



Noortekeskus
tegutseb uue
projekti kallal lk 2

Malle Miilman
tunnistati parimaks
eestvedajaks lk 2

Õpetatakse
tervislikult
toituma lk 3

Kärvakandi Kaja

NR 7 (168)

OKTOOBER 2011



Söimerühma uus magamistuba.



Vanema ja keskmise rühma riietusruum. 2x Heivi Kipper

Caparoli värviprojekt lasteaias

10. oktoobril oli lasteaed Pesamunal tähtis päev: külla olid kutsutud kõik Caparoli värviprojektis kaasa löönud vabatahtlikud, helled sponsorid, Caparoli esindajad, ajaleht Nädaline ja ETV reporter.

Oli aeg avaldada avalikku tänu kõigile, kes näitasid hoolivust, vastutulelikkust, töökust ja abivalmidust kogukonnale. Kõigile, kes aitasid meie unistust ellu viia.

See pöörane ettevõtmine algas mai lõpus, kui alustasime remonditöid. Me poleks iial midagi nii meeletut ette võtnud, kui poleks olnud kindlad, et ühel või teisel moel teeme selle ära! Enesekindlus, julgus riskida, kindlad ning täpsed eesmärgid viivad alati sihile. 3 kuud, 2

korrust, 30 ruumi ja ligemale 150 vabatahtlikku – selline on värviprojekti ajalugu.

Caparol Alpina tootegrupp andis lasteaiale heategevusliku värvikampaania "Lihtne värvida – lihtne aidata!" korras nii seinakui ka laevärvide ja põrandalakiid. Intervjuus ETV-le ütles Caparoli juhataja Jaan Vikat, et Järvakandi lasteaed on nende jaoks olnud mahult suurim. Saime ligi 1200 liitrit värvi, üle 70 erineva värvitooni, lisaks vajaliku hulga põrandalaki, et pea terve maja siseviimistlust uuendada!

On küsitud, kuidas me oskasime ja kas n.ö udu-umbes remondiasja ajasimegi. Loomulikult mitte! Meie juht ja õpetaja oli Tatjana Varik

Kommunaal OÜ-st, kelle asjaliku, täpse, hooliva, kuid nõudliku silma ja käe all tegevus kulges. Nii sai mõnigi meist selgeks pahteldamise, lihvimise ja värvimise. Me tegime korda laed ja seinad, lihvisime ning lakkisime kõik põrandad. Lisaks mööbli ja inventari teistsaldamine, natuke lastehoidu, koristamine ja seinamaalingute tegemine.

Meie projekti vabatahtlike perre kuulus palju erinevaid inimesi: nii noorte sõpruskondi, Ilvese noored laskurid, Järvakandi päästekomando poisid, lasteaiad personal, lastevanemad, kooliõpilased ja -õpetajad jpt.

Tänuüritusel jagasime

kiitust ja tunnustust, kuulsi- me Eha Teras juhendamisel kaunist koolinoorte laulu ja rõõmustasime koos tehtu üle.

Ajalooline hetk leidis kajastamist nii AK uudistes kui ka ajalehe Nädaline veergudel.

Tänuüritust jäi lõpetama mõte, et TÄNA on see päev, kui meist igaüks saab midagi head korda saata, sest eilne on juba läinud ja homset pole veel tulnud ...

Täna meie suurepäraseid abilisi, heldeid sponsoreid ning kannatlikku lasteaiaperet!

Tulgu teie jagatud hea teile mitmekordselt tagasi!

Heivi Kipper
lasteaiad Pesamuna
direktor

Leivanädal koolis

5.–9. oktoobrini toimus koolis leivanädal, mille käigus said õpilased huvitavat teavet leivategemise ajaloost ja leivast üldse ning osalesid vastavasisulisel viktoriinil. Klassisid valmistasid ka leivateemalisi plakateid. Lisaks sellele koguti huvitavaid retsepte leivatoitudest, mis köidetakse kogumikuks „Järvakandi Gümnaasiumi leivatoidud“.

Leivanädal lõppes rekordvõileiva valmistamisega ja kogu koolipere kokkas õhinal! Tore oli võileivameistrite nägudel näha uhkust ja heameelt saavutatule üle! Ühisvõileiva pikkuseks sai 6,5 m!

Rita Kardash

Järvakandi Gümnaasiumi huvijuht



Rekordvõileib.

Õpetajate päev kultuurihallis

5. oktoobril, haridustöötajate päeval kutsus Järvakandi vallavanem Mart Järvik kultuurihalli õpetajad koolist, lasteaiast, raamatukogu- ja muuseumitöötajad ning kultuurihallis tegutsejad.

Kutsutuid võeti vastu soojalt, peeti pidupäevakõnesid, jagati tänukirju ja pakuti kooki ning kohvi. Muusikailu pakkusid andekad laululoojad ja -esitajad Mick ja Karl Raplast. Oma juhtumistest koolitunnis ja erinevate olukordade lahendamise huumori abil rääkis Viljandi Maa-gümnaasiumi füüsika- ja filosoofiaõpetaja Heiki Raudla. Ta näitas ka raamatuid, mille sisuks olidki needsamad elulised lood.

Meeleolu oli mõnus ja pärast esinemisi ei kiirustanudki kõik kohe koju: jätkus veel kohvi ja juttu ...

Eha Teras

Veeavarii lasteaias

Teadupärast käivad rõõm ja mure tihti käsikäes – nii ka lasteaias. Olles just valmis saanud suuremahulise värvikampaania, tabas lasteaeda veeavarii, mis omakorda tähendas uue projekti algust.

1. oktoobril läks katki lasteaiad vanema ja keskmise rühma riietusruumis paikneva ühe valamu veesurvevoolik. Ligi 32 m³ vett „kastis“ nii teise korruse riietusruumi, ühe rühmatoa põrandat kui ka esimese korruse võimlemisruumi, puhketuba, terviseõpetuse tuba ning tervishoiutöötaja kabinetti. Rikutud said laed, seinad ja põrandad.

Et valla allasutused on õnnetusjuhtumite vastu kindlustatud, käsitletakse sündmust kindlustusjuhtumina. Taastamistööd teostab kindlustuse valitud OÜ Geo MK.

Heivi Kipper
lasteaiad Pesamuna
direktor

LASTEAIAD VÄRVIPROJEKTIS OSALEJAD

Tatjana Varik, Riigo Radik, Eduard Otti, Alari Pärt, Aarne Anni, Piret Lindmaa, Heivi Kipper, Helga Meeman, Marje Hollo, Tiiu Rüüs, Mare Soodla, Ene Indus, Elina Pärn, Signe Eelmaa, Tiia Mägisalu, Jaanika Värat, Leana Eensalu, Sirje Ahtijainen, Merike Haasma, Helle Möldre, Tiina Tõnismaa, Linda Laurimaa, Meeli Ritson, Urmas Trommel, Marianne Sepp, Anu Marii Kask, Marianne Kontaveit, Taimo Kontaveit, Maarika Kaal, Taivo Kaal, Lauri Hollo, Maile Sammal, Raimo Merekivi, Raigo Sammal, Gerda Stražev, Elen Ahtijainen, Kaire Taevere, Meelis Tomson, Sigrid Algre, Mart Järvik, Sirje Mett, Katrin Kuum, Katrin Vahemets, Helje Nahkur, Kaja Vaikre, Ene Nüganen, Margus Jõearu, Madis Jõearu, Urmas Heinla, Marco Tammisto, Keio Toppasia, Harri Soodla, Tenno Lilienthal, Ahti Türk, Tanel Kurisoo, Anastasija Kusatšenko, Elen Jänes, Sergei Kusatšenko, Mari-Ann Jõesaar, Rauno Roht, Erik Venta, Marit Puusepp, Jürgen Koitsalu, Kaupo Tomson, Sven Algre, Eha Teras, Kaido Jänts, Siret Luik, Anneli Preimann, Priit Viher, Mikk Jaansalu, Kelly Kipper, Kadi-Triin Varik, Anette Bakmanov, Kirke Tomingas, Marite Sommer, Kaidi Kontaveit, Kristen Kontaveit, Aleksander Vesper, Deniss Grigorjev, Viktor Virki, Viljar Piirimaa, Reemet Tamm, Toomas Merekivi, Rita Merekivi, Igor Nikvorov, Joosep Kirss, Villi Kirss, Argo Stražev, Kristjan Pajuleht, Jaanus Raudla, Mari Luik, Kaido Kõrre, Erik Paimets, Raul Kalda, Mikk Merekivi, Martin Jaansalu, Liisa Valdas, Agnes Jevstajev, Margus Sepp, Piret Luik, Reena Pärnat, Taavi Ennemuist, Karl Kivilo, Andres Ansip, Rivo Rüüs, Margus Laasma, Mari-Liis Jaansalu, Auli Krumm, Marita Paimets, Ivo Tõnismaa, Helen Vesik, Anette Stražev, Maire Roht, Laura Torri, Sander Luhtoja, Gloria Koger, Crislin Sepp, Moonika Põdersalu, Keity Saaron, Eelike Vaikre, Saara Kuum, Jaana-Maria Luhtoja, Toivo Jõema, Anett Kaldas, Krista Benström, Tiina Sits, Tiia Hansar, Maret Unga, Tõnu Algre, Annabel Nüganen, Elisabet Vaikre, Rait Tamm, OÜ Peretare, OÜ Tarikari, O-I Production Estonia AS, Seivar Invest OÜ, Caparol Alpina Eesti filiaal, Mati Tagapere, Kommunaal OÜ.

Eelarvest

Üksikisiku tulumaksu laekumine on septembri lõpu seisuga u 25 000 euroga (u 390 000 krooniga) plussis. Kuid see ülelaekumine ei kata ära nn eelarveauke.

Riigilt käesolevaks aastaks eraldatud teedehooldusraha on sisuliselt esimeste talvekuudega lumetõrjeks ära kulutatud, kooliõpetajate palgafondist on peaaegu ühe kuu summa puudu. Loodame tulumaksu ülelaekumise stabiilsusele, et eespool nimetatud „eelarveaugud“ aasta lõpuks täita.

Kuigi elamine käib vallas hetkel üsna n-õ peost suhu, pikaajalisi võlgnevusi meil kellegi ees ei ole.

Mart Järvik
vallavanem

Käivitus Järvakandi Avatud Noortekeskuse uus projekt

Suvel käivitatud Euroopa sotsiaalfondi rahastatav projekt on täies hoos ja esimesed oodatust populaarsemaks osutunud tegevusedki tehtud. Projekti raames on soetatud raadio teel juhitud autod, paadid, helikopterid ja uhked lennukid. Esialgu olid projekti tegevused ette nähtud ka-heteistkümnemele noorele Järvakandist ja selle lähiumbrusest. Seni toimunud tegevustest on aga osa saanud u 20 erinevat noort.

Projekti teise olulise osana käivitub peagi noortekeskuses meie oma projektikonkurss, mille käigus on võimalus kõigil 7–26aastastel Järvakandi noortel ise kirjutada projekte ja neile kuni viiesaja euro suurust toetust küsida. Kokku rahastatakse vähemalt neli projekti. Siinkohal kutsun üles kõiki osalema projektikoolitusel. Lisainfo projektide, huviringi ja muude ESFi rahastatud tegemiste kohta saate noortekeskusest.

Mikk Merekivi



Järvakandi ANK juhataja

Uued raadio teel juhitud autod.

Mikk Merekivi

Noortekeskus püüab noorte huvidega sammu pidada

Rõõm on teatada, et noortekas soetas uusi tegevusvahendeid.

Oktoobri alguses külastasime Karupoeg Puhh Outlet kauplust Tallinnas ja tõime sealt keskusele uusi ja ammu igatsetud tegevusvahendeid. Nüüdsest on noortel võimalus kätt harjutada süntesaatoril ja mängida õhuhokit. Lisaks on keskusel nüüd ka viis algajatele mõeldud käsiraadiojaama, millega väljaspool maja vahvaid tegevusi saab teha. Ja loomulikult uued raadio teel juhitud masinad, millega on võimalus sõita ka neil, kes vastavast huviringist osa ei võta.

Lisaks tahaksin kõiki üles kutsuda kasutama noortekeskuse ruume enda või pereliikmete tähtpäevade tähistamiseks. Saali laudade taha on kokku võimalik mahutada kuni nelikümne peolist ja samuti pakume täismugavustega majutusteenust kuni kahekümne kaheksale inimesele. Olge julged ja tundke huvi, see maja on ehitatud kõigi järvakandilaste jaoks!

Päikest sombusesse sügisesse!

Mikk Merekivi
Järvakandi ANK juhataja
ank@jarvakandi.ee

Kärvakandi
Kaja

Väljaandja Järvakandi Vallavalitsus
Järvakandi, Tallinna mnt 17
Toimetaja Jaanus Randla; tel 489 4710
e-post: kaja@jarvakandi.ee
Trükk: Kuma trükikoda

Eakad Tallinnas festivalil

Juba teist aastat korraldab MTÜ INKOTUBA Tallinnas Salme Kultuurimajas festivali „Aastad täis sära ja väärikust“.

Nii tähistatakse Eestis rahvusvahelist eakate päeva. Eakate festivali eesmärk on väärtustada nende rolli ühiskonnas, näidata aktiivse ja tervisliku eluviisi võimalusi ning pakkuda kohtumisi- ja suhtlemisvõimalust. Kahepäevast (30. september – 1. oktoober) üritust aitas korraldada Reet Linna, sellesse mahtus muusikat, tantsu, kasulikke loenguid, käsitöönippe, laat, mess ja palju muud – kõik selleks, et panna elu kuldsed aastad särama.

MTÜ INKOTUBA kuulutas nende päevade raames välja kaks konkurssi.

Konkursiga „Aastad täis

sära ja väärikust“ tunnustati neid, kes on panustanud eakate elu väärikamaks ja aktiivsemaks muutmiseks. Eelmisel aastal laekus 30 väärikat tegu, sel aastal aga 28. Parimad teod pärjati auhindadega festivali avamisel, millest võttis osa ka sotsiaalminister Hanno Pevkur. 28 teo hulgast valiti välja 16, nende seas ka Malle Miilmanni tegemised, mida tunnustati autasu ja tiitliga „Parim eestvedaja“. Malle on organiseerinud kaks aastat järjest Järvakandi eakate väljasõitu Tallinna festivalile, eelmisel aastal osales 22, sel aastal 12. Mõned aastaid tagasi tegutses tema juhendamisel lõbus eakate tervislik liikumisrühm, eelmisse aastasse jäi väikese seltskonnaga Valtus ujumas käimine. Lühituvustuse konkursile

koostas K. Anto.

Esimest korda sellel aastal andis MTÜ INKOTUBA välja Karuohaka tiitli. Konkursi raames sai saata infotegudest või puudujääkidest, mis puudutasid eakaid inimesi ja mis on teeninud eakate kriitika ning terava tähelepanu. Kõige suurema kriitika osaliseks said Eesti Energia, Keila Taastusravi Haigla ja prügiveofirmade lepingud, mis kohustavad prügi äraveoks ka siis, kui prügi ei ole tekkinud. Karuohaka tiitli „võitis“ Keila Taastusravi Haigla.

Loodetavasti toimub see tore üritus ka järgnevatel aastatel ja jätkub Järvakandis neid eakaid, kes on huvitatud festivalile sõidust.

Katrin Anto
volikogu ja
sotsiaalkomisjoni liige



Malle Miilmann.

Katrin Anto

Ujula ja võimude “lühikesed käed”

Kurb on vaadata, kuidas laguneb kunagi Järvakandile au ja kuulsust toonud ujulakompleks, mis aja jookkul on vahetanud korduvalt omanikku. Objekti kuuluvuse tuvastamine on keeruline praegugi, sest vallaametnike sõnul on viimase omaniku firma pankroti tõttu objekt likvideerija käes müügis.

On muret tekitav, et noortekeskuse vahetus läheduses asuvast endisest ujulast on saanud ajaviitmispaike lastele: ühed satuvad sinna mänguhoos, teised aga käivad seal lihtsalt lõhkumas. Paraku varitsevad lagunevas ujulas ohud nii esimesi kui teisi. Nii leidiski ühel septembrikuu õhtul ujula territooriumil aset õnnetus, milles üks II

klassi poiss, kukkudes maas vedelenud klaasikildude otsa, vigastas raskelt oma kätt. Tallinna Lastehaiglas tehtud kolmetunnise operatsiooni tulemusel käsi küll päästeti, kuid edasi vajab poiss pikaajalist taastusravi.

Kes on süüdi? Kes vastutab? Kas ainult vanemad või on siin oma osa ka omanikul ja vallal?

Need küsimused esitasin ka 28. septembril toimunud volikogu istungil, kus pärast mõningast mõttevahetust lubas vallavanem Mart Järvik olukorraga tutvuda ja võimaluse korral teha omanikule vastavad ettekirjutused.

Et antud juhul on tegemist eramaaga, siis on selge, et sinna ei tohiks minna ega sat-

tuda keegi ilma kinnistu omaniku loata. Samas aga pole kinnistu omanik(ud) kandnud hoolt selle eest, et temale kuuluv objekt oleks vähemalt tähistatud sildiga ERAMAA. Ja muidugi on mänguhimulistele poistele lausa kutsuvad aias haigutavad augud või avatud väravad.

Väidetavalt on vallavõimud üritanud omanikuga ühendust saada, kuid seni tulutult. Vallavanem Mart Järvik kinnitab, et vald on aiaaude ja lõhutud lukke heast tahtest mitmeid kordi remontinud. Ka lapsevanemaid on ohtudest teavitatud. Mingisuguseid kitsendusi vald aga eravaldusele rakendada ei tohi. Lõhutud akende asjus on pöördutud ka omani-

ku ja politsei poole, kuid paraku pole vallavanema väitel kedagi korrale kutsunud. Mart Järvik: “Lühidalt – meie käed jäävad siin lühikeseks. Selline see üliliberaalne seadusandlus paraku on!”

Kahjuks ei saa siinse konstaabli Jaan Sildoja väitel antud küsimuses midagi ette võtta ka politsei – ka võimuesindajate “käed jäävad lihtsalt lühikeseks”.

Niisiis, head lapsevanemad, kuni võimud käepikendusi ei leia, on ainuke võimalus ohtude vähendamiseks pidevalt lastele selgitada, kus tohib ja kus ei tohi mängida!

Katrin Anto
vallavolikogu ja
sotsiaalkomisjoni liige

Kunstikonkursi MINU KLAAS 2011 võitjad kuulutati välja klaasihelinate saatel

10. septembril toimus Järvakandi Kultuurihallis klaasimuusika kontsert „Klaasilinna helinad“.

Euroopa Kultuuripealinn Tallinn 2011 Klaasimaailma klaasist pillide ehitamise projektist välja kasvanud Eesti noorte klaasimuusika kontserdil sai kuulda Järvakandile ajalooliselt olulistest klaasist – aknaklaasist, pudelitest, klaasikamakest ja Järvakandi Klaasimuseumi klaasistuudios puhutatud toodetest ehitatud pillide kõla. Võimsat aukartust äratavat klaasimusiikat esitasid tuntud noored eesti muusikud Ülo Krigul ja Vambola Krigul ning Järvakandi noored Eha Teras ja Kristi Hinsbergi juhendamisel.

Kontsert oli ühtlasi ka kuuenda üle-eestilise õpilaste kunstikonkursi „Minu klaas 2011“ autasustamistseremoonia.

Konkursil oli töid erinevatest kunstiliikidest: klaas-

sikunst (ehted, vitraažid, tarbeesemed jne), kujutatav kunst (maalid, joonistused, graafika jne), kirjandus (muinasjutud, esseed, luuletus jne), fotograafia (dokumentaali- ja kunstiline foto). Iga osaleja võis esitada ühe töö igas kategoorias.

Nõuetele vastas 205 esitatud tööd, mida sai suve jooksul näha Järvakandi Kultuurihalli galeriis. Valik neist on 31. detsembrini väljas Olustvere mõisa peahoones. Aasta algul saab näitust näha Tallinnas MÄSU Galeriis. Pildid laekunud töedest on üleval ka Facebooki leheküljel „MINU KLAAS“ ja Nagis. Esindatud oli 15 kooli 22 juhendajaga. Töid saadeti Hiiumaalt, Tallinnast ja mujaltki. Loomulikult osalesid ka Raplamaa koolid koos Eesti klaasipealinna – Järvakandi Gümnaasiumi ja klaasiringi andekate õpilastega.

Klaasikunsti kategooriasse laekus 69, kujutatava kunsti

79 ja kirjandusse 57 tööd. Klaasifotograafiasse julges oma suurepärase fotoseeria esitada vaid üks Järvakandi õpilane.

Töid hinnati kolmes vanuserühmas: I–IV klass, V–IX klass ja X–XII klass. Et konkursile laekus ka paar eriliste oskuste ja andekusega silmatorkanud klaasist tööd, andis žürii (esimees Eesti Kunstiakadeemia emeritprofessor Maie-Ann Raun, liikmeiks professionaalsed klaasikunstnikud) erandkorras välja ka kaks eriauhinda „Eesti parim noor klaasikunstnik“. Oma lemmikule andis auhinna ka klaasipealinn ja publik.

Järvakandi noortest klaasikunstnikest said tunnustuse järgmised õpilased. **KLAASIKUNST.** I–IV klass: Eesti parim noor klaasikunstnik – Anett Tamm, 3. Eelike Vaikre (mõlemad Järvakandi klaasiring). **KUJUTAV KUNST.** I–IV klass: 1. Helerin Oks, 2. Kristo

Kivisild (mõlemad Järvakandi Gümnaasium); V–IX klass: 1. Moonika Põdersalu (Järvakandi Gümnaasium); X–XII klass: 1. Kartiin Beresnev, 2. Mari-Ann Jõesaar, 3. Andres Antonen (kõik Järvakandi Gümnaasium). **FOTOGRAAFIA.** Eesti parim noor klaasifotograaf – Moonika Põdersalu (Järvakandi klaasiring). **KIRJANDUS.** I–IV klass: 3. Diana Bažanov, Järvakandi Gümnaasium. Klaasipealinna lemmikuks nimetati Moonika Põdersalu fotoseeria „Klaas“.

PARIMAD JUHENDAJAD: parim klaasiõpetaja – Lea Maurer (Tallinna Nõmme Noortemaja klaasiring), parim kunstiopetaja – Maret Unga (Järvakandi Gümnaasium), parim kirjandusõpetaja – Jaana Omann (Suuremõisa Põhikool).

Kaja Vaikre
Minu Klaas 2011 ja
“Klaasilinna helinad”
projektijuht

Vabariiklikust kampaaniast “LIHTNE 5 TERVISLIKULT TOITUDA”

Tervise Arengu Instituudi tellitud uuring näitab, et pool Eesti elanikkonnast tarbib päevas vaid 1–2 portsjonit puu- ja köögivilju ning 5 või enam portsjonit, mida oleks hea tervise jaoks vaja, tarbib 10% inimestest. Neid, kes söövad puu- ja köögivilju mõne portsjoni nädalas, kuid mitte iga päev, on sama uuringu järgi 19%.

45% inimestest arvas, et päevas tulebki süüa vähemalt 1–2 portsjonit puu- ja köögivilju. Neid, kes arvasid, et päevas tuleb süüa 3–4 portsjonit, oli 28% ning 5 ja enam portsjonit pakkus vaid 12% vastajatest.

Inimeste teadlikkuse tõstmiseks toimus 19. septembrist 16. oktoobrini üle-eestiline teavituskampaania “Lihtne 5 tervislikult toituda”, mis õpetab, kui palju oleks vaja päevas puu- ja köögivilju süüa ning kuidas need vajalikud portsjonid kõige lihtsamalt kätte saada.

Allikas: Tervise Arengu Instituudi pressiteade

Kuidas süüa rohkem köögivilju? 10 vihjet köögiviljavihkajatele.

Köögiviljad on toit, mida inimesed kas armastavad või arvavad end vihkavat. Köögiviljad on ilmselt kogu maailmas enim reklaamitud tervislik toit ning neid mitte süües jääb inimene ilma paljudest vajalikest vitamiinidest, mineraalainetest ja kiudainetest.

Köögiviljade vihkajad ei ole sellisena sündinud. Paljud on lapsepõlves saanud halbu kogemusi, mis kummitavad neid ka täiskasvanuna: kellel poleks kodust, koolist või lasteaiast mälu pilte, kus pidi sööma piima-köögiviljasuppi või sibulavõileiba, muidu ei saanud kas magustoitu või ei tohtinud laua tagant ära minna enne, kui kõik otsas. Halva mälestuse jätvad ka liiga ülekeedetud köögiviljad, mis on kaotanud igasuguse konsistentsi, rääkimata välimusest ja maitsest. Eemale peletab ka see, kui neid on tehtud kogu aeg vaid ühte moodi või nende valmistusviisi ei klapi inimese eelistustega. Kes armastab võrtsikaid vokiroomi, ei taha võib-olla süüa keedetud porgandit. Kellele meeldivad puhvad maitseid, ei meeldi rammusa kastmega viljad.

Iga päev peaks sööma vähe-

malt 5 portsjonit puu- ja köögivilju. Väiksem kogus ei pruugi anda piisavalt vajalikke vitamiine, mineraalaineid ja vett, liiga väikseks võib jääda ka kiudainete hulk. Samuti on nende haigusi ennetavat toimet täheldatud just vähemalt nii suurte tarbimiskoguste puhul päevas. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk umbes üks peotäis. Alljärgnevalt mõned soovituselised köögiviljade söömiseks.

1. Päevas on soovitatav süüa viis toidukorda.

Hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning kaks vahepala. Päevas on vaja süüa ka viis portsjonit puu- ja köögivilju, seega lihtsaim viis on lisada midagi igasse toidukorda: hommikupudrule marju või võileivale tomatit ja salatileht või võta kõrvale mõni puuvili. Jätka kogu päev samas vaimus!

2. Lisa köögivilju toitudele, mis on juba sinu lemmikud.

Paljud armastavad pitsat või pastatoite, seega on neid hea kasutada ka köögiviljade “ärapeitmiseks”. Lisa lasanjekihitide vahele baklažaaniviile, spinatit või keedetud porgandit. Täienda väikeste brokoliõisikutega või paprikaga pastarogasid. Puista köögivilju, mis sulle maitsevad (tomatit, spinatit, seeni, brokolit) omlatile, soojadele või grillitud võileibadele. Mida väiksemaks need tükeldatakse, seda vähem seda märgataks ja nurisetakse.

3. Proovi neid supis.

Isetehtud supis on tavaliselt juba piisav portsjon köögivilju, kui aga ostad purgi- või pakisuppi, siis lisa neile kindlasti veel värskeid või külmutatud köögivilju, mis sulle meeldivad. Näiteks kana-nuudlisupile porgandit ning brokolit või juustu-püreesupile lillkapsast.

4. Puista köögivilju salatile.

Rohelised salatid on vaieldamatud vitamiinipommid, aga sa võiksid veidi “tuunida” ka klassikalisi hapukoorega tehtud kartulisalatisse. Kartulisalatisse lisa kindlasti ka õunu ja keedetud porgandeid või lillkapsaõisikuid ning herneid.



Köögiviljad on ilmselt kogu maailmas enim reklaamitud tervislik toit.

5. Serveeri neid värskest.

Meeldivalt väikesteks ampsudeks tükeldatauna tunduvad köögiviljad paljudele ahvatlevamad kui suurte kangide või poolikutena.

6. Kasta neid dipikastmesse.

Väike dipikaste suudab teha imesid ning paneb köögivilju näkema ka need inimesed, kes neid muidu ei võtaks. Soovitatav on dipikaste valmistada ise maitsetamata jogurtist ja küüslaugust või murulaugust.

7. Joo mahla.

Päevas võid ühe portsjoni köögivilju asendada ühe klaasi mahlaga. Lisaks porgandi- ja tomatimahla on poodides juba saadaval ka teistest köögiviljadest pressitud mahlu või segumahlu mitmest viljast. Võid neid ka ise kodus kannikseris teha, kui lisad porgandile ka puuvilju (nt apelsini või mangot).

8. Otsi vaheldust.

Lisaks keetmisele-hautamisele-riivimisele proovi ka muid küpsetamisviise – grillimist, mis annab mõnusa suitsuse meki, vokkimist, juustu või kastmega üleküpseta-

mist või hoopis täida neid! Viimaseks sobivad eriti hästi paprikad, suvikõrvits ja baklažaan, aga ka tomatid ja seemned.

9. Tee alati proovi!

Ära ütle automaatselt “ei”, vaid alati, kui on võimalus mõnda uut maitset või valmistusviisi proovida, siis tee seda ja alusta kas või killukesest. Nii avastad uusi maitseid, mis võivad sulle meeldima hakata. Kui sulle ei maitse keedetud brokoli, siis ehk maitseb hoopis sellest valmistatud püreesupp? Kui sulle tundub, et konservherned on ebameeldiva lõhnaga, siis proovi värskeid – need on lõhnatud ja mahlased.

10. Põhiline, et oleks lõbus.

Muutused peavad tulema samm-sammult, siis jäävad need ka püsima. Lõbusa õppeprotsessi juurde võiks kuuluda ka degusteerimisõhtud, kus tavapärase juustu ja veinide proovimise asemel – või siis hoopis juures – oleksid senitundmatud ja põnevad viljad. Või korraldage sõpradega kokkamisõhtuid, kus valmistate uusi köögiviljatoite.

Tagli Pitsi
Tervise Arengu Instituut

Suvi läbi, sport lumeni saali

Kooli alguses peeti rida koolisiseid jõuproove, kuid olid ka mõned tõsisemad võistlused.

6.–7. septembril võisteldi Kohilas Rapla maakonna koolinoorte mitmevõistluse karikavõistlustel. Suutsime võistkonna komplekteerida ühtlaselt ja lisaks veel tublid individuaalsed sooritused, tasuks esikoht ja võidukarikas gümnaasiumite arvestuses.

Ainsana suutis individuaalselt esikoha saavutada Kaspar Rasmus Eelmaa, kes võitis CP üheksavõistluse 4288 punktiga (kolmas oli Martin Voog 4057 punktiga). Tublid teised olid Mari Lutsihhin (CT kuuevõistlus – 2931 p), Laura Torri (BT seitsmevõistlus – 1929 p), Kevin Varblane (BP kümnevõistlus – 2984 p) ja Egert Tomingas (AP kümnevõistlus – 4014 p) III koht Kent Pirma – 3841 p). Võidukarika aitasid koju tuua veel Liina Edvand, Kert Jõema, Margus Pari ja Kerdo Tornius.

16. septembril võistlesid väikesemad lapsed Kehtnas, seal selgitati Järvakandi piirkonna tublimad jooksualadel. Saime mitmeid auhinnalisi kohti ja kaks meie õpilast tulid koju kolme esikohaga: Kadri-Triini Varik (VT 60 m – 10,2; 200 m – 36,2; 600 m – 2.21,6) ja Ragnar Martin (VP 60m – 9,5; 200 m – 33,4; 1000 m – 3.58,3). Esikolmikusse jõudsid veel Keidy Kaal (NT 60 m I – 10,5; 200 m II – 40,7; 600 m III – 2.40,8), Anette Stražev (VT 60 m III – 10,8), Emma Laurimaa (VT 200 m III – 39,2), Tõnu Algre (VP 60 m II – 9,5; 200 m III – 34,6), Marii Karro (NT 60 m III – 11,2), Egon-Marten Anto (NP 60 m III – 10,5; 600 m III – 2.39,0) ja Aldo Pärn (NP 200 m III – 39,9).

1. oktoobril lõpetasid välislooja heitjad, nimelt peeti traditsioonilist heidete mitmevõistlust. Võistlus on lihtne: see, kes viie heitealaga saavutab suurima summa, ongi võitja. Iga võistleja heidab vahendit vastavalt oma vanuseklassile. Stardis oli 23 spordihuvilist (nende seas kolm õrnema soo esindajat) vanuses 10–65 eluaastat – seega tõeline rahvaspordiüritus.

Meeste arvestuses saavutas teist aastat esikoha Kauro Kruusmaa (AP), kes viie ala (oda, kuul, ketas, vasar, raskusheide) kokkuvõttes saavutas tulemuse 131,13 m, teise koha saavutas Tanel Kurisoo (M, 127,99 m) ja kolmas oli Margus Sepp (M kuni 40 – 120,79). Tulemuse üle saja meetri saavutasid veel Priit Anton (M kuni 65 – 120,26), Raimond Lepiste (JP – 117,16), Reinart Loidap (BP – 114,59), Kent Pirma (AP – 109,28) ja Arnold Lepiste (M – 108,12).

Naiste arvestuses saavutas esikoha Mari Lutsihhin (CT – 83,69), teine oli Meeta Allika (75,28) ja kolmas Egglet Marton (BT – 66,77).

Oktoobri keskel alustasid oma võistlussarja lauatenisemängijad (treeningud T, N 18.00) ja korvpall ootab aktiivsemalt mehi treeningule (E, K, R 18.00).

Oktoobri viimasel nädalavahetusel ootab terviserada kõiki, et anda rajale värske ilme (täpsem info valla kodulehel ja infotulpadel). Ilusa sportliku sügise jätku kõigile.

Margus Sepp

10 PEAMIST PÕHJUST, MIKS SÜÜA ROHKEM PUU- JA KÖÖGIVILJU

10. Erinevad värvid ja tekstuurid. Puu- ja köögiviljad lisavad toidulauale värve ja erinevaid tekstuure. Nii sööd juba oma silmadega.

9. Kerge valmistada. Puu- ja köögiviljad on toitvad igas variandis: värskena, külmutatuna, konserveerituna, kuivatatult või mahlana.

8. Kiudained. Puu- ja köögiviljades on ohtralt kiudaineid, mis annavad täiskõhutunde ja hoiavad seedimise korras.

7. Vähe energiat. Puu- ja köögiviljad sisaldavad vähe energiat ja neis pole praktiliselt üldse rasva.

6. Aitavad ennetada haigusi. Piisavas koguses puu- ja köögiviljade söömine aitab ennetada mitmeid haigusi, sh südameveresoonekonna haigused, kõrge vererõhk ja mõned vähivormid.

5. Vitamiinid ja mineraalained. Puu- ja köögiviljades leidub ohtralt vitamiine ja mineraalaineid, mis aitavad sul tunda end terve ja energilisena.

4. Mitmekesisus. Puu- ja köögivilju on saadaval väga erinevaid, katsetamsvõimalusi on nendega pea lõputult.

3. Kiire looduslik snäkk. Lihtne haarata ja kohe suhu pista. Viljades olevad süsivesikud on head energiaallikad.

2. Omapärased. Iga vili maitseb erinevalt – mõned krõpsuvad, mõned pritsivad hammustades mahla, mõned on hamba all kergelt vetruvad. Ole vaid julge ja uudishimulik uusi maitseid proovima. Igaühe maitsele leidub midagi.

1. Nad on toitvad JA maitvad!

Rohkem infot puu- ja köögiviljade kohta leiad veebilehelt www.toitumine.ee

Tagli Pitsi
Tervise Arengu Instituut

POLITSEI

Rohkem tähepanelikkust

Viimastel nädalatel on saagenud Järvakandist teated loomade väärkohtlemistest. Meilile saadetud infot on lausa õvavastav lugeda, sest nendes on kirjeldatud tegusid, mida normaalsed inimesed loomade kallal ette ei võtaks. Kõige kurvemaks teeb asjaolu, et tunnistajate sõnul on toimepanijad lapsed (6-kuni 10aastased), kes endale asja tõsidusest ning jubedusest aru ei anna.

Panen lastevanematele südamele, et nad jälgiks, mida nende lapsed teevad. Teaksid nende tegemistest, olemistest ning läbisaamistest. Pahatihti sünnivad halvad mõtted seltskonnas, kus neid koos ka ellu viiakse. Mõni noorena tehtud mõtlemata tegu võib kummitada pikalt edasises elus.

Kevadel pöörasin tähelepanu jalgratastele, mis lukustamata ööseks maja ette jäetakse. Suvi ning selle lõpp kahjuks näitavad, et jalgrataste vargused on endiselt aktuaalsed. Kurb on tõdeda, et inimesed on oma vara osas nii hoolimatud ja jätavad selle lohakile. Maakonnas ei möödu nädalatki, kus ei teatataks jalgrattavargusest.

Patrullimise käigus on kontrollitud jalgrataste parkimise seadust ning on leitud, et rattahoidjasse jäetakse rattad reeglina lukustamata. Tõenäoliselt loodetakse sellele, et ega keegi seda nii vähesel ajajooksul ikka varastama hakka. Kontrollimise käigus vormistasid politseiametnikud mitmeid suulisi hoiatusi ja see tekitas kontrollitavatel mitmeid küsimusi, millele siinkohal püüan ka vastata.

Suulised hoiatused vormistati Liiklusseaduse § 259 lg 1 tunnusel selle kohta, et isik enne sõiduki (jalgratta) juurest lahkumist jättis rakendamata abinõud, mis välistaks selle omavolilist kasutamist. Antud hoiatamisega püüdsid politseiametnikud pöörata inimeste tähelepanu sellele, et lukustamata jalgratas on varastele kerge saak ja omanik peab ise tegema kõik, et tema vara võimalikult raske varastada oleks. Alati on meeldivam tegeleda ennetustöö kui tagajärgedega.

Kuna Järvakandi kogukond tunneb üksteist läbi ja lõhki, ei jää kahtlased võõrad, kes võivad olla vaid läbisõidul, kohalike tähelepanuta. Öeldakse: kus tegijaid, seal nägijaid. Igasugune informatsioon (ka anonüümne) kahtlastest isikutest, sõidukitest ning sündmustest on alati teretulnud ja lihtsustab meie tööd. Ärge jääge ootama hetke, kui midagi on juhtunud ning kellegi vara kadunud või hävitatud, vaid ennetage seda ja andke teada oma tähelepanekutest!

Sooja sügist soovides

Jaan Sildoja
piirkonnavanem

Telefon 5303 6804, 612 3503; e-post jaan.sildoja@politsei.ee, lühinumber 110

Heategevuslik karjäärinõustamine

Pidevad muutused tänapäeva töömaailmas nõuavad inimeselt kogu elu töö- ja õppevalikute tegemist. Tööjõuturul konkurentsivõimelisena püsimise eelduseks on oskus oma karjääri planeerida ja planeeritult ka ellu viia. Küsimused: Kes ma olen? Kuhu ma tahan jõuda? Kuidas ma sinna saan? vajavad läbimõtlemit ja analüüsi. Sageli on ükski, ilma spetsialisti abita seda üsna raske teha. Karjäärinõustaja abistab ja toetab inimesi karjäärplaneerimisel, elukutse, töö, koolituse ja haridustee valikuga seotud otsuste tegemisel ning tööotsimisoskuste arendamisel.

Karjäärspetsialistid pakuvad oma abi põhiliselt kolmes sektoris: • noored vanuses 7–26 saavad karjääriõpet, -infot ja/või -nõustamist koolides ja samuti noorte teabe- ja nõustamiskeskuste kaudu üle Eesti (vt ka infot Rajaleidja kodulehelt); • registreeritud töötutele ja koondamiste saanud inimestele on karjääriteenused kättesaadavad Eesti Töötukassa osakondades; • ka mitmed personaliotsingu- ja konsultatsioonifirmad pakuvad ühe võimaliku teenusena karjäärinõustamist, kuid seda tasuta eest.

Alates 2011. a sügisest on Karjäärinõustajate Ühingu liikmed valmis tasuta nõustama inimesi, kes eelmainitud sihtgruppidesse ei kuulu või on teenusele jõudmine raskendatud. Ootame inimest, kes on soovitatavalt vanuses 27–63 aastat; keerukas majanduslik olukorras, mis ei võimalda kasutada tasulist karjäärinõustamist või puudub nõustataval ligipääs teistele tasuta karjäärinõustamisteenustele; õpilane, töötu või oma töösuhet kaotamas.

Nõustamine on konfidentsiaalne ja seda teostavad vastava ettevalmistuse saanud spetsialistid. Hetkel oleme valmis kliente vastu võtma Tallinnas, Tartus, Raplas ja Viljandis. Teenust osutatakse eesti, Tallinnas ka vene keeles.

Kindlasti ootame vabatahtliku nõustamisega liituma karjäärspetsialiste, kes on valmis oma teadmisi ja kogemusi abivajajatega jagama.

Lisainfoks ja registreerimiseks saab kontakti võtta aadressil: noustamine@kny.ee või Karjäärinõustajate Ühingu kodulehe kaudu: www.kny.ee

Swedbank

Pangabuss

Kõik oma rahaasjad saate korda ajada pangabussis!

Pangabuss peatub:

Kullamaa
vallavalitsuse juures
kell 9.00–10.00

Vana-Vigala
Tehnika- ja
teeninduskooli juures
kell 11.00–12.00

Järvakandi
kultuurihalli esisel platsil
kell 14.00–15.00

IV kvartalis
17. oktoober
14. november
12. detsember

Bussis saate nõu pangateenuste kohta, tellida ja kätte pangakaardi, makseautomaadist oma kontole sularaha kanda ja välja võtta, teha arvuti abil makseid, sõlmida hoiuseid ja muid erinevaid lepinguid.

Tutvuge pangabussi sõiduplaani ning finantsteenuste tingimustega www.swedbank.ee. Lisainfot pangabussi teenuste, kellaegade ja peatuste kohta saate 24h telefonilt 6 310 310.

Järvakandi
Kristliku Nelipühi Koguduse
jumalateenistused toimuvad
pühapäeviti kell 10
ja osadusõhtud
kolmapäeviti kell 18

Külalisena jutlustavad

Allan Kroll *Valguse Tee kogudusest*
16.10., 27.11., 18.12.2011

Gunnar Mägi *Keila Baptistikogudusest*
20.11.2011.

MITMESUGUST

Ostame vana kodutehnikat (el/gaasipliidid, pesumasinad, tolmuimejad, raadiod, makid jne, ka külmkapid). Võib pakkuda ka muud vanarauda (plekkpurkidest masinateni), probleemeid tooteid (katlamajad, küttesüsteemid, kasvuhooned jne). Demonteerime ja veame ise. ALATI PARIM HIND! Raha kohe kätte või pangarvele. Täpsem teave tel 5670 7523 või 5592 5998.

Õhksoojuspumpade hoolitus, remont, müük ja paigaldus, kodumasinat remont. Tel 5330 1720; www.kulmaline.ee

Busside tellimine: Algera OÜ, tel 508 3479; www.bussireis.com

MÜÜA

Müüa väga soodsalt 1-toaline mugavustega korter (5. korrus). Tel 489 4710.

Müüa soodsalt 1-toaline mugavustega korter (renoveeritud maja, 3. korrus, uued aknad, korralikud naabrid). Tel. 5331 0393.



INVARU UUES KOHAS!

Alates **03. oktoobrist** ootame teid Raplas aadressil:
Tallinna mnt. 29
E 9-18
T, K, N, R 9-16
tel. 4857914

KULTUURIHALLIS
PÜHAPÄEVAL, 13. NOVEMBRIL

kell 14
ISADEPÄEVAKONTSERT

Kohtumiseni!

Jumalateenistused Järvakandi Pauluse kirikus



• Pühapäeval, 6. novembril kell 16
armlauaga jumalateenistus,
jutlustab Tallinna Püha Vaimu koguduse õpetaja
Gustav Piir

• Pühapäeval, 20. novembril kell 16
igavikupühapäeva armlauaga jumalateenistus

TERVISERADA KUTSUB METSA

29. ja 30. oktoobril
on kõigil huvilistel
võimalus anda oma panus
meie terviseraja arendusse!

Kui sul on vähemalt üks nendest:

- hea tahe midagi koos ära teha
- saag, kirves, võsalõikur
- soov olla lõkkemeister
- oma nägemus terviserajast või head ideed ning soov seda teistega jagada, siis ole kohal ja anna oma panus!

INFO: 528 9467
(Margus)

Koguneme laupäeval ja/või pühapäeval
kell 10 TULEMÄE ÜMBRUSES

Õnnitleme!

93 Anastasia Ragun	75 Tatjana Güninen Aino Kasak
91 Renata Kurs Ivan Junolainen	Olga Randmäe Maria Virki
80 Endel Laane Aili Riipulk Aleksander Maalik	70 Adolf Müllmann Arvo Voog

Uued
vallakodanikud

Rasmus Vendla
28. august 2011

Gregor Randmäe
11. oktoober 2011



Helve Reinik
27.07.1941–
7.09.2011
Reimud Lillemaa
9.08.1933–
17.09.2011