHVIKUD

KODUKOHVIK KASEKE (Kase 4, Näpi)
Avatud 12-18

UHTNA JAHISELTSI KODUKOHVIK

Uhtna Jahiseltsi jahimaja Raudlepal kutsub kokku külalisi, karvaseid ja sulelisi.

Jahimajaga ja jahiseltsi tegemistega saab tutvuda kella 11-16.

Tegevusi jagub nii lastele kui täiskasvanutele.

Kohvikus saab sööki ja jooki ja priimat kooki.

Täpsem info FB Uhtna Jahiseltsi kodukohvik

PILVISTU TALU KODUKOHVIK (Raudlepa külas)

Külalisi võtab talu vastu kell 11-16.

Seal elavad erivärvi dominant kanad ja nende tibud, mitut sorti kireva värvivalikuga vutte, noored kalkunid ja pardid ning broilerid. Erinevat tüugu küülikuid. Kolm kitselist, lisaks on lemmikud Mustik ja Täpik. Kogu kupatust valvab koer Loore.

Kohviku menüü: kodune kartulisalat ja makaronisalat, suitsutatud vutimune, suitsukala (löhe ja forell), kodused juustu- ja kaneelisaiaikesed, toorjuustukook, marja-kohupiimakook, popcornitops (võipopcorn), dipitops (porgand/kurk), vanakooli napoleoni kook, kohv, tee, vesi puuviljadega.

Soovi korral saab kaasa osta talutooteid, kanamune, vutimune, suitsutatud vutimune, suitsukala ja liha.

Täpsem info FB Pilvistu talu kodukohvik

MESILASE KODUKOHVIK (Mesilase vkt 9, Päide)

Šokolaadikunst kutsub külla!

Pakume makroone, ekleere, šokolaadikunsti käsitöökomme, täisterapõhjal koduseid pitsasid.

Lastel võimalus kiikuda ja mängida uhkes mängumajas.

Külalised on oodatud kella 11-17.

REBASEMÄNNIKU KOHVIK (Mõisa 1, Uhtna)

Avatud alates kell 13

Kohvik avab taaskord oma ukse vanas Uhtna baaris, kuid veidike juba uues kuues. Menüü tuleb omapäraselt põnev ja maitsetest tulvil.

Lapsi tuleb lõbustama tegelane otse Leitudajatekülast!

Täpsem info FB Rebasemänniku kohvik

MURU GRAPESYARD GRILLRESTO

(Ojaäärse, endise nimega Plotniku, Muru küla)

Avatud 11-22

Pakume unustamatuid maitseelamusi imelises atmosfääris. Suurepäraseid külaliskokad Odessa restost Yahta by Sergey Krivenko.

16.30-18.30n esineb Jüri Homenja

(vajalik eelbroneering õhtusöögil).

Nunnumeetrit hoivavad üleval Muru alpapakoisid.

Kohtume Ojaäärse! Oled rõõmuga oodatud!

Täpsem info FB Muru Motoklubi;

FB SuVe Plaaz lounge

SÕMERU PÕHIKOOLI KOOLIKOHVIK

(Kooli 4, Sõmeru)

Kokk Ave ootab kõiki maitse koolitoidu põnevaid hõrgutisi.

Menüüs: rassolnik hapukoorega, frikadellisupp värskes maitserohelises, lillkapsa püreesupp sepikukurutoonidega, seastrooganov kartuli-porgandipüree ja peedisalatiga, prae kala kartuli ja hapukoore kastme ning värskes soolakurgiga, magushapu kana riisiga, õunakook vaniljekastmega, kohupiima-kamavaht marjadega, mango tarretis vahukoorega, vesi, morss, kohv.

UBJA KÜLAKESKUS

(Sõmeru mnt2, Ubja)

Avatud 11-17

Kohvik VOLÜÜM maitseelamused, muuseumituba, käsitöömüük, maarahva erinevad seiklused õuealal.

Arveldamine sularahas.

KODUKOHVIK (Kesa tn.11 Sõmeru)

Kirju liblika sügis

02.10.2022 kell 11:00 Sõmerul

Seiklusliku raja ettevalmistuse eest kannab hoolt Toivo Murakas orienteerumisklubist Berrymur.

Mehitatud punktides ootavad orienteerujaid Päästeamet, naiskodukaitsjad, Punane Rist, MTÜ Seiklusmatkad, Transpordiamet, Skaudid jpt.

Võistlus toimub kahes klassis: sportklass (tempokalt kiire) ja pereklass (rahulik tempo).

Üritus on osalejatele tasuta.

Võistkondade registreerimine ja rohkem infot siiri.kohver@rakverevald.ee või telefonil 5301 9590

Päeva lõpetuseks ootab orienteerujaid soe supp.

Tule kasvõi kogu perega!



LÄÄNE-VIRU MAA- KONDLIKU ENERGIA- JA KLIIMAKAVA LÕPUSEMINAR

Kui Sulle pakub huvi kõik mida saab seostada kliimamuutustega ning kuidas muutustega kohaneda, siis märgi endale kalendrisse **13. september**.

Algusega kell 10 saab Aqva Hotel & Spa Rooma II ruumis kuulata põnevaid esinejaid ning väljendada oma mõtteid töötubades.

Päevakava:

I osa Lääne-Viru maakondliku energia ja kliimakava tulemuste tutvustus.

II osa „Põllumajanduse efektiivsema maakasutuse erinevad tähud” Kristjan Anderson (eAgronom Eesti tegevjuht) räägib, kuidas väärtustada enam põllmaid + arutelu/töötuba.

III osa „Hoonete ja taristuobjektide energiatõhususe tõstmise võimalused lähitulevikus” Regina Valt (MKM, Ehitus- ja elamu-osakond, elamumajanduse valdkonna juht) + arutelu/töötuba.

IV osa KEKK rakendamine Lääne-Virumaal – paneeldiskussioon. Korraldaja võtab endale õiguse teha päevakavas vajadusel täiendavaid muudatusi.

HUVIRINGID ALUSTAVAD TAAS

ESMASPÄEVAL

- **kell 10.45** Sõmeru lasteaia saalis **LASTE LAULU- JA MÄNGURING** (1-3-aastased). Juhendaja Mirja Markson. Algus 3. oktoober.
- **kell 11** koguneb Sõmeru päevakeskuses **eakateklubi EVI**. Üheskoos tehakse süüa, arutletakse elulistel teemadel, kohtutakse erinevate eluvaldkonna esindajatega. Kõik, kes tahavad suhelda ja kodunt välja saada on oodatud. Tegemisi veavad Siiri Saarmets ja Reelika Kirsipuu.
- **kell 18** Uhtna koolimajas **KEHA TRIMMI**. Juhendaja Maily Laager, osalustasu 2 eurot.
- **kell 18.30** Lepna raamatukogus **JOOGA**. Juhendaja Kati Raudla, kaasa joogamatt ja pleed, omaosalus 5 eurot. Kohtade arv piiratud, palume eelnevalt registreerida tel 323 3617. Algus 3. oktoober.
- **kell 19** Sõmeru keskusehoones **BODY FIT**. Juhendaja Mirje Vilt. Kaasa matt, hantlid ja vahetusjalanõud, osalustasu 2 eurot. Sobib nii algajale kui ka edasijõudnule. Algus 12. september.
- **kell 19** Lasila noortekeskuse jõusaalis **JÕUSAALI RINGTREENING**. Juhendaja Sven Hõbemägi.

TEISIPÄEVAL

- **kell 10.00** kogunemine Sõmeru keskusehoone ees **SEENIORIDE HOMMIKUVIRGUTUS LOODUSES**. Juhendaja Janete Trestip.
- **kell 11.15** Sõmeru keskusehoones **seeniortantsurühm KANARBIKU ÓIED**. Juhendaja Ene Saaber. Algus 4. oktoober.
- **kell 18** Sõmeru noortekeskuse jõusaalis **JÕUSAALI RINGTREENING**. Juhendaja Sven Hõbemägi.
- **kell 18.30** Uhtna koolimajas **UHTNA NAISKOOR**. Juhendajad Elina Peri ja Mirja Markson.
- **kell 19** Uhtna koolimajas **UHTNA MANDOLIINIORKESTER**. Juhendaja Jaanus Põlder.
- **kell 19.15** Sõmeru keskusehoones **NOVA TERVISE STUUDIO JOOGA**. Juhendaja Elona Smirnova, osalustasu 6 eurot, kaasa matt ja pleed.

KOLMAPÄEVAL

- **kell 13.15** Sõmeru keskusehoones **EAKATE VÕIMLEMINE**. Juhendaja Maie Tamm, kaasa matt ja vahetusjalanõud. Algus 12. oktoober.
- **kell 17.30** Sõmeru rahvaspordiväljaku rattamaja juures **JALGRATTATREENING LASTELE** (5-10-aastased). Juhendaja Janete Trestip.
- **kell 18** Sõmeru koolimaja töökojas **SAVIRING**. Juhendaja Toivo Reinsoo, omaosalus 4 eurot, ring toimub 10 korda. Algus 14. september.
- **kell 18** Sõmeru keskusehoones **NÄITERING**. Juhendaja Urmas Lennuk.
- **kell 19** Sõmeru noortekeskuses **VOLÜÜMIKATE treening**. Juhendaja Anniki Inno.
- **kell 19** Uhtna koolis **naisrahvatantsurühm TANTSUMAIAS**. Juhendaja Sirje Rebane.

NELJAPÄEVAL

- **kell 11** Sõmeru raamatukogus **MUINASJUTUHOMMIK kodustele mudilastele**. Algus 6. oktoober.
- **kell 11** Sõmeru keskusehoones **eakate lauluring ELURÕÕM**. Juhendaja Koidu Tarum. Algus 6. oktoober.
- **kell 16.30** Sõmeru-Näpi rahvaspordiväljakul **VÄIKELASTE VÄLITREENING** (8-10-aastased). Juhendaja Anniki Inno. Rohkem infot anniki.inno@gmail.com.
- **kell 17.30** Sõmeru-Näpi rahvaspordiväljakul **VÄIKELASTE VÄLITREENING** (5-7-aastased). Juhendaja Anniki Inno. Rohkem infot anniki.inno@gmail.com.
- **kell 17.30** Uhtna jõusaalis **JÕUSAALI RINGTREENING**. Juhendaja Sven Hõbemägi.
- **kell 19** Sõmeru keskusehoones **ZUMBA**. Juhendaja Mirje Vilt. Kaasa vahetusjalanõud, omaosalus 3 eurot. Algus 15. september.

REEDEL

- **kell 12.30** Veltsi koolis **EAKATE VÕIMLEMINE**. Juhendaja Maie Tamm, kaasa matt ja vahetusjalanõud. Algus 7. oktoober.

Suurjäätmete kogumisring Rakvere vallas toimub 17. septembril

Isikutel, kellel ei ole võimalik suurjäätmed kogumispunkti toimetada ning kes jäävad jäätmeauto sõidu marsruudile, palume sellest hiljemalt 15. septembriks teada anda: sandra.schmidt@rakverevald.ee; tel: +372 5193 1280

E-kirjas palume ära märkida oma aadress, kontakttelefon ning milliseid jäätmeid soovite üle anda.

Ussimäe Pagusoo tn ots	9:00	9:20	X: 6580945,61; Y: 635317,80
Metskond RMK parkla	9:30	9:35	X: 6582326,71; Y: 636866,47
Sõmeru Astri tn risti pakendikonteinerid	9:40	10:00	X: 6582648,00 Y: 637428,55
Sõmeru poe parkla	10:05	10:30	X: 6582861,00; Y: 638332,77
Ubja külakeskuse ees	10:40	11:00	X:6588653,06; Y: 637864,63
Kohala vana poe parkla	11:10	11:30	X: 6589048,08; Y: 643701,66
Uhtna Silla-Kitseküla rist	11:35	11:45	X:6587159,67; Y: 645629,14
Uhtna mõisa parkla	11:50	12:20	X: 6586858,84; Y: 645832,62
Vaeküla Külakeskuse ees	12:40	13:00	X: 6580771,64; Y: 642931,61
Näpi bussipeatus	13:15	13:30	X: 6583188,94; Y: 636818,87
Roodevälja Vahtra alleel	13:45	14:00	X: 6583211,64; Y: 634951,86
Arkna teadetetahvli juures	14:15	14:30	X: 6586204,32; Y: 635208,84

Tõrma kalmistu pakendikonteinerid	9:00	9:10	X: 6578421,20; Y: 633586,64
Tõrma küla pakendikonteinerid	9:15	9:30	X: 6577134,11; Y: 632213,91
Karitsa pakendikonteinerid	9:40	9:50	X: 6574480,12; Y: 632922,72
Levala Kaasiku teel	10:00	10:20	X: 6572423,67; Y: 630626,62
Lasila lasteaia ja kooli vahel	10:35	11:00	X: 6570189,62; Y: 626497,01
Mädaapea bussipeatuse ja pakendikonteinerid	11:20	11:30	X: 6577619,85; Y: 628385,08
Lepna korrusmajade konteinerid	11:45	12:15	X: 6579297,28; Y: 630291,70
Tõrremäe Lehispuu tee pakendikonteinerid	12:45	13:00	X: 6582034,99; Y: 632666,91
Tõrremäe Haljala tee 9 ja 11 pakendikonteinerid	13:05	13:20	X: 6582556,25 Y: 632630,77
Päide Suvila ja Mesilase tee ristmiku pakendikonteinerid	13:25	13:45	X: 6584909,49; Y: 633334,87
Veltsi Veltsi tee ja Paatna tee rist	14:00	14:30	X: 6586445,36; Y: 629157,37
Pärnu-Rakvere-Sõmeru tee ja Erna tee rist Karivärava külas	14:40	14:50	X:6581171,05; Y: 628838,01

Kogumisautole saab tuua suurjäätmeid (peamiselt mööbel, aga ka näiteks plastijäätmed, katkised rattad, kraanikausid, wc potid jms, mida ei võta peale ohtlike jäätmeid koguv auto ja mis ei ole ka segaolmejäätmed).

Vastu ei võeta ohtlike jäätmeid, vanarehve, eterniiti, lehtklaasi, ehitus-, lammutusjäätmeid, olmeelektroonikat (nt komplektsed külmkapid, telerid, pliidid jne) jm, mis ei ole suurjäätmed. Sellised jäätmed tuleb toimetada Jäätmekeskusesse.

Küsimuste korral palun pöörduda: sandra.schmidt@rakverevald.ee, tel 5193 1280.



Sõmeru raamatukogu kuulutab välja hoidiste konkursi

Suvi purki

Konkursile on oodatud kodumaisest toorainest valmistatud soolased ja magusad hoidised (hapukurgid, seened, salatid, kompotid, moosid, marmelaadid jne).

Võistlustööle tuleb kaasa panna retsept, anda hoidisele nimi ning lisada esitaja ees- ja perekonnanimi, asukoht (kus hoidis on valmistatud), kontakttelefon.

Hoidiste toomise tähtaeg on 26. september.

Hoidiste hindamine ja degusteerimine toimub 29. septembril kell 16 Sõmeru raamatukogus, kuhu kõik huvilised on oodatud.

Valitakse välja lemmikud:

- parim soolane hoidis
- parim magus hoidis
- eriauhinnad
- auhinnad kõige kaunimalt kujundatud hoidistele

Kellel on soovi, võib hoidiseid tuua raamatukokku müügiks.

Kutsume üles kõiki huvilisi üles avastama uusi maitseid ning neid teistega jagama.

Konkursi eesmärk on leida üles Rakvere valla hoidiste pärlid.

Info telefonil 3220 850 või somerurk@rakverevald.ee. Ootame aktiivset osavõttu!

Palju õnne sünnipäevaks!

SIRJE REBANE
kaaskirjutaja

Kooliaasta on alanud. Koolipoisid ja -tüdrukud on igapäevase koolieluga harjunud, esimesed hindedki ehk juba kätte saadud. Seega on paras aeg individuaalseks lähenemiseks ja tunnikontrolliks. „Ohvriks“ valin härasmehet, kes on hinnatud sõber, kaaslane, pillimees ja õpetaja. Loomulikult teen seda väikese tagamõttega, sest muuhulgas peab septembri alguses ka oma ümmargust sünnipäeva. Niisiis ...



FOTO: SIIRI SAARMETS

Tunnikontroll „Mina, Toivo Reinsoo“.

Missugune oli Sinu esimene koolipäev?

Kooli läksin aastal 1969. Oli päikeseline päev. Seljas oli mul valge pluus ja jalas lühikesed tumedad püksid. Elasin siis Tallinnas, Mustamäel. Koolimaja, 44. keskkool, polnud kaugel, umbes 15 minutit jalutamist. Klassis oli õpilasi ligi 40, klassijuhatajaks noor valgepäine õpetaja Raid. Kuigi mu vanemad vennad-õed ütlesid, et koolis on raske ja tüütu, pole mina seda kogenud. Minu jaoks on kogu kooliaeg olnud meeldiv. Suvel kolisime Saaremaale ning 2. klassi läksin Kihelkonna 8-klassilisse kooli.

Kuidas Sinust sai õpetaja?

Keskkoolis olin matemaatika-füüsika eriklassis, pärast lõpetamist läksid paljud klassikaaslastel TPI ehitusse, osad TRÜsse. Ka mu vanem vend ja õde juba õppi-

sid TPIs. Mina valisin Pedagoogilise Instituudi, üldtehnilised distsipliinid ja tööõpetuse ning pole kordagi oma valikut kahetsenud. Reaalained mulle sobivad ja käeliselt olen päris osav. Kõrgkooliaastad möödusid lõbusalt. Suviti käisin üliõpilasmalevas. Sel ajal oli stipp 40 rubla. Selle rahaga oleks kuidagimoodi saanud hakkama. Osad kursusevennad käisid vaguneid laadimas, et lisa teenida. Mina mängisin Standardi bändis pilli. Oli majanduslikult tulus ja loomulikult tore ka. Pärast pedat soovisin, et mind suunataks Ridala kooli. Nimelt mu vanatädi elas Haapsalus ning plaanisin teda hoolida. Kuid vahetult enne kooliaastat lahkus ta siit ilmast. Minu maine varandus Ridalasse minnes oli spordikott, kus mõned pluusid ja pesu, kummimadrats ja kitarr.

Miks on tore olla õpetaja?

Igasugune mõtestatud tegevus on tore. Mulle meeldib ka süüa teha, nõusid pesta, kasvuhoo-nes tomateid kasta, maja juures nokitseda jmt. Aga õpetajatöö on teistmoodi. Seal on kübeke missiooni sees. Ja mulle tundub, et see tuleb mul hästi välja. Umbes 15 aastat tagasi tuli koolitööst tühimus ning tegelesin muude asjadega, kuid tundsin, et suur tükk on puudu. Praegu ei kipu ma kuhugi ja soovitan ka teistele – kui tunned, et on kehvasti, siis otsi mõni teine tegevus. Võiks veel lisada – palju säravaid silmi ja suvepuhkus.

Sina ja muusika?

Mu ema, kes on 90-aastane, toimetab rõõmsalt ringi ja ümised lauluke. Sama teen ka mina. Kitarrimäng tuli keskkooli alguses, kus ühikas elades üks klassivend plõnnis kitarr. Me kõik ostime endile pillid ja hakkasime mängima. Laul ja pillimäng teevad elu värvilisemaks. Olen aastaid koorides ja ansambelites laulnud. Jah, selline lihtne muusika

tiksub mu sees. Lemmiklugudest võiks nimetada Raimond Valgre loomingu. Sellega tutvusin juba noorukieas ja on endiselt armsaks jäänud.

Sina ja Törts?

Algselt oli Törts Sõmeru rahvapilliansambel. Erinevad pillimehed on seal läbi käinud. Rahvapilliansamblist sai tantsubänd ja selleks ta on jäänud. Törtsu omapäraks on, et kogu muusika tuleb ehtsa pillimängu abil ning salvestusi ei kasutata. Muidugi, suur bänd on tellijale kulukas ning seetõttu oleme mänginud ka väiksemas koosseisus.

Kuidas Sa Sõmerule jõudsid?

Ridalas elasin neli aastat. Haapsalust leidsin endale abikaasa Anne ja seal sündis meil kaks last. Anne vanemad elasid Sõmerul. Nad plaanisid maja maha müüa, et tulla lastele lähemale elama, kuid meie kolisime hoopis Sõmerule, maja teisele korrusele. Siin sündis meie kolmas laps ja siin oleme praegugi.

Millega sisustad vaba aega kui seda juhtub olema?

Mulle meeldib aias toimetada. Mulle meeldib raamatuid lugeda. Mulle meeldib ilmas ringi rännata.

Mis Sulle ei meeldi?

Sellele vastaksin filosoofiliselt: asjad pole kinni mitte tegevustes, vaid mõtlemises. Me saame kõik asjad mõelda endale meeldivaks.

On Sul mõni salasoov?

Ja kui ka on mõni salasoov, siis jäägu ta saladuseks.

Mida Sa soovid ja soovivad tänasele koolilapsele ja ka muusikaga tegelejale?

Koolilapsele soovin rõõmsat meelt. Õpetajad ei ole kollid. Ja kool ei ole kolli kodu. Õpetajad ja õpilased on ühes paadis. Kui vajad abi, siis õpetajad aitavad. Kui Sul on muusikaalust, siis

arenda seda. See on kui kingitus, ole tänulik selle eest. Muusikaga tegeledes saad meeldivalt oma aega sisustada ning teistele rõõmu valmistada.

Loomulikult vajab nii põhjalikult vastatud koolitöö ka tagasisidet ja siin see on:

Aitäh vastuste eest. Sinu kokkuvõttele polegi midagi enam lisada, kui vaid mõnede su sõprade kommentaarid:

• **Aare Hein** – Toivot tunnen aastakümneid. Ta on sõber ja Törtsukaaslane, kellele võib kindel olla. Igas ettevõtmises on ta alati käpp ning muudab kokkusaamised huvitavaks ja vaheldusrikkaks.

• **Ardo Pilleson** – Toivo on tasakaalukas, alati rõõmsameelne ja ülipoosiivne tegelane!

• **Virge Ong** – Toivo on mitmekülgne õpetaja, kes nii mõnigi kord ka meie koolielu rikastab oma muusikalise andega. Ta on äärmiselt tasakaalukas ja rahulik õpetaja, kes õppetöö rikastamiseks püüab alati leida elulisi seoseid. On huvitatud enesearengust ning osaleb aktiivselt ainealastel koolitustel, olles sageli ka ise kolleegide koolitajaks.

• **Madleen Voigt** – Õpetaja Toivot saan iseloomustada vaid heade sõnadega. Ta on alati positiivne ning mõistev. Oma tundides pühendub ta täielikult õpilastele ning teeb kõik endast oleneva, et laste tulevik oleks teadmisterohke ning edukas. Tähtsaid otsuseid langetab õpetaja Toivo nii enda kui ka teiste huve ning heaolu silmas pidades. Ta ei kardata vastu võtta uusi väljakutseid ning jagada noortega omalaadset huumorit.

• **Maia Simkin** – Toivo on näiliselt natuke melanhoolne, abivalmis ja vastutulelik inimene.

Hea huumorisoonega suurepärase muusik.

Edu ja kordaminekuid Sulle, Toivo, ja loomulikult

PALJU ÕNNE!

Suvised pagasiga uude kooliaastasse



Pistrik kunstistuudio õppeaasta lõpetasime suvelaagriga „Inimene ja meri“. Keskendusime näole ja näo varjamise kunstile, vaatlesime merd ja mere muutuvat palet. Muutlikku meelt pakkus ka ilm, kostitades meid vihma ja päikesega. Seda põnevam oli ööbida telgis, kuulata piiskade krabinat katusel ja päästa oma töid vihmavangude eest. Erinevad emotsioonid said nelja päeva jooksul maalis ja maski disainis jäädvustatud ning septembris on õpilaste töid võimalik näha Sõmeru raamatukogus. Uute sõprade, õpetlike kogemuste ja toredate mälestustega läheme vastu uuele kooliaastale.



FOTOD: KILLE KRUUV

Uuel aastal alustame stuudio tegevust taas Sõmeru ja Uhtna põhikoolis. Ootame kunstihuvilisi õpilasi, et koos õppida ja avastada. Stuudio eesmärk ei ole üksnes kunstialaste oskuste arendamine vaid avardada noore inimese maailmapilti, loovust ja analüüsioskust. Joonistamise, maalimise ja keraamika kõrval lahendatakse erinevaid loovülesandeid ja tutvutakse kunstiajaloo ja -teooriaga. Oodatud on õpilased alates 4. klassist kuni gümnaasiumi astmeni. Koos võetakse ette kunstiga seotud üritusi, korraldatakse näituseid ja maalilaagreid. Kunstiga tegelemine arendab püsivust ja väljendusoskust, toetab enesehinnangut ning õpetab väärtustama loodut.

Stuudiotunnid toimuvad esmaspäeval, teisipäeval ja kolmapäeval kell 15.30–17.15. Kunstistuudios osalemiseks leia avalduse vorm Rakvere vallavalitsuse veebilehelt: valdkonnad > haridus ja noored > kunstistuudio ning saada pistrikunstistuudio@gmail.com

KILLE KRUUV

Gümnaasiumitoetus

Rakvere vallavalitsus maksab gümnaasiumitoetust valla eelarvest üldhariduskooli 10., 11. ja 12. klassi õpilasele õpingutega seotud kulutuste katmiseks.

Õppimist tõendab kanne Eesti Hariduse Infosüsteemis, seda eraldi tõendama ei pea.

Toetuse saamine ei olene pere sissetuleku suurusest, seda on õigus taotleda kõigil gümnaasiumiastme õpilastel, kelle rahvastikuregistri järgne elukoht on Rakvere vallas.

Toetust makstakse kaks korda õppeaasta jooksul, septembris ja jaanuaris. Toetuse ühekordne määr on 65 eurot, õppeaastas kokku on võimalik toetust saada 130 eurot.

Kutseõppeasutuste õpilastele toetust ei maksta.

Toetuse saamiseks täidab lapsevanem või täisealine õpilane taotluse. Võimalik on valida elektroonilise või paberil taotlusvormi vahel, mille leiab valla kodulehelt valdkonnad > **Sotsiaalhoolekanne, tervis ja lastekaitse > Sotsiaaltoetused**



Vallavalitsuses otsustati

27. juulil

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele summas 2929,20 eurot.
- Paigutada Uhtna hooldekodusse abivajav isik.
- Tunnistada vastavaks pakujate SEB Pank AS, Swedbank AS ja Luminor Bank AS laenupakkumused ning tunnistada edukaks madalama pakumuse teinud Luminor Bank AS.
- Seada sundvaldus Telia Eesti AS kasuks Tobia külas asuvale Tobia tee kinnistu maale.
- Kooskõlastada puurkaevu rajamine Koolimäe kinnistule Karitsal.
- Väljastada projekterimistingimused kinnistute ühendamiseks operaatorineutraalse sidevõrguga ja baasvõrguga Sõmeru-Kabala tee, Vaeküla tee J1 ja Vaekülas Viinavabriku tee 7.
- Anda kasutusluba puurkaevule Kalmistu kinnistul Tõrmas.
- Anda ehitusload: LPG gaasipaigaldise ja vedelgaasitorustiku rajamiseks Põllu kinnistule Roodeväljal; üksikelamu püstitamiseks Eti kinnistul Taaravainul; Vaskussi tänava ehitamiseks Vaskussi tänav L4 Ussimäel.
- Anda kasutusluba üksikelamule Künka tee 14 Taaravainul.
- Osutada eluruumi tagamise teenust abivajavatele isikutele.
- Tasuda asenduskoduteenusel viibivate laste laagris osalemine Motokodu Aurum 21 korraldatavas ÄSS 22 seiklusaagris (02.-05.08.2022) kokku summas 448,20 eurot.
- Tasuda erivajadusega lapse laagris osalemise eest Männirahu Mõttemajas (15.-19.08.2022) mahus kuni 104 tundi, hinnaga 7 eurot tund. Teenuse rahastamine toimub raske või sügava puudega lapsele tugiteenuste saamiseks Euroopa Sotsiaalfondi vahenditest.

10. augustil

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele summas 1033 eurot.
- Tasuda OÜ Stefart poolt ajavahemikul 01.04–30.06.2022 osutatud psühhoterapia teenuse eest kokku 300 eurot.
- Volitada laste eestkoste- ja tugiteenuste spetsialisti tegeva eestkostetava arvelduskontolt ostutehing juhtmevaba kõlari soetamiseks maksumusega kuni 200 eurot.
- Tasuda O.K. Neeruti AS poolt korraldatavas Pariisi lastelaagris osalemine (kogumaksumus ühe lapse kohta 200 eurot) ning Laste ja Noorte Kriisiprogramm MTÜ poolt korraldatavas leinatooteslaagris osalemine (kogumaksumus ühe lapse kohta 320 eurot).
- Paigutada Uhtna hooldekodusse abivajavad isikud.
- Määrata raske puudega isikule hooldaja, kes abistab igapäevastes toimingutes ning maksta hooldajatoetust 40 eurot kuus alates 01.08.
- Toetada Rakvere Kergete ja Kõrgehoolduskeskuse ViKe maakonna Väikelaste kergete ja kõrgehoolduskeskuse korraldamist 150 euroga sporditegevuse kuludest.
- Toetada MTÜ Rallirada staabimaja taastamistööd 1500 euroga reservfondist.
- Lõpetada hankemenetlus ekspertiisi tellimiseks Pahnimäe maastikukaitsealale esitatud pakumuse tagasilükkamisega, kuna pakumuse maksumus ületab eeldatavat maksumust.
- Kooskõlastada puurkaevu rajamine Kloodi külas asuvale Kolla kinnistule.
- Nõustuda Sämi-Tagakülas Rajalaane katastriüksuse jagamisega vastavalt maakorralduskava plaanile ning määrata moodustatavate katastriüksuste lähiaadressid ja sihtotstarbed: Rajalaane ja Laane katastriüksused sihtotstarbega maatulundusmaad.
- Kooskõlastada Aktsiaseltsi Estonian Cell keskkonnakaitsealale taotlus.
- Kooskõlastada AS Kunda Nordic Tsement keskkonnala nr KMIN-050 muutmise eelnõu.
- Väljastada projekterimistingimused üksikelamu laienduse projekterimiseks Kasevälja kinnistul Mädapeal.
- Anda ehitusload: päikeseelektrijaama rajamiseks Põllu vkt 13 Päides; kuur-varjualuse püstitamiseks Pikk tn 19 Sõmerul; puurkaevu rekonstrueerimiseks Vaeküla teel Vaekülas; Uhtna põhikooli madalseiklusraja ehitamiseks Nooruse tn 18 Uhtnas; maasoosjupuuraukude rajamiseks Kesa tn 8 Sõmerul; puidutööstushoone ümberehitamiseks Pullila kinnistul Ubjas; Näpi katlamaja rekonstrueerimiseks Keki tn 7 Näpil.
- Anda kasutusload: üksikelamule Künka tee 12a Taaravainul; põhitootmiskorpuse laiendusele Rakvere lihakombinaat Roodeväljal; üksikelamule Vilepilli kinnistul Sämis; Sõmeru aleviku madalseiklusrajale Staadioni tn 1 Sõmerul; LPG gaasipaigaldisele Virukivi kinnistul Andjas.
- Anda nõusolek korraldada järgmiseid üritusi: MTÜ Rakvere Bont Rullisuklubile 21.08. Rakvere valla kergliiklus-

teedel Tõrma-Rakvere „Viru Rull“; Rakvere vallavalitsusele 14.08. Rakvere valla territooriumil jalgratta orienteerumine „Kirju liblika suvi“; MTÜ Rallirada 10.09 Mädapea külas Aru kinnistul „Rakvere Romuring 2022“.

• Eraldada toetust MTÜle Vahva Vaeküla projekti „Vaeküla noorte päevalaager ja õppereis Saaremaale“ transpordi eest tasumiseks summas 1428,40 eurot.

• Küsida vähemalt kolm võrreldavat hinnapakumist korduva ekspertiisi läbiviimiseks Pahnimäe maastikukaitsealal vastavalt hinnapäringule ja lähteülesandele.

24. augustil

- Maksta sotsiaaltoetusi abivajavatele isikutele summas 3133,12 eurot.
- Osutada lapsehoiuteenust raske puudega lapsele ja tugiisikuteenust.
- Paigutada hooldekodusse eestkostetav isik.
- Määrata raske puudega abivajavale isikule hooldaja.
- Lubada Tallinna Ehitustrust OÜ sulgeda ajutiselt Ussimäel asuv Ussimäe tänav 0-0,1 km lõigul alates 12.09–03.10. seoses tee rekonstrueerimisega.
- Väljastada projekterimiseks projekterimistingimused: lüpsikojale Suurfarmi kinnistul Kohalas; PVC hallile Mihkli kinnistul Katelas; garaažile Rukkilille kinnistul Kõrgemäel.
- Anda ehitusluba rekreatsiooniala ehitamiseks Jõekalda tee 10a Arknal.
- Anda kasutusluba tuletõrjevõimehooldlale Ridaküla tee 17 Lepnal.
- Kooskõlastada puurkaevude rajamine Karivärava külas Silmaallika ja Vilbo kinnistutele.
- Vabastada avalduse esitanud isikud talvisel perioodil korraldatud jäätmeveost.
- Kooskõlastada OÜ Männiku Teravili jäätmevaldkonna registreeringu taotlus. Taotlejal kooskõlastada tegevus lähedal asuvate majapidamistega enne töödega alustamist. Tööde teostamisel arvestada ilmastikuoludega, et välistada tolumine lähedal asuvate majapidamisteni.
- Seada sundvaldus Telia Eesti ASi kasuks järgmistele kinnisasjadele: Katku külas Varipõllu ja Saviaugu, Sämi-Tagakülas Kolga.
- Nõustuda Varudi-Altkülas Põllu katastriüksuse jagamisega vastavalt maakorralduskava plaanile ning määrata moodustatavate katastriüksuste lähiaadressid ja sihtotstarbed alljärgnevalt: Põllu, Maasika, Heinamaa ja Rohumaa sihtotstarbega maatulundusmaad; Varudi-Altküla tee sihtotstarbega transpordimaa. Tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 13.07.2022 korraldus nr 1133.
- Määrata Karivärava külas Sooniku katastriüksusel asuvale uuele liikluspinnale kohanimi Tamme tee.
- Seada tasuta sundvaldus Elektrilevi OÜ kasuks järgmistel kinnistutel: Taaravainu külas Künka tee T1, Sõmeru alevikus Valguse tänav, Roodevälja külas Roo tänav; katastriüksustel: Ussimäe külas Vaskussi tänav L3, Vesiliku tänav; tänavakinnistutel: Roodevälja külas Roo.
- Seada tasuta tähtajatu isiklik kasutusõigus Mittetulundusühing Rahunurme kasuks Rakvere valla omandis olevale Kloodi tee katastriüksusele.
- Seada isiklik kasutusõigus Rakvere valla kasuks Tõrma külas asuvatele Pajutee kinnisasjale (sihtotstarve transpordimaa 165 m² suurusel maa-alale) ja Kuuseheki kinnisasjale (sihtotstarve maatulundusmaa 1038 m² suurusel maa-alale) jalgratta- ja jalgteel rajamiseks ning valgustuse rajamiseks vastavalt isikliku kasutusõiguse seadmise plaanidele.
- Nõustuda Karunga külas Soosaare katastriüksuse (maatulundusmaa) jagamisega vastavalt maakorralduskava plaanile ning määrata moodustatavate katastriüksuste lähiaadressid ja sihtotstarbed alljärgnevalt: Soosaare, Välgu ja Kella sihtotstarbega maatulundusmaad. Tunnistada kehtetuks Rakvere vallavalitsuse 29.06.2022 korraldus nr 1091.
- Nõustuda Järni külas Liivamäe katastriüksuse (maatulundusmaa) jagamisega vastavalt maakorralduskava plaanile ning määrata moodustatavate katastriüksuste lähiaadressid ja sihtotstarbed alljärgnevalt: Liivamäe katastriüksus sihtotstarbega maatulundusmaa ja Kuivatikünka sihtotstarbega tootmismaa.
- Anda nõusolek OÜ Tivoli Tuur korraldada 24.–28.08. Rakvere Põhjakeskuse esisel lõbuspark.
- Anda nõusolek MTÜ Eesti Hobikrossiklubi korraldada 10.09 Rakvere valla Pikametsa krossirajal motospordiüritus.
- Eraldada Uhtna hooldekodu kahele töötajale hooldustöötaja taseme 3 omandamiseks koolituskuludeks 2156 eurot ja kolmele töölepingu alusel töötavale ukraina kodanikule hooldustöötaja taseme 3 omandamiseks koolituskulutusi summas 3234 eurot.

Korrektse postkasti spikker

Kuna viimasel ajal on mitmed vallakodanikud pöördunud murega, et vallaleht ei jõua nende postkasti, siis kordame üle postkastide paigaldamise ja märgistamise põhitõed.

Korrektset postkastid teevad kirjakandjate töö lihtsamaks ja aitavad tellitud saadetistel sinu postkasti kiiremini jõuda.

Postkastidele kehtestatud minimaalsed mõõtmed on 25 x 35 x 6 cm, kuid soovituslik on kasutada märgatavalt suurema mahutavusega postkaste. Postkasti postitamiseks ette nähtud ava minimaalsed mõõtmed on 2 x 23 cm. Lisaks võiks postkast olla pealt täidetav, et vältida saadetise kokku murdmist, ja lukustatav, et tagada saadetise turvalist säilimist.

Postkasti paigaldamisel jälgi, et postkastile oleks tagatud aastaringne ligipääs ja et tee postkastini ning postkasti alune oleks vaba takistustest (lumi, jää, jalgrattad, lapsevankrid, suusad jne). Postkast peab tagama saadetiste kaitsetuse ilmastikuolude eest ilma ligipääsu piiramata. Kindlasti peab postkast olema juurdepääsetav hoolimata kellaaajast, et võimaldada postikulleril osutada varajast lehekannet.

Oluline on ka, et postkast oleks korralikult tähistatud, sest tähistamata postkast teeb keeruliseks kirjakandja töö ning oodatud saadetised ei pruugi kohale jõuda. Juriidilise isiku postkastile peab olema märgitud ka ettevõtte nimi/nimed, et kindlustada posti toomine neile ettevõtetele, kes postkasti kasutavad.

Korterimajades paigaldatakse postkast kortermaja välisukse vahetusse lähedusse. Näiteks saab kasutada välisukse sisse paigaldatavaid postkaste, et tagada ligipääs ilma välisust avamata. Juhul, kui postkastid on paigaldatud trepikotta võiks kasutada universaalvõtit, mis tagab kogu maja trepikodade ligipääsetavuse ühe võtmega.

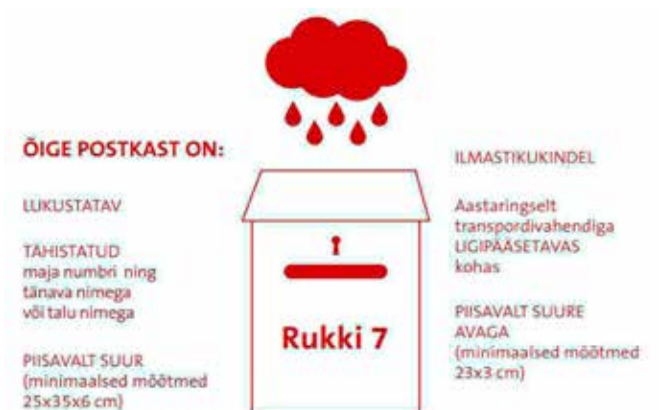
Eramaja puhul paigaldatakse postkast elamut piirava aia külge. Aia puudumisel on heaks tavaks paigaldada postkast krundi teepoolsele piirile või sissesõidutee otsa. Hoolitseda tuleb ka selle eest, et koduloomad (eelkõige koerad) ei pääseks postkasti juurde või teisele poole aeda, sest sellisel juhul on postikulleril õigus keelduda postkasti teenindamast oma turvalisuse tagamiseks.

Linnades, alevikes ja alevites paigaldatakse ridaelamute elanike kõik postkastid ühte kohta ridaelamu territooriumi piirava aia külge. Aia puudumisel on hea tava paigaldada postkast teepoolsele krundi piirile või maja teepoolsemasse otsa, koondades kõikide adressaatide postkastid ühte asukohta. Postkastid tähistatakse ühiselt aadressiga ning iga postkast numbriga.

Külades paigaldatakse postkastid eeskätt põhimaantee või suurema hooldatud tee äärde, koondades ümbruskonna adressaadid ühte kohta. Kokkuleppel paigaldatakse postkast elu- või asukohast mõistlikule kaugusele, näiteks lähimasse bussipeatusesse, küla infotahvli juurde või teetotstesse. Alati tuleb arvestada asjaoluga, et oleks tagatud võimalus sõiduki ajutiseks peatumiseks ning seejuures oleks tagatud peatuvate sõidukite ja inimeste ohutus. Tagatud peab olema ka aastaringne ligipääs postkastile ning teehooldustööde teostamine. Postkastil peab olema nähtavale kohale märgitud küla ja talu nimi.

Kui soovid oma postkasti asukohta muuta, siis teavita oma soovist ka Omnivat kodulehel asuva veebivormi abil. Vajadusel võetakse sinuga ühendust, et postkasti asukoht kinnitada või selle paigaldamist täpsustada. Kindlasti on oluline postkasti asukoht kooskõlastada, sest kahjuks ei ole võimalik posti toimetada nendes postkastidesse, mille asukoht ei ole kinnitatud. Samuti ei ole Omnival kohustust toimetada saadetisi postkasti, mille paigutamine ei ole kooskõlastatud.

Kokkuvõte on koostatud Omniva kodulehel
https://www.omniva.ee/era/postkast_alusel.



Muusikapäev 01.10.22

Sõmeru Keskusehoones kell 19.00
üksed avame kell 18.30
Salongiõhtu küünlavalgel
mõnusat muusikat pakuvad

Kalle Sepp ja Mikk Tammepõld

Head veinid müüb VEINIVILLA

Pilet 5.-

Info ja kohtade broneerimine telefonil 53300288
või reelika.kirsipuu@rakverevald.ee

SÕMERU KESKUSEHOONES

13. OKTOOBER KELL 12.00

EAKATEPÄEV

KÜLALISTEKS

JÜRI HOMENJA
ANNE VEESAAR
KATRIN NÕLVAK

Täpsem info ja transpordi soovi puhul helista Reelikal
telefonil 53300288

*Olgu rõõmu ja silmade sära,
olgu pabjugi nii nagu enne,
aga rohkem kui ühtegi vana,
olgu sul tervist ja õnne!*

*Õnnitleme septembrikuu
juubilare ja sünnipäevalisi*

94. sünnipäeval
ELLEN-MARIA VIDRIGSMANN Sõmeru

92. sünnipäeval
KALJO KRUSOJA Ubja

91. sünnipäeval
HANS VALDEK Toomla
HELMİ KAASIK Karitsa
ILSE KALDA Eesküla

90. sünnipäeval
AADO MÄE Tõrma
VELLI STAMM Veltsi
ELJADA LEPASAAR Sõmeru
ALEXEY VETCHINOV Sõmeru

88. sünnipäeval
LIINE MUSIK Vaeküla

87. sünnipäeval
KATI RAUDSIK Taaravainu
LINDA NITSAR Vaeküla
REET LAANES Lepna
LEIDA ÜBIUS Uhtna

86. sünnipäeval
ARVO RAIDMAA Päide

85. sünnipäeval
ELJO VAHTNA Levala
EEVI POLLUKS Sõmeru
EEVA-MARIA VAADER Sõmeru

84. sünnipäeval
VIKTOR AITMAN Sõmeru
MAIE HERMAN Veltsi
HILJA MÄGI Karitsa

81. sünnipäeval
ANTS SATS Sõmeru

80. sünnipäeval
ILME ÕIGLANE Raudlepa
AILI KALINOVSKI Näpi

75. sünnipäeval
NIKOLAI DOROGAN Sõmeru
RAISSA UŠAKOVA Lepna
SIRJE PRANTS Lepna

70. sünnipäeval
KUNO PLOTNIK Uhtna

PILET 10€
Ainult SULARAHAS
Kuni 12a (k. a) TASUTA

MÄDAPEAL

10.09.2022

START 11.00

Rakvere Romurings

Kohapeal söök ja jook

Rallirada
Info 555 46 203

Alates 1. septembrist
muutuvad Lääne-Viru
maakonnaliinide
sõidugraafikud

liinidel: 10, 11, 13, 15, 17,
23, 26, 28, 32, 34A, 38, 41, 42,
54 ja 63, mis lähevad üle talvis-
tele/kooliaja sõiduplaanidele.

Seoses muudatustega rongide
sõiduplaanides on muudatu-
sed liinide 10, 12, 16, 31, 32,
41A, 41C, 46, 51, 53, 56 ja 64
sõiduplaanides

Seniortantsurühm Kanarbiku Õied
ootavad oma sõbralikku kollektiivi **uusi tantsijaid.**
Info tel. 5562 8856 Helle Mäe

Proovid toimuvad teisipäeviti kell 11.15
Sõmeru keskusehoones, juhendaja Ene Saaber.
Esimene kohtumine 4. oktoobril.

TULE SAUNA

Sõmeru saun AVATUD

naistele
neljapäeviti kell 17–19
meestele
reedeti kell 17–19

Pesta saab kuni 20.00.
Riigipühadel on saun kinni.

Piletihinnad:

- Lastele kuni 16 aastat ja pensionäridele, kelle elukohana on Eesti rahvastikuregistris registreeritud Rakvere vald, pilet hinnaga 3 eurot üks tund.
- Isikule, kelle elukohana on Eesti rahvastikuregistris registreeritud Rakvere vald, pilet hinnaga 5 eurot üks tund.
- Ülejäänud saunalistele maksab pilet 10 eurot üks tund.
- Personaalsel tunnisaua saab tellida väljaspool sauna lahtiolekuaega. Personaalne tunnisaua maksab 50 eurot üks tund (kuni 8 inimesele)

Saatuse härmalõngad sõlmivad võrku meid ja meil ei olegi valida pikki või lühemaid teid.

Mälestame

ENN MÄNNIK	20.08.1945 – 25.07.2022	Veltsi
REIN KÜNGAS	30.07.1948 – 30.07.2022	Tõrma
LEENA KUUSALU	28.02.1952 – 01.08.2022	Varudi-Altküla
MELANIE VAINSAU	22.01.1930 – 11.08.2022	Roodevälja
TEET KOOL	17.02.1960 – 16.08.2022	Ubja

NAISRÜHM TANTSUMAIAS VAJAB TÄIENDUST!

Kui sa ei karda head seltskonda ja tiimitööd ning kui sulle meeldib tantsida, siis ühine meiega! Treeningtunnid kolmapäeviti kell 19 Uhtna koolimajas.

Lisainfot saad tantsijateilt või juhendajalt. Kirjuta mulle sõnumisse või meile - sirjerebane@uhtna.edu.ee

*Suutäis sosistusi,
korvitäis kallistusi,
õnne terve õhutäis...*

MYKHAILO RADIONOV Ussimäe
TIMO ROOSIVÄLI Sõmeru
SANDER TOOMSALU Tõrremäe
NICOLAS LEHT Ubja
ANNABEL PARKER Sõmeru
ANDRI MOOR Aresi