

PÕHJARANNIK

SÜDAMLIK KIRI TÕI VIINI RAHVUSOOPERI PRIMADONNA ANNELY PEEBO AVINURME ESINEMA/LK 4



KOLMAPÄEV 26. juuni 2013 Nr 120 (15359) Hind 0.50 €

ILM



+19 ... +27°C

ARVAMUS

PATRIARH KUI TEERAJAJA

Ajakirjanik Vambola Paavo: Igal juhul võime skeptikutele väita: Ida-Virumaa on tõusev täht Eestimaa taevast. **LK 2**



UUDISED

TÖÖLISI VEDANUD BUSSIJUHT OLI PURJUS

Eile hommikul pidas politsei Kohtla vallas kinni sõitjaid täis tööliste bussi, mille roolis oli alkoholijoobes juht. **LK 3**

AVARIIDES SAI VIGA KUUS INIMEST

Pühade ajal Ida-Virumaal toimunud kolmes liiklusõnnetuses sai vigastada kuus inimest. **LK 3**

TERVIS



VÄRSKES ÕHUS TULEB ETTEVAATLIK OLLA

Suvi on parim aeg puhkuseks. Iga minut tuleb ära kasutada ning püüda võimalikult palju värskes õhus viibida. Ent päevitades, supeldes ja metsas jalutades ei maksa unustada ohtusid. **LK 5**

SPORT

REENA KOLL TEGI VÄLITINGIMUSTES UUE ISIKLIKU TIPPMARGI

Reena Koll hüppas võistkondlikel Euroopa meistri-võistlustel Dublinis teivast 4.15, mis andis 12 võistleja konkurentsis neljanda koha. **LK 6**

PÕHJARANNIK OOTAB TEATEID SÜNDMUSTEST
TEL. 335 4444, 502 0814
info@pohjarannik.ee



Paraad Sillamäel oli publikurohke ja linlased elasid toimuva lippe lehvitates ja aplodeerides kaasa.

PEETER LILLEVÄLI

RIIGIPÜHA: Paraad toimus esmakordselt väljaspool maakonnakeskust Võidupühaparaad tõi peatänava äärde tuhanded sillamäelased

■ Esimest korda taasiseseisvumisaasta te jooksul toimus võidupüha tähistamise puhul maakaitsepäeva paraad maakonnakeskuse Jõhvi asemel Sillamäel, kus see pälvis kohalike elanike erakordselt suurt tähelepanu.

PEETER LILLEVÄLI
peeterl@pohjarannik.ee

Sillamäel toimus paraad tänavu seetõttu, et Jõhvi kesklinnas on praegu käimas ulatuslikud ehitustööd, mistõttu oleks paraadi korraldamine väga keeruline olnud.

Paraad võikski toimuda eri kohtades

Sillamäel esmakordselt toimunud paraadi tulid aga vaatama tuhanded inimesed. Rahvast oli kokku tulnud nii palju, et korraldajatel tuli pingutada, et kolonnid läbi huviliste normaalselt liikuma pääseks.

Paraadirivis olid peale kaitseväe, vanglate ameti, politsei- ja piirivalveameti, naiskodukaitse, noorkotkaste ning kodutütarde traditsiooniliselt ka Soome reservohvitseride ühendus ja Eesti kasakate kogukonna esindajad.

Ida-Viru maavanema Andres Noormägi arvates võiks see üritus toimuda eri omavalitsustes. "See oleks hea mõte, vaadates, kui palju rahvast on Sillamäele kokku tulnud. Paraadi korraldamise õiguse

saamise nimel ei peaks konkureerima mitte ainult linnad, vaid ka maavallad. Nii tugevdame oma maakonna identiteeti," sõnas maavanem.

Sillamäe linnaapea Jelena Koršunova sõnul ei olnud paraadi korraldamine keerukas. "Koostöö kaitseväe Alutaguse malevaga sujus hästi. Kuigi oli väike kartus, et sillamäelased ei tule kohale, tõestas elu vastupidist," ütles Koršunova.

Ka kaitseväe Alutaguse maleva pealik Margus Ets tunnistas, et muretses alguses Sillamäe inimeste huvi pärast. "Nii palju inimesi ei osanud küll oodata. Tundus, et terve linn oli kohale tulnud. Seetõttu jäime rahvavoogude suunamisega natuke häta," tõdes Ets.

Kõigi Eesti elanike pidupäev

Kokkutulnud rahvast õnnistasid õigeusu kiriku piiskop Laatsaruse ja Virumaa praost Peeter Kaldur.

"Me unustame tihti, et vabadussõda ei käinud mitte rahvaste vahel, vaid eri ideoloogiate pärast. Demokraa-



VÕIDUPÜHA TÄHISTATI KA JÕHVIS

23. juuni hommikul pärast jumalateenistust koguneti Jõhvi vabadussõja ausamba juurde, kus toimus võidupüha puhul väike kõnekoosolek ja pargade asetamine.

Pärjad ja lilled, mis asetati Sinimägedes langenud major Soode ja leitnant Jüriado hauale, mälestavad kõiki Eesti iseseisvuspüde ohvreid.

"See, mis toimus 94 aastat tagasi, oli ime, kuid ohviterohke ime. Verd ei valatud selleks, et Eesti iseseisvus muutuks poliitilise mänguasjaks. Just seda kiputakse igapäevaelus unustama," märkis oma sõnavõtus Jõhvi Mihkli koguduse hingekarjane Peeter Kaldur.

tia poolel oli eestlastega õlg õla kõrval venelasi, soomlasi, rootslasi, taanlasi ja veel paljude rahvusgruppide esindajaid. Võnnu all, mille võitu me täna tähistame, võideldi sakslaste vastu, kuid ka Eesti poolel olid baltisakslaste väeüksused olemas. Seetõttu on see mitte kitsalt rahvuspüha, vaid pidupäev kõikidele siin elavatele demokraatiat toetavatele inimestele nende pärit-

olust olenemata," rääkis Peeter Kaldur.

Mitmed paraadi jälginud sillamäelased avaldasid Põhjarannikule heameelt, et see lõpuks nende linna jõudis. "Oleme Eesti elanikud ja austame siinseid traditsioone. Kahjuks aga tunneme ennast väga tihti kõrvalejäänuna ning paraadi korraldamine Sillamäel on hea märk, et see on muutumas," ütlesid nad.

Kärberg ei saanud pressinõukogus õigust

Peipsi kalakuninga Paul Kärbergi kaebust arutanud pressinõukogu leidis, et ERRi saade "Pealtnägija" ei rikkunud head ajakirjandustava oma saates, mis rääkis Peipsi-äärsete kalameeste sundparteistamisest.

Tänavu 6. märtsil eetris olnud "Pealtnägijas" räägitakse, kuidas käib Eesti väikekohtades sundparteistamine ja kuidas Paul Kärberg aitas väidetavalt endast sõltuvate inimeste häälega oma kandidaadil läbi lüüa algul parteisisises võimuvõitluses ja seejärel tõusta riigikogu liikmeks.

Paul Kärberg kaebas pressinõukogule, et tema kohta on saates avaldatud ebaõigeid väiteid. Kaebaja väitel ei olnud ta OÜ Kallaste Rand juhatuse liige ajal, millest saates juttu. Kärberg pidas ka põhjendamatuks tema seostamist parteisse sundvärbamise ja hääle väljapressimisega. Tema väitel on vale saates avaldatud info, et ta olevat kaluritele võlg.

Eesti Rahvusringhääling (ERR) vastas pressinõukogule, et lugu ette valmistama asudes pakkus "Pealtnägija" Paul Kärbergile võimaluse esitada oma seisukohad intervjuu vormis, kuid sellest kaebaja keeldus, eelistades saata e-kirja, mida loos on mitmel korral tsiteeritud ja refereeritud.

ERR leiab, et Paul Kärberg on avaliku elu tegelane, kelle tegevuse suhtes on õigustatud ajakirjanduse suurem tähelepanu, sest ta omab Peipsi piirkonnas märkimisväärset majanduslikku ja poliitilist võimu. Paul Kärberg istus IRLi Jõgevamaa piirkonna juhatuse ja kuulus kuni 6. märtsini 2013 partei 140-liikmelisse volikogusse ajani, kui ta "Pealtnägija" loo eetrisemine kuga oma volitused peatas. ERRi väitel eksisteerib selge ja otsene side saates esinenud kaluri ja Kärbergi vahel, sest kalur oli lepingulises suhtes firmaga Omedu Rand, mille juhatuse liige on Paul Kärberg 16. novembrist 2010 ehk perioodil, mil kalur astus erakonda. ERR märkis, et võlgnevust kinnitas "Pealtnägijale" mitu kalurit.

Pressinõukogu otsustas, et ERR ei eksinud ajakirjanduseetikakoodeksi vastu, sest andis Paul Kärbergile võimaluse süüdistuste kommenteerimiseks. Paul Kärberg keeldus pakutud intervjuust ja esitas oma seisukohad e-kirjaga, mida saates tsiteeriti.

Pressinõukogu hinnangul oli antud teema käsitlemine põhjendatud ja avaliku elu tegelasena on Paul Kärbergi vastu avalikkusel suurem huvi. (PR)

PÕHJARANNIK

Avatud turg, mida pole

Siia maani on püütud meid ikka veenda selles, et avatud turg toimib tarbijate huvides, sest konkurentsi tingimustes saab valida kau- ba või teenuse kõige soodsama hinnaga.

Esimene poolaasta avatud elektrituru tingi- mustes ei kipu aga Eestis seda usku süvenda- ma. Hoopis vastupidi. Elektri eest tuleb maks- ta märgatavalt rohkem, kui sel ajal, mil hin- na kinnitas vastavalt põhjendatud kuludele ja mõistlikule kasumimäärale riiklik konkurent- siamet.

Probleem ei ole mitte niivõrd selles, et turu- majanduse põhimõtted oleksid uppi lennanud, vaid Balti riikides avanes turg ajal, mil elekt- ripakkujaid on napilt ning tingimused konku- rentsikeskkonna tekitamiseks on ühenduste vähesuse tõttu samuti piiratud. Justkui sellest veel vähe, ei toimeta kõik turuosalised sugugi samade mängureeglite järgi. Eesti majandus- ministeeriumi kinnitusel põhjustas viimaste päevade elektri hinna lennu enneolematutes- se kõrgustesse asjaolu, et Läti ja Leedu suu- red elektritootjad ei kauple hetkel börsi kaudu, mistõttu ongi tekkinud börsil defitsiit.

Kõik see kokku tähendab, et avatud turgu si- suliselt pole või kui on, siis toimib see tugeva- te moonutustega.

Me võiksime ju heameelt tunda, et meie rah- vuslik ettevõtte Eesti Energia teenib taolises olukorras ülihead kasumit, aga kui selle tu- lemusel peavad Eesti tarbijad käima elektri eest välja kaks-kolm korda rohkem kui meist märgatavalt jõukamad soomlased, siis ei paku see teadmine mitte rõõmuraasugi, vaid tekitab arusaamatust ja viha ning paneb küsima, kes selle eest vastutab.

ÜKS KÜSIMUS

MIS ON PATSIENDISEADUSE EESMÄRK?

Sotsiaaldemokraadid andsid eelmisel nädalal riigikogu- le üle patsiendiseaduse eelnõu.

Riigikogu liige Heljo Pikhof (SDE):
Patsiendiseaduse eelnõu eesmärk on sä- testada patsiendi ja temale tervishoiutee- nuse osutaja õigused ja kohustused ning reguleerida tekkinud vaidluste lahendamise korda. Eelnõuga reguleeritakse ka tea- dusuuringu korraldamise nõudeid ning pat- siendi kaasamist teaduslikku uuringusse ja samuti kliinilisse õppetöösse. Me peame väga oluliseks, et patsiendiseadus oleks iga inimese laual, see oleks hästi loetav ja arusaadav. Vaatamata võimalusele sätestada patsientide õigused ja kohustused tervishoiuteenuse osu- tamisel tekkivate suhete reguleerimise valdkonnas mit- mesugustes tervishoiualastes seadustes, on seda valdkon- da reguleeritud väga paljudes riikides eraldi seaduses.



TOIMETUS

Peatoimetaja:		Reklaamiosakond	
ERIK GAMZEJEV	335 4454	LY KÕRVEK	335 4456
Sekretär:		EVE VÕSU	335 4457
LEA KIISKÜLA	335 4444	RIINA ALLSAAR	335 4445
info@pohjarannik.ee		LJUDMILA KULIKOVA	356 6650
Faks		OLGA IGNATJEVA	356 6655
335 4441		Kuulutuste ja reklaami vastuvõtt:	
Tegevtoimetaja:		41532 Jõhvi, Rakvere 8,	
ERIK KALDA	335 4453	telefon 335 4456.	
Ajakirjanikud		E-post: reklaam@pohjarannik.ee	
IRINA KIVISELG	335 4448	Narvas: Keres 3 (III korrus),	
TEET KORSTEN	335 4465	telefonid 356 6650, 356 6655.	
KÜLLI KRIIS	335 4442	E-post: pmarva@pohjarannik.ee	
PEETER LILLEVÄLI	335 4464	Küljendajad:	
TIIA LINNARD	335 4451	ANNE KEEDUS 335 4461	
ILJA SMIRNOV	356 6652	SVETLANA TSUPSMAN 335 4461	
GERLI ROMANOVITŠ	335 4443	Väljaandja AS PR PÕHJARANNIK	
SIRLE SOMMER-KALDA	335 4452	Trükitud trükikojas Trükis	
NIINA VOROPAJEVA	335 4447		

Toimetusel on õigus kirju ja teisi kaastöid nende selguse huvides toimetada ning lühendada. Kaastöid ei tagastata ega retsenseerita. Kõik ajalehes Põhjarannik avaldatud artiklid on autoriõigustega kaitstud teosed ning nende reprodutseerimine, levitamine ning edastamine mis tahes kujul on ilma ASI PR Põhjarannik kirjal- ku nõusolekuta keelatud. Kaebuste korral ajalehe sisu kohta võtte pöörduda Pressinõukogusse pn@eall.ee või tel 646 3363.

Arvamus

Patriarh kui teerajaja

Venemaa patriarhi Ki- rilli visiit Eestisse oli märgilise tähenduse- ga. Selles ei kahtle po- liitikud ega lihtsurelikud. Vii- mati külastas naaberriigi kõr- ge usujuht Aleksius oma sün- nimaad vähem kui kümme aastat tagasi, enne igaviku- teele siirdumist.

Kõrge õigeusu juhi aupais- test said seegi kord osa Ida- Virumaa asukad. Lisaks pea- linnale elab just siinkandis märkimisväärselt palju õige- usklikke. Narvas oodati patri- arhi tunde ja eriline rõõm valdas neid, kes nägid ära Te- ma Pühaduse.

Poliitkoridoridele piisavalt lähedal seisjad kinnitavad, et midagi juhuslikku patriarhi külaskäigus ei olnud. Keegi pidi olema jää sulataja enne piirilepingu allkirjastamist ja Lavrovi-Paeti tippkohtumist. Moskvas ja Kremlis ei tehta ühtegi otsust ning visiiti kaa- lutlemata.

Kui keegi arvab, et küüdi- tamise aastapäev - 14. juuni - polnud kuidagi usujuhi tule- kuga seotud, siis on see eks- lik. Eestisse saabumise päev valiti usujuhi Moskva lähe- dases residentsis teadlikult. Miks suundus Kirill Tallinna saabumisel kohe Linda kuju juurde pärga panema ja te- gi pöördumise? Ajalugu ei to- hi unustada, seda peab mäle- tama. Vist selline põnum jäi sealt kõlama. Diplomaadina mälestas Kirill langenuid mõ- lemal poolel, pannes pärja ka sõjaväekalistul Pronkssõdu- ri juurde.

Järgmisel kuul saabub Tallinna Venemaa välis- minister Sergei Lavrov. Lõpuks allkirjastatakse kauaoodatud ja palju paksu verd tekitanud piirileping. Seegi on märgilise tähenduse- ga. Terve taasiseseisvusaja pole ükski idanaabri välismi- nister pidanud vajalikuks Ees- tisse tulla. Küll on selle aja jooksul kordades käidud Soo- mes.

Poliitikaasjatundjad so- sistavad sedagi, et kaks kol- mandata ei jää. Kui Eestis on käinud patriarh ja Vene välisminister, siis on loogiline veel kellegi tulek. Ehk on sel- leks peaminister Dmitri Med- vedev? Pole välistatud, sest meie peaminister kinnitas ke- vadel Peterburi ärifoorumil: "Medvedevile läkitatud külla- kutse on jätkuvalt jõus."

Riikidevahelised suhted vajavad parandamist ja naab- ritega tuleb läbi saada. Liialt kaua on paar Eesti poliitikut külvanud Eesti-Vene suhetes- se vaenu ja teritanud sõjakir- vest. Uuenev Euroopa vaatab asjadele täna teistmoodi. Ve- nemaal on vaja nii rikastel kui vaesematel riikidel. Põllu- majandusminister Helir Val- dor Seeder käitub nagu kius- lik väikemees liivakastis, aja- des oma tüütut joru. Miks on vaja meil tagasi Tartu rahu- ga seotud alasid, on meil en- dal maad vähe?

Olen piisavalt palju sõitnud nii auto kui bussiga Venemaa-



VAMBOLA PAAVO, AJAKIRJANIK

Igal juhul võime skeptikutele väita: Ida-Virumaa on tõusev täht Eestimaa taevas.



Patriarh Kirill.

ILJA SMIRNOV

le üle Narva ja Luhamaa ning näinud söötis ja Sosnovski ka- ruputke all ägavat maad tei- sel pool piiri. Pole enam kü- lasid ega inimesi, mõni üksik kepiga tuterdav mutike arme- tute majakeste vahel. Petse- ri linna ja Ivangorodi tuhan- ded pensionärid ka veel koor- maks. Niigi ei suuda riik oma- gi vanuritele õiglast pensiooni maksta ja nad virelevad vae- suse piiril. Parem jäägu kõik nii nagu on. Ajaloolasena tean veel midagi, mille jätan targu välja ütlemata, sest siis val- landuks samasugune sõim na- gu hiljuti Jaak Alliku lausutud mõtete puhul.

Patriarhi visiidist jäi avalikkusle kahjuks suhu mõru maitse. See on seotud meie presidendi käitumisega. Too- mas Hendrik Ilvese säutsud sotsiaalvõrgustikes Putini aadressil ei tee au ühelegi riigipeale ja nüüd siis Kirilliga kohtumise eiramine. Keegi ei tea, millised trumbid sai oma kätte Venemaa. Uhkus on küll hea asi, aga sellisel kujul näi- tamine vist liiast...

Venemaal on palju raha ja osakem see siia meelitada. Naaberriik kontrollib ja suu- nab täna lähiriikidesse märki- misväärsed turismivoogusid ja raha. Tänu taevale näitavad külastusnumbrid tõusu. See tähendab tööd ning leiba siin- setele ettevõtjatele ja sadade- le Ida-Virumaa elanikele.

Narva-Jõesuu, Toila ja ko- gu põhjarannik on juba prae- gu piiterlaste meelisvälja- sõidukoht. Kindlasti lisan- dub nimistusse üsna pea ka Kuremäe klooster. Kohali- kel turismiedendajatel ta- suks nüüd välja mõelda hea turundusnipp. Šnitti tasuks võtta leedulastelt ja poolaka- telt, kes on osanud liita huvipakkuvate objektide nimekir- ja kõik paavstiga seotud pai- gad. Müüakse pühasid pilte ja religioosse taustaga suve- niire.

Kuremäe klooster on aastaid olnud palve- rändurite Meka nii lähedalt kui kaugelt tu- lijatele. Hea auraga koht. Kes kõikisugu energiatesse skepti- liselt suhtuvad ja arvavad, et see on jama, proovigu suvel järele.

Kuremäele jõudes tunned, kuidas toimub lahustumine, kõik halb ja negatiivne hajub hetkega. Tekib imeline rahu. Olen kuulnud sedagi, et vähi- haigetel kaob kloostrit külas- tades mitmeks päevaks piin- nav valu.

Kui patriarh Kirill leidis oma ülitihedas kavas aega Ida-Virumaa külastamiseks, siis kindlasti pole kaugel aeg, kui kõrgeid külalisi näeb siin- kandis sagedamini.

Igal juhul võime skepti- kutele väita: Ida-Virumaa on tõusev täht Eestimaa tae- vas.

Rakvere 8, 41532 Jõhvi, tel. 335 4444, info@pohjarannik.ee

PÄEVA LAUSE

"Aga kui ma teatan, et tahangi astuda karjää- rimaailmast välja, ta- han olla elu lõpuni tä- navapühkija, siis olen ma veidrik, luuser, vaene valge rämps, kes mõjub kahtlaselt."

Ajakirjandusõppejõud Tiit Hennoste auahnuse ületäht- sustamisest ühiskonnas.

(Postimees, 23. juuni)

PORTAALID EILE

EESTI RAHVUSRING- HÄÄLINGU portaalil err. ee arutles majandusõppe- jõud Andres Arrak selle üle, kas pühad on kasulikud või kahjulikud.

Kui seedimishäired, pea- valu, sada roolijoodikut ja üks hukkunu välja arvata, siis võiks möödunud jaani- nädalavahetuse kindlalt po- sitiivse poole peale kanda. Lähedaste ja sõpradega koos veedetud valged ööd lõkke- tule ääres on kindlasti üks aasta emotsionaalsemaid ja ilusamaid aegu.

Jaaniks on toiduainete- tööstus tavaliselt hästi val- mistunud. Nii nagu ka tarbi- jad, kes muru roheliseks mi- nekust saati on tasahilju ma- gu ja põit välja venitanud.

Niisiis aitavad põnum nii tarbimist kui tootmist käima tõmmata ja võiksid seetõttu majanduse üldisele arengule ja sisetarbimise kasvule ka- suks tulla. Kas see ikka on nii? Tähendab ju iga püha te- gemata töötunde ja loomata väärtust. Teisalt tähendavad vähemalt osad pühad eest- laste jaoks ühtlasi ka pidu ja kingituste tegemist. Hu- vitav, kas bilanss on tulude või kulude kasuks? Kas me jõuame süüa-juua-kinkida rohkem kui tootmata jäi?

Agas kes on öelnud, et pü- hitsemine ei ole inimõigus? Vaba inimene vabal maal peab saama pidu panna.

DELFI meenutab, et pre- sident Ilves kutsus sotsiaal- meedias politseinikke üles karmilt roolijoodikuid ja liiklushuligaane karistama. Ent kui probleemiks on joo- mine, siis on säärasest hoog- tööst või karistusaktsioonist vähe tolku.

Politseid jaanipäevablogist võib leida ohtralt huvitavaid juhtumeid. Näiteks sõidutas purjus ema oma purjus poe- ga. Kuna politsei pidas nad kinni, otsustas noormees te- ha korrakaitsetele füüsilise märkuse.

Teisisõnu võib endiselt nentida, et eestlased ei os- ka kultuuriselt ehk ilma fa- taalsete või tõsiste tagajär- gedeta juua.

Mida siis teha? Kampaa- niaid, mis teatavad, et joo- mine on paha? Uuringud ja terve mõistus ei pane ilm- selt kahtluse alla, et kui sää- rane sõnum paigutada mee- diaruumi, mis on pungil joo- mist ülistavaid reklaame, ei ole neil erilist mõju.

ILM JÕHVIS

KOLMAPÄEV. Enne lõunat on selge ilm, õhtupoole hakkab vihma sadama. Puhub nõrk muutliku suunaga tuul. Sooja on 19-27 kraadi.

EESTI

KEELEÕPPE MÕJU LÕIMUMISELE ON LOODETUST VÄIKSEM

Integratsiooni ja Migratsiooni Sihtasutus Meie Inimesed (MISA) tellitud keeleõppeprogrammide mõju uuringust selgub, et eesti keele õppijad on saanud juurde julgust riigikeeles suhelda, kuid mõju lõimumisele on olnud loodetust väiksem.

Enamikul fookusgrupis osalenud õppuritel paranes nende endi arvates eesti keele oskus, kuid samas tunnistasid mitmed Ida-Virumaa inimesed, et eestikeelse keskkonna puudumise tõttu on neil raske õpitut säilitada.

"Seda probleemi oleme märganud oma igapäevastöös, mistõttu oleme alustanud tööd keeleklubidega. Samas oleks seda võimalust vaja pakkuda suuremale hulgale inimestele. Ka oli meile ootuspärane uuringu järelendus, et masskursustest edukam on individuaalõpe, mis mõjutab positiivsemalt ka üldist lõimumist, kuid on samas riigile kulukam," selgitas MISA elukestva õppe üksuse juht Eduard Odinets.

Uuringu kohaselt ei olnud keeleõppe mõju üldisele lõimumisele nii suur, kui võinuks loota. "Lõimumise aspektist tõi mõju uuring välja, et kõige sagedamini kasutatakse eesti keelt teenindusettevõtetes. Samas ei suurene eestikeelse meedia jälgimine ning suhtlemine eestlastega piisaval määral. Sellel on palju põhjusi, kuid tõenäoliselt oleks vaja keeleõpet senisega võrreldes vaadelda märksa laiemas kontekstis. Keeleõpe iseenesest ei taga osalejate lõimumist Eesti ühiskonnaga, kuid on siiski üheks tähtsaks eelduseks. Edaspidi on vaja lähemalt analüüsida, milliseks kujuneb tegevustes osalenute soov eesti keelt kasutada, tutvusringkonda laiendada, olla meedia kaudu paremini kursis Eesti ühiskonnaga," lausus Odinets.

ELEKTRI JUULI TULETISTEHINGUTE HIND TÕUSIS 47,75 EUROLE

Juuli Eesti hinnapiirkonna elektrienergia hind elektribörsi Nasdaq OMX Commodities tuletistehingute kauplemises tõusis teisipäeval 47,75 eurole. Soome hinnapiirkonna juuli elektrienergia hinna erinevus NPSi süsteemihinnast püsis erinevustehingute kauplemises 5,00 eurot megavatt-tunni kohta, mille järgi oleks juuli elektrienergia hinda piirkonnas võimalik fikseerida 33,75 eurole. (BNS)

Uudised

LIIKLUS: Jaanipühade ajal saadeti arestikambrisse viis roolijoodikut

Töölisi vedanud bussijuht oli purjus

■ Eile hommikul pidas politsei Kohtla vallas kinni sõitjaid täis tööliste bussi, mille roolis oli alkoholijoobes juht.

ERIK KALDA
erikk@pohjarannik.ee

Eile hommikul Kohtla vallas Kukruse ja Tammiku vahel korraldatud politseireidi "Kõik puhuvad" käigus tabas politsei töölisi vedanud bussi roolist Vladimiri (54), kellel tuvastati nii tugev alkoholi-joove, mille puhul seadus näeb ette kriminaalmenetluse alustamist, mida politsei ka tegi, teatas Ida prefektuuri pressiesindaja Margit Mander. Tema sõnul kutsuti kohale asendusbuss, mis transportis inimesed ohutult sihtpunkti.

Jõi eelmisel õhtul

Bussijuhi enda sõnul tarbis ta alkoholi eelmisel õhtul ega osanud hommikul enda seisundit piisavalt hinnata.

Ida prefektuuri korrakaitsebüroo juhi Veiko Randlaine sõnul on bussijuhtide vastutus tavasõidukijuhist kordades suurem, kuna neil tuleb lisaks enda ja kaasliiklejate turvalisusele vastutada sellegi eest, et kõik sõitjad tervea sihtpunkti jõuaks. Kuna aga bussijuhtide seas leidub vastutustundetuid inimesi, kes joobnuna rooli istuvad, siis peaksid tööandjad kaaluma bussijuhtide kontrollimist enne nende liinile laskmist.

"Eelneval õhtul alkoholi tarbinuna ei saa lasta enast heal enesetundel petta, vaid tuleb kindlalt veenduda, et joovet ega alkoholi tarvitamise tunnuseid ei esine," lausus Randlaine.

Avariides sai viga kuus inimest

Pühade ajal Ida-Virumaal toimunud kolmes liiklusõnnetuses sai vigastada kuus inimest.

Pühapäeva hommikul kell 7.55 sõitis Tatjana (41) sõiduautot Volkswagen Golf juhtides Kohtla-Järvel Järveküla tee 36. maja juures teelt väl-



Politseil oli läinud pühade ajal ja järel kõvasti tööd ning muude sõidukite seas peeti kinni ka üks joobes bussijuht, kes vedas töölisi. Foto on illustratiivne ega ole sündmusega seotud.

PEETER LILLEVÄLI

EILE HOMMIKUL REIDI "KÕIK PUHUVAD" TULEMUS:

- * Kohtla-Järve-Jõhvi vahelisel lõigul kontrolliti kolme tunni jooksul 2029 sõidukijuhti, kelle 8 olid alkoholi-joobes;
- * Narvas läbis kontrolli samal ajal 669 juhti, väärteomenetlus alustati nendest 8 juhi suhtes. Samas tabati ka üks purjus rattur.

va kohus määras mehele 25 päeva aresti.

23. juuni õhtul tabasid politseinikud Narvas Tallinna maanteel sõidukiroolis purjus Andrei (27). Kohus määras isikule 10 päeva aresti ning lisakaristusena võeti talt 3 kuuks ära juhtimisõigus.

Samal õhtul peeti Narva-Narva-Jõesuu-Hiiemetsa tee 12. kilomeetril kinni joobes Dmitri (29). Mees toimetati arestimajja ja järgmisel

päeval määras kohus talle 10 päeva aresti.

Ööl vastu 24. juunit tabasid politseinikud Narvas sõidukiroolis napsise Kirilli (29), kes sai karistuseks 10 päeva aresti.

Jaanipäeva varahommikul pidasid politseinikud Narvas Peterburi tänaval kinni nokastanud Borissi (55), keda kohus karistas 15 päeva pikkuse arestiga ning jättis 7 kuuks juhtimisõigusest ilma.

Sama aktsiooni käigus tabas politsei Jõhvi-Kohtla-Järve vahelisel lõigul ning Narva-Narva-Jõesuu teel kokku 16 joobes juhti, kummaski turvalisusele vastutada sellegi eest, et kõik sõitjad tervea sihtpunkti jõuaks. Kuna aga bussijuhtide seas leidub vastutustundetuid inimesi, kes joobnuna rooli istuvad, siis peaksid tööandjad kaaluma bussijuhtide kontrollimist enne nende liinile laskmist.

Arestikambrisse viis roolijoodikut

Möödunud pühade ajal tabas politsei Ida-Virumaal viis roolijoodikut, kes kõik saadeti karistuseks arestimajja.

22. juuni õhtul tabas politsei Toila vallas Tallinna-Narva maantee 180. kilomeetril sõidukiroolis mehe, kellel tuvastati alkoholi-joove. Mees on varemgi alkoholi-joobes sõidukirooli istumise eest karistada saanud. Nar-

ja vastu posti. Juht toimetati Ida-Viru keskhaiglasse, kust ta pärast esmaabi andmist kodusele ravile lubati.

Jaanipäeva õhtul kell 16.26 sõitis sõiduauto Opel Vectra Narvas Elektri-jaama tee 55 juures eesliikuvast sõidukist möödumisel teelt välja vas-

tu posti. Sõidukis viibinud Ivan (35), Sergei (34) ja Vasili (33) toimetati Narva haiglasse. Autos viibinud Jevgeni (31) lubati kodusele ravile. Kes seltskonnast avarii ajal roolis oli, pole veel selge.

Samal õhtul 23.30 sõitis purjus Aleksandr (40) polit-

"Aseri alajaama valmimine on kergendus, sest lisaks suurele hulgale majapidamistele sõltus sellest jaotuspunktist ka mitme tööstusettevõtte elektrivarustus, mis võivad elektrikatkestuse tõttu suurt kahju kanda," ütles Elektrilevi võrguplaneerimise osakonna juhataja Marti Laidre.

Elektrilevi ehitab ja uuendab Ida-Virumaal sel aastal 32 alajaama ja 67 kilomeetrit elektriliine, inves-

teerides elektrikatkestuste vähendamiseks ja varustuskindluse tõstmiseks maa-konnas ligemale 4,5 miljonit eurot.

Tähtsamad objektid lisaks Aseri alajaamale on Ahtme ja Pargi alajaama uuendamine Kohtla-Järve linnas ning Avinurme-Sahargu ja Lagedi-Rannapungerja õhuliini asendamine ilmastikukindla maa-kaabelliiniga Avinurme, Tudulinna ja Lohusuu valla territooriumil. (PR)

Rakvere 8,
41532 Jõhvi ,
tel. 335 4444,
info@pohjarannik.ee

LÜHIDALT

LATERNAID LÕHUTAKSE JÄTKUVALT

KOHTLA-JÄRVE. Linnapargis jätkavad vandaalid võimutsemist. Kui kevadel kirjutas Põhjarannik, et kurikaelad on vastrenoveeritud pargialal purustanud juba üle 60 vastpaigaldatud valgusti, siis selle nädala alguses teatas linnavalgustust haldav firma Elektro-Sistem, et veel kaks valgustit on purustatud. Kahju hinnatakse 422 eurole.

PÕLEVA PRÜGI TÕTTU EVAKUEERITI 50 INIMEST

SILLAMÄE. 22. juunil kell 11.47 teatati häirekeskusele, et Sillamäel Gagarini tänavas on korterelamu trepikoda suitsu täis. Sündmuskohale sõitis kolm päästeautot Sillamäe, Narva ja Jõhvi päästekomandost ning Rakverest saadatud redelauto.

Päästjate saabudes selgus, et üheksakorruselise elumaja trepikoda oli paksult suitsu täis, mille põhjuseks oli trepikoja kolmandal korrusel põlev prahihunnik. Päästjad kustutasid tulekolde ja tuulutasid trepikoja.

Korterelamust evakueeriti põlengu ajal kokku viiskümmend inimest, nendes kolme seisundit kontrollis kiirabi, kuid olulisi tervisekahjustusi neil ei täheldatud.

Päästekeskuse menetlusinspektori sõnade kohaselt sai põleng alguse lahtise tule kasutamisest. Täpse tulekahju tekkepõhjuse selgitab menetlus.

POLITSEI

TAAS MAKSIS NAIKE LIBAPOLITSEINIKELE

20. juunil kella 14 ajal helistati Narvas Malmi tänavas elava naise lauatelefonile ja teatati, et tema tuttav põhjustas avarii, kus sai raskelt vigastada tüdruk. Menetluse mittealustamise eest küsiti 9000 eurot, millest naine maksis tema juurde tulnud libapolitseinikule 3500 eurot.

SILLAMÄEL JA KOHTLA-JÄRVEL PUSSITATI

Pühapäeval kell 17.30 pussitati Sillamäel Ranna tänaval maja juures 36aastast meest. Kanna-tanu toimetati haiglasse.

Esmaspäeva õhtul kella kuue ajal pussitati Kohtla-Järvel Ahtme linnaosas Maleva tänaval asuva maja korteris 33aastast meest. Kuriteos kahtlustatavana peeti kinni 42aastane mees.

EHITUSOBJEKTILT KADUS AUTO

21. juuni öösel varastati Mäetaguse alevikus Kooli tänavas asuva ehitusobjekti territooriumilt sõiduauto Volkswagen Passat Avant registreerimismärgiga 609BJC. Kahju on 4000 eurot.

VARASTATI MOTOROLLER

24. juunil varastati Narvas Tallinna maanteel asuva maja juurest punast ja musta värvi motoroller TGB RSOX registreerimismärgiga 280B. Kahju on 2000 eurot.

Rääbisepüük ei tööta ka tänavu suuri loomuseid

Kohus pole aasta tagasi rääbise ajaloolist püügiõigust vaidlustanud kalafirmade kaebuse kohta veel otsust langetanud, mistap ka sel aastal tuleb rääbist püüda üksnes kaaspüügina ja kogused jäävad väikeseks.

Eesti Vabariigi ja Vene Föderatsiooni valitsustevahelise kalapüügikomisjoni kokkuleppe kohaselt tohivad Eesti kalurid tänavu püüda 15 tonni rääbist. Seda on sama palju kui eelmisel aastal. Tegelikult püüti mullu rääbist vaid poolteist tonni, sest püüda sai seda kala vaid kaaspüügina tavamördadega. Keskkonnaministeerium pidi küll spetsiaalsed rääbise püügivahendid - kolm kastmörda - oksjonile panema, ent paar kalafirmat vaidlustasid ajaloolist püügiõigust.

"Tänavu on sama seis, sest kohus pole veel otsust teinud," ütles Peipsi-äärseid kalapüügi-

firmasid koondava MTÜ Peipsi Kalanduspiirkonna Arendajate Kogu juhatuse esimees Urmas Pirk. "Arvan, et kaaspüügina püütav rääbisekogus jääb umbes eelmise aasta tasemele."

Küll aga võib rääbise müügihind tema hinnangul veelgi kerkida. Mullu maksis toore kala kilo 5-12 eurot, suitsukalal 12-25 eurot.

"Ostetakse ikka, kas või kilo või pool kilo, et maitse suhu saada," ütles ta.

Rääbist tohib püüda kõikide püügivahenditega ainult juulikuul jooksul.

Aasta tagasi rääkis Urmas Pirk, et rääbisepüügil ei saa ajaloolisest püügiõigusest üldse rääkida, sest rääbise püügivahenditel pole seda õigust kunagi olnudki: ajalooline püügiõigus hakkas meil kehtima 2003. aastal, aga rääbist püüti viimati 1999. aastal. (PR)

Metskonnad tutvustasid tulevikku

RMK astus sammu avatuma suhtlemise suunas, tutvustades omavalitsustele metskondade järgmise aastakümne plaane.

Ida-Virumaa kahes metskonnas on kokku üle 16 000 hektari rangelt kaitstavat metsa, kus mingeid metsamajanduslikke töid teha ei tohi.

Alutaguse metskonnas jääb seetõttu igal aastal saamata 38 000 tihumeetrit metsamaterjale, Ida-Virumaa metskonnas 13 000 tihumeetrit. Riigikassasse jääb maksude näol laekumata vastavalt 340 000 ja 114 000 eurot aastas ning metsasektoris jätab see piirang loomata vastavalt 90 ja 30 töökohta.

"RMK mõistab nende metsade ja kaitsemeetmete olulisust looduse ja mitmekesisuse kaitsmisel, kuid selle taustal pidasime oluliseks välja tuua, kui suur on nende kaitsemeetmete hind ja majanduslik mõju," põhjendas Alutaguse metsaülem Koidu Simson metskondade järgmise kümne aasta metsade majandamises kava tutvustaval seminaril.

Ida-Virumaa metsaülem Alar Süda märkis tulevikust rääkides, et harvendusraiate maht on kasvuteel, põhjuseks suuresti see, et metskondadele antakse juurde uusi metsamaid, mida pole pikemat aega oieti hooldatud. Tema juhittavas metskonnas on neid lähiaastatel lisandumas üheksa tuhat hektarit, Alutaguse metskonnas pool esaja hektari jagu vähem.

Uuendusraied on eeloleval aastakümnel kavas teha pisut suurematel aladel kui viimastel aastatel; see tuleneb metsa vanusest ja juba järgmiseks kümnendiks prognoositakse nende raiete pindala vähenemist.

Suur töö on ees noorendike hooldamisel, mille jaoks ei jätkunud Koidu Simsoni sõnul väikeste metskondade ajal piisavalt tehnikat ega tööjõudu; nüüd ostetakse hooldamist teenusena sisse.

Uut metsa istutatakse kummaski metskonnas aastas kolmesaja hektari ringis; Ida-Virumaa metskonnas on maht pisut suurem, aga seal tuleb täis istutada ka karjäärialad. Edaspidi on plaanis metsastada ka turbarabasad: parasjagu uuritakse Tudulinna raba võimalusi, Oru turbarabas on maaülikoolil käsil tuhaga väetamise katsed.

Uusi kuivendussüsteeme metskonnad ei ehita, küll aga hooldavad ja renoveerivad neid, mis juba olemas on. Ida-Virumaa metskonnas on uuendatud ligemale pool kuivendussüsteemidest, suurte rabamassiividega Alutaguse piirkonnas aga vajab peaaegu 60% kiiresti renoveerimist.

Tõsiasi, et RMK oma metskondade viimaste aegade tegemisi ja järgmise kümne aasta plaane esimest korda avalikult tutvustada otsustas, sai erilise tähenduse, kui seminari lõpus metskondade ja omavalitsustele suhtlemiseni jõuti. Maavanem Andres Noormägi leidis ajakirjandusse jõudnud juhtumeid näiteks tuues - puude mahavõtmine Narva-Jõesuus, Kauksi männikute raie -, et õigel ajal piisavalt suheldes ja selgitades võinuks hilisemaid probleeme ära hoida.

RMK võib küll väita, et kõik raieplaanid on nende kodulehel üleväl ja igaüks saab nendest juba järgmiseks kümnendiks prognoositakse nende raiete pindala vähenemist.



"Seda pole mõtet karta, et mets otsa saab," kinnitasid metsaülemad, et maha raiutu asemele istutatakse külvatakse järgijepidevalt järelkasvu.

MATTI KÄMÄRÄ



Kokku oli tünnilaadal ligi 300 kauplejat - rohkemat staadion ja selle ümbrus ei mahutagi. Laadaplatsilt käis läbi 10 000 inimest. Annely Peebo kontserdile müüdi ligi 600 piletit ja sama palju ka õhtusele jaanisimmanile.

HEINO PÄRN

MEELELAHUTUS: Huvi omanäolise laada vastu pole 14 aastaga vaibunud

Avinurme tünnilaadal käis 10 000 inimest

■ Igapäevaselt Viini rahvusooperi laval särav meesoprann Annely Peebo soostus esinema maakirikus ainult sellepärast, et Avinurme tünnilaada korraldajad saatsid talle südamliku kirja.

SIRLE SOMMER-KALDA
sirle@pohjarannik.ee

Annely Peebo tunnistas Põhjarannikule enne Avinurme kirikus antud kontserti, et kuigi sageli ta väikestes kohtadesse esinema ei satu. "Vist ei ole julgetud ka pakkuda, aga Lii Karro (üks kiriku kontserdi korraldaja - toim.) kirjutas mulle niivõrd südamliku ja ilusa kirja, et mul polnud raske otsustada."

Lii Karro tunnistas, et Viini rahvusooperi solist saadi Avinurme teisel katsel. Et tegemist oli heategevusliku kontserdiga, läks tulu elulaadikese renoveerimise projekti omaosaluse katteks nagu varasematelgi aastatel.

Peebole avaldas muljet, kui palju Avinurmes puutöötraditsioonide säilitamise ja tutvustamise nimel vaeva nähakse. "Eks neil ole abiks, kui natukene nimekamad inimesed siin aeg-ajalt käivad. Pikk sõit siia oli, aga teisest küljest tore kogemus."

Peebo sõnul pole artistil olulist vahet, kas esineda väikeses kirikus või lauluväljakul. Ainult et maakohas ei pea end nii üles lööma. "Selge on see, et kui lähed galakontserdile, on eelnevalt vaja juuk-

suris käia. Maakohas olemine seda ei nõua ja inimestele oleks see ka liiast, kui tuleks üks väga ära mikitud ja üles puhvitud tädi. Siin pigem oodatakse publikuga suhtlemist."

Avinurme publikule ettevalmistatud kontsert kandis pealkirja "Muinaslugu muusikas". "Üritan rääkida oma isiklikust muinasloost muusikas: kuidas ma alustasin Viinis õpinguid ning alguses kodustest ja sõpradest eemal olles patja nutsin. Siis tuli armastus ja sellega seoses rõõmsamad laulud. Natukene tutvustan ka Viini, sest see on linn, mis on minu koduks saanud."

Peebo lendas jaanipäeval tagasi pere juurde, et 28. juunil taas Eestis esineda: siis astub ta Tallinna lauluväljakul üles koos José Carrerasega. "Iga kodus oldud päev on lendamist väärt, sest lapsed loevad päevi, millal emme tuleb."

Ilm soosis

Kui Eesti kuulsaim meesoprann oli Avinurmes elus esimest korda, siis kohaliku ettevõtte OÜ Puunõu juhti Neeme Habakukke võib pidada üheks laada maskotiks: Eesti esimene kümblustünni-

de tootja on olnud platsis kõik 14 aastat.

"Ühelt pool saame laadal oma tooteid näidata ja teiselt poolt on ka müüki," rääkis kaupmees.

Näiteks kaasavõetud kümblustünn, mis maksis 1200 eurot ja oli tõenäoliselt laada kõige kallim kaup, leidis ostja Kadrinast.

Müüdud kümblustünn oli plastmass-sisuga, mis teeb selle hooldusvabaks. "Selleid on saanud juba paar aastat müüa, sest inimesed on mugavaks läinud ja mõnesa-jaeurone hinnavahe selliseid ei hirmuta," selgitas Habakuk.

Veterankauplejale on rohkem meelde jäänud need laadad, kus on hommikust õhtuni vihma ladvistanud ja sellegi poolest müük edenenud. "Aga kui ilm on hea nagu seekord, siis on külastajatel tuju parem," nentis ta.

Murakas aeda

Avinurme on juba aastaid kuulunud ka Harjumaal tegutseva Arli puukooli laadade suvesse. Istikutega kaubelnud Anne Haak rääkis, et selle aasta uudiseks on aedmurakas, aga kuna oma kogemus selle kasvatamisega veel puudub, tutvustas ta meelsamini Jaapanist pärit maasikvaarikat, mida on pakutud paar hooaega.

Maasikvaarikas kasvab tema sõnul umbes sama kõrgeks kui maasikataim, aga marjad



ANNELY PEEBO

Eks neil ole abiks, kui siin käivad natukene nimekamad inimesed.

valmivad enam-vähem samal ajal kui vaarikad. "Mari on pehme ja maheda maitsega, seetõttu meeldib see väga väikestele lastele. Ja kui mari ära võtta, siis maasikal jääb süda sisse, aga temal ei jää. Mõned kliendid on rääkinud, et lapsed jooksevad, mari näpu otsas."

Maasikvaarika taime eest küsiti 5 eurot ja Haagi kinnitusele ei möödu ühtegi laata, kui keegi seda eksootikat koduaeda ei ostaks.

Laadale sõites oli puukooli kaubik triiki täis. "See ei tähenda, et me selle tühjaks müüme, kuna sortiment on väga lai ja igast sordist on kaasa rohkem kui üks taim. Õigel müüjal lõpeb laat sama rikkalikult, kui algab. See tähendab, et kui viimane ostja tuleb, saab ta ka seda, mida tahab," rääkis Haak.

SUVI: Looduses peituvad oma ohud

Värskes õhus tuleb ettevaatlik olla

■ Suvi on parim aeg puhkuseks. Iga minut tuleb ära kasutada ning püüda võimalikult palju jalutada ja värskes õhus viibida. Ent päevitades, supeldes ja metsas jalutades ei maksa unustada ohtusid, mida suvi endas kätkeb.

NIINA VOROPAJEVA
niina@pohjarannik.ee

Päike muudab tuju heaks ja ennetab depressiooni. Ained, mis loovad hea tuju, tugevdavad immuunsüsteemi. Ultraviolettkiired aktiveerivad enamiku kehas aset leidvatest protsessidest: hingamine, ainevahetus, vereringe, hormonaalsüsteem.

Peale selle toodab meie organism päikese mõjul D-vitamiini. D-vitamiin aitab omastada kaltsiumi ja fosforit. Kaitseb koos A-vitamiini, kaltsiumi ja fosforiga organismi külmetuste, silma- ja nahahaiguste eest. Hoiab ära hambakaariese ja igemehaiguste tekke, tugevdab luid ja lülisammast, kaitseb osteoporoosi eest.

See aga ei tähenda, et organismi varustamiseks nimestatud vitamiiniga tuleb end lõõskava päikese käes praadida. Vajaliku D-vitamiini tase säilitamiseks piisab sellest, kui nägu ja käed suvekuudel 2-3 korda nädalas 5-15 minutit päikest saavad.

Kuumarabandus ja päikesepiste

Hooletu viibimine lõõskava päikese käes võib kaasa tuua päikesepõletuse. Olenevalt põletusastmest võivad nahale tekkida punetus, paistetust ja koguni villid, tõusta palavik.

Ida-Viru keskhai gla teabspetsialist Viktoriia Sladzevskis tuletab meelde arstide nõuandeid, kuidas säärasel juhul toimida.

Kuumarabanduse või päikesepiste kahtluse korral tuleb kohale kutsuda kiirabi. Enne kiirabi saabumist on vaja kannatanut jahutada. Esmalt viia kannatanu varjulisel kohal või jahedasse ruumi, panna selili, asetada pea alla riidest keeratud rull.

Niisuta külma veega pead, nägu, kaela, kaenlaaluseid, paljast nahka. Sobib veepudel,

aga kannatanu võib ka märja linaga katta. Anda juua külma vett, kanget teed või kohvi. Kui inimene on teadvusetu, panna ta õhurikkasse kohta külili lamama. Kuni arstide saabumiseni vajab kannatanu täielikku rahu. NB! Päikesepiste korral ei tohi kannatanut külma vanni panna (suur koormus südamele).

Esmaabi päikesepõletuse korral seisneb kahjustatud kehapiirkondade jahutamises ja niisutamises. Sisse võtta valuvaigistavaid preparaate. Kahjustatud nahapiirkonda jahutada (kompresseid puhta külma veega) ja töödelda antiseptilise lahusega, näiteks kaaliumpermanganaadi nõrga lahusega.

Jahutatud nahka tuleb tingimata niisutada, muidu võib see kohe pärast jahutamist ülemäära kuivada ja veel rohkem valu teha. Head leevendust pakuvad päevitusjärgsed vahendid või meditsiinilised aerosoolid päikesepõletuse leevendamiseks. Niisutuseks sobivad ka aaloe, kummel, saialille ja E-vitamiini sisaldavad kreemid.

Päikesepõletuste raviks ei tohi kasutada piiritust sisaldavat näovett või muid kosmeetikavahendeid, kuna need kuivatavad nahka ja traumeerivad veelgi rohkem.

Põlenud nahka ei tohi pesta seebiga ja määrada liiga rasvaste kreemidega. Kui on tekkinud villid, siis neid ei tohi mingil juhul katki teha. Valu võtavad ära valuvaigistid (ibuprofeen jt), põletus- ja kiipitustunnet aga allergiavastased vahendid.

Putukahammustused

"Kui putukas on hammustanud, siis peab vigastada saanud kohta puhastama sooja vee ja seebiga, et eemaldada mõningate putukate (näiteks sääskede) jäetud mikroorganismide osakesi," ütleb Viktoriia Sla-

2012. aasta suvel pöördus Ida-Viru keskhai glasse:

- * 76 inimest, keda oli hammustanud puuk, nõelanud mesilane või mõni muu putukas;
- * 11 inimest, keda oli salvanud madu,
- * 1 inimene sisaliku hammustusega,
- * 1 inimene II astme päikesepõletusega.

dzevskis. "Hoiduda tuleb kamimisest, kuna nii võib peanahk vigastada ja tekkida infektsioon."

Kui putukas on nõelanud kätte, tuleb kohe sõrmused ära võtta. Pärast mesilase nõelamist jäävad naha sisse harilikult mürgipõieke ja astel. Astel tuleb 30 sekundi jooksul eemaldada, et mürgi eritumine ei jätkuks.

Võtta ettevaatlikult astel koos mürgipõiekesega välja kas küüne või kõva esemega. Põiekest ei tohi pigistada ega astelt tõmmata - nii eritub vaid rohkem mürgi. Peske nõelata saanud kohta voolava vee ja seebiga. Valu leevendamiseks kasutage antiseptilist vahendit. Kui tekib turse, asetage nõelata saanud kohale jääd või külm kompress.

Puuk tuleb eemaldada, püüdes ta ettevaatlikult koos peaga välja tõmmata. Puuk kangutatakse ettevaatlikult peenikeste pintsettide või sõrmedega välja. Haav tuleb kohe briljantroheline desinfitseerida.

Kui tekib raske reaktsioon (pitsitus rinnus, iiveldus, rahutus, minestamine), kutsuda viivitamata kiirabi.

000 APK

Mitmesugune stomatoloogiline abi ja proteesimine. Painduvad nailonproteesid. Metallkeraamilised sillad.

Venemaa, Ivangorod, Gagarini 29. Tel 5843 1345.



Lõõskava päikese käes ei tohi kaua viibida, sest see võib lõppeda päikesepõletusega.

ARHIIV



Kliinik CleanLine (meditsiiniline litsents nr L02689) asutati 1999. aastal, olles Eesti esimene spetsialiseerunud laserkliinik. Toimib edukalt juba 14 aastat, osutades tänapäevaseid meditsiini- ja kosmeetikaalaseid laserprotseduure ning muid kaasnevaid teenuseid.

Maikuus avas kliinik CleanLine filiaali Ida-Virumaal Jõhvi kesklinnas Paola salongis Rakvere tänav 8.

Meie kvalifitseeritud spetsialistid Tallinnast osutavad Jõhvis järgmisi protseduure:

- * plasmahooldus – lifting, juuste kasvu soodustamiseks ning tumedatele silmaümbrustele;
- * laserepilatsioon;
- * tätoveeringu ja püsimeigi lasereemaldus;
- * näo kontuurplastika;
- * intiimpiirkonna kontuurplastika;
- * näo mesoteraapia;
- * mesoteraapia ladestunud rasvale;
- * hammaste valgendamine.



Juuli lõpuni pakume Ida-Virumaal mesoteraapiat, näo ja intiimpiirkonna kontuurplastikat täitesüstidega STYLAGE 20% soodsamalt. Plasmahooldus 10% soodsam.

Rohkem teavet meie teenuste kohta leiate internetist www.cleanline.ee.
Lisainfo tel +372 665 1450, +372 5553 5604.

Accu-Chek®

Accu-Chek® 3+1 kampaania

Ostes korraga 3 karpi Accu Chek® Active või Accu-Chek® Peforma testribasid, saate lisaks 1 karbi tasuta. Uuri kampaania kohta oma lähimast apteegist!

Kampaania kehtib 01.07-31.08.2013



Surgitech AS Tel. 646 0660
Pärnu mnt 148, III korrus, Tallinn 11317



Accu-Chek®

JALGRATTASPORT: Nädalavahetus tõi Eesti meistrivõistlustelt kaks medalit

Kristel Koorti siht on piiri taga

■ Eelmisel nädalal nii eraldi- kui grupisõidus medali võitnud Kristel Koort on ühe oma sellesuvisetest peaausesannetest täitnud, järgmiseks sihiks on Euroopa võistlused, et jääda silma mõnele seal-sele klubile ning jõuda järgmisele tasemele.

GERLI ROMANOVITŠ
gerli@pohjarannik.ee

Eelmisel nädalal jagati Eesti meistritiitleid nii eraldi- kui grupisõidus ning Kristel Koort tõi naiste eliitklassis mõlemalt ka medali. Kui grupisõidu teine koht oli oodatud tulemus, siis eraldisõidu pronks oli üllatus.

Võistles tugeva sprinteriga

Grupisõit oli Koortil üks selgemaid sihte ning medal sellelt võistlusest oli oodatud. "Sisuliselt oli võimalus võita ükskõik milline medal," tunnistab Koort, kelle sõnul on Itaalia klubis sõitev Liisi Rist võidetav, kuid tavaliselt tunnevad teised sõitjad tema vastu nii suurt aukartust, et lõvad sõidu ajal käega ega haka teda äraminekul taga ajama. Ka sel korral läks Rist teistelt eest ära ning jälitama teda ei hakatud, ehkki reaalse võimalus võiduks oleks olemas. "Eesti tüdrukud on tugevad sõitjad," tunnistab Koort ning lisab, et grupisõit nõuab taktikat ning Risti oma sellel korral töötas ja grupp talle järele ei läinud.

Teise koha eest tuli Koor-

til teha lõpuspurt koos Liisa Ehrbergiga, keda ta suutis võita. "Tegemist on väga tugeva sprinterjalaga tüdrukuga," tunnistab Koort, et mõlemad võistlused läksid hästi korda ning kripeldama ei jäänud midagi.

Eelmisel hooajal ebaõnnestunud 20aastasel jalgratturil on Eesti meistrivõistlustega üks tänavustest sihtidest täidetud. Uue treeneri Virgo Neemega oli planeeritud, et vorm ajastatakse just selleks võistluseks. Seda, et praegune ettevalmistus on olnud õige, näitas nii üllatuslik medal üksiksõidus kui ka keskmine kiirus, mis on teinud olulise hüppe ning kasvanud kahe kilomeetri võrra tunnis. Edasi tulevad kas meistrivõistlused maastikusõidus või hea õnne korral mõned Euroopa võistlused.

Siht kaugemal

Euroopa võistlused on Koorti peamine siht sellel aastal. Sinna võistleva tuleks pääseda selleks, et teha arengus järgmine samm. Eesti võistlused jäävad noorele neiu kitsaks ning edasiarenemine on oluline, ku-



Kristel Koort sai eelmisel nädalal lausa kaks Eesti meistrivõistluste medalit. Kui grupisõidus oli see oodatud tulemus, siis eraldistardist tulnud pronks oli eliitklassis esimene ning pigem üllatus.

na kaugemaks ja suurimaks eesmärgiks on mitte ainult 2016. aasta olümpiamängud, vaid seal ka hea tulemuse saamine.

Väljaspool Eestit toimuvatele võistlustele pääsemiseks on Koortil kaks võimalust: kas valida välja mõned võistlused ja minna sinna omal käel või loota, et Eesti naistekoondise

treener Edgar Treier, kes juba varem on tema vastu huvi tundnud, lülitab ta uuesti võimalike koondisekandidaatide nimekirja ning aitab kaasa sellele, et saada jalg mõne Euroopa klubi ukse vahele. Võimalik, et samasse klubisse, kus on ees juba nii Edgar Treieri abikaasa Grete Treier kui Liisi Rist.

LÜHIDALT

REENA KOLL TEGI VÄLITINGIMUSTES UUE ISIKLIKU TIPPMARGI

KERGEJÕUSTIK. Reena Koll hüppas võistkondlikel Euroopa meistrivõistlustel Dublinis teivast 4.15, mis andis 12 võistleja konkurentsis neljanda koha ja tõi Eesti koondisele väärtuslikud punktid, mis võimaldasid napilt esiliigasse püsima jääda.

Välitingimustes on 4.15 Reena Kollil (pil-dil) uus isiklik tippmark, mille ni varem pole küündinud ükski Eesti naisteivashüppaja. Reena poolt tänavu talvel püstitatud Eesti rekord 4.24 on hüpatud sisehallis. Ühes oli tema senine parim hüpe viinud üle 4.12 kõrgusel olevast latist.



Reena treenerist isa Hanno Koll tõdes, et tulemusega võib rahul olla, kuna see sündis teivashüppeks ebasoodsates ilmaoludes - puhus tugev tuul ja sooja oli vaid 10-12 kraadi. Reena tulemusele lisab kaalu, et sellistes keerukates tingimustes edestas ta viit konkurenti, kel on temast märgatavalt parem isiklik rekord.

Sel nädalal teeb Reena Koll kaasa Eesti noorte meistrivõistlustel. Seejärel keskendub ta juuli keskel Ukrainas toimuvateks kuni 20aastaste Euroopa meistrivõistlusteks. "See on tänavuse hooaja kõige olulisem võistlus ja praegu liigub kõik selles suunas, et Reena on just selleks ajaks kõige paremas vormis. Dublini võistlus andis väärt kogemuse tugevas konkurentsis võistlemiseks," sõnas Hanno Koll. (PR)

NARVA TRANS LÄHEB EUROSARJAS KOKKU ROOTSI KÕRGLIIGA KESKMIKUGA

JALGPALL. Narva Trans kohtub loosi tahtel Euroopa liiga avaringis Rootsi kõrgliigas praegu 11. kohal oleva klubiga Gefle IF.

Et Narvas puudub eurosarja nõuetele vastav staadion, tuleb Transil kodumäng pidada 2. juulil Tallinnas Lillekülas. Kordusmäng peetakse Rootsis 11. juulil.

Gefle on hetkel Rootsi meistrisarjas 16 klubi seas 11. kohal. Viimati pääses meeskond eurosarja mängudele 2010/2011. hooajal, mil avaringis alistati Fääri saarte klubi Runavik, ent teises ringis jääd kahe mängu kokkuvõttes 2:4 alla Tbilisi Dünamole. Klubi koosseisus on rootslaste kõr-

val ka Ghana, LAVi ja üks Soome jalgpallur.

Transi peatreener Valeri Bondarenko, kes on varem töötanud Rootsis, ütles klubi kodule vahendusel, et Gefle puhul on tegu meistrisarja keskmike hulka kuuluva klubiga, kes paistab silma suurepärase mängu organiseeritusega. "Saime väga tugeva vastase ja peame selleks kohtumiseks väga tõsiselt valmistuma," tõdes Bondarenko, kes loodab, et selline mäng motiveerib Transi jalgpallureid näitama end parimast küljest.

Ühelgi varasemal aastal ei ole Trans eurosarjas avaringist kaugemale jõudnud. (PR)

ARVUTID

Odavalt, kvaliteetselt - kõik tööd arvutiprogrammidega (puhastamine, viiruste eemaldamine jne). Tel 5628 5866.

TEATED

Mäetaguse Vallavalitsus teatab, et võitis 19.06.2013. a korraldusega nr 162 vastu ja suunas avalikule väljapanekule Kiikla detailplaneeringu, mille on koostanud Evox Invest OÜ ja Aarens Projekt OÜ. Planeeringuala suurusena 42,5 ha asub Kiikla külas, hõlmab valla üldplaneeringuga ette nähtud väikealamuualad, haljasalad ja sigalakompleksi, rahvamaja, Vikerkaare tee eramajade ja Pihlaka tee korterelamute piirkonna ning Kohtla-Järve-Mäetaguse riigimaantee äärde jääva ala. Detailplaneeringuga jaotatakse planeeringuala elumaa väikeelamukruntideks ja määratakse krundi ehitusõigused, määratakse uute teede (sh kergliiklustee) maa-alad ja liikluskorraldus ning tehovõrkude, rajatiste ja üldkasutatavate alade (sh puhkeala) asukohad, muudetakse tootmis- maa sihtotstarve elumumaaks. Detailplaneering sisaldab valla üldplaneeringu muutmise ettepanekut. Detailplaneeringu avalik välja-panek toimub 10. juulist kuni 7. augustini 2013. a Kiikla rahvamajas (Kiikla küla, Vikerkaare tee 7) ja Mäetaguse Vallavalitsuses (Mäetaguse alevik, Pargi). Detailplaneeringu materjalidega on võimalik tutvuda valla kodulehel www.maetaguse.ee (planeerimine ja ehitus > planeeringud > detailplaneeringud).

MÜÜK

Aastaringelt kuivad kütteklotid (45 l võrk; hulgi - soodushind!) ning **pakitud turba- ja puitbrikett** (alusel).VEDU. Tel 520 2190, 506 8501.

Müüa **küttepuid**. Tel 522 5974.

Soodsa hinnaga **turba- ja saepurubrikett**. **Veovõimalus**. Tel 501 0792, 334 0555.

Liiv, killustik, aheraine, muld, sõnnik (ilma saepuruta) koos kohaletoomisega. **Väljakute ja teede puiste. Ehitusprahi äravedu. Hinnad kokkuleppel**. Tel 5196 5405.

Küttepuid (saetud, lõhutud), ehituslik saematerjal. Kohalevedu. Tel 552 5322; www.marabi.eu.

Lõhutud küttepuid (kask, lepp). **Mõõdud tellija soovil. Kohaletoomine**. Tel 5661 8913.

Lõhutud küttepuid. Puud on koormasse laotud. **Mõõdud tellija soovil**. Tel 5621 3359.

Küttegaanulid (pelletid). **Mugav kasutada kodumajapidamises ja tööstuslikes automaatsüsteemides**. Ametlik tootja, müügiagent – CapitalHaus OÜ, Kohtla-Järve, Rakvere. Tel 5301 9068, 514 0994.

Pidevalt müügil **vähekasutatud külmkapid, külmkambrid, elektripliidid, nõudepesu- ja pesumasinaid**. **Garantii**. Kohtla-Järve, Kauba 33, tel 5662 9412.

Kasepuud (minimaalne pikkus 40 cm, hind 38 €/m³, puud on koormasse laotud). Samas müüa värskeid **kasevihasid** (hind 1 €/tk). Tel 5397 1898.

Killustik, liiv, aheraine, sõnnik koos kohaletoomisega. **Veoteenused** kalluriga MAZ. Tel 5664 8482.

LÕHUTUD KÜTTEPUUD. Tel 521 8143.

LÕHUTUD KÜTTEPUUD. Tel 508 7430.

Lõhutud küttepuid (segapuu, kask, must lepp). **Mõõdud tellija soovil. Kohaletoomine**. Tel. 5663 1360.

Killustik, liiv, sõnnik, muld. Tel 553 5421, 337 2972.

EHITUS

MÜÜK

Firma müüb laost valtsmetalli (kõik liigid). Ahtme mnt 78, Kohtla-Järve, tel 337 1151, 337 1405. Oleme avatud E-R kl 8-17.

Kvaliteetsed **voodrilauad, põrandalauad** (krunditud välisvoodrilauad). **Veovõimalus**. Soodsalt! Tel 503 1859.

Ehituslik **saematerjal ja küttepuid**. Soodsad hinnad. Kohalevedu. Tel 552 5322; www.marabi.eu.

Kaevurõngad, -kaaned, betoon, vundamendiplokid, kõnniteeplaadid, killustik. Transport. Tel 510 1430.

Soodsate hindadega **ehituslikku saematerjali, sauna-, põrand- ja voodrilauda**. Tel 5665 2952, 336 0999.

Hea hinnaga **ehitusmaterjali: eterniit, ehitus- ja ahjukivid, rube-roid, segud, tsement**. Tel 5630 4775.

KINNISVARA

MÜÜK

1toaline korter (3. korrus, korralik remont koos sisustusega, mööbel) Jõhvis Jaama 33. Info tel 516 4959.

OST

Eesti Metsavaldused OÜ ostab **metsakinnistuid ja raieõigust**. Tel 744 6655, 528 5038.

AS Metsä Forest Eesti ostab **kasvatavat metsa, metsamaad, palki, paberipuitu ja küttepuitu**. Tel 557 9936.

Ostame **kasvatavat metsa, metsakinnistuid** (ka tehtud raieetega) ning **metsamaterjali**. Metsa ülestöötamine ja vedu. Tel 506 0777, OÜ Hansamets.

Virumaa Mets OÜ ostab **metsakinnistuid, raieõigust ja metsamaterjali**. Metsa ettevalmistus ja äravedu. Tel 5194 8201.

METALLITAKSO: ostame ja viime ära vanametalli, vana põllumajandustehnikat, metallkonstruktsioone. Lahtilõikamine kohapeal. **Kuulutus ei aegu! metallinvest.ee**. Tel 5551 3157.

OÜ Banneks **OSTAB metsakinnistuid**. Tel 5665 2952, 336 0999.

OÜ OSTAB metsakinnistuid ja raieõigust. Metsa ülestöötamine. Tel 513 4912.

Ostan pidevalt **3meetrised küttepuid** (26 €/tm) Tamsalus. Tel 5662 1923. onupets@gmail.com.

LOOMAD

MÜÜK

Pruunid munevad noorkanad (hind 3.50 €/tk). Kohaletoomisvõimalus. Tel 5859 6332.

TEENUS

Komisjonikauplus HEA võtab müügiks **kõike maja ja aia jaoks, ka antiikesemeid**. Jõhvi Kaubakeskus (Keskväljak 6, 0 korrus), tel 337 1488.

Sõiduautode konditsioneeride täitmine. Kohtla-Järve, Kaevuri t 1, tel 5662 9412.

Külmikute ja külmutusseadmete remont. Kohtla-Järve, Kaevuri t 1, tel 5662 9412.

Firma teeb kõiki **sise- ja välisõid**. Tel 5334 0254.

Transporditeenused: ekskavaator JCB-4x, autokraana (10 t), **kal-lur** (15 t). Tel 553 4617.

Eesti Korteriomanike Liidu büroo asub Jõhvis Rakvere 14 (2. korrus), **pakume tasuta konsultatsioone ning järgmisi teenuseid**: KÜ haldamine ja juhtimine, KÜ koosolekute läbiviimine, protokollide vormistamine, äriregistri esitamine, KÜ tegevuse audit, KÜ moodustamine, maksekäsu esitamine ja vastamine, hagiavaldused ja vastused hagiavaldustele, lahutusasjad, alimendid, pärandusasjad. Tel 601 0224, 5804 8902.

Puude saagimine, lõhkumine, ja ladumine Kiviõli regioonis. Tel 5375 6863.

VIA Estonia-AR Agentuuri AS tolliteenused Jõhvis:
* import- ja eksportdeklaratsioonide vormistamine,
* transiidi garanteerimine,
* TIR vormistamine, * raamatupidamisteenused. Kontakt: e-post www.via-estonia.com, tel 528 8882.

Kanalisatsiooni- ja reovee äravedu. Kanalisatsioonikaevude puhastamine. Mitmesugused maksevõimalused. Tel 512 1495.

Likvideerime kanalisatsiooni- ja äravoolutorude ummistusi. Nüüdiseaegne tehnika, paindlikud hinnad, erinevad maksevõimalused. Tel 5690 5968.

KAARDID ENNUSTAVAD. Tel 900 1727. 24 h. Hind 1.09 €/minut.

Megra OÜ projekteerib ja valmistab:
* **korpasmööblit** kööki, kontorisse, lastetuppa ja esikusse!
* **kupeekappe**. Tel 5567 8453. megra@hotmail.ee

HAUAKIVID
Valmistamine ja paigaldus
FOTOD, HAUAKIRI
Ka ilma allahindluseta soodsad hinnad!
Garanteerime kvaliteedi ja tellimistähtaaja!
Jõhvi, Rakvere 41a (Tavandimaja), tel 337 0680, 5340 0702.

AJA LEHT

MOOD NÕUKOGUDE WENEMAAL

Wenemaal püütakse luua oma meeleolu. "Rõivaste ja pesu-trust" korraldab iga aasta kus-ki töölisklubis moerewüü, kus mannekeenid wene moe uue-maid saavutusi ette kan-nawad. Nõukogude walitsuse poolt selleks eraldi määratud komisjon kui ka walitsus waa-tab uusi modelle ja teeb kind-laks, milliseid rõiwaid Wene-maal kanda tohib. Nõukogude moewõimumeeste arwates ei tohi need rõiwad mingil tingi-musel sarnaneda Euroopa ko-danliste naiste omadega.

Daamikleidid Wenemaal peawad samuti seisma propa-ganda teenistuses. Kõik rõiwad, mis Nõukogude wabri-kud wiimaste aastate jooksul turule lasid, pandi wiisaasta-kut propageerima. Neile riiete-le trükiti ja tikiti elektrilampe, traktoreid, aeroplaane, lennu-keid, autosid, gaasimaski. Üks Moskwa wabrik walmistas riiet, millele olid trükitud wiis-aastaku kawa edusammud diagrammides ja arwudes. (Alutaguse Elu, 24. juuni 1933)

KÕIGILE MÜÜJATELE EI JÄTKUNUD KOHTI

Üheksandat korda toimunud Avinurme laadal ei jätkunud kõikidele oma kaupa müüa soovinutele ruumi. Sellist olu-korda pole varem veel olnud. Laada sekretär Vilma Rai-mets ütles, et esialgsete ar-vestuste kohaselt oli seekord külastajaid üle kümne tuhan-de. Laadal pakkus oma kaupa 300 müüjat. Raimetsa sõnul oli kurvastav see, et kõikidele soovijatele ei jätkunud seekord laadal müügiruumi ning laada korraldajad vabandavad kõiki-de ees. (Põhjarannik , 27. juu-ni 2008)

Vähene uni rikub suhteid ja elukvaliteeti

Lisaks sellele, et krooniline magamatus võib halvemal juhul soodustada diabeedi ja südamehaiguste teket, on napil uneajal väiksemaid kõr-valvõimuseid, mis sinu igapäe-vast elukvaliteeti ning ene-setunnet siiski oluliselt mõ-jutada võivad. Uuringute kohaselt ma-gab 35 protsenti ameerik-lastest öösel vähem kui seits-e tundi, mis ei ole tegelikult piisav. Womansday reastas põhjused, miks magamiseks aega peaks leidma.

Kaalutõus

Unepuudus aeglustab rak-kude metabolismi ning suu-rendab nälgjatunnet, eriti isu toitude järele, mis sisaldavad ohtralt rasvu või süsivesikuid. Kindlasti pole hea enne ma-gamaminekut alkoholi tarbi-da, isegi kui jood vaid poka-a-li veini. Lisaks sellele, et alko-hol sisaldab ohtralt kaloreid, mõjutab alkohol ka une kvali-teeti ning hoolimata sellest, et õhtune naps sind uniseks tegi, oled sa hommikul siiski väsi-num kui tavaliselt.

Liigne emotsionaalsus

Väsinuna võid muutu-da üliemotsionaalseks ning käituda üllatavalt isegi en-da jaoks. Kui inimene pole saanud end pikema perioodi jooksul välja magada, võib see soodustada depressiooni langemise riski. Kui sa tun-ned, et sul on depressioon ning lisaks ka uneprobleem, pöördu spetsialisti poole, et teada saada, kas su unevae-gus põhjustab depressiooni või vastupidi.

Väsinud pilk

Magamatus vähendab ke-ha vedelikutasakaalu, muu-

tes naha kuivaks. Seetõttu võivad silmaalused tursuda ning tumedamad näida. Kui-gi selle probleemi vastu ai-tab eelkõige piisav uni, ai-tab tumedaid silmaaluseid ennetada ka kummelitee joomine ning silmakreemi kasutamine enne magama-minekut.

Probleemid autojuhtimisel

Väsinuna auto juhtimine võib olla sama ohtlik kui pur-juspäi rooli istumine. Unev-aegus muudab inimese uima-seks, aeglustab reaktsiooni-kiirust, vähendab tähelepa-nuvõimet ning muudab ot-sustusvõimet ebaadekvaat-semaks.

Kui tead, et sind ootab järgmisel päeval autosõit, joo haput kirsimahla, mil-le tarbimine Austraalia uu-ringu kohaselt pikendab une kestvust keskmiselt 39 minu-ti võrra.

Külmavärinad

Normaalolukorras lan-geb meie kehatemperatuur magades. Kui sa pole piisa-valt maganud, võib juhtuda, et su kehatemperatuur lan-geb ning sa võid tajuda kül-mavärinaid või jahedust. Sa-muti soovitatakse magamis-tuba jahedana hoida, et ta-gada sügavam ja kvaliteet-sem uni.

Kehv mälu

Unepuudus vähendab tä-helepanuvõimet ja mõjutab aju võimekust informatsioo-ni salvestamisel. Et oleksid hommikuti tööle või kooli minnes ergas ning valmis, juuruta endale korralik unerütm ja hoia sellest kinni ka nädalavahetusel. Otsusta, mis kell sa õhtul magama lä-

hed ning mis kell ärkad. Nii tagad endale piisavad une-tunnid. Lisaks aitab uima-sust vähendada see, kui sa veead hommikul vähemalt mõned minutid õues, päeva-valguses.

Libiidolangus

Unepuudusest tingitud st-ress mõjutab inimeste libii-dot, vähendades soovi sek-sida. Isegi kui hoolimata vä-simusest oleks sul endiselt soovi oma partneriga õrnut-seda, võib ülalmainitud tu-jukus põhjustada konflikte, mis nullivad õhtused plaanid täielikult.

Immuunsuse vähenemine

Uneprobleemidega kim-pus olevate inimeste orga-nismis on vähem antikehi kui neil, kes end korralikult väl-ja magavad. Seetõttu on sul suurem risk jääda haigeks. Kui oled saanud vähem ma-gada, hoia võimaluse korral eemale haigetest inimestest ning söö võimalikult vitami-i-nirikkaid toite.

Et paremini uinuda, muu-da juba mõned tunnid enne magama minekut toad vei-di hämaramaks, et organis-mi ette häälestada.

Trenn muutub raskeks

Kuigi vähene uni ei pruu-gi mõjutada seda, kui suuri raskuseid sa tegelikult tõs-ta jõuad või kui kiiresti sa tegelikult jooksed, võib si-nu kehv enesetunne tekita-da sulle mulje, justkui oleks ka trenn raskem.

Jäta õhtuse söömise ja magama mineku vahele mõ-ni tund, et kiiremini uinuda ning et end hommikul tren-ni minnes paremini tunda. (Postimees.ee)

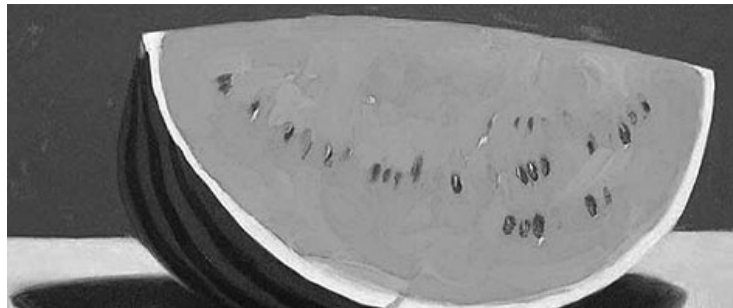
Toiduained, mis palava ilmaga kehatemperatuuri reguleerivad

Suvel soovivad paljud üksnes jahutust, et palavat ilma kui-dagi taluda. Nii mõnigi võib aga hoopis vastupidise tulemu-se saavutada ja üle kuumene-da, kuna tarbib valesid toidu-aineid.

Washingtoni ülikooli tead-lased selgitasid välja, missu-gused toiduained teevad keha-temperatuuriga trikke - tõsta-vad või langetavad seda. Siin on nimekiri toiduainetest, mis kehatemperatuuri tõstavad.

Jäätis. Sisaldab rasva. Toit-ained, mille koostises leidub rasva, soodustavad seda, et keha kulutab seedimisele roh-kem energiat ning soojeneb veelgi rohkem, teatab Raut.

Pruun riis. Veel üks toiduai-ne, mis tõstab kehasoojust, ku-na on väga raskesti seeditav. Kõik liitsüsivesikutest koos-nevad toiduained põhjustavad kehasoojuse tõusu.



Arbuus aitab hästi keha jahutada.

AS Kiviõli Soojus

teatab, et seoses seadmete ja soojustrasside remondiga katkestatakse elanikkonna ja asutuste varustamine sooja veega alates 1. juulist kuni 22. juulini 2013. a.

Palume tagada objektide kindel väljalülitamine hüdraulilise survetamise perioodil alates 2. juulist 2013. a.

VINNI-PAJUSTI GÜMNAASIUM

(Lääne-Virumaa, Vinni alevik, 8 km kaugusel Rakverest) vajab alates 2013/14. õa täiskohaga



INGLISE KEELE ÕPETAJAT, tunnid põhikooli ja gümnaasiumi astmes.

- Pakume:
- ametikorterit (kooli lähedal);
 - häid töötingimusi (omaette kabinet ja õpetaja tööruum);
 - kabinetis vajalikud IT-vahendid;
 - täiendõppevõimalusi magistrantuuris;
 - jm soodustused (millest räägime vaid Sulle).

- Sind ootavad:
- abivalmis ja töökas kollektiiv, heatahtlikud õpilased, head sportimisvõimalused, hea bussiihendus linnaga.

Läheduses tervise- ja liikumiskeskus, spordihoone koos ujula ja jõusaaliga, kergliiklusteed, staadion, kauplus, lasteaed. Tel 5345 8572, CV saata 5. juuliks e-postile vpg@vpg.edu.ee.

TÖÖ

PAKUN TÖÖD

Pakume tööd **vetelpäästjana** Silla-mäe superlannas. Nõudmised: va-nus alates 18 a, hea füüsiline vorm, vetelpäästja ja esmaabi tunnistuse olemasolu. Kontakttel 5345 8027, info@articard.ee.

Otsime **tootmistöölisi**. Soovijatel helistada tööpäeviti kl 8-17 tel 518 0106, *Teamwood OÜ*, Sonda.

Võtame tööle **JCB 4CX traktorisi-ti**. Tel 523 3394, aigor@mettro.ee.

Pakume Jõhvis tööd **autojuhile**. Vajalik töökogemus ja CE-kategoo-ria juhiluba. Tel 514 0095. CV saa-ta mati@rain.ee.

AS *Jumax* pakub tööd: * **kooste-lukksepa**le, * **lehtmetalli stantsi-mispingi operaatorile (CNC)**. Ko-gemus pole kohustuslik, aga on soovitatav. Aadress: Kohtla-Järve, Olevi 1a. Kontaktisik Aleksei Soko-lov, tel 5332 9693.



		DOONAU LISAJÕGI		E. NÄITLEJA		ÜKS ÖHU-LIUKUMINE		POOGEN		TOIDUKAUP-LUSTE KETT		EESMÄRK		EMAKOOK (ANAT.)		MITTE ÜLAL		RING-HÄÄLING	
VAIMULIK										AUTOMARK									
JÕGI EESTIS																			
JALGADETA LOOM								EESTI HELILOOJA PIKALT											
TERA-				KAARDI-MÄNG												VIIESAJAS			
				RIIDEESE												EESPOOL OLEMA			
PROGRAMM		ALEVIK HARJUS		USA OSARIIK		METSLANE		MILLI-LITER		E. KIRJANIK		ONUKE		VEESÕIDUK RIBONUK-LEINHAPE					
HAMBATÄIDIS										PÕHJAMAA RAHVA LIIGE						...LOOG (LAPSE-TEADLANE) ROHI			
																		MAO-TAOLINE	
E. ENDINE HELILOOJA (IN. + N)								MEESGAID ALEVIK RAP-LAMAAL											
S NAABER		TÜKIKE										ÜIETOLM				AUSTRIA SILLING			
		...KARP														RISTLIPS			
VEEHOIDLA				E. NÄITLEJA-TAR (IN. + N)								METSLOOM						AJUTINE	
				NAISENIMI								HOMO						LINNAJAGU	
SUITSEV VÄÄVEL-HAPE												LUMIONN OLÜMPIA-MÄNGUD						... JÄÄMA (KAOTAMA) HÖBE	
KEHAKATE								PRUUKOST U NAABER						KOBRULEHT DETSI-					
OSA										NIIGI								HAARAVAD RISTSÕNAD KÕIGILE	

RISTIK





linna
muusika
2.-13. juuli
Ida-Virumaa

L 6. juuli kell 15 Saka mõisa suvelava
Pärimuse päev
VEM trio, Mari Kalkun, Ro:Tor,
Ansambel Kokkukukkumine:
Jaak Johanson (kitarr, vokaal)
Ain Agan (kitarr)
Krista Citra Joonas (india bambusflööt)
Mai Jõgi (bass)
Erikülalised: Kristiina Ehin ja Sofia Joonas
Koostöös Viljandi Pärimusmuusika Aidaga

T 9. juuli kell 20 Jõhvi Mikhli kirik
SMILERS
Akustiline kontsert
"Vaiksem kui varem"



Eesti Kontsert

concert.ee/7linna



Steel-land

**Parimad
jaanipäeva
pakkumised!**

Ainult 10 päeva,
20.-30. juunini
kogu kaup

-60%

**mööbel ja
kodusisustus**

Narva mnt 141 A Jõhvi
tel / fax +372 332 5036
mob +372 565 2306

info@steel-land.ee
www.steel-land.ee

JÕHVI VALLAVOLIKOGU
20. juuni 2013. a 2. koosseisu 46. istungi otsus nr 254
Valimisringkonna moodustamine ja
volikogu järgmise koosseisu liikmete arvu määramine.



Aluseks võttes kohaliku omavalitsuse korralduse seaduse § 22 lg 1 punkti 13 ja kohaliku omavalitsuse volikogu valimise seaduse § 7 lõike 1 ja § 8 lõike 1, vallavolikogu

otsustab:

1. Moodustada Jõhvi vallavolikogu 20. oktoobri 2013. a valimiseks üks valimisringkond nr 1.
2. Valimisringkonna piiriks on Jõhvi valla piir.
3. Määrata volikogu järgmise koosseisu liikmete arvaks ning valimisringkonnas nr 1 mandaatide arvaks 21.
4. Otsus jõustub avalikustamisest.
5. Käesoleva otsuse peale võib esitada vaide Jõhvi Vallavolikogule haldusmenetluse seaduses sätestatud alustel ja korras või esitada kaebuse Tartu Halduskohtu Jõhvi kohtumajale halduskohtumenetluse seadustikus sätestatud alustel ja korras 30 päeva jooksul alates käesoleva otsuse teadasaamisest või päevast, millal asjast huvitatud isik pidi käesolevast otsusest teada saama.

Kaarel Pürg,
volikogu esimees



Puukeskus
www.mpe.ee

**EHITUSLIKUD
SAEMATERJALID**

Linda 15 H
41536 JÕHVI

Tel/faks 332 5000, 5666 1276
ida@puukeskus.ee

Ainult juunikuul lõpuni



Välisvoodrilaud
18x120 **0.96**
eur/jm

**Otsime Jõhvi
rajatavasse kohvikusse
tegevjuhti**

CV palun saata maris@manuflex.ee.
Eeldame kogemust toitlustusvaldkonnas.
Info telefonil 5669 9348.

Rootsi graanulpõletid
(keraamilise süüteelemendiga)

~~4750-EUR~~
1650 EUR



Päikesepaneelid

täislahendused



Pelletikaminad



Tööstuslikud pumbad
kuni 100kW



TORU-JÜRI
www.torujyri.ee

JÕHVI
Rakvere mnt 38a
E-R: 9-18 L:10-14
Tel 332 5578
Mob 513 6895

Kuulutusi ja reklaame
ajalehte Põhjarannik
võetakse vastu

Ildas
Toome pst 20
asub
vastuvõtupunktis.

PÕHJARANNIK



REINPAUL

**OSTAME
KASVAVAT VÕSA**

(raiume võsast puhtaks kraavid,
tee- ja põlluaäred, lepikud, haavikud jne).

Info tel 5593 3899,
e-post: kaido@reinpaul.ee



REINPAUL

**OSTAME
ladustatud võsa
ja puidu
töötlemise jääke**

Info tel 528 5800,
e-post: andrus@reinpaul.ee

Kino **AMADEUS**

Selle suve viimane seanss
Pedro Almodovar
"Olen nii elevil"
(komöödia, hispaania keeles,
eesti- ja venekeelsete
subtiitritega)

N, 27. juunil kell 17



ANTONIO BANDERAS PENÉLOPE CRUZ CECILIA ROTH

**OLEN NII
ELEVIL**

PEDRO ALMODÓVAR FILM

Hind 2.50/3.20 €

Jõhvi kontserdimaja
Tel: 334 2000

Eesti Kontsert
www.concert.ee

ARDISSPORT

**20.-30. juunini
jaanipäeva allahindlus**

kuni **60%**

Meie kauplused: Keskväljak 4, Tsentraal Jõhvis;
4. Roheline 8, Centrum Narvas ja Vilde 6 Kohtla-Järvel.

Tel 332 7218

Puit-Iisaku

müüb

SAE- JA HÜÜVELMATERJALI,
LIIMPUITPLAATE.

Müügil ka
kamina- ja küttepuud.

Tel 512 7902

Tartu mets

**OSTAB
METSAKINNISTUID**

Teeme teile parima
pakkumise!

Tel 5557 7007
www.tartumets.ee

**NARVA
ENERGIA
JOOKS**

Eesti Energia

**TULE.
JOOKSE.
AVASTA.**

10. AUGUST NARVAS

11:00 Eesti Meistrivõistlused
poolmaratonis, 21,1 km
12:00 Lastejooksud
13:00 7 km jooks ja kõnd
14:45 Kultuuriprogramm ja kontsert
17:00 Ajaloofestival "Narva lahing"

VIKING LINE
VIIB KÖIK
FINISEERIJAD
HELISINGISSE
KRUIISILE!

INFO JA REGISTREERIMINE:
WWW.JOOKS.EE