Tulisilm
bussiga näed rohkem
RAKVERE - TALLINN
TALLINN - RAKVERE
BUSSIPILETITE
E-POOD
www.tulisilm.eu

LK 4-5 **VABA AEG** LK 6-7 **TÖÖ**

# Kuulutaja

10. november 2023 Nr 41 (1263)
Tasuta nädalaleht

esra takso 1300
Rakvere ja Jõhvi
1300
Grossi
TOIDUKAUBAD

• TELLIMUSREISID KUNI 59 KOHALISTE TURVALISTE BUSSIDEGA EESTIS JA VÄLISMAAL
• ÕPILASTE JA TÖÖTAJATE TRANSPORT

www.reis.ee Tel 502 5996, e-post rakvere@reis.ee


# Rakveres alustab üritustesari „Elukeskkonna esmaspäev“

Ettevõtmise eestvedaja Maia Simkin korraldas aastaid Sõmerul sarja nimega „Keskkonna kolmapäev“. Nüüd Rakvere aiakultuurikeskuses tegutsedes hakkas naine keskkonnaõhtutest puudust tundma. „Kui mõtte õhku viskasin, selgus, et teisedki tunnevad sama. Mõtlesin, et las kolmapäevad jäävad Sõmerule ning hakkame Rakveres tegema temaatilisi esmaspäevasid,“ rääkis Simkin.

Üritustest on oodatud osa saama kõik – nii keskkonnahuvilised ja planeedi käekäigu üle muret tundvad inimesed kui loodussõbrad. „Me ei käsitle alati raskeid, intrigeerivaid, globaalseid probleeme, vaid ees ootavad ka pehmed loodusõhtud, kus vaatame ilusaid pilte ja räägime sellest, kui ilus meil elada on. Aga kindlasti tuleb ka problemaatilisemaid küsimusi kätkevaid õhtuid, kus valgustatakse inimesi teemadel, milles ollakse võibolla vähem informeeritud, näiteks tuumajaamad või fosforiidi kaevandamine, mis on taas väga aktuaalne,“ kirjeldas korraldaja sarja olemust.

*Esimesel keskkonnaõhtul räägib astrofüüsik Tõnu Viik virmaliste tekkimisest. Foto: pixabay.com*

„Meie endi keskel Rakveres on inimesi, kes oskavad nendel teemadel väga inimsõbralikult ja n-ö söödavalt rääkida, et ka lihtinimene aru saaks,“ jätkas Simkin, nentides, et sageli näeme intrigeerivaid pealkirju, kuid nende taga peituv sisu on nii keeruliselt sõnastatud, et sellest ei saada aru ega viitsitagi süveneda.

Esimesel poolaastal ootavad aga siiski ees pisut pehmemad teemad. Üritustesari „Elukeskkonna esmaspäev“ saab alguse 13. novembril kell 18, kui Rakvere aiakultuurikeskuses räägib astrofüüsik Tõnu Viik virmaliste tekkimisest. „Paljusid huvitab, kuidas on nii juhtunud, et ka meil Eestis esineb tihti virmalisi, mida muidu nägime ainult külmal talvel ja haruharva. Nüüd tehakse suvi läbi sotsiaalmeediapostitusi, et kusagil on jälle virmalised olnud. Mis siis õhuatmosfääris muutunud on? Astrofüüsik oskab selle kindlasti lahti rääkida,“ tutvustas Maia Simkin esimese keskkonnaõhtu teemat.

Detsembrikuisel „Elukeskkonna esmaspäeval“ tulevad aga jutuks kliimasoojenemise probleemid – mida sellest võita või kaotada on ning mida inimesed kartma peaks.

**Liisi Kanna**

# Keskkonnaamet kehtestas hundi küttimismahud

Hundi poolt tekitatud kahjude ennetamiseks ja vähendamiseks toimuv jaht kestab Eestis novembrist veebruari lõpuni ning selle käigus tohib küttida 144 hunti. Küttimismahtu korrigeeritakse vajadusel jahiaja jooksul vastavalt täiendavate andmete laekumisele.

Küttimismahtu korrigeeritakse vajadusel jahiaja jooksul vastavalt täiendavate andmete laekumisele.

Keskkonnaameti peadirektori asetäitja elusloodus valdkonnas Leelo Kukk ütles, et Eestis läheb hundil väga hästi, hinnanguliselt on meie metsades praegu 34 hundikutsikatega pesakonda. „Keskkonnaameti kinnitatud küttimismaht on suurem kui eelmisel aastal, kuna hundi arvukus ületab suurkiskjate ohjamiskavas kokku lepitud vahemiku. Keskkonnaagentuuri hinnangul on oktoobri lõpu seisuga kindlalt teada 34 hundikutsikatega pesakonda. Ohjamiskavas on kokku lepitud eesmärgiks tagada 20-30 pesakonna olemasolu, samas vältida kiskjakahjude suurenemist. Käesolev aasta näitab, et pesakondade arvu tõus üle kavas kokku lepitud piiride on oluliselt tõstnud kahjustusi,“ selgitas Kukk.

„Hunt on hakanud tagasi tulema paljudesse Euroopa riikidesse, kus ta vahepeal oli hävitatud ning ka naaberriikides Lätis ja Leedus on arvukus viimastel aastatel pidevalt tõusnud. Eesti hunt on Balti populatsiooni osa ning seetõttu toimub lähiajal Läti ja Leedu kolleegidega seminar, mille eesmärgiks on vahetada infot hundi kaitsest ja küttimise korraldamisest kolmes Balti riigis, et tagada antud populatsiooni soodne seisund,“ täpsustas Leelo Kukk.

Küttimismahtude määramisel võttis keskkonnaamet aluseks keskkonnaagentuuri esitatud hundi küttimisettepaneku ning Keskkonnaameti kogutud andmed hundi tekitatud kahjustuste kohta.

2023. aastal on keskkonnaamet seni registreerinud 301 hundirünnakut kari- ja koduloomadele. Sellel aastal on enim hundirünnakuid toimunud Rapla maakonnas, kus neid registreeriti 51, järgnevad Harjumaa 49, Viljandimaa 40 ja Pärnumaa 38 registreeritud rünnakuga. Kui mullu akteeriti 748 lamba murdmine huntide poolt, siis tänavu on see arv hundijahi alguseks 1110 lammast, viga on saanud lisaks 257 lammast.

**Kuulutaja**

Varsta OÜ
Narva 29,
RAKVERE

OLEME AVATUD:
E-R 8.30-17.00

• SÕIDUKITE JA HAAGISTE VARUOSAD
• MOTOTEHNIKA MÜÜK
• MOTOTEHNIKA HOOLDUS JA REMONT
• MOTOVARUSTUS

+372 510 4673
+372 5649 0205
WWW.VARSTA.EE

ARUTECH
parimad aknad
Liider akende tootja Eestis

AKNAD, LÜKAND-, VÄLISUKSED

Uus süsteem
Gealan Linear –
premium-aknad
taskukohase
hinnaga!

Tel 1516
ÜLE EESTI
www.arutech.ee

RAKVERE, Vilde 14
Tel 322 5367, 5551 3051

HOOVIPOOD OÜ
•VEEKINDEL VINEER
•VINEER
•OSB
•PRÜGIMAJAD
•JALGRATTAMAJAD

WWW.HOOVIPOOD.EE
+372 564 636 08 +372 555 830 57

MAGUSANURGA KOHVIK
Rakveres, Pikk 11
avatud K-L 10-19.00 P 10-16.00
K&K Magusanurk

K&K Magusanurk
tel. 5681 7886
kkmagusanurk@gmail.com

# Muinsuskaitseamet kuulutas välja aastaauhindade laureaadid

Möödunud nädalal toimunud tänusündmusel tegi muinsuskaitseamet teatavaks aastaauhindade laureaadid. Üritusel tunnustati 2023. aasta kõige silmapaistvamaid restaureerimis- ja ehitustöid, inimesi, avastusi ja tegusid kokku 16 kategoorias.

„Kultuuriväärtused on hindamatu varasalv ja nende hoidmine ühiskondlik kokkulepe, mis käib ajalooga kultuurriigi juurde. Iga korda tehtud mälestis aitab muuta meid ümbritsevat väärtuslikumaks ning teeb meid inimestena teadlikumaks oma minevikust. Kuid ükski mälestis ei säili ega hoolitse enda eest ise. Seepärast täname ja tunnustame neid, kes kultuuripärandi hoidmisel olulist tööd teevad," rääkis kultuuriminister Heidy Purga.

Tänusündmusel tunnustati kokku rohkem kui 50 nominenti ja laureaati ning enam kui 150 inimest ja asutust, kes erineva rolli läbi on pärandi hoidmisesse ja arendamisesse panustanud. Näiteks kategoorias hästi restaureeritud kohalik pärand osutus laureaadiks elamu Suur-Jõe 46 Pärnus, hästi restaureeritud kunsti- ja ajaloopärandiks valiti Tallinna Toomkiriku tunnikell ning hästi restaureeritud interjööriks Von Knorringu aadlimaja interjöör Lai 36 Tartus.

Aasta leiu laureaatideks osutusid aga Haljala kiriku torninišside leid, Hansakausside aare Rahkla külast ja Rüütelkonna hoone lae plafoonmaaling. Aasta teo tiitli pälvisid Põltsamaa lossikompleksi tööd.

*Laureaat kategoorias hästi restaureeritud kohalik pärand – elamu Suur-Jõe 46 Pärnus. Foto: Haide Rannakivi*

„Kultuuripärandi hoidmine ei ole lihtsalt meie mineviku jälgede säilitamine, vaid elav osa meie olevikust ja tulevikust. See on lõimunud meie igapäevase eluga ning pakub praegu ja edaspidigi iga päev rõõmu, uhkust ja inspiratsiooni," sõnas aastaauhindade hindamiskomisjoni juht, muinsuskaitseameti peadirektor Marilin Mihkelson.

Tunnustussündmusel peetud kõnes rõhutas Mihkelson koostöö olulisust, kutsudes üles üheskoos nii rõõmsaid hetki tähistama kui väljakutseid lahendama. „Koos ületame kõik takistused, lahendame ükskõik kui suured väljakutsed ning leiame uusi ja nutikaid viise, kuidas meie pärandit hoida ja edasi anda. Koostöö on nagu sümfoonia – meie kõigi panus on oluline ning igaühe eriline hääl teeb võimalikuks imelise suurejoonelise tulemuse," ütles Mihkelson.

**Kuulutaja**

# Lugemiselamus: „Meduusid vananevad tagurpidi“, Nicklas Brendborg

Nicklas Brendborg (sündinud aastal 1995) on Kopenhaageni ülikooli molekulaarbioloogia doktorant, keda peetakse selle valdkonna üheks kõige andekamaks nooreks teadlaseks. Tema sulest ilmus 2021. aastal raamat „Meduusid vananevad tagurpidi. Mida õppida looduselt, et elu oleks pikem ja parem“. Teosest sai kiiresti rahvusvaheline menuk, mida on tõlgitud juba 20 keelde. Eelmisel aastal tõlkis selle eesti keelde Eva Velsker.

Brendborg kirjeldab vananemisprotsesse köitvalt ja humoorikalt, tuues ohtralt näiteid ka loomariigis toimuvast. Intrigeeriv pealkiri „Meduusid vananevad tagurpidi“ on autoril tore leid, kirjeldamaks elukaid, keda võiks võrrelda üheksapealise lohega. Kui üks pea maha raiuda, kasvab kiiresti kaks asemele. Selline erand kehtib ainult meduuside kohta, ülejäänud elusolendid – kes varem, kes hiljem, on kõik hukule määratud.

Brendborg rändab lugejaga maailma erinevates paikades ja teeb ajaloolise ülevaate, kuidas inimesed on läbi aegade otsinud nooruse eliksiiri ja unistanud igavesest elust. Paraku on luhtunud katsed leida imetablett või toonik, mis lubaks paljudel elada enam kui 100 aastat ja kauemgi. Kuigi uks igavesse ellu ehk teispoolsusesse või paradiisi võib olla avatud vaid neile, kes sellesse usuvad, pole mitte ükski elav olend selle tõsiseltvõetavust tänaseni kinnitada suutnud. Brendborg toobki ohtralt värvikaid näiteid, kuidas vananemisvastase hookuspookusega tegeledes on otsitud noorendavaid allikaid ja maagilisi elueliksiire.

Näiteks 20. sajandi alguses arvas hulk teadlasi, et inimeste noorendamiseks saab kasutada loomade näärmetest saadud ekstrakte. Üks neist, kirurg Serge Voronoff oli veendunud, et näärmekude tuleb siirata otse inimestele, alles siis see töötab. Kui ta oli Egiptuses uurinud kastreeritud mehi, jõudis ta järeldusele, et munanditel on eriliselt noorendav mõju. Seejärel hakkas Voronoff siirdama oma patsientidele ahvimunandite tükikesi. Rikkad ja kuulsad olid selle pehmelt öeldes veidra vananemisvastase protseduuri järele hullud. Voronoff aga teenis palju raha ja ostis endale lossi, mille juurde lasi ehitada aediku, kus kasvatas ahve ja palkas neid talitama tsirkusetreeneri.

„Voronoffi patsientidest ei saanud lõpuks midagi muud, kui vaid ajaloonali. Voronoff jäi ise ajapikku vanaks ja kortsu, just nagu jääme ka meie – kui mitte teadus ei suuda enne paremat lahendust leida,“ tõdeb Brendborg, mainides, et tema raamat räägibki sellest, et surra noorelt nii hilja kui võimalik ja kuidas saaksime elada tervena nii pika elu kui võimalik.

„Ma luban, et sul ei ole vaja õmmelda mingisugust nääret oma kubeme külge ja sa ei pea ka inimesi õgivate roomajate keskel kümblema, aga paras teekond saab sellest ometi,“ lubab Brendborg, pöördudes lugeja poole sina-vormis.

Ääretult sümpaatne ongi noore andeka teadlase raamatut lugedes tema inimlik ja lihtne keel. Seigeldes näiteks DNA-rägastikes ja pikaealisuse geeni otsinguil, teeb Brendborg puust ja punaselt selgeks, kuidas vaatamata pärilikkusest tingitud faktoritele võib noorelt suremist vältida oma eluviise korrigeerides ja elada väga vanaks.

„Selle raamatu eesmärk ei ole siiski, et me kõik oleksime surematud. Eesmärk on esitleda lihtsalt uusimat teaduslikku teadmist, mis võiks aidata sinul jääda nooreks ja reipaks nii kaua kui võimalik. Oma teekonnal käime läbi igast ilmanurgast ning liigume ajas edasi ja tagasi. Ja kui me oma teekonna lõppu jõuame, jäävad meile parimad nõuanded pika ja terve elu elamiseks. Ning tubli annus skepsist,“ märgib Brendborg.

Praegusel hilissügisesel hingedeajal, mil valitseb kaamos ja pimedus, mõeldakse sageli igavikuliste teemade üle ja käiakse kalmistutel lähedaste haudadel. Julgen arvata, et Brendborgi teosest võiksid ehk lohutust leida ka need, kelle kallid lähedased on siit ilmast lahkunud. Vahet pole, kas väga vanaks elanuna või saatuse tahtel liiga noorena. Surm ja lein käivad ikka käsikäes, kuid mõistmaks elu kaduvust ja paratamatust, tasub ehk süüdata aknal küünal ja kasutada hingehoidjana head raamatut.

Nicklas Brendborgi „Meduusid vananevad tagurpidi“ on suurepärane tasuta teraapia neile, keda hirmutab vananemine ja surm ning kes ei suuda sellega leppida. Nimetaksin Brendborgi teost ka hea tuju raamatuks, mis sisendab optimismi, et kõike siin ilmas ei maksa võtta liiga traagiliselt. Sest iga lõpp võib olla ka millegi uue algus.

**Ülle Kask**

# Lapsi ootab „Marakratt ja kesköine raamatukogu“

20. novembril etendub Rakveres lavastus „Marakratt ja kesköine raamatukogu“. Loo tegevus toimub raamatukogus, kuhu jääb pooljuhuslikult ööseks üks marakratt. Poisil hakkab igav ja ta korraldab raamatutega korraliku segaduse. Selle tulemusena ilmuvad välja tegelased, kes on justkui tavalised inimesed oma vigade ja voorustega, ent ometi sarnanevad nad hämmastaval moel tuntud raamatutegelastega. Nagu selgub, pole mitte miski nii kui näib.

Kui kõik on pahupidi, võib arvata, et saab omajagu nalja. Ja saabki. Kuigi lavaloo läbivaks teemaks on ikkagi armastus. Selle kaotamine, otsimine ja (taas)leidmine. Armastus raamatute ja lugemise vastu. Laste armastus oma vanemate vastu ja vanemate armastus oma laste vastu.

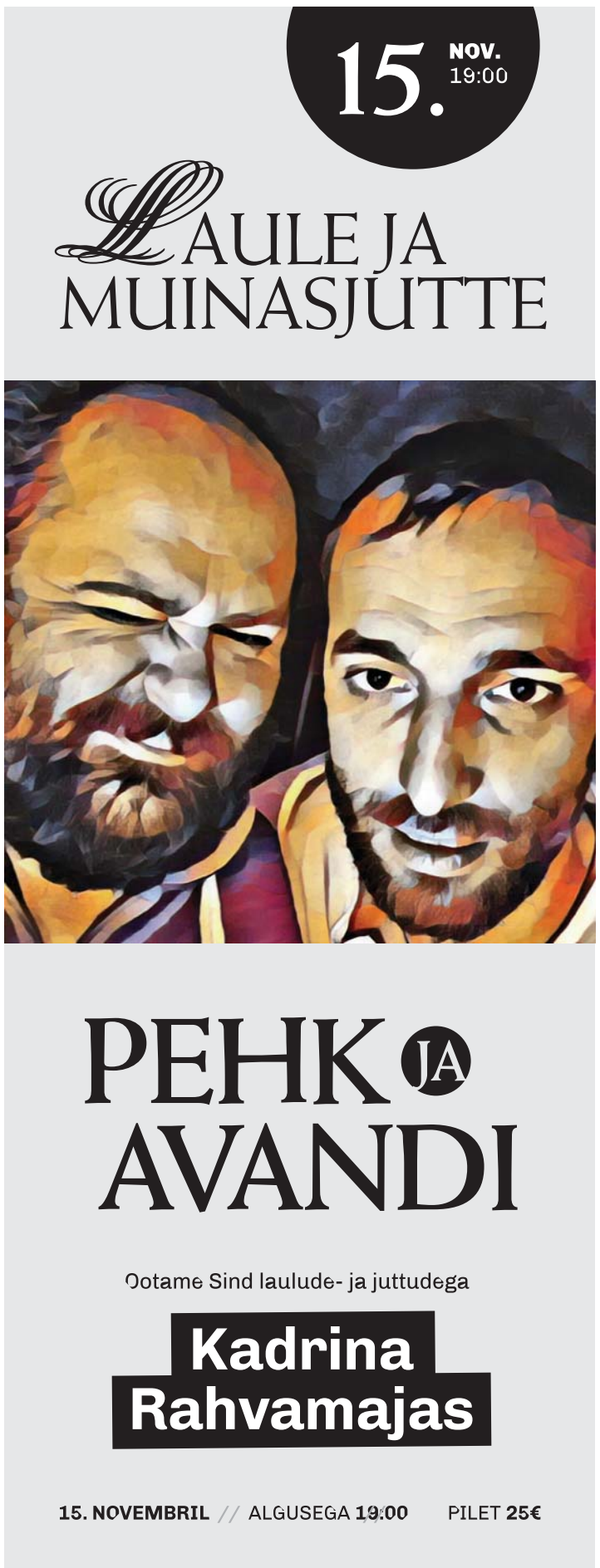
*Hetk lavastusest. Foto: Miksteater*

Näidendi on kirjutanud auhinnatud luulekogu „Lihtsate asjade tähtsus“ autor Lauri Räpp ning lavastanud Kristo Toots. Lava- ja kostüümikunstnikuks on Maarja Meeru (Vanemuine), helikujunduse autoriks Ardo Ran Varres ning valguskujunduse on loonud Martin Meelandi.

Laval astuvad üles Anne-Mai Tevahi, Kaia Skoblov, Ken **Rüütel** (Vanemuine) ja Mathias Ausmeel. Etenduses kõlavate laulude esitajaks on Mari Kalkun.

Etenduse pikkus on 65 minutit ning lavastus on mõeldud alates 6. eluaastast (sobib hästi vanemale lasteaiarühmale kuni põhikooliealisteni).

**Kuulutaja**



ARVUSTUS

# Paduratüdruk kahe maailma vahel

„Paduratüdruk“ on USA kirjaniku Karen Dionne'i samanimelise romaani ekraniseering.

Margit Adorf

*Peaosas astub üles Daisy Ridley. Foto: pressimaterjalid*

Karen Dionne ei ole kuigi palju romaane avaldanud, eesti keeldegi pole teda veel jõutud tõlkida, kuid oma vähese loominguga on alles keskeas kirjutamisele pühendunud naine tähelepanu pälvinud kuhjaga. 2017. aastal ilmunud „Paduratüdruku“ eest pälvis ta parima romaani preemia, seda on tõlgitud 25 keelde ja nüüd siis jõudis kinolinale filmiversioon.

Ma ei ole raamatut lugenud, kuid seekord võib küll üsna kindlalt väita, et ilmselt on raamat parem kui film. Ega filmgi iseenesest halb ei ole, aga paraku on sellel palju ärakasutamata potentsiaali ja tundub, et hulk olulisi asju on ekraniseeringu käigus kaduma läinud.

Loo peategelaseks on USA paduramaastikul üles kasvanud Helena Pelletier (Daisy Ridley). Tsivilisatsioonist eemal sirgus ta peamiselt koos isa Stepheniga (Garret Hedlund), ema on taustategelane ja temast midagi suurt teada ei saagi. Kui aus olla, siis ei saa ka isast suurt midagi teada, küsimusi jääb õhku rohkem kui film neile vastuseid pakub.

Linateos keskendub tüdrukule, kes ootamatult 10-aastasena saab teada justkui teda oleks oma kodus vägivaldselt kinni hoitud. Omateada on tal normaalne läbisaamine isaga, kes õpetab teda loodust tundma, jahti pidama. Paraku on isa sõnul ema jube halb ja valetaja. See valetajast ema saab ühel päeval ootamatu juhuse läbi metsa eksinud mehe ATV endale ja sellega põgeneda, olles eelnevalt oma pahaaimamatu tütre kiviga oimetuks löönud ja kaasa lohistanud.

Tüdruk ärkab politseijaoskonnas ja talle räägitakse lugu, et hoopis isa on paha ja juba 12 aastat tema ema kaugel padural vangistuses hoidnud. Tüdruk ei usu, tahab isaga kohtuda, kuid isa tabatakse. Nüüd läheb filmis plõksti hulk aastaid mööda ja tüdruk on täiskasvanuks sirgunud, abiellunud ning tal on endal kooliealine tütar. Paduratüdruk peab igavat ametit, mis seisneb Exceli tabelisse arvude sisestamises ja on üleüldse igasugusest loodusest täiesti võõrdunud. Oma abikaasale ei ole ta iial rääkinud sellest, et ta on padurakuninga tütar. Aga isa põgeneb vanglast ja siis kerkivad mineviku varjud taas pinnale.

Ma ei tea, kuidas raamatus need vahepealsed aastad kajastatud on või kas üldse on, aga üle kõige häiris mind filmi puhul just see järsk hüpe lapsepõlvest täiskasvanuellu. See on loo seisukohast täiesti absurdne käik, kuna niisugune sündmus on peategelase jaoks just see kõige olulisem ja võtmetähtsusega asi. Just see, kuidas ta tuleb toime looduse keskelt järsku linna viimisega ja selle teadmisega, et tema armastav isa on hoopis koletis ja valetav ema selle koletise süütu ohver. Kuidas tal kujunevad suhted emaga, kas ta ei igatse tagasi padurasse, kus on need lohutavad kohad, mida ta tunneb? Kuidas ta nii põhjalikult võõrdub oma juurtest?

Linalugu kulgeb üsna aeglases tempos ja paljud kriitikud ongi peamise veana välja toonud selle, et film justkui ei julge muutuda korralikuks pinget kruvivaks ja vaatajat ärevaks ajavaks trilleriks, kuid mind iseenesest sündmuste aeglane kulg ei äritanud. Mind häiris pigem sisutus. Palju aega on kulutatud mingitele detailidele, isa-tütre suhte kujunemisele, kuid me siiski saame sellest teada vaid niipalju, et isa hoidis oma tütart ja tütar tõesti ei olnud omateada kogenud ega näinud vägivalda enda ega ema suhtes. Nämmutatakse pisiasju, aga suured põhjapanevad küsimused jäävad vastuseta.

Miks see mees üldse koos naise ja lapsega pärapõrgusse põgenes? Kas ta on lihtsalt hull või oli tal selleks mingi motiiv? Seda ei saagi iial teada. Pealtnäha paistab, et ei ole hull ega paadunud mõrtsukas või piinaja. Hiljem ta väidab, et otsus tsivilisatsioonist eemale minna sündis koos tüdruku emaga. Me ei saa iial teada, kas see ka nii oli ja naine mingil hetkel mõtles ümber, aga mees enam ei lasknud tal lahkuda või röövis mees siiski suvalise naise ja lohistas rappa ning püüdis seal temaga pereelu elada? Me ei saa teada.

Me näeme, et neil on seal üsna korralik eluase, puhas, eluks vajalikud vahendid on olemas, miski ei viita sellele, et mees oleks püstihull või naine täiesti valikuvabaduseta. Väga häiriv on see, et naise lugu jääb üldse jutustamata.

Film tekitas minus küll tugeva tahtmise originaalromaan üles otsida ja teada saada, mis on raamatus teisiti, mis filmi sisse jõudnud ei ole.

Kui nüüd täiesti segane lugu välja arvata, siis tehnilisele teostusele ma selle filmi puhul midagi ette ei heidaks. Ootus ja pinge on õhus, näitlejad teevad oma rollid väga hästi ja üle ei pinguta, lati alt läbi ei jookse, aga... Praegusel kujul puudub kogu sellel lool mõte. Mul on väga raske uskuda, et Karen Dionne bestselleri staatusesse jõudnud romaan nii sisutühi oli.

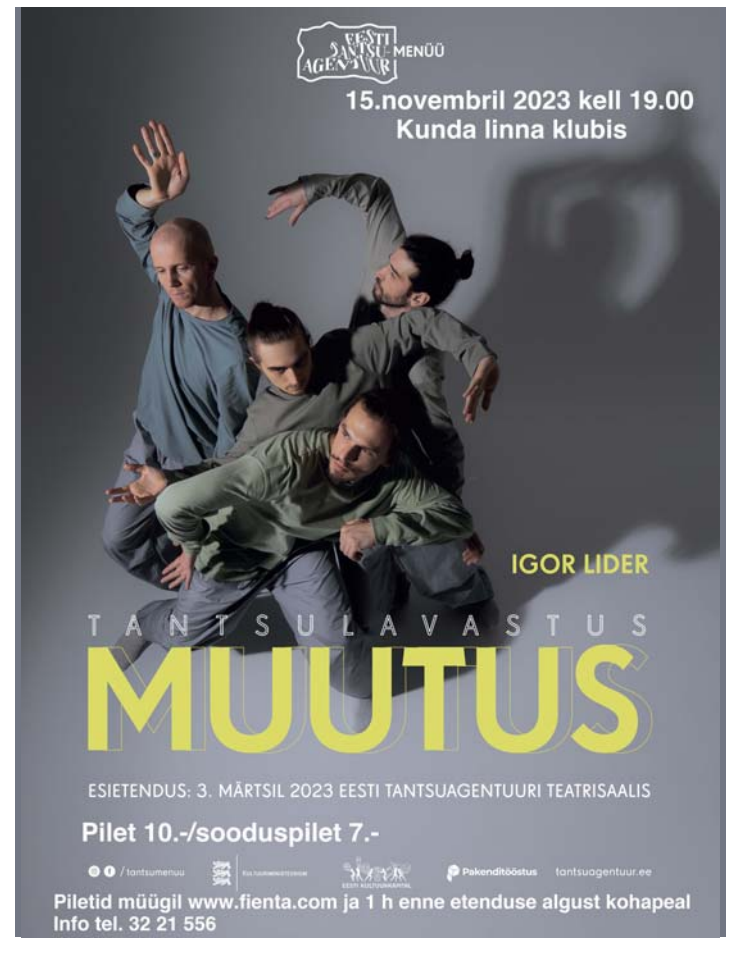
Aga minge vaadake ise. Film on vaadatav, kui suudate aju täiesti välja lülitada ja ei jää pikemalt juurdlema, et mida te siis nüüd parasjagu ekraanilt nägite. Kui mitte, siis proovige üles otsida mõni lähim PÖFFi seanss, kus vaimutoitu kuhjaga.

## KUHU MINNA

**Biore Tervisestuudio**
Laada 41, Rakvere
**15.11** Tervendaja Volli vastuvõtt
Reg tel 501 7960, info@biore.ee

**Gustavi Maja**
**10.11** kell 18 Alexis Varnum koolitussari „Kuidas saada iseenda teejuhiks?“ I kohtumine
Registreerumisinfo – facebook.com/gustavimaja, tel 553 5871, gustavimaja@gmail.com

**Rakvere Teater**
**11.11** kell 19 „Süüta süüdlased“ s/m, lav. Eili Neuhaus
**11.11** kell 19 „Metamorfoos“ v/m, lav. Taavi Tõnisson
**13.11** kell 19 „Hääl minu sees“ v/m, lav. Mait Joorits
**14.11** kell 19 „Ohtlik meetod“ v/m, lav. Madis Kalmet
**15.11** kell 19 „Kuni ta suri“ v/m, lav. Peeter Raudsepp
**16.11** kell 19 „Nipernaaditalv“ v/m, lav. Urmas Lennuk
**17.11** kell 19 „Di ja Viv ja Rose“ s/m, lav. Peeter Raudsepp
**17.11** kell 19 „Metamorfoos“ v/m, lav. Taavi Tõnisson



**OG Elektra AS** Tobia küla, Rakvere vald
www.grossitoidukaubad.ee

Grossi TOIDUKAUBAD

TEENINDAJA TEENIB KUUS kuni 1300 €!

✓Pakume vaheldusrikast tööd
✓kindlat sissetulekut ja boonussüsteemi
✓tööalast väljaõpet ✓vahetustega tööd.

VÕTAME TÖÖLE: TEENINDAJAID

## VINNI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Sõpruse 5, Vinni, L-Virumaa
Lisainfo telefonil: **+372 5911 6474**

## VILJANDI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Jakobsoni 2, Viljandi, Viljandimaa
Lisainfo telefonil: **+372 516 0639**

## RANDVERE
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Randvere tee 115, Tallinn, Harjumaa
Lisainfo telefonil: **+372 512 6595**

## JÕGEVA PARGI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Pargi 1, Jõgeva, Jõgevamaa
Lisainfo telefonil: **+372 5650 8232**

## KOHILA
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Viljandi mnt 3a, Kohila, Raplamaa
Lisainfo telefonil: **+372 5304 4070**

## TARTU RAADI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Keskuse tee 2, Tartumaa
Lisainfo telefonil: **+372 5650 8232**

## KOERU
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Paide tee 2, Koeru, Järvamaa
Lisainfo telefonil: **+372 516 0639**

PEAGI AVATAVATESSE KAUPLUSTESSE

TEENINDAJAID

## KIISA
Kurtna tee 2, Saku vald, Harjumaa

## MUSTLA
Posti 43, Mustla, Viljandimaa

Lisainfo telefonil: **+372 5919 8142**

VANEMTEENINDAJA

## VIIMSI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Kaluri tee 3, Viimsi, Harjumaa
Lisainfo telefonil: **+372 5788 0628**

## SAUE
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Pärnasalu põik 1, Saue, Harjumaa
Lisainfo telefonil: **+372 5304 4070**

## RANDVERE
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Randvere tee 115, Tallinn, Harjumaa
Lisainfo telefonil: **+372 5788 0628**

## JÕGEVA PARGI
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Pargi 1, Jõgeva, Jõgeva maakond
Lisainfo telefonil: **+372 5650 8232**

## KOERU
**Tööle asumise aeg:** koheselt
**Töökoht asub:** Paide tee 2, Koeru, Järvamaa
Lisainfo telefonil: **+372 516 0639**

**Saada oma CV: cv@ogelektra.ee või täida töökoha taotlusankeet kaupluses** *(küsi teenindajalt).*

# Uuring: üle poolte inimeste ei taha kontorisse naasta

Rahvusvaheline töökeskkonna nõustamisettevõte Unispace viis 17 riigis 9500 töötaja ja 6650 tööandja seas läbi uuringu, millest selgub et 51% inimestest ei soovi kontorisse igapäevaselt naasta ning ootavad kompensatsiooniks neljapäevast töönädalat või vähemalt teistsugust kontorit.

Unispace'i uuringu järgi on 72% ettevõtetest teinud kontorisse naasmise ettekirjutuse ning 20% ootab seda mitteametlikult. Uuringu kohaselt on keskmine kontoris viibitud aeg 3,5 päeva nädalas, kuid töötajad ootavad, et see oleks 2,8 päeva. Vaid kolmandik töötajatest sooviks olla kontoris nädalas neli päeva või rohkem.

Softrendi kodumööbli ja Intuit by Softrend kontorimööbli juhi Joonatan Vinkeli sõnul näitab uuring, et ettevõtete ja töötajate ootuste vahel on suured käärid. „Kui enne pandeemiat oli kontoris käimine n-ö palga sees eeldus, siis nüüd oodatakse, et sel oleks konkreetsed eesmärgid ning et ettevõte loob omalt poolt tingimused nende täitmiseks," ütles Vinkel ja lisas, et töötajad ootavad nii teistsugust vormi kui sisu.

Unispace'i uuringust selgus, et 31% inimeste hinnangul on kontoris töötamise peamine kitsaskoht väiksem privaatsus ning 27% arvates madalam efektiivsus. „Samal ajal tööandjad ise pigem ei arva, et küsimus on kontoris, vaid 40% pidas kõige suuremaks probleemiks töölesõitmiseks kuluvat aega," rääkis Vinkel.

„Üksteist ei mõisteta ja uuringust selgub, et 74% tööandjatel on probleeme inimeste rahulolu hoidmisega. Pea pooled ettevõtetest, kes kohustavad inimesi kontorisse naasma, kinnitasid suuremat tööjõu lahkumist ning kolmandik tunnistas probleeme tööjõu leidmisega," lisas Vinkel.

„Teine suur muutus nii Eestis kui rahvusvaheliselt on, et inimesed ei taha enam vanasse kontorisse tagasi minna. Kontor pole enam koht, kus lihtsalt käia, vaid sellest peaks tõusma reaalne tulu. Ettevõtted rakendavad selleks järjest enam agiilset ehk vastavalt vajadusele kohandatavat töökorraldust, mille puhul on töö eesmärk tulemus, mitte koht. Kontorikujunduses tähendab see elavat ja kohanduvat töökeskkonda, kus inimesed saavad ise vastavalt vajadusele töökeskkonna valida. Näiteks on ühe ruumi sees segamatuks tööks keskendumisalad ja koostöötsoonid, kus pidada ajurünnakuid," kirjeldas Vinkel.

„Samuti ootavad kodukontorist naasevad inimesed võrreldes varasemaga märksa rohkem privaatsust, vähem müra ning koduseid mugavusi. Selleks on väljatöötatud näiteks ruumijagajad ja mürasummutav ning kodusema joonega pehme kontorimööbel," lisas Vinkel.

**Kuulutaja**

## LUGEJA KÜSIB

Milliseid eeliseid annab mulle töötajana ametiühingusse kuulumine?

Vastavad Tööinspektsioon ja Ametiühingute Keskliit.

Ametiühing on iseseisev omaalgatuslik ja vabatahtlik isikute ühendus, mille eesmärgiks on töötajate töö-, teenistus- ja kutsealaste, majanduslike ning sotsiaalsete õiguste ja huvide esindamine ning kaitsmine. Ametiühingud on oma seaduslikus tegevuses sõltumatud ning igaühel on õigus ametiühinguid asutada ja nendega ühineda.

Töötaja peamised eelised ametiühingu liikmena on:

- Kollektiivne läbirääkimisjõud - ametiühingud esindavad oma liikmeid tööandjate ja töötajate vahelistes kollektiivsetes läbirääkimistes. See võimaldab töötajatel olla osa tugevast ja ühtsest huvide rühmast ning parandada oma palga- ja töötingimusi.
- Õiguslik kaitse - ametiühingud pakuvad liikmetele õiguslikku tuge tööalastes ja kohtuvaidlustes. See annab töötajatele kindlustunde, kui nad seisavad silmitsi tööalaste probleemidega.
- Sotsiaalsed hüved - ametiühing võib pakkuda liikmetele erinevaid sotsiaalseid hüvesid nagu soodustused ja koolitused. Need hüved aitavad parandada töötajate heaolu.
- Tööõiguste kaitse - ametiühingud võitlevad töötajate õiguste eest, nagu näiteks õiglane palk, tööaja piirangud ja ohutud töötingimused. Need kaitsevad liikmete huve ja tagavad neile töökohal õiglase kohtlemise.
- Osalemine otsustamisel - ametiühingud kaasavad oma liikmeid tihti otsustamisse ja nende töötingimusi mõjutavate strateegiate kujundamisse. See võimaldab töötajatel olla aktiivselt seotud oma töökoha parendamisega.
- Ühine huvide esindamine - ametiühingud aitavad töötajatel ühendada oma jõud, et ühiselt võidelda töötajate õiguste eest. See tugevdab töötajate positsiooni tööturul.

Kokkuvõttes aitab ametiühingu liikmeks olemine töötajatel parandada oma töötingimusi, tagada töötajatele õiglane kohtlemine ja kaitsta oma õigusi. Eelised võivad varieeruda sõltuvalt konkreetsest ametiühingust ja selle tegevusalast, kuid üldiselt võib öelda, et ametiühinguga liitumine annab töötajatele suurema kaitse ja võimaluse oma huve tõhusalt esindada.

Kui soovid ametiühingu liikmeks astuda või sinu valdkonnas pole veel tegutsevat ametiühingut, siis kirjuta oma soovist aadressil eakl@eakl.ee, kus jagatakse täpsed juhised edasi tegutsemiseks.

PAKUME TÖÖD TAKSOJUHILE
VAJALIK:
• hea eesti keele ja suhtlemisoskus
• valmidus taotleda teenindajakaarti
PAKUME:
• konkurentsivõimelist töötasu
• võimalik teenida kuni 1700 €/kuus
• kaasaegset ja sõbralikku kollektiivi
TEGUTSEME KA TAPAL.
Info ja kandideerimine tel 528 2659

RTR Teenused OÜ võtab tööle AUTOJUHI Eesti-Ukraina-Eesti liinile. Tel 506 1861

Võtame tööle autojuhi. Eesti-Soome, Eesti-Rootsi. Info tel 501 0433


## PAKUN TÖÖD

• Pakume tööd **taksojuhtidele**. Võimalik teenida kuni 1700 €/kuus. Vajalik teenindajakaart. Tel 528 2659

• Pakume tööd kogemustega **lüpsjatele** Soomes. Väljaõpe ja toetame, nõustame ning abistame sisseelamisel ja küsimuste ning probleemide tekkimisel. Täpsem info tel 5684 6529 ja http://www.aravu.ee

• Pakkuda tööd **kojamehele** ja **koristajale** Rakvere kesklinnas. Lume koristus, libedusetõrje, lehtede riisumine, üldpindade koristamine jne. Sobib neile, kes otsivad väikses mahus lisatööd. Tel 5456 6677

• Peristein OÜ võtab tööle **CE-kategooria autojuhi** Eesti sisetöödele. CV saata info.peristein@gmail.com, tel 517 0260

## OTSIN TÖÖD

• Otsin tööd **traktoristina** ja **tõstukijuhina**. Olemas BT-kategooria ja tõstukijuha load. Samas otsin tööd üldehitajana. Tel 505 6949

• Otsin tööd **transporttöölisena**, **abitöölisena** või **loomafarmis**. Tel 5343 0204

• **Soovin leida tööd**! Sõiduautojuhina, takso, kuller, bussijuht, traktorijuhina. Olemas kategooria D-B, BE, C, CE, D, DE, T. Juhikaart ja kutsetunnistus olemas. Tel 514 5212


OÜ TAPA AUTOBUSSIPARK
Tapa Autobussipark OÜ otsib oma meeskonda osalise tööajaga
Soovitud suunas sujuvalt alates aastast 1993
LOGISTIKUT
Kandideerimiseks saata CV e-posti aadressil info@reisija.ee.
Lisainfo telefonil 509 0574.

Sõbralik koostöö kliendiga ja kvaliteetne teenus!
Tel 53 451 061, e-mail: info@autosoit.ee, www.autosoit.ee
RAKVERES B-kat klassiõpe 05.12
B-kat e-õpe 14.11 ja 16.11
B-kat vene keeles 20.11 ja 12.12
A, A1, A2, AM, BE, C, CE, D koolitusega võib alustada igal ajal Rakveres ja Jõhvi
Esmaabi koolitus 24.11 ja 08.12
Kõiki kategooriad saab õppida ka VENE KEELES!
OÜ Autosõit Ohutu sõidu kool
Lõppastme koolitus IGA NÄDAL!

RAKVERE AUTOKOOL
Rakvere, Võidu 27. Info ja registreerimine tel. 5152340 või tarmo@e-autokool.ee www.e-autokool.ee
• Veoauto- ja bussijuhi (140h) kiirendatud ametikoolitus algab 11.01.2023 kell 10.00
• Veoauto- ja bussijuhi (35h) täienduskoolitus algab 4.11.2023 kell 10.00
• C- ja CE-kategooria koolitus algab 11.12.2023 kell 18.00
• T-kategooria (traktor) koolitus algab 22.11.2023 kell 18.00
• D-kategooria (buss) koolitus (e-õpe) algab 22.11.2023 kell 18.00

Grossi TOIDUKAUBAD

Võtame oma meeskonda tööle
KAUPADE KOMPLEKTEERIJA
(logistikakeskusesse)
OLED SOBIV MEESKONNALIIGE KUI:
- oled füüsiliselt vastupidav ja hea pingetaluvusega
- oled kohusetundlik, aus ja korrektne
- oled valmis töötama graafiku alusel
- oskad iseseisvalt oma tööd organiseerida, aga ka meeskonnas tööd teha

SIND OOTAB MEIE JUURES:
- töötasu tunnipalga alusel kuni 8.00 €/h brutos
- kaasaegsed töövahendid
- stabiiline töösuhe pidevalt arenevas ettevõttes
- tööalane väljaõpe
- tasuta transport Rakvere-Tobia-Rakvere
- võimalus kasutada täisvarustuses jõusaali koos saunaga

Töökoht: Tobia küla, Rakvere vald, Lääne-Virumaa
Lisainfo: +372 5750 3066
Kandideerimiseks saada oma CV aadressile CV@OGELEKTRA.EE

Grossi TOIDUKAUBAD
OG ELEKTRA TOOTMINE AS võtab oma meeskonda tööle
TOIDUTEHNOLOOG-KVALITEEDIJUHT
SINU PÕHILISED TÖÖÜLESANDED ON:
- Tehnoloogiliste protsesside väljatöötamine ja juhtimine
- Tootmisprotsesside jälgimine ja valmistoodangu kvaliteedikontroll
- Uute toodete väljatöötamine ja juurutamine
- Tehnoloogilise dokumentatsiooni koostamine

OLED SOBIV MEESKONNALIIGE KUI:
- Sul on erialane haridus
- Oled hea planeerimis- ja algatusvõimega
- Sul on väga hea arvutikasutusoskus
- Oled tulemustele orienteeritud, positiivne ja järjekindel

SIND OOTAB MEIE JUURES:
- Kindel ja konkurentsivõimeline töötasu
- Kaasaegsed töötingimused
- Võimalus kasutada täisvarustuses jõusaali

TÖÖAEG: E-R
TÖÖKOHT ASUB: Tobia küla, Rakvere vald, Lääne-Virumaa
Lisainfo: +372 5304 4131
Saada oma CV aadressil cv@ogelektra.ee
Võtame ühendust vaid sobivate kandidaatidega!
www.grossitoidukaubad.ee

LÜGANUSE VALLAVALITSUS
kuulutab välja konkursi
ARENDUSNÕUNIKU
teenistuskohale
Teenistuskoha ülesanded ning kandidaadile esitatavad nõuded ja tingimused on leitavad Lüganuse valla kodulehel www.lyganuse.ee
Kandideerimise tähtaeg: 30.11.2023
Täiendav info e-posti aadressil valitsus@lyganuse.ee, telefonil 332 1320

Grossi TOIDUKAUBAD

# Head isadepäeva !

Tähelepanu! Vastavalt turusituatsioonile võivad hinnad veel alaneda!

**Kommikarp Maiuspala Kalev**
200 g
HEA HIND 5.28
26.40 €/kg

**Juustupulgad Top Food**
(suitsutatud) 100 g
~~2.68~~ 1.98
19.80 €/kg

**Kuivatatud kala**
36 g / 2 sorti
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~1.68~~ 1.34
37.22 €/kg

**Konjak Courvoisier VSOP**
(karbis)
40%, 0,7 l
A+
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Meeste bokserid Friends**
52-66, must
1 tk
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~10.58~~ 7.98

**Meeste sokid Friends**
39-46, must
1 tk
~~4.38~~ 2.78
A+ A Y

# PAKKUMISED 10.-16. november

**Seakoot**, 1 kg
~~2.48~~ 1.88

**Sea seljatükk**, 1 kg*
~~6.48~~ 5.88
* Tootel on müügipiirang 5 kg ühe ostu kohta

**P/s Põhjamaine**
(viilutatud) 150 g
~~0.98~~ 0.78
5.20 €/kg

**Broileri rinnafileeribad**
(jogurti-tillimarinaadis)
500 g
Maks & Moorits
~~4.48~~ 3.58
7.16 €/kg
A+ A

**Pühade verivorst Rakvere**
(peekoniga)
500 g
Maag Eesti
~~3.48~~ 2.94
5.88 €/kg

**Kergsuitsu seakülg**
(~300 g) 1 kg
Rannarootsi
~~11.98~~ 9.98

**Liivimaa veisesink**
(suitsutatud & viilutatud)
100 g
Nõo
~~2.68~~ 2.18
21.80 €/kg
A+ A

**Pasta Bolognese Mamma**
300 g
Saarioinen
~~3.28~~ 2.58
8.60 €/kg

**Ravioolid Finedine**
300 g
2 sorti
~~3.38~~ 2.48
8.27 €/kg
A+ A

**Eesti juust**
(viilutatud) 200 g
Estover
~~2.58~~ 1.64
8.20 €/kg

**Määrdejuust Rambyno**
175 g
3 sorti
~~1.88~~ 1.28
7.31 €/kg

**Suitsutatud sulajuustutoode Rambyno**
45% 250 g
2 sorti
~~1.74~~ 1.28
5.12 €/kg

**Kreemjuust Castello**
125 g
2 sorti
~~1.58~~ 1.38
11.04 €/kg
A+ A

**Piimadessert Monte**
(šokolaadi ja pähklitega)
55 g
~~0.58~~ 0.44
8.00 €/kg

**Kreemjogurt Fantasia**
al 100 g
3 sorti
HEA HIND 0.48
4.80 €/kg
HEA HIND 0.68
5.76 €/kg
A+ A

**Jäätisemaitseline jogurt Emma**
145 g / 3 sorti
Tere
~~1.08~~ 0.88
6.07 €/kg
A+ A

**Kohupiimakreem Alma**
150 g / 4 sorti
Valio
~~0.98~~ 0.74
4.93 €/kg

**Kohupiimavorm Farmi**
250 g
2 sorti
~~2.38~~ 1.84
7.36 €/kg

**Toorjuustukook Farmi**
(sidrunimaitseline)
250 g
~~2.38~~ 1.84
7.36 €/kg
A+ A

**Jäätis Super Viva**
(vahvlitopsis)
al 93 g / 3 sorti
~~1.58~~ 1.08
al 11.02 €/kg

**Närimiskummid Orbit**
(84 g) 60 tk
3 sorti
~~3.48~~ 2.78
33.10 €/kg

**Piimašokolaad Kalev**
(meemaitseline, mandli ja karamelli tükkidega) 300 g
HEA HIND 4.78
15.93 €/kg

**Kommikott Tutti Frutti**
Flower Power, 325 g
Fazer
HEA HIND 2.88
8.86 €/kg
A+ A

**Glasuuritud piparkoogi südamed Marmiton**
(võiga) 300 g
HEA HIND 4.48
14.93 €/kg
A+ A

**Pähklite ja rosina segu Germund**
200 g
~~2.18~~ 1.68
8.40 €/kg

**Kõrvitsaseemned Germund**
(kooritud)
125 g
~~1.98~~ 1.58
12.64 €/kg

**Müsli AXA**
375 g
2 sorti
al ~~1.98~~ 1.68
4.48 €/kg

**Hommikusöök Nestlé**
Cini Minis Churros
300 g
~~3.98~~ 3.28
10.93 €/kg

**Makaronid Panzani**
500 g
2 sorti
~~2.08~~ 1.68
3.36 €/kg
A+ A

**Kiirnuudlid Reeva**
70 g / 4 sorti
~~1.68~~ 1.14
16.29 €/kg
A+ A

**Supp Podravka**
al 52 g
3 sorti
~~0.74~~ 0.60
al 9.68 €/kg

# Grossi TOIDUKAUBAD

Vaata lisaks pakkumisi ja infot kaupluste kohta: www.grossitoidukaubad.ee

# PAKKUMISED 10.-16. november

**Marjatee Põhjala Teetalu**
al 20 g (10 tk/pk)
2 sorti
HEA HIND 4.98 249.00 €/kg
HEA HIND 4.48 179.20 €/kg
A+ A

**Looduslik mineraalvesi Haage**
0,33 l / 2 sorti
~~1.08~~ 0.84 2.55 €/l + 0.10
A+

**Mineraalvesi Peter Mikheim**
(karboniseeritud) 1 l
~~1.48~~ 1.18 + 0.10
A+ A

**Limonaadisiirup**
(apelsinimaitseline) 1:9
1,5 L
HEA HIND 3.24 2.16 €/l

**Toonik Schweppes**
1,5 l
2 sorti
~~2.38~~ 1.58 1.05 €/l + 0.10

**Vein Franz Hoffner Weisswein**
10% 0,75 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Vahuvein La Gioiosa DOC**
Brut Low kcal Prosecco
11% 0,75 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.
A+

**Vahuvein Martini**
11,5% 0,75 l
2 sorti
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.
A+

**Vein Gran Mirador**
Dark Blend
12%, 0,75 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist
A+ A

**Vein Gran Mirador Cuvee**
12%, 0,75 l
2 sorti
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.
A+ A

**Viski Scottish Leader**
Blended Scotch
40%, 0,5 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Viin Zubrowka Biala**
40%, 0,7 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Rumm Plantation**
Original Dark
40% 0,7 l
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Liköör Vana Tallinn**
Heritage Edition
40%, 0,5 l, Liviko
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist
A+ A

**Viin Viru Valge**
40%, 0,7 l
Liviko
Tähelepanu! Tegemist on alkoholiga. Alkohol võib kahjustada Teie tervist.

**Hügieeniline huulepulk Nivea**
4,8 g / 1 tk
4 sorti
al ~~3.18~~ 2.28 475.00 €/kg
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Ohatise plaaster Medrull**
15 tk
~~4.98~~ 3.98 0.27 €/tk
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Hambapasta Colgate**
Max White
75 ml
3 sorti
al ~~6.08~~ 3.98 53.07 €/kg

**Hambahari Colgate**
Max White Charcoal
Soft
2 tk
~~4.54~~ 3.48 1.74 €/tk

**Pesukaitsmed Libresse**
Classic
50 tk
~~2.14~~ 1.28 0.03 €/tk
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Šampoon Elvital**
Hyaluron Plump
250 ml
~~4.54~~ 3.18 12.72 €/l

**Palsam Elvital**
Hyaluron Plump
200 ml
~~4.48~~ 3.18 15.90 €/l

**Juuksemask Elvital**
Hyaluron Plump
300 ml
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~7.78~~ 5.28 17.60 €/l

**Nõudepesuvahend Fairy**
650 ml
2 sorti
~~3.48~~ 2.48 3.82 €/l

**Pesugeel Mayeri Sensitive**
Refill
1,5 l
~~5.48~~ 3.88 2.59 €/l
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Pesupulber Ariel**
275 g (5 pesukorda)
2 sorti
~~2.88~~ 2.18 7.93 €/kg

**Plekieemaldaja Vanish**
500 ml
2 sorti
~~6.98~~ 3.98 7.96 €/l

**Vannitoa puhastusvahend Ajax**
Shower Power
500 ml
~~4.48~~ 2.58 5.16 €/l

**Vannitoapuhastusvahend Sanytol**
Eukalüpt (pihustiga)
500 ml
~~3.38~~ 1.98 3.96 €/l
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**WC puhastusvahend Bref**
700 ml
2 sorti
~~3.48~~ 2.58 3.69 €/l

**Nõudepesusvamm McLean**
XL
10 tk
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~1.84~~ 1.24 0.12 €/tk

**Kosmeetilised salvrätikud Grite Orchidea**
Ultra Soft
100 tk
~~1.68~~ 1.18 0.01 €/tk

**Pabertaskurätikud Zewa Softis**
Natural Soft
80 tk
~~2.68~~ 1.88 0.02 €/tk
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 4.01.24

**Majapidamispaber Zewa Nature Lover**
2-kihiline, 4 rulli
~~3.98~~ 2.88 0.72 €/rl
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Küpsetuskotid Smile**
al 2 tk
3 sorti
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~0.88~~ 0.68 0.34 €/tk
al ~~1.28~~ 0.88 al 0.11 €/tk

**Laste püksmähkmed Pampers JP**
al 44 tk
4 sorti
~~19.98~~ 15.98 al 0.26 €/tk

**Lõhnaküünal Air Wick Classic**
105 g / 1 tk
5 sorti
al ~~3.48~~ 2.98
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 4.01.24

**Pildiraam Victoria**
Future
(21 x 29,7 cm)
3 sorti
~~3.68~~ 2.98
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11

**Naiste hipsterid Friends**
(kreemikasroosad) 34-44
1 paar
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~6.78~~ 4.68
A+ A Y

**Naiste sokid Sunny Side**
(tumesinised) 35-42
1 paar
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~2.38~~ 1.58
A+ A Y

**Naiste sokid Friends**
(hall melanž) 35-42
1 paar
PAKKUMINE KEHTIB KUNI 30.11
~~3.78~~ 2.78
A+ A Y

**Kassitoit Purina One**
1,5 kg
2 sorti
~~9.88~~ 7.88 5.25 €/kg
A+

**Koeratoit Purina One Mini**
1,5 kg
2 sorti
~~10.38~~ 8.28 5.52 €/kg
A+

Grossi TOIDUKAUBAD

**Vabad üüripinnad meie kauplustes**

**RAKVERE, TURU KAUBAMAJA, LAADA 16**
49,4 m²; 49,1 m²; 52 m²
0. korrus

**RAKVERE TSENTRUM**
36,2 m², 35,2 m², 36,1 m² rõduga. 3. korrus

**VÕRU**
15,7 m²

**TAPA**
28 m², 2. korrus

**TARTU, RAADI**
8,7 m²

**NARVA, RAKVERE 71, MEGAMARKET**
85,6 m²; 10,3m²; 316,6 m²; 25 m² - 1. korrusel

**Tel: 5554 5501**

www.grossitoidukaubad.ee
e-post: kinnisvara@ogelektra.ee


## KINNISVARA

• Müüa (või anda üürile) Rakvere kesklinnas bussijaama vastas **privaatne II korrus** (130 m²), 2 ruumi. Sobilik kontoriks ja ka elamiseks. Olemas met. teeninduse sertifikaat. Tel 5648 6638

• Müüa täielikult renoveeritud **1toaline korter** Pajustis. Hind 20 000 €. Tel 506 9814

• Müüa **1toaline** keskküttega **korter** Tamsalus. Tel 5680 1956

• Müüa Lääne-Virumaal Tamsalu linnas **1toaline** ahiküttega **korter**. I korrus. Vajab renoveerimist. Hind 9800 €. Tel 511 0478

• Müüa **2toaline korter** Sõmerul. Tel 5897 6357

• Müüa või üürile anda **2toaline** möbleeritud **korter** Rakkes. Tel 504 5560

• Müüa Jõgeva äärelinnas otse omanikult 2-kordses kortermajas **2toaline** puukküttega **korter** (38,9 m²), I korrus. Raudteejaam ja bussijaam lähedal, olemas puukuur ja suurem aiamaa. Tel 505 7944

• Müüa **2toaline** mugavustega remonditud **korter** Tartus, II korrus. Tel 5817 2199

• Müüa **2toaline+3toaline** (kokku ehitatud) **korter** Tamsalus, 80 m², kivimaja, II korrus. Osaliselt vajab remonti. Tel 5835 2540

• Müüa Väike-Maarjas **3toaline korter**. Tel 5656 6873

• Müüa **maja** Lilleorus. Hoovis kalatiik, kõrvalhoone saunaga, terrass, oma veekaev ja linnavesi. Hind 180 000 €. Tel 5887 1954

• Müüa renoveerimist vajav **maja** Tapal. Tel 5558 3686

• Müüa renoveeritud **maja** põllu ja saunaga Müüsleris. Tel 5562 4361

## VAHETUS

• **Vahetada** uus **maja Viimsis maja vastu Rakveres**. Hinnas lepime kokku. Pakkuda võib kõike. Asjaga on kiire! Tel 506 9814, 517 5480

## OST

• Ostan **1**- või **2toalise** kõigi mugavustega **korteri** Rakveres otse omanikult. Tel 508 1311

• Ostan Rakveres **1-2toalise korteri** hinnaga kuni 42 000 €. Ostu korral kiire tehing. Tel 5683 8310

• Ostan **1**- või **2toalise** korteri Tapa või Tamsalu linnas. Tel 5698 3013

• Ostan **1toalise** keskküttega **korteri** Tartus kivi- või paneelmajas. Korter võiks eelistatult asuda Kesklinna või Vaksali linnaosas. Korter võib vajada kapitaalremonti. Võib pakkuda ka väiksemat 2toalist korterit. Kinnisvaraportaalide pakkumistega olen kursis. Hind kuni 80 000 €. Sobiva pakkumise korral kiire ja korrektne tehing. Helista julgelt! Tel 5649 5292

• Ostan **maamaja**, talumaa **kinnistu**, **maad** ilma hooneteta. Tel 517 0056

• Ostan Tapa või Kadrina vallas vanema **maamaja**, hooneteta vana **talukoha**, võib pakkuda ka tühja või metsaga kinnistut mujal Lääne-Virumaal. Tel 511 0478

• Soovin osta **garaaži** Rakveres, seisukord pole oluline ja samuti võib sisse jääda kogu teie vana prügi või mittevajaminevad asjad. Hind kokkuleppel. Tel 522 6500

## VÕTAN ÜÜRILE

• Otsime Rakvere linnas 100-200 m² põrandapinnaga **laopinnaks** sobiliku **ruumi**. Nõutav köetav. Soovitav ühes ruumis ja betoonpõrandaga I või 0 korrusel. Võiks olla ka WC võimalus. Tel 503 0406

## ANNAN ÜÜRILE

• Üürile anda Rakvere kesklinnas **1toaline korter**, II korrus. Tel 5358 6829

• Anda üürile **1toaline** möbleeritud ahiküttega **korter** Rakvere südalinnas. WC, dušinurk, külmik, pesumasin. Tel 5390 1003

• Anda üürile **1toaline** ahjuküttega möbleeritud **korter** Rakveres, Jaama tn. Üüri hind 170 € + kommunaalmaksud. Info tel 527 0058

• Anda üürile **1toaline korter** Tapa kesklinnas, III korrus, üür 200 €. Tel 511 0478

• Rakvere kesklinnas anda üürile **2toaline** kõigi mugavustega möbleeritud **korter** üldpinnaga 37 m². Üür 185 €/kuus, lisanduvad kommunaalkulud. Tel 5341 5250

• Anda üürile **2toaline** möbleeritud **korter** Rakveres, õhksoojuspump ja ahjuküte. Üüri hind 220 € + maksud. Info tel 527 0058

• Anda üürile **2toaline korter** Tapa linnas, II korrus, üür 220 €. Tel 511 0478

• Üürile anda **maja I korrus**, 3 tuba, veranda, köök, ahiküte ja õhksoojuspump, kinnise sisehoov, internet. Tel 5887 1954

• **Garaaž** anda rendile Mulla tänaval, hea asukoht. Tel 5648 6638

## ÄRIPINNAD

• Müüa Tapa kesklinnas perspektiivikas äripind, kaugus Tallinnast 90 km! Tegemist on Tapa Kesklinnas asuva kunagise Tarbijate Kooperatiivi mahuka hoone ühe tiivaga. Maja I korrusel paiknevad heas seisukorras poeruumid ning laoruumid. II korrusele on sissepääs ka otse tänavalt, seal paiknevad endised kontoriruumid pakuvad erinevaid huvitavaid ideid ja võimalusi. Täiendavalt on võimalik välja ehitada maja pööningukorrus ja kasutusele võtta hooviosa. Lisaks pakub täiendavaid kasutusvõimalusi avara pinnaga keldrikorrus. Maja hoovis asuvad kuuriboksid üldpinnaga 109 m². Elektriliitumine on 380V/100A. Lisainfo telefonil 511 0478 või e-postilt urmas.saarmets@nordproperty.com

## SÕIDUKID

• **www.toonklaas.ee**

• Müüa **Ford Sierra**, diisel, 1991. a. Tel 503 2269

• Müüa **mopeedauto Microcar** M8 2013. a. Diisel, automaat, värvus must, läbisõit 45 265 km, kompuuter, valuveljed, bassikõlar, korralikud suverehvid, uus aku. Hind 4200 €. Tel 5632 5961

• Müüa **Renault Laguna** 2003. a, läbisõit 170 000 km. Tel 5662 5497

• Müüa sõiduauto **Renault Megan**, 2008. a, läbisõit 116 000 km, bensiin, kliima, elektripeeglid, tehniliselt korras. Hind 2200 €. Tel 505 4386

• Müüa sõidukorras **VW Bora**, kehtiv ÜV ja sõidukindlustus, naelrehvid, veokonks. Tel 551 4776

• Müüa sõitev **Volkswagen Sharan**, diisel, 1.9, 81kW, 1997. a. Tel 503 2269

• Müüa suured **reisibussid**. Tel 503 2269

• Müüa kasutatud heas korras 14“ ja 15“ tolli **naast**- ja **lamellrehve**. Tel 501 2306

• Müüa odavalt **talverehve** 13-15 tolli. Tel 529 1004

## VARUOSAD

• Müüa **kallur-poolhaagise** raam koos sildade ja dokumentidega. Tel 503 2269

• Müüa **mootor** mikrobuss Citroën Jumper 2007. a, 22 mootor diisel ja **käigukast**. Hind kokku 2100 €. Tel 5801 8832

## OST

• Ostan **mopeedi** RIGA, MINI, STELLA, DELTA, JAWA jne. Pakkuda võib kõike, ka nende varuosi. Maksan parimat hinda. Tel 5616 5761

**53 555 848**

**AUTODE OST**

• Ostan **sõidukeid, kaubikuid** ja **maastureid** igas seisukorras! Raha kohe kätte! Vajadusel kustutame registrist! Helistage julgelt, maksan rohkem! Tel 5355 5848

**56311001**

• Ostan **seisvaid autosid** ja **romusid**! Ostan ka neid mida lammutus ei soovi. Sularaha kohe kätte! Vajadusel registrist maha! Võib pakkuda absoluutselt kõike, ka paberiteta utiili. Tel 5631 1001

• Ostan vana **mootorratta, võrri, mopeedi**. Pakkuda võib kõike, ka varuosi. Tel 5672 7175

• Ostan kasutult seisma jäänud või kiirmüügihinnaga **sõidukeid**. Toimivaid, avariilisi, riketega, arvelt maas, vanu ja lihtsalt kasutult seisvaid. Koha peal kiire vormistamine ja tehing. Pakkumisi ootan seisevauto@gmail.com või 5618 8671. Järgi tulen puksiiriga ja tasun sularahas. Vormistan ja arvelt maha võtan ise. Vaata lisaks www.seisevauto.ee

• Ostan igasuguses seisukorras vanu **sõidukeid**, **vanaaegseid sääreväristajaid**, **tsikleid**. (VAZ, GAZ, UAZ, Volga, Jawa, IŽ, Riga, delta) jne. Maksan head hinda! Tel 5388 4499

**55659595**

• Ostan igas seisukorras **sõidukeid**/**maastureid**/**kaubikuid**! Huvi pakuvad ka vanad autod ja uunikumid! Arvelt kustutamine! Virumaal tulen kohe kohale, paku julgesti! Tel 5565 9595

**OSTAN TOYOTA**
**58 96 15 76**

• Ostan kõiki Toyota marki **sõidukeid**! Võib pakkuda absoluutselt igas seisukorras ning hinnaklassis! Samuti pakuvad huvi kõik 4x4 kastikad ning Mercedes Benz W210 punnsilm, W214, W202. Tel 5896 1576

• Ostan igasuguses seisukorras **sõidukeid**. Võivad vajada remonti, olla seisnud, avariilised, heas korras, romud jne. Huvi pakuvad ka vene autod. Sobiva pakkumise puhul kiire tehing. Romud kustutan arvelt ja autod vormistan ümber. Maksan head hinda! Tel 5357 7108

• Ostan seisnud, remontivajavaid, avariilisi, heas korras jne **sõidukeid**. Maksan õiglast hinda. Sobiva pakkumise korral tulen kohe järgi. Arveldamine ja dokumentide vormistamine kohapeal. Tel 5438 0594


**AUTO KLIIMASEADMETE REMONT JA TÄITMINE**

GARDI

- Auto elektroonika remont ja elektritööd
- Diagnostika
- Autovalveseadmed
- Webasto ning Eber- späsher paigaldus ja remont
- Haakekonksude müük ja paigaldus

Asume uuel aadressil

Gardi Elektroonika OÜ
Narva 49, Rakvere,
tel 5052 065

Rehvikoda.com

**VAHETA REHVID SOODSALT!**

**Rehvivahetuse täispakett al. 30 €**

- Suur valik plekk- ja valuvelgi
- Velgede taastamine ja sirutamine
- Alumiinium velgede keevitamine
- Õlivahetus

Kontaktivabalt!!

Suur valik uusi- ja kasutatud rehve

Näpi tee 2D
Näpi alevik

Sõmeru Rehvikoda OÜ
E-R 8-17 Hooajal ka L 9-14,
+372 50 89 216

RASKETEHNIKA, FRONTAALLAADURITE, KAHVELTÕSTUKITE
- remont, hooldus, varuosad
- väljakutsed kliendi juurde
- diagnostika

VEOAUTODE ning SÕIDUAUTODE
- remont, hooldus, varuosad
- diagnostika
- väljakutsed kliendi juurde

KLIIMASÜSTEEMIDE
- täitmine, remont+varuosad
- täitmine ka kliendi juures

RASKETEHNIKA ning VEOAUTODE
- rehvitööd + rehvide müük
- väljakutsed kliendi juurde või tee äärde

ALUSVANKRI REMONT + MÜÜK
HÜDROSILINDRITE REMONT + MÜÜK
KEEVITUSTÖÖ (TIG, MIG, ALUMIINIUM)

**Sõiduautode ja kaubikute rehvitööd. Rehvide müük.**

Cormet OÜ
Tel 5698 0253,
www.cormet.ee
info.cormet@gmail.com
F. R. Kreutzwaldi 22A
Rakvere

REHVIX
Rakvere/Viljandi/Tartu

**LAI VALIK VÄHE KASUTATUD JA UUSI TALVEREHVE!**
**Rakvere, Vabriku 12/1**
**324 3421**

www.TOONKLAAS.ee

**AUTO- JA MAJAKLAASIDE KILETAMINE TOON- JA TURVAKILEGA AUTOKLAASIDE PAIGALDUS JA PARANDUS**

**Rakveres Võidu 112**
Tel 522 2511, viru@toonklaas.ee

**KEHALA AUTOLAMMUTUS**
E-R 9-18
**OSTAME AUTOSID tel 509 6714** (kustutame registrist)
**MÜÜME VARUOSI tel 325 1725, 505 9420,** rakett@hot.ee
**LAOSEIS**
www.rakett.ee


## Wiru Auto

**Wiru Auto OÜ**
**Kreutzwaldi 7, Rakvere**
**Avatud E-R 8-17, L 9-15**
**Tel 5888 4488, Tanel Raudla**
**tanel.raudla@wiruauto.ee**
**www.wiruauto.ee**

**Toyota Corolla**, 04/2015a. 1.6 (97kw), bensiin, manuaal, must met. Sn: 123 735 km.
**Hind: 9490.-**

**Opel Mokka**, 04/2016a. 1.6 (85kw), bensiin, manuaal, pruun met. Sn: 88270 km.
**Hind: 10 290.-**

**Renault Clio**, 09/2018a. 1.2 (87kw), bensiin, automaat, punane met. Sn: 40 990 km.
**Hind: 10 990.-**

**Opel Insignia** Sports Tourer, 09/2018a. 1.5 (104kw), bensiin, manuaal, punane met. Sn: 92 530 km.
**Hind: 13 390.-**

**Renault Clio**, 02/2021a. 1.0 (74kw), bensiin, manuaal, hall, Sn: 33 760 km
**Hind: 13 990.-**

**Renault Captur** Limited, 02/2019a. 1.2 (87kw), bensiin, automaat, hall met. Sn: 78 010 km.
**Hind: 14 990.-**

**Nissan X-Trail** Tekna, 08/2017a. 1.6 (96kw), diisel, automaat, roheline met. Sn: 128 400 km.
**Hind: 15 490.-**

**Nissan Juke** Acenta Connect, 03/2019a. 1.6 (83kw), bensiin, automaat, hall met. Sn: 21 100 km.
**Hind: 15 990.-**

**Peugeot Partner** Team L2, 5-kohta, 04/2020a. 1.2 (81kw), bensiin, manuaal, valge, Sn: 123 460 km.
**Hind: 15 990.-**

**Nissan X-Trail** Acenta 02/2016a. 1.6 (120kw), bensiin, manuaal, hall met. Sn: 96 165 km.
**Hind: 15 990.-**

**Dacia Sandero** Stepway Comfort 1,0 TCe 90hj X-Tronic, 09/2022a. 1.0 (67kW), bensiin, automaat, punane met. Sn: 5635 km.
**Hind: 17 900.-**

**Dacia Duster** Prestige 06/2022a. 1.0 (67kw), bensiin, manuaal, oranž met. Sn: 3270 km.
**Hind: 19 280.-**

**Peugeot 5008** Allure, 11/2017a. 1.2 (96kw), bensiin, automaat, must met. Sn: 69 335 km.
**Hind: 19 290.-**

**Renault Kadjar** Intens, 03/2020a. 1.3 (103kw), bensiin, automaat, sinine met. Sn: 45 930 km.
**Hind: 19 490.-**

**Nissan X-Trail** Tekna Moonroof, 08/2019a. 1.6 (96kw), diisel, automat, hall met. Sn: 152 420 km.
**Hind: 19 990.-**

**Peugeot 208**, 01/2023a. 1.2 (55kw), bensiin, manuaal, Punane met. Sn: 5 km.
**Hind: 19 990.-**

**Renault Zoe** Intens, 01/2021a. elekter, automaat, sinine met. Sn: 69 200 km.
**Hind: 20 490.-**

**Renault Arkana** Intens, 11/2022a. 1.3 (103kw), bensiin, automaat, punane met. Sn: 12 565 km.
**Hind: 25 990.-**

**Nissan X-Trail** Tekna 4x4, 04/2020a. 1.7 (110kw), diisel, automaat, must met. Sn: 104 870 km.
**Hind: 25 990.-**

**Nissan LEAF** Tekna 90kW, 03/2021a. elekter, valge met. Sn: 21 000 km.
**Hind: 26 990.-**

**Nissan Qashqai** Tekna 4WD, 10/2022a. 1.3 (116kw), bensiin, automaat, valge met. Sn: 5550 km.
**Hind: 35 990.-**

**Nissan Qashqai** e-POWER 2WD Tekna+ 2-tone, 10/2022a. 1.5 (116kw), hübriid (bensiin / elekter), valge met. Sn: 9800 km.
**Hind: 45 140.-**

**Renault Megane** E-Tech Techno EV60 55kW, 08/2022a. punane met. elekter. Sn: 5550 km.
**Hind: 44 990.-**

NISSAN PEUGEOT DACIA

Suurem valik autosid:
**www.wiruauto.ee**

**VÄIKE-MAARJA AUTOLAMMUTUS**

Erinevad VARUOSAD
*Euroopa ja Jaapani autodele*

- TREILERI RENT
- Ostame AUTOSID
- Rehvitööd ja remont

tel 326 1463, 504 3022
www.ebavere.ee, rannel@hot.ee
Tamsalu mnt 1 Väike-Maarja



**HAAKEKONKSUD**
müük, paigaldus.
**Tel 520 5245**


## TEENUSED

- **Autoklaaside müük** ja **paigaldus**. Tel 512 4620

- Sõiduautode ja kaubikute **värvi**- ja **keretöödd**. **Avariijärgne kerevenitus**. Töid teostan Arknal. Tel 5353 5342

- **Rehvivahetustööd**. Iviman autohoolduse uues Rakvere töökojas rehvitööd avamishindadega. Rehvivahetuse tööd hooajal 24/7, tel 5694 2226. Sõiduautode hooldus ja remonditööd, diagnostika. Avamise puhul soodsad hinnad kõigile meie teenustele kuni aasta lõpuni!

- **Kümblustünni rent**. Hind alates 45 €/ööpäev. Rakvere piires transport tasuta. http://www.saunatünn.ee. Tel 514 7518

- **Taastame vanu palkhooneid**, mädapalgi vahetus, vundamendi parandus/soojustus. **Puitfassaaditööd**, **korstnapitsid**, **katusetööd** (plekk, eterniit, kivi). Koostame hinnapakkumise pärast objektiga tutvumist. Tel 5462 2015

**WATERCAT OÜ**
**56979409**
veevärk ja survepesu info@watercat.ee

- WaterCat OÜ on **hooldusteenust pakkuv torufirma**. Kui torud umbes või sootuks katki siis kutsu meid appi. Oleme Teie jaoks olema igapäevaselt. info@watercat.ee. Tel 5697 9409

- Bensiinimootoriga mobiilse **halumasina rent**. Tel 550 2250, http://www.tanvaltehnika.ee

- **Sauna ehitus**. **Saunamööbel**, **saunalavad**, **saunapingid** vastavalt kliendi mõõtudele. Tähtajad lühikesed. Tegutseme üle Eesti. Tel 5817 5676

- **Kapiuste pihustivärvimine**. Alati ei ole vajadust soetada uut köögimööblit kui kapiraamid ja hinged on head seisukorras, saab köögile anda uue ilme vaid lihvides ja värvides vanad uksed. Taastan ja pihustivärvin vanu ja teen vajadusel ka uusi uksi. Hinnaks 35 €/uks värvimine ja 50 €/uks uus. Teostan tööd Rakveres, ise kohale tuues ei lisandu muid makse, hind sisaldab puhastamist, lihvimist, värve (krunt + mööblivärv), pakkimine. Vajadusel teostan ka transpordi ja uste eemaldamise, paigalduse lisatasu eest. Tel 5353 8900

- **Rakkekaevude kaevamine**, **puhastamine**, **remont** ja **rõngaste vahetamine**. Tel 557 4792

## VEOTEENUS JA RENT

- **Transpordi/kolimisteenus** kaubikuga, ka tööpäeva välisel ajal kokkuleppel. Tel 5817 5676

- Osutan **teenust kaubaveobussiga.** Tel 554 6353

- **Veoteenus** kandevõime 13,8 t, mudel (2,45 x 9,0 m), kraana. Tel 5682 7009
- **Veoteenus** (kraanaga mudel, 6,2 x 2.35 KJ 7200). Tel 513 2021
- Pakun **transportteenust** madelautoga kuni 1,5 tonni. Võimalik tõsta raskuseid kuni 300 kg. Tel 528 5762

**Veo- ja tõsteteenused, kõrvalttõste 12,5 tonni**

**Eelistatud Järvamaa ja Lääne-Virumaa, võimalik ka üle Eesti.**

**Tel +372 5647 1977**

**VEO- JA KOLIMISTEENUSED**

**+ 372 52 58 552**

**vilde autorent**
**Tel: (+372) 552 7977**
**Vilde 14, Rakvere**
**www.vildeautorent.ee**
OFFICIAL CASHBACK PARTNER

**24/7 VEOTEENUS KAUBIKUGA. KULLER- JA KOLIMISTEENUS.**
Lepingulistele klientidele soodustus.
Tegutseme Eesti piires, mujale kokkuleppel.
Tel 5817 5676

3,5t ekskavaatori rent.
100€/päev, vajadusel transpordivõimalus.
Info tel 504 0118

- **VEO- JA TÕSTE-TEENUSED**
- **BIOPUHASTITE, SEPTIKUTE PAIGALDUS**
- **VEE- JA KANALISATSIOONI-TÖÖD**
- **KAEVE- JA PINNASETÖÖD**
- **ÜLDEHITUS**

**☎ 5333 0146**
**✉ info@jartex.ee**
**www.jartex.ee**

## KAEVETEENUSED

- **Postiaukude puurimine**, **kaevetööd** miniekskavaatoriga. Tel 5558 3686

* Lammutustööd
* Kaevetööd ja planeerimine
* Ekskavaatorite rent
* Laadurmasinate rent (BobCat)
* Sise- ja välistrasside ehitus
RKAMD EHITUS
www.rkamdehitus.ee
RENT tel 5300 2086,
EHITUS tel 501 7047

**MINIEKSKAVAATOR 2,6t**
kohe saadaval
**SUNWARD SWE25UF**
uus 2022. a,
kolm erinevat koppa komplektis
Hind kokku: 28 500 €+km

merril@hot.ee ;
tel 5345 7458
Hunteks Rakvere OÜ

**ARMITEC OÜ**

- Kaevetööd ja planeerimine
- Välisvee- ja kanalisatsioonitööd
- Elamute ja mitteeluhoonete ehitus
- Üldehitustööd
- Maakütte kontuuride paigaldus
- Septikute, mahutite, biopuhastite müük ja paigaldus
- Kallurveod
- Multilift konteinerite rent (10 m³, 15 m³, 20 m³)
- Täitepinnase müük (muld, liiv, killustik)

Tel 5191 2784,
arved.armitec@gmail.com

**Planeerimise tööd, kaevetööd. Kraavide puhastamine ja rajamine.**
Tiikide puhastamine ja rajamine. Võsa eemaldamine giljotiiniga, põllumaa juurimine.

**Tel 5665 4087**

**Kaeve- ja planeerimistööd.**

**Tel 550 3525**

## FEKAALIVEDU JA VESI

- Teostame **fekaaliveoteenust** ja **kanalisatsioonikaevude** tühjendamist. **Külmunud trasside sulatus**. Feka-Ekspress OÜ. Tel 5194 4298, 5381 9930

TEEME KOMBINEERITUD SURVEPESUAUTOGA JÄRGMISI TÖID:

Kanalisatsiooni- ja sadeveetorustike survepesu ning ummistuste likvideerimine, settepaakide tühjendamine ja puhastamine, kanalistasioonipumplate puhastamine, imbkaevude ja torustiku pesu, välistrasside veega täitmine ja surveproovid (vajalik 0,5´´ või 1 ¼´´ sisekeermega ühendus). Fekaali, liiva, muda imemine ja transport. Sulatame jäätunud kanalisatsioonitrasse.

Veepaagi maht 6 m³, imupaagi maht 6 m³.
**FEKA EKSPRESS OÜ,**
**info 5381 9930, 5194 4298**

**SETTEKAEVUDE TÜHJENDAMINE JA REOVEE ÄRA VEDU LÄÄNE-VIRUMAAL**
**TEL 513 7633**

**FEKAALIVEDU**

**Fekaalivedu ja settekaevude puhastamine**
**VÄLIKÄIMLATE RENT**
**Sevrik OÜ**
**517 6299**

## EHITUSTEENUS

- **Müün, paigaldan** ja **remondin õhksoojuspumpasid** ja **konditsioneere**. Tel 502 4944

- **Sauna uuendamine**. **Saunalavad**, **saunapingid** vastavalt kliendi mõõtudele. Tähtajad lühikesed. Tel 5817 5676

- MV Wood OÜ. **Valmistame** aastaringseks kasutamiseks mõeldud **soojustatud minimaju**, **abihooneid**, **puukuure**, **garaaže**. **Teostame** ka üldehitus ja **siseviimistlustöid**. http//www.mvwood.ee. info@mvwood.ee. Tel 5656 0840

- **Puurkaevude puhastamine**. Tel 5558 3686
- **Rakkekaevude kaevamine**, **puhastamine**, **remont** ja **rõngaste vahetamine**. **Käsipumpade remont**. Tel 557 4792
- Küsi hinda ehitustöödele**. Teostame kõiki ehitus- ja remonditöid**. Tehtud töödele garantii. Tel 518 7979
- **Teostame** elumajade, korterite, vannitubade **ehitus- ja remonditöid**. Tehtud töödele garantii. Tel 518 7979

- Kõik **lammutustööd** koos prahi äraveoga. Tel 5889 2528

- Teostame **ehitus- ja remonditöid**, teeme kõiki siseviimistlustöid, maalritöid, santehnilisitöid, elektritöid. Samuti vannitubade remonti. Tel 518 7979
- Teeme **korteritele ja vannitubadele remonti**. Tehtud töödele garantii. Tel 518 7979
- **Teostan santehnilisitöid** Lääne-Virumaal. Üldehitus, siseviimistlus, hoone vundamentide rajamine. Tel 5693 8220. E-mail: Initex@hotmail.com

- Teostame kõiki **lammutustöid koos prahi** äraveoga. Tel 5308 1705

- **Maalritööd**, **trepikodade remont** jt. Ehmesoy@gmail.com, Janek – tel 5897 9293, ehmes.ee
- **Võrk- ja puitaedade ehitus**. Soodsa hinnaga immutatud puidust piirded. Tehtud töödele arve ja garantii. www.kodupuit.ee Tel 5888 9999

- Teeme **ehitus- ja remonditöid** ning vannitubade remonti. Aitame teid sisekujundusel. www.kenriko.ee. Tel 508 3305
- **Üldehitustööd**. Tel 5889 2528
- **Lamekatusetööd** (uued katused, renoveerimine, parandused, kogemus 26a.). Tel 5656 3626
- Kõik **elektritööd** pädevusega elektrikult, **boilerite puhastus** ja **remont**. Tel 5890 2983, 5656 4876

- **Katusetööd**: kivi – ja plekk-katused. **Puitfassaadid**, **puitaedade ehitus**, abihoonete ehitus, terrasside ehitus, **eramute renoveerimine**, korterite renoveerimine, uste/akende vahetus, lammutustööd, soojustustööd. Tel 527 8191

- Kui sul vaja mingi tööga abi aga puuduvad vahendid või oskused siis võta ühendust. Olgu selleks **mööbli kokkupanek** või mingi **muu mure**, mõistliku tasu eest aitan meeleldi. Tel 508 7218
- **Ehitus**, **remont** ja **siseviimistlus**, värvimised, plaatimine, karkassid, korterid, saunad, majad. Tel 504 5560
- **Fassaadide ehitus**. Tel 5889 2528
- **Plaatimistööd**, **vannitubade täisremont**, **eluruumide** remont ja **värskendus**. lumer.ee. Tel 5698 9064
- Üldehitaja teeb **kõiki ehitustöid**, v.a maalri- ja krohvimistööd. Palkmajade palkide vahetus, uued põrandad, laed, seinad, plaatimine, parketi paigaldus, liistud, uste ja akende vahetus jne. Tel 505 6949
- **Müüritööd**, **vundamentide ehitus**, puitkonstruktsioonide ja puitfassaadide ehitus, **sisetööd**. Tel 5646 0674
- **Pleki kantimine:** valmistame plekke vastavalt kliendi soovile. Automaatpink - kõik detailid õige kraadi ja mõõduga. Vajadusel mõõdame ja paigaldame. Tel 5340 8041
- **PUR VAHUGA SOOJUSTAMINE**. Tel 5565 3842, www.pursoojustus.ee
- **Korstnapühkija** ja **pottsepateenused**. Tel 522 1165
- **Korstnapühkija**. Tel 5560 4046
- **Korstnapühkimine** eramajades. Soodne värk. Helista tel 5676 6334
- **Pottsepatööd**. Tel 554 5917
- **Pottsepatööd**. Ahjud, pliidid, kaminad, korstnad. Tel 5552 8487, Vaiko
- **Pottsepatööd**, **ahjud**, **pliidid**, **kaminad**, ehitus ja remont. Tel 5647 2716, email viruahjud@gmail.com
- **Eramute** ja **korterite sisetööd**. Tel 5889 2528
- Teen **kindakrohvi** (korstnad, soojamüürid, seinad jne). www.kenriko.ee Tel 508 3305

- Rakvere Küttesalong pakub **küttesüsteemide paigaldust ning hooldust** (pottsepp, korstnapühkija, keskküttespetsialist, soojuspumbaspetsialist). kyttesalong@gmail.com, 558 6786, Jaama pst. 5 Rakvere, www.küttesalong.ee

- **Varikatuste ehitus**. Tel 5889 2528

**JP EHITUSGRUPP**
- Katused (kivi, plekk, eterniit)
- Katuste ja rennide hooldus
- Plekikantimistööd
- Fassaaditööd
- Korterite remont
- Üldehitustööd
- Ühenduskohtadeta vihmaveesüsteemid
- Ventilatsioonitööd

**5633 6291**
jpehitusgrupp@gmail.com

KÕIK ELEKTRITÖÖD
Projekteerimine ning dokumentatsioon.
Tel 5341 9510
**lepikuelektritood@gmail.com**

**Melsen** KATUSETÖÖD
Teostame lamekatuste ja viilkatuste ehitustöid ning ka katuste remonttöid
www.melsen.ee
Tel 5845 5717

**1PUR**
Avatud ja suletud pooriga pur vahuga soojustamine.
Kvaliteetne materjal ja kiire töö.
Tel. +372 516 4647
info@1pur.ee / www.1pur.ee

**SOOJUSPUMBAD SOODSALT -**
müük, paigaldus, hooldus ja remont.
Tel 5624 3687

**Tapa Ehitus**
- Teostame ehitus ja remondi töid,
- samuti saunade-, kuuride, terrasside ja aedade ehitust!
- Vundamendi-, fassaadi soojustamine.
- Katused.

info@tapaehitus.eu
või tel 5343 7995

**TEOSTAME KVALITEETSEID EHITUS- JA VIIMISTLUSTÖID**
- ÜLDEHITUS
- REMONTTÖÖD (KORTERID, MAJAD, KÕRVALHOONED)

Kui sulle pakub huvi, siis helista tel 527 4546 või kirjuta meile.
ardo_lint@hotmail.com

**LR KATUSED OÜ**
- **Katuste ehitus**
- **Valtsplekk-katuste ehitus**
- **Profiilplekk-katused**
- **Eterniitkatused**
- **Kivikatused**
- **Vihmaveesüsteem**
- **Katuse turva- ja ohutusvarustused**
- **Katuseaknad**
- **Aknaplekkide paigaldus**
- **Müüriplekkide paigaldus**
- **Plekikantimisteenus**
- **Liistprofiilide paigaldus**
- **Fassaadide ehitus (v.a krohvitavad fassaadid)**

**Tallinna tn 49, Rakvere**
Tel. **5345 9891**
e-mail: **info@LRkatused.ee**
**www.LRkatused.ee**
www.facebook.com/**LRkatused**

**TP PLEKITÖÖD OÜ**
Pikaajaline kogemus antud valdkondades:
- **Erinevad katusekatte materjalid ja tööd**
- **Üldehitustööd**
- **Pleki kantimine**
- **Vihmaveesüsteemid**
- **Fassaaditööd**

**SOODNE JA KIIRE TELLIMUS MEILT!**
**TERVIKLAHENDUSED**
(materjal ja paigaldus kõik ühest kohast)
**Kontakt**
**Kontor 325 1730**
**Toomas 508 8497**
**info@tpplekitood.ee**
**www.tpplekitood.ee**

**Puitaiad Võrkaiad Väravad Terrassid**

**TEL: 5888 9999**
**WWW.KODUPUIT.EE**

WWW.VOODRILAUD.EE
Müügil:
Sise- ja välisvoodrilauad
Põranda ja terrassilauad
Kruntimine ja värvimine
Parimad hinnad!
Transpordi võimalus!
Tel. 51 32 021
www.voodrilaud.ee

**Initex GRUPP**
- Mahutite/septikute/biopuhastite müük ja paigaldus
- Täitematerjalide müük
- Kaevetööd
- Vee-, kanali- ja küttetorustike ehitus
- Vesipõrandakütte paigaldus
- Välistrasside ja liitumispunktide rajamine
- Üldehitus, siseviimistlus, hoone vundamentide rajamine

Initex Grupp OÜ
Tel 5693 8220
Initex@hotmail.com
initexgrupp.ee

- **Sise-, välis-,vee- ja kanalisatsioonitrasside ehitus.**
- **Septikute, imbsüsteemide, mahutite müük ja paigaldus.**

Septikutel eurosertifikaat.
Tehtud töödele garantii.
INFO: tel 503 5766
vassivere.traktor@gmail.com
www.vassiveretraktor.ee

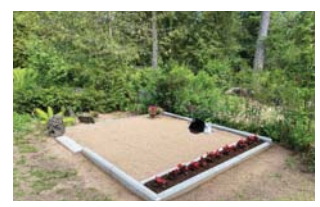
**Tõru Vara OÜ**
- SANTEHNILISED TÖÖD Paigaldamine / Vahetamine
- TORUABI JA AVARIIDE LIKVIDEERIMINE
- VEEVARUSTUSSÜSTEEMID
- KANALISATSIOONISÜSTEEMID
- VENTILATSIOONISÜSTEEMID

Ehitus / Paigaldus / Hooldus
+372 5668 2756
koster.tonu@gmail.com

## MUUD TEENUSED

- Kogemustega kõrgharidusega raamatupidaja osutab firmadele **raamatupidamisteenust**. Tel 55686 385, 5688 7448; e-mail: benedicion2@gmail.com

- Kõik **lammutustööd** koos prahi äraveoga. Tel 5889 2528



- Teostame **hauapiirete ehitust**, soodushind alates 36 € jm lisaks kingituseks liivaga täitmine ja geotekstiil. Samuti teostame ka muid hooldustöid nagu näiteks **lihvimistööd** (piirded ning kõnnitee plaadid), **hauaplaatide pesu** (vajadusel värvi lisamine), **ristide värvimine**, **liivavahetus** ning muid **hooldustöid**. Hauaroom OÜ. Tel 5346 5466/5638 9450. Facebook: Hauaroom, e-mail: hauaroom@gmail.com

- **Ohtlike puude eemaldamise teenus**. Tel 5397 3270

- **Puulehtede koristus** ja **äravedu**. Tel 5660 3585
- **Võsalõikus** ja **metsaraie**. Tel 5660 3585
- **Pehme mööbli remont**, veo võimalus. Tel 506 1547

- **Pööningute** ja **keldrite koristus**. Tel 5889 2528

**MAHE tõmbab teie peo käima**
Igal pool, igal ajal ja iga ilmaga.
Tel 509 7850

**Puulangetus OÜ teostab:**
Ohtlike puude langetamine,
kändude freesimine,
kruntide puhastamine puudest ja võsast.
www.puulangetus.eu
Tel 5822 8154

**KAARDID ENNUSTAVAD.**
**Tel 900 1727. 24H.**
www.ennustus.ee

**ITSALONG**
**ARVUTITE HOOLDUS JA REMONT.**
Printerite müük, hooldus.
Kohapeal suur valik kvaliteetseid, soodsa hinnaga analoogtoonereid.
**Rakvere, E. Vilde 3**
**553 5475**
**info@itsalong.ee**

**UVERSA reklaam** Jakobsoni 11 Rakvere
**REKLAAMID, KLEEBISED**
Tel. 521 3406 www.uversa.ee

**Mikro- ja väike ettevõtete raamatupidamisteenus**
✷Majandusaastaaruannete koostamine✷
✷Raamatupidamisalane nõustamine✷
Tel 5912 7007
arved.armitec@gmail.com

## KODU

- **Pööningute** ja **keldrite koristus**. Tel 5889 2528

- Müüa **FORMAATSAAG** LAZZAR JUNO 3000i, kasutatud heas korras. **Rihtplate höövel** DELTA RJ42. Tel 5817 5676
- Kas kellelgi on pakkuda **vanu propaani** ja **hapniku balloone?** Pakkuda võib ka **autorehve**, ka veoauto omasid - kompleksselt. Palun helistada. Tel 5450 7029
- Müüa käsitsi kooritud **kuuselatte** ja **aiaposte**. Tel 5662 5497
- Müüa **linast** „JUTE“ **riiet** ja **villast kangast**. Tel 517 4186

## OST

- Paku mulle oma töötav/vana/seisev/remonti vajav **Husqvarna mootorsaag**. Tulen kohale ja vaatame asja koos üle. Tel 5322 9975

- **Kauplus Hansa Antiik annab teada!** Talve perioodil (01.11-30.04) oleme avatud T, N, L 10.00-14.00. Pikk 7, Rakvere. Tel 528 2330
- Ostame **tuhandeid vanaaegseid esemeid, ka mööblit ja väärismetalle**. Tühjendusostud majapidamiste likvideerimisel. Raha kohe, koju kutsed tasuta, üle Eesti. Antiigiäri Pikk 7, Rakvere. Tel 324 0542, 528 2330, info@hansaantiik.ee
- Ostan **mopeedi** RIGA, MINI, STELLA, DELTA, JAWA jne. Pakkuda võib kõike, ka nende varuosi. Maksan parimat hinda. Tel 5616 5761
- Ostan **kruustangid**, **alasi**, **saunaahju**, **puurpingi**, **töölaua** ja **akulaadija**. Tel 503 1849
- Ostan Vene **Norma mudel- ja mänguautosid**, pakkuda võib kõike, ka remonti vajavaid. Tel 5672 7175
- Ostan **Tarbeklaasi tooteid: vaasid, klaasid, pitsid jne.** Pakkuda võib kõike. Tel 507 9984
- Ostan nõukaaegseid **nõusid**, **vaase**, **ehteid**, **toidunõusid**, vahvliküpsetaja (ka katkise), **töölaua**, **saunaahju** ja **kila-kola**. Tel 5366 1646
- Ostan värvilisi **Tarbeklaasi vaase**, maksan kuni 170 € vaasist. Paku julgesti. Tel 5672 7175
- Ostan vanu **eesti- ja nõukogudeaegseid mänguasju**. Tel 507 9984
- Ostan **garaaži töölaua kruustangid**, võib pakkuda ka koos töölauaga. Tel 507 9984
- Ostan vana **mootorratta**, **võrri**, **mopeedi**. Pakkuda võib kõike, ka varuosi. Tel 5672 7175
- Ostan **roostevabast õlleankru**. Tel 5672 7175
- Ostan majapidamise likvideerimisel igasugust **vanakraami, ka tänapäeva esemeid, teile mittevajalike esemeid ja antiiki,** hinnad head, koju kutsed. Tel 503 1849
- Ostan vanu **helikassette**, **vinüül**-ja **CD plaate**. Tel 503 9650
- Ostan kasutatud **mootorsae**, **võsalõikuri**, **trimmeri**, ka **varuosi**. Tel 503 9650

- Kõik **lammutustööd** koos prahi äraveoga. Tel 5889 2528

- Ostan NSVLi **fotoaparaate**, **objektiive** Tallinnas. Tel 5607 6805

Hüd. pööratav lumesahk 1,9 m väiketraktorile (25-65hp), 2a kasutatud, kinnitused, 2 silindrit, kiirühendused, uued voolikud, vedrukaitse, tallad.
Hind 680 €+km
Lattniiduk kasutatud, hind 450 €
Tel 5345 7458

**MÄNGUASJAPOOD PÕIALPOISS**
www.poialpoiss.ee
Paide, Keskväljak 3
Rakvere, Turu Kaubamaja Laada 16
Tapa Kaubanduskeskus Jaama 1
Võru, Kagukeskus Kooli 6
Jõgeva, Pargi 1
Kupongi esitajale kõik tooted -10%
E-poes kasuta sooduskoodi: K-KUPONG10

**Müüa keerdtrepp (tsingitud). 4 m kõrge. Hind 2200 €. Tel 506 9814 517 5480**

## KÜTE, KÜTTEPUUD

- Õhksoojuspumpade ja **konditsioneeride müük-paigaldus-hooldus** kõik ühest kohast! Rakvere Kliima OÜ. Kui otsid õhksoojuspumpa või konditsioneeri siis küsi ka meilt pakkumist! Tasuta konsultatsiooni ning kohale tulemine. Helista meile tel 5662 2050 või http://www.rakverekliima.ee. **Suur soodus Midea** ja **Daikin soosjupumpadele**!

- Müüme Haljalas saetud ja lõhutud **küttepuid**, kuivad ja toored, lehtpuu, koju vedu 5-10 rm. Tel 505 1528

**SUUR VALIK LASTE ATV-SID ja KROSSIRATTAID**

RAKVERE PIKK 6

- VARUOSAD MARGI MUDELITELE
- VARUOSAD HIINA MUDELITELE
- SÕIDUVARUSTUS

STAR MOTO

**PROOVISÕIDU VÕIMALUS!!**

rakvere@starmoto.ee
5637 4243

• **SOOJUSPUMPADE MÜÜK, PAIGALDUS, HOOLDUS**. Müüme ja paigaldame soojuspumpasid &konditsioneere. Soojuspumba siseosa keemiline puhastus. Õhk-Vesi ja **maaküte soojuspumpade müük** ning **paigaldus**. VIRU SOOJUSPUMBAD OÜ. www.virusoojuspumbad.ee. Tel 5656 4857

• Müüme Haljalas **kuivi kase- ja lepapuid** (40 liitrilises kotis). Halgude pikkus 30 cm. Hind lepal 4 €/kott ja kasel 5 €/kott. Tel 505 1528

• Müüa tooreid ja kuivi **halupuid**. Saadaval ka lepa ja kase halupuud 40 l võrkkotis. Tel 5554 6093

• Müüa toorest ja kuiva **küttepuud** (kask, lepp, sanglepp). Koorem laotud, vedu tasuta. Müüa ka kuiva **puud** võrgus. Tel 518 2665

• Müüa **küttepuud**. Hall lepp 32 cm. Saadaval ka hall lepp ja kask 40 L võrgus. Samuti pakkuda ka klotse võrgus. Tel 507 2110

• Müüa kuiva **sangleppa**, kandilist **puitbriketti**, premium pelletit 6 mm. Transport, küsi julgelt lisa tel 5614 0016

• Müüa **küttepuid**. SANGLEPP ja HALL LEPP. Koormad laotud. Müüa kuivad puud võrkkotis. Pakume transporti. Tel 5375 4750

• Müüa **küttepuud**. Saadaval lõhutud auto koormasse laotud küttepuud. Hall lepp 30-60 cm – 70 €/ruum; sanglepp 30-60 cm – 75 €/ruum. Kuivad 40 L võrgud: klots 4 €/võrk, 30 cm 4.5 €/võrk. Haluproff OÜ. Lääne-Virumaa ja Järvamaa. Tel 5559 0853

• Kuivatatud **küttepuud võrkkotis** 40 L: kask 30 cm – hind 5.50 €/kott, lepp 30 cm – hind 4.50 €/kott. Woodstar.ee. Tel 5556 0240

• Kuiv **hall lepp**: 30 cm halg, 40 l võrkkotis. Tel 5816 7360

• Kuivad **puud** 40 l võrgus. Tel 5380 5508

**Põhjapuit OÜ**

Soodsalt müüa lõhutud küttepuid ja 3 meetrist küttepuud.

Tel 5665 4087

**KÜTTEPUUD**

Pidevalt müüa saetud ja lõhutud küttepuid, veovõimalus. Asume Kunda lähedal. Tel 523 4142

**MÜÜA KUIVI JA TOOREID KÜTTEPUID, KOOS KOHALE TOOMISEGA. TEL 514 3328**

**CALIDUM**
**KÜTTELAHENDUSED**

- Konditsioneerid
- Soojuspumbad
- Õhk-vesi soojuspumbad
- Pelletikaminad
- Pelletikatlad

Müük, hooldus, paigaldus
+372 5818 0046
info@calidum.ee
www.calidum.ee

**MÜÜA KÜTTEPUID**
Hall lepp, sanglepp ja kask, puu pikkuse lõikame vastavalt kliendi soovile.
Puud saadaval lahtiselt auto kastis maha kallutades või 5-ruumisel alusel.
Tel 5347 7664, Erko, Kohala küla, Lääne-Virumaa

## METS

**KK HAKET**

OSTAME KASVAVAT METSA JA RAIEÕIGUSI.
Metsaraieteenus
Tel 5354 1618
**www.haket.ee**

**REINPAUL**

**OSTAME KASVAVAT ja LADUSTATUD VÕSA**

**Raiume võsast puhtaks kraavid, tee- ja põlluääred, lepikud, haavikud jne.**

*Info tel 5593 3899, kaido@reinpaul.ee www.reinpaul.ee*

**TIDRIKU PUIT OÜ**

Ostame kasvavat võsa, virnastatud võsa, looduskaitsealuseid kinnistuid, raiejäätmeid ja raieõigust.

Pakume kraavide puhastamist, väljaveoteenust, lõikusteenust ja metsamaterjal vedu

Lisaks müüme küttepuid
Telefon: 53854412
E-mail: tidrikupuit@online.ee
tidrikupuit.ee

## EHITUS

• Katela saekaater pakub soodsalt **sae**- ja **höövelmaterjali** koos transpordiga. Lisainfo: http://www.katelapuit.ee, meili teel: katelapuit@gmail.com või helistades 5982 1004 Müüa kuiva **saare**- ja **okaspuu planku**. Info tel 527 0058

**UHTNA SAEVESKI**
müüb aastaringselt soodsalt ehituslikku **SAEMATERJALI** (prussid, lauad), **HÖÖVELMATERJALI** (välis-, sise-, põranda-, terrassi-, servamata lauad)

Transpordi võimalus!
**Küsi pakkumist tel 5682 7009 või uhtna.saeveski@gmail.com**

**LOE**
**www.kuulutaja.ee**

**OÜ ESTMET IE müüb**
**katuse-, seina- ja sileplekki** (kivi-, trapets- ja laineline profiil)
**Hind al. 7 eurot m².**
Saadaval **harja- ja viiluplekid.**
**Hind 5 eurot jm**
Tel 508 6435

## PÕLLUMAJANDUS

• **Ära anda õunu** Rakveres. Tel 5673 2162

**TERASLIND**
LINNU- JA LOOMASÖÖDAD
WWW.TERASLIND.EE
+372 55645448

• Teraslind OÜ valikus leiab **sööta** kodulindudele, küülikutele, hobustele, lammastele, sigadele ja koertele. Kokkuleppel kojuvedu. Tel 5564 5448 või info@teraslind.ee

• **Mesi otse mesinikult**! Mesi kilostes ämbrites! Hind 6 €/kg tavaline ja 7 €/kg kreemjas. Tel 5686 6053

• Müüa **toidukartulit** „Lilly“, „Lea“, „Läti-kollane“, „Laura“, „Vineta“, „Carolus“. Tel 5647 5596

• Müüa mahedalt kasvatatud **toidukartulit** „Maret“, „Piret“, „Reet“, „Laura“ ja „Ando“. Tel 504 6887

• **Toidukartul** Viru-Nigulast, sordid: „Gala“, „Laura“. Tel 527 139. Transport, Urmas

• Müüa Kungla Talu **kartulit** „Gala“ ja „Laura“. Info tel 514 1338. Vedu

• Müüa soodsa hinnaga **sealiha**. Vajadusel tükeldamine. Info tel 5196 2628 või 5354 3002

• Müüa sõelutud **muld**, 6 €/tonn. Asukoht Lääne-Virumaa, Vinni. Tel 5888 8046 või 5888 8045

## OST

• Ostan **haakeriistad** traktorile T-25. Tel 5687 5845

**MÜÜA**
**LOODUSLIKKU, SÕELUTUD JA PURUSTATUD KRUUSA**
**KRUUSASÕELMEID**
**KILLUSTIKKU**
**EHITUS- JA TÄITELIIVA**
**SÕELUTUD MUSTA MULDA**
**TEEME KRUUSATEID JA PLATSE**
**TRANSPORDIVÕIMALUS**
**TEL 505 5431**

## VANAVARA

• Ostame tuhandeid vanaaegseid ja valikuliselt ka **nõukogudeaegseid asju**. Ostame praktiliselt ka kõike seda, mida teisedki kuulutavad. Teeme seda ametlikult juba 26 aastat. Raha kohe, koju kutsed tasuta. **Tühjendusostud majapidamiste likvideerimisel**. Kauplus Hansa Antiik, Pikk 7, Rakvere. Tel 528 2330, KÜLASTAGE MEID!

• Ostan **antiik** ja **vanemaid esemeid**. Pakkuda võib kõike. Tel 5616 5761

• Ostan majapidamise likvideerimisel igasugust **vanakraami,** ka tänapäeva esemeid, teile mittevajalike esemeid ja antiiki, hinnad head, koju kutsed. Tel 503 1849

• Ostan nõukaaegseid **nõusid**, **vaase**, **ehteid**, **toidunõusid**, vahvliküpsetaja (ka katkise), **töölaua**, **saunaahju** ja **kila-kola**. Tel 5366 1646

• Ostan **erinevat vanavara**: raamatuid, tehnika ajakirju, mööblit, rahasid, ordeneid, rinnamärke, vimpleid, heliplaate, kellasid, fototehnikat, fotosid, albumeid, raadio, lauanõusid, ehteid ja palju muud. Kõik vana huvitab! Tel 5872 5458

• Ostan **vanu kellasid**. Ei pea olema töökorras! Võib pakkuda ka hambakulda või üksikuid kuld ja hõbe ehteid - ka sulatuseks. Kõik muud vanad esemed ka huvitavad! Tel 5872 5458

• Ostan **vanu rahasid, ordeneid, rinnamärke, medaleid, postmarke, albumeid, vimpleid, tikutoose** ja palju muud. Kõik vana huvitab! Tel 5872 5458

• Ostan **nostalgilisi nõusid**, **vaase**, **serviise** jne (ka üksikud). Huvitavad ka **merevaigust kaelakee**, **sõled**, **prossid**, **sõrmused**, **käevõrud**, vanad kuld ja hõbeehted, karpides lusikad, raamatud, rahvariided ja palju muud. Tel 5356 0761, Liina

• Ostan Tarbeklaasi värvilisest klaasist **vaase**, nõukogudeaegseid ja vanemaid **ehteid**, **sõlgi**, **käevõrusid**, **merevaiku**, karpides **lusikaid**, EW aegseid **kohvikanne** ja **piimakanne**. Samuti ostan nõukogudeaegseid ja ka vanemaid raamitud seinapilte, graafilisi lehti, õlimaale, akvarelle, kujusid, keraamilisi seinaplaate, fotoaparaate, fotosid, fotoalbumeid, postkaarte jne. Igasuguse huvitava vanavara, raamatute ja kunsti ost! Tulen ise kohale - raha kohe kätte! Tel 5649 5292

• Ostan **ehteid**, **sõlgi**, **sõrmuseid**, **käevõrusid**, **merevaiku**, **münte**, **hõberublasid**, **paberrahasid**, **kellasid**, **hõbedat** (pitsid, lusikad, portsigarid jne). Huvitavad ka vanad rinnamärgid, medalid, ordenid, koolimärgid, spordimärgid, märgikarbid ja märgivaibad. Ostan raamatu „Oikumeeni äärel“ 30 €/tk ja enne 1940. aastat trükitud nahkköites raamatuid (raamatu selg või kaaned on nahaga kaetud) ja muid vanu raamatuid. Pakkuda võib igasuguseid esivanematest jäänud asju! Tulen ise kohale - raha kohe kätte! Tel 5649 5292

• Ostan nõukogudeaegseid ja ka vanemaid raamitud **seinapilte**, **graafilisi lehti**, õlimaale, **akvarelle**, **kujusid** ja **skulptuure**. Samuti ostan igasuguseid nõukogudeaegseid keraamilisi kujusid, kujukesi, skulptuure ja keraamilisi seinaplaate. Võib pakkuda ka pilte mis vajavad raamimist ja korrastamist. Muuda kasutuna seisev kunst rahaks! Said päranduseks korteri või plaanid kolida? Ostan üleliigse vanakraami ja raamatud! Tulen ise kohale - raha kohe kätte! Tel 5649 5292

• Ostan vanu **rinnamärke** ja **ripatseid**. Huvitavad erinevad vanad medalid, ordenid, Kaitseliidu või sõjaväega seotud märgid, autasud, põllumajandusseltside medalid, koolimärgid, spordimärgid jne. Pakkuda võib ka nõukogudeajast pärinevaid ordeneid, saadiku märke, erinevaid eesrindlase märke, koolimärke, märgivaipasid ja märgikarpe. Paku julgelt! Tulen ise kohale - raha kohe kätte! Tel 5649 5292

• Ostan majapidamise likvideerimisel igasugust **vana kraami**. Samuti nõukaaja esemeid. Hind hea, koju kutsed. Tel 5892 2871

## TEATED

• **Juuksur tuleb koju**. Tel 523 8948

• **Lai tänav 14, Rakvere** – Saabus suur kogus nõusid, kodukaupa, riideid jne! Avatud E-R 10.30-17.30, L 9-15

**Tallinna tn 49, Rakvere mööblikaupluses** on müügil uut ja kasutatud mööblit: **voodid, kušetid, nurgadiivanid, diivanid, puhvetid, kummutid, söögilauad-toolid ja kõiki muud huvitavat.**

Oleme avatud:
E-R 10-18
L 10-15
P suletud
Info tel 506 9814

**Klubi HÄMARIKU pidu** toimub 12. novembril algusega 12.00 Rakvere Kultuurikeskuses

**KUULUTA**
**kuulutused.kuulutaja.ee**

## TUTVUS

• 60aastane vallaline **proua soovib tutvuda** korraliku **mehega** vanuses kuni 65aastat. Rakvere või Lääne-Virumaa. Tel 5478 0282

• 60+ **naine** tutvuks 58-67aastase asjaliku ja toreda **mehega**, kes tunneb end üksikuna. Tel 5395 5411

## MUU

• www.toonklaas.ee

• **Pööningute** ja **keldrite koristus**. Tel 5889 2528

• **KAARDID ENNUSTAVAD**. Tel 900 1727. 24H. www.ennustus.ee

• Tel 900 5020 **NÕUANDELIIN**. Eraelu- ja suhteprobleemide nõustamine. Anname teile parimaid soovitusi. Kõne hind 1,48 €/min

• Kõik **lammutustööd** koos prahi äraveoga. Tel 5889 2528


**Lihakarn OÜ ostab kokku**

**VEISEID**

- **NOORLOOMAD ja PULLID**
  eluskaal üle 420 kg
  HIND KOKKULEPPEL
- **LEHMAD**
  eluskaal üle 420 kg
  HIND KOKKULEPPEL

**Tasumine toimub koheselt!**
**Lisainfo telefonil 512 4699**



**HINNAD RAKVERE TURUL**

**9. NOVEMBRIL.**

RAKVERE TURG (LAADA 39),
AVATUD T - L 8.00 – 16.00

| KAUBA NIMETUS | ÜHIK | MADALAIM HIND | KÕRGEIM HIND |
|---|---|---|---|
| Kartul | kg | 0.80 | 1.00 |
| Maitseroheline (r.sibul, petersell, till) | kg | 8.00 | 12.00 |
| Küüslauk, Eesti | kg | 10.00 | |
| Kõrvits | kg | 1.00 | |
| Kapsas | kg | 0.80 | 1.00 |
| Porgand, peet, kaalikas | kg | 2.00 | |
| Mugulsibul | kg | 2.50 | |
| Jõhvikad | liiter | 7.00 | 8.00 |
| Õunad, Eesti | kg | 2.00 | |
| Mesi | kg | 7.00 | |
| Värsked kilud ja räimed | kg | 1.80 | |

Veel müügil soojad kudumid!
*
Laupäeval, 11. novembril turul Peipsi kala!
*
Info tel 322 3877; turg@ogelektra.ee

TÄNA MAAILMAS

# 1982: Nõukogude Liidus lõppes Brežnevi ajastu

Täna 41 aastat tagasi, 10. novembril 1982. aastal suri Nõukogude Liidu kauaaegne liider Leonid Brežnev, kes tuli võimule 1964. aastal Nikita Hruštšovi kukutamise järel. Ta jõudis valitseda 18 aastat ja tema ajastut on nimetatud stagnatsiooniks ning seisakuajaks.

Allan Espenberg

NLKP Keskkomitee peasekretär, NSV Liidu Ülemnõukogu Presiidiumi esimees, NSV Liidu marssal Leonid Brežnev lahkus siitilmast unepealt. Suurriigi juhi surm tuli tegelikult kõigile üllatusena, sest kolm päeva varem võttis ta Punasel väljakul vastu oktoobrirevolutsiooni aastapäevale pühendatud paraadi ja ei kurtnud millegi üle.

7. novembril 1982. aastal Punasel väljakul toimunud paraadil ja demonstratsioonil seisis Brežnev vaatamata halvale ilmale mitu tundi järjest mausoleumi poodiumil. Välismaa ajalehed kirjutasid, et ta nägi tavalisest isegi parem välja. Kuid vaid kolm päeva hiljem leiti ta surnuna.

Miljonite inimeste silme all kümne aasta jooksul nõrgenenud peasekretäri tervist õõnestas 23. märtsil 1982. aastal aset leidnud ootamatu vahejuhtum. Tol päeval, kui Brežnev oli visiidil Usbekistani pealinnas Taškendis, prantsatasid puidust tellingud, kuhu olid töölised parteijuhti tervitama kogunenud, poliitiku kõrvale maha. Ihukaitsjad olid sunnitud peasekretäri oma kehadega katma. Väike vahejuhtum, mille käigus riigipea ka rangluu murdis, oli nii Brežnevi ajastu kui arenenud sotsialismisüsteemi lõpu algus.

Nõukogude võimud teatasid Brežnevi surmast päevase hilinemisega, 11. novembril 1982. Selleks ajaks olid inimesed juhtunust juba teadlikud. Erakorralisele sündmusele viitasid muudatused telekavas: lõbus kontsert miilitsapäeva auks jäi ära, selle asemel näidati stalinistlikku filmi „Baltikumi saadik“.

Brežnevi matused olid esimesed riiklikud matused pärast Stalinit ja need jäid igavesti inimeste mällu. Nii nägid inimesed teleülekandest, et kirstu peasekretäri surnukehaga ei suudetud kinni hoida ja see kukutati mürinaga hauda. Hiljem põhjendati seda mürinat matuseilutulestiku kaugete valangutega.

### Haige mees riiki juhtimas

Kõik teadsid, et nõukogude juht oli haige. Brežnevi tõsisemad terviseprobleemid ilmnesid 1960. aastate lõpus, aga 1970. aastatel tabas poliitikut mitu insulti. Brežnev elas 1976. aastal üle koguni kliinilise surma, kuid ta toodi ellu tagasi. Tema kõrval hakkasid pidevalt valvama arstid ja tema elukohtadesse ehitati meditsiinikabinetid. Brežnev ei suutnud füüsiliselt täielikult taastuda, tema mõtlemine ja kõne olid häiritud, kuid ta ei loobunud ametist.

Oma elu viimastel aastatel kannatas Brežnev asteenia ja ajuveresoonte ateroskleroosi all. Kuuldu kohaselt sai ta töötada vaid tundkaks päevas, pärast mida ta magas ja vaatas telerit. Tal tekkis sõltuvus unerohtudest. Brežnevi halb seisund hakkas mõjutama tema võimet riiki juhtida. Ta oli sunnitud sageli oma kohustuste täitmise katkestama või delegeerima need teistele inimestele. Tasapisi muutus lihtsategi protokolliülesannete täitmine järjest raskemaks. Kremlis oldi aga huvitatud sellest, et Brežnev ilmuks aeg-ajalt avalikkuse ette. Teda talutati sõna otseses mõttes kaenla alt kinni hoides. Brežnevi progresseeruv nõrkus oli ilmne kõigile, kes teda teleriekraanidelt nägid. Seetõttu muutusid tema nõrkused ja haigused mitte niivõrd kaastunde, kuivõrd naeruvääristamise objektiks, mida üha avalikumalt väljendati.

Kaasaegsete sõnul tundsid paljud memmed silme all nõrgenevale peasekretärile südamest kaasa: ta on juba nii vana, aga ikka sunnitakse teda töötama. Välisajakirjandus suhtus Brežnevisse teistmoodi. „Iga kord, kui see korpulentne tegelane julgeb Kremli müüride vahelt välja tulla, otsib välismaailm hoolega tema tervise halvenemise sümptomeid. 1981. aasta novembris toimunud kohtumisele Helmut Schmidtiga kõndides oleks Brežnev peaaegu maha kukkunud. Aeg-ajalt nägi ta välja, nagu ei suudaks enam päevagi elus püsida,” kirjutas Ameerika ajakirjanik Simon Head.

### Peasekretäri viimased tunnid

Viimased aastad elas Brežnev rohkem Moskva külje all asunud riigisuvilas kui Kremlis. Suvilas meeldis talle kodustes riietes ringi käia, metsas jalutada ja loodust nautida. Seejuures olid suvila teenindav personal ja turvamehed „peremehega“ väga rahul: Brežnevil olid meeles kõigi inimeste sünnipäevad, tegi kalleid kingitusi, aitas kõigega millega suutis.

9. novembri õhtul ei osanud keegi ette näha Brežnevi surma. Tollal naasis poliitik jahikäigult, sõi õhtust, vaatas kinosaalis filmi ja läks magama.

10. novembril sisenesid turvatöötajad riigipea magamistuppa ja leidsid ta ebaloomulikus asendis lamamas. Nad hakkasid kunstlikku hingamist tegema ja kutsusid välja arstid, sest Brežnev oli eelnevalt kõik arstid suvilast minema kihutanud. Peatselt saabusid NLKP Keskkomitee sekretär Andropov, kaitseminister Ustinov, välisminister Gromõko ja akadeemik Tšazov. Elustamine ei aidanud. Ustinov noogutas Andropovile, et tema kui partei teine inimene võtaks riigiohjad enda kätte.

Hiljem selgus, et lõhkes peasekretäri aort. Samal ajal olid arstid komandandi sõnul talle juba ammu öelnud, et tema sooned on paistes. Asi polnud selles, et Brežnevile ei meeldinud, kui teda raviti, vaid tal oli lihtsalt väga palju tööd, selgitas suvila komandant Oleg Storonov. Brežnev ise ütles, et mõtleb ennekõike riigile, mitte iseendale. Kord, kui peasekretäri abikaasa Viktoria Petrovna kaebas talle pesupulbri puudumise üle Moskvas, helistas Brežnev NSV Liidu peaministrile Nikolai Tihhonovile ja peagi olid kõik poed pulbrit täis.

Kui Brežnevi surma järel sai uueks juhiks 68aastane Juri Andropov, siis olid kõik kindlad, et riigis ei muutu midagi ja Andropov juhib Nõukogude Liitu järgmised 29 aastat, sest täpselt seda väitis statistika: „1895. aastal suri Friedrich Engels. 29 aastat hiljem, 1924. aastal, suri Vladimir Lenin. Veel 29 aastat hiljem, 1953. aastal, suri Jossif Stalin. Ja 29 aastat hiljem, 1982. aastal, suri Leonid Brežnev.“ See tähendas, et nõukogude inimesed olid valmis järgmiseks juhivahetuseks 2011. aastal, kuid see seaduspärasus katkes Brežnevi ajastuga.

**ARTUR MARIPU**
12.02.1916 - 13.11.1973

*Vaikus ja rahu on sinuga,*
*helged mälestused meiega.*

Mälestame kallist isa
50. surma-aastapäeval

**VIRU MATUSETEENUSED**

MATUSEABI 24 h
Tel 5161480

**Kirstu- ja tuhastamismatused ning matusetarvikud**
Külmik: Lõuna 1a Rakvere
Vormistamine: Kunderi 6 Rakvere
Tel 322 3046

**MATUSETEENUSED**

Külmhoidla
Matusetarbed
Transportteenused
AARE ROHUMETS
Matusetalituse korraldaja-muusik

Tallinna 15 Rakvere
RAKVERE MATUSEBÜROO OÜ
tel 516 4699
büroo 324 4473



Kuulutaja

**Reklaam**
reklaam@kuulutaja.ee, 322 5093

**Kuulutused**
kuulutus@kuulutaja.ee, 322 5093

**Tegevtoimetaja**
Liisi Kanna 322 5092
liisi.kanna@kuulutaja.ee

**Müügikonsultant**
Silja Part, 322 5093
kuulutus@kuulutaja.ee

**Disain**
Marimai Kesküla
Kelli Rannamets

**Väljaandja:**
AveC Kirjastuse OÜ
Tobia küla, Rakvere vald
Telefon 322 5093
toimetus@kuulutaja.ee
www.kuulutaja.ee

**Kuulutaja ilmub reedeti.**
**Trükk: Printall AS**
**Trükiarv 16 000**

**Toimetus avatud E-R 9-17**

Foto: Freepik.com

# Paratsetamool või ibuprofeen? Apteeker annab nõu, kuidas valida valuvaigistit

Apteekide käsimüügis on saadaval mitmeid erinevate toimeainetega valuvaigisteid, millel hulgast sobivaima leidmine ei ole alati lihtne. Apteeker selgitab, mille alusel tuleks valuvaigisteid valida ja mida nende tarvitamisel silmas pidada.

Benu apteegi proviisor Kerli Valge-Rebane selgitab, et käsimüügis on saadaval mittenarkootilised valuvaigistid, mis on mõeldud nõrga ja mõõduka valu lühiajaliseks leevendamiseks. Nende alla kuuluvad kõige laiemat kasutust leidvad mittesteroidsed põletikuvastased ravimid (MSPVR) – näiteks ibuprofeen, ketoprofeen, aspiriin, deksketoprofeen, naprokseen ja diklofenak. „Need toimeained vaigistavad valu ning lisaks alandavad palavikku ja leevendavad põletikku"" räägib apteeker. Mittenarkootiliste valuvaigistite alla kuulub ka paratsetamool, kuid erinevalt MSPVR-st ei oma see põletikuvastast toimet, vaid toimib ainult valule ja palavikule.

„Väga tugevale valule on olemas ka narkootilised valuvaigistid ehk opioidid, nt tramadool, kodeiin, morfiin, oksükontiin ja fentanüül, kuid neid väljastatakse vaid retsepti alusel," selgitab Valge-Rebane.

## Õige toimega valuvaigisti valimine

Proviisori sõnul on valu ravi esmavalikuks tavaliselt paratsetamool, sest ta on hästi talutav ning omab vähe kõrvaltoimeid. „Kindlasti tuleks paratsetamooli eelistada neil, kel on tundlik magu, mao ülehappesus või haavandtõbi, sest ibuprofeen ja teised temaga samasse rühma kuuluvad toimeained võivad kõrvaltoimena põhjustada seedetrakti kahjustusi, sh haavandeid ja veritsust," soovitab Valge-Rebane. Paratsetamooli võiksid eelistada ka inimesed, kes kasutavad retseptiravimina verevedeldajaid, sest MSPVR-d mõjutavad verehüübimist ning suureneb veritsusrisk. „Ka astmaatikute esmavalik võiks olla paratsetamool, sest teatud juhtudel võib inimene olla ülitundlik MSPVR toimeaine suhtes ning see võib astmahooge intensiivistada," räägib Valge-Rebane. Kui tegemist on aga põletikulise protsessiga, siis sel juhul paratsetamool ei toimi, vaid tuleks valida mõni MSPVR rühma esindaja.

Valuvaigisteid tuleb alati võtta vastavalt arstilt või apteekrilt saadud juhistele ning üle lugeda ka pakendi infoleht. „Kui ravimit võetakse valu vastu, siis võibki seda vastavalt vajadusele manustada. Kui ravimi eesmärk on aga põletikku ravida, siis tuleb seda kasutada regulaarselt terve raviperioodi vältel, mitte ainult valu ilmnemisel," rõhutab Valge-Rebane.

## Üleannustamine võib põhjustada tõsiseid terviseprobleeme

Proviisori sõnul on kõikide valuvaigistite ravimiannused erinevad, mistõttu tuleb hoolikalt jälgida pakendi infolehte ja vajadusel küsida nõu apteekrilt. „Näiteks ühe enim kasutatava valuvaigisti paratsetamooli maksimaalne ööpäevane annus on 4 g ehk 4000 mg ja seda ei tohi ületada! Ka lühiajaline suur üleannustamine kahjustab tugevalt maksa ning surmavaks võib osutuda juba kolme-neljakordne ööpäevase maksimumannuse ületamine," hoiatab Valge-Rebane, kelle sõnul tuleb olla ettevaatlik ka nn gripiteede ja paratsetamooli samaaegsel kasutamisel, sest ka teedes sisaldub paratsetamooli.

Lastele tuleks manustada ravimeid vastavalt kehakaalule, kuna väikelastel võib kehakaal ja vanus varieeruda. Lastele on käsimüügis saadaval paratsetamool ja ibuprofeen. „Paratsetamooli ööpäevane koguannus on 60 mg kehakaalu kilogrammi kohta ja siinkohal tuleb arvestada nii siirupi kui raviküünaldena manustatud sama toimeainega preparaate," rõhutab apteeker. „Ibuprofeeniga on veidi lihtsam, sest sellel toimeainel on lastele ainult siirupid ning alates seitsmendast eluaastast (üle 20 kg kaaluvatele lastele) närimistabletid. Samas tuleb alati jälgida, et kasutades erinevate brändide tooteid ei ületataks soovitatavat ööpäevast maksimumannust, milleks on 30 mg kilogrammi kohta," räägib Valge-Rebane.

Proviisori sõnul on üleannustamise kõige sagedasemad kõrvaltoimed kõhulahtisus, iiveldus, seedetrakti veritsus ja haavandid, üldine veritsusriski tõus, neerude funktsiooni halvenemine, pearinglus, uimasus, kohin kõrvus (tinnitus) ja peavalu. Pikemaajalised riskid on neeru- ja maksakahjustuse tekkimine. „Eriti ohtlik on paratsetamooli üleannustamine, sest maks ei suuda liiga suure annuse korral ohtlikku vaheühendit kahjutuks teha ning selle tagajärjel hävinevad maksarakud. Sama võib juhtuda kui kasutada paratsetamooli lubatud annust, kuid juurde manustada alkoholi," toonitab Valge-Rebane.

Kui on vajadus tarvitada mitut erinevat valuvaigistit, tuleb meeles pidada, et MSPVR klassi kuuluvaid valuvaigisteid omavahel ei kombineerita, kuna nende kõrvaltoimed on sarnased ning neid koos manustades suureneb tõenäosus mõne kõrvaltoime tekkimiseks.

Proviisor rõhutab, et kõiki käsimüügis olevaid valuvaigisteid tuleks kasutada võimalikult lühiajaliselt ning kui on vajadust pikema tarvitamisele järele, tuleks konsulteerida arstiga.

## Valu põhjus vajab ravi

Apteeker paneb südamele, et valu on alati millegi sümptom. „Kui võtame valu ära, kuid ei ravi selle põhjust, siis jäämegi ringiratast käima," räägib Valge-Rebane ning lisab, et valuvaigistit kasutades võib tekkida ka oht endale liiga teha. „Näiteks tundes kerget valu põlves ja võttes selle vastu valuvaigistit, siis valu taandub ja inimene võib selle suisa unustada. Nii võib aga haiget liigest liigselt koormata ja algne probleem hoopiski süveneda ning paranemine võib võtta kauem aega."

**Apteek Benu**

RAVIMIANNUSTE SPIKKER

Paratsetamool – ühekordne lubatud annus kuni 1g (1000mg) iga 4–6 tunni järel. Maksimaalne ööpäevane annus 4g (4000mg). Lapsed: 10–15 mg kehakaalu kilogrammi kohta iga 4–6 tunni järel. Maksimaalne ööpäevane annus 60 mg/kg kohta.

Ibuprofeen – ühekordne lubatud annus 400mg, seejärel vajaduse korral 200mg või 400mg iga 6–8 tunni järel või vastavalt vajadusele, aga mitte rohkem kui kolm korda ööpäevas. Maksimaalne ööpäevane annus 1200mg.
Lapsed: 7–10 mg kehakaalu kilogrammi kohta 3–4 korda ööpäevas ehk iga 6–8 tunni järel. Maksimaalne ööpäevane annus 30 mg/kg kohta.

# Kooliõde: laste rühihäirete vältimiseks saab kõige enam teha lapsevanem

Kooliõdede sõnul tagab õige rüht hea tervise. „Rühihäirete süvenemine võib kaasa tuua probleeme kiirest väsimisest, pea-, kaela ja seljavalust ning funktsionaalsetest häiretest tõsisemate terviseprobleemideni," räägib õige rühi olulisusest Audentese erakooli kauaaegne kooliõde Zinaida Kendra.

Rüht on otseses seoses kehalise arenguga ning sõltub oluliselt sellest, milline on üldine kehaline aktiivsus. „Kõige paremini aitab rühihäireid ennetada kehahoiaku jälgimine, eriti istudes. Lihaste ja tugiaparaadi tugevdamiseks on oluline regulaarne kehaline aktiivsus, koos tasakaalustatud jõu-, painduvus- ja vastupidavusharjutuste ning mitmekülgse toitumisega. Kahjuks veedavad praegu lapsed palju rohkem aega istudes kui eelmised põlvkonnad," võtab kooliõde rühihäirete tekke probleemi kokku. „Mudilased liiguvad päris palju - mängivad ja jooksevad ringi. Koolilapsed aga istuvad aina rohkem ning see jätab ka tervisele jälje."

## Mis võib olla halva rühi põhjuseks?

Halva rühi põhjuseid võib kooliõe sõnul olla mitmeid. „Kõige sagedamini on põhjuseks vähene liikumine, aga ka nõrk seljalihaste toonus, ülekaal, sundasend, ebaergonoomiline mööbel, vales asendis nutiseadme hoidmine, vale või liigraske koolikott ja selle valesti kandmine," loetleb Kendra erinevaid rühihäirete põhjuseid.

Samuti võib mõjutada rühti vaimne ja emotsionaalne seisund. „Emotsionaalsed probleemid või madal enesehinnang mõjutavad last nõnda, et laps soovib olla märkamatu, pea õlgade vahel, selg küürus," toob kooliõde näite sellest, kuidas ka vaimsed probleemid võivad rühihäirete põhjuseks olla.

„Juba algkooli lastel märkavad kooliõed tervisekontrollis nn nutikaela, mis on tingitud liigsest nutiseadme kasutamisest. Eriti on see probleemiks siis, kui nutiseadmeid kasutatakse vales asendis,"toob kooliõde tänapäevasest probleemist näite.

## Aluseks pikaajalistele terviseprobleemidele

Rühiprobleemid võivad väljenduda erineval moel. „Mõnel lapsel on kühm, mõnel kõver selg, rühi ebasümmeetrilisus, eri kõrgustel õlad, abaluud või puusad," toob kooliõde näiteid. „Kui nende probleemidega piisavalt varakult ei tegeleta, siis on need aluseks kogu elu kestvatele terviseprobleemidele, mis enamasti saavadki alguse lapseeas."

„Vale kehahoiak avaldab negatiivset mõju ka paljudele siseorganitele - kopsude tööd mõjutab see kõige rohkem. Selgrooga seotud häired võivad tekitada näiteks pea-, alaselja- ja rindkere valu," rõhutab kooliõde rühiprobleemi tõsidust.

Regulaarsete läbivaatuste raames õpetab kooliõde, kuidas tuleks õiget rühti hoida ning probleemi ilmnemisel näitab lihtsamaid harjutusi ja selgitab, miks neid tuleb regulaarselt teha. Kooliõed annavad nõu ka lapsevanematele, kuidas lapse kehahoiakut jälgida ning rühihäireid ennetada. „Sageli on just kooliõde esimene, kes lapsel rühihäiret märkab, sest tugi- ja liikumisaparaadi häired arenevad pika aja jooksul ning vanemad ei pruugi neid ise märgatagi," selgitab Kendra.

## Mida saab lapsevanem teha?

Tallinna Koolitervishoiu SA kooliõed panevad lastevanematele südamele, et nad tunneksid huvi õpilastele teostatud tervisekontrollide tulemuste vastu. „Tervisekontrolli tehakse kõigile õpilastele I, III, VII, ja X klassides. Tulemusi saab lapsevanem vaadata digiloos ning lugeda juurde kooliõe soovitusi, nõuandeid ja suunamisi," räägib Kendra.

„Kõige olulisem on olla ise oma lastele eeskujuks," rõhutab kooliõde. „Liikuge ise aktiivselt koos lastega, veetke nädalavahetustel aega looduses ja olge ka ise laste juuresolekul vähem nutiseadmetes. Lisaks soovitan julgustada lapsi ise tegevusi algatama. Nende tegevuste innustamine ja kiitmine aitavad lapsel tunda end iseseisva ja toimekana ning lapsest kasvab terve, rõõmsameelne ja õnnelik inimene."

**Kuulutaja**

KIVEX
FASSAADI- JA SOKLIPLAAT
• PARIMA HINNAGA
FASSAADI-, SOKLI- JA TULETÕKKEPLAADID,
KROHVIALUSPLAADID
• PROFESSIONAALNE PAIGALDUS
Lääne 36, Rakvere | Tel 511 0286 | reiskapaoy@gmail.com

LIHAPOOD
VAALA KESKUSES
AVATUD
T-R 10-18
L 10-15
VAJANGU PEREFARM
Sealiha otse ja omadelt
Veerand siga al 3,65 €/kg
Seahakkliha 4,89 €/kg
Lai valik kulinaariatooteid,
ahju- ja suitsuvorstid, suitsutooted,
sealiha- ja maksapasteedi konservid.
TEL. 509 9513 / vajanguperefarm@gmail.com / perefarm

PUR VAHUGA SOOJUSTAMINE
pursoojustus.ee
vundamendid
pööningud
vahelaed
põrandad
katused
seinad
VÕTA MEIEGA ÜHENDUST
TERASKATUS OÜ JAAMA PST 6, RAKVERE
5559 6270
5565 3842

VÄIKE-MAARJA PUIT MÜÜB
soodne pellet 6 mm premium
300 €/alus 990 kg
Puitbrikett alates 300 €/alus
Ehituslik saematerjal
Transpordi võimalus
Kohapeal drive-in süsteem ja
paki/kotikaupa müük
Tel. 520 6369, 515 0268
Väike-Maarja, Jaama 7a

KÕIKE GRANIIDIST
OÜ Kivix
• hauakivid ja -plaadid
• trepid, aknalauad
• kööki töötasapinnad
• põranda-, fassaadi- ja kaminaplaadid
E-R 9-17
L-P suletud
Rakvere Narva tn 40a
Infotel 324 4373,
324 4463, 502 1746

Jalaravi kabinetid ja kauplused
Tallinnas, Tartus, Pärnus, Jõhvis ja Rakveres
Paksenenud küüned,
soolatüügas,
konnasilm, kukekannus,
küüneseen,
sissekasvanud küüs,
lümfiteraapia
Sünnipäeva puhul
Kõik Tooted
-10%
info:
5565 3180
Tallinnas Narva mnt.13
Tartus Rüütli tn. 19
Pärnus Suur-Sepa 14.
Jõhvis Keskväljak 8
Rakveres Ed.Vilde tn. 16
www.jalaravikabinet.ee

Virumaa katused oü
Katused - Üldehitustööd - Fassaadid
Vihmaveesüsteemide valmistamine
Soojustamine puistevillaga
Katusepleki müük/paigaldus
Plekipainutustööd
Liistprofiilide valmistamine
Katuseredelite, lumetõkete jms müük/paigaldus
5330 1455
5340 6519
virumaa.katused@gmail.com
www.virumaakatsued.ee

Kus on Sinu reklaam?
Võimalus on siin:
reklaam@kuulutaja.ee
32 25 093

KINDEL JA TURVALINE KATUS
EESTI KATUSEMEISTRILT EESTI KODULE
Mõõdame, toodame, paigaldame ja vastutame
AS Toode meistrid valmistavad kõige keerulisemad plekitööde erilahendused ka nõudlikeimatele klientidele. Ajalooliste plekkdetailide taastamine või keeruliste katuseühenduste loomine - leiame lahendused ja teeme ära, sest see on meie igapäevatöö.
A&M Toode
VÕTMED KÄTTE PLEKITÖÖD
AS TOODE RAKVERE:
TELEFON: 553 0004
Kauba 6A, Rakvere (Jaama 11 hoovis)
e-kiri: tiina@toode.ee
www.toode.ee

BREK
Pulbervärvime.ee
www.pulbervarvime.ee
Meil on 20-aastane kogemus
kvaliteetsete metalltoodete ja lahenduste pakkumisel
- METALLIST UKSED JA AKNAD
- TARINDID, PIIRDED, TREPID
- ERITÖÖD (restaureerimine, mööbel jne)
- BALLISTILISED UKSED JA AKNAD
- TARVIKUD
Tel. 5309 9907
www.brek.ee