

Info pärineb Wikipediast.



Linaagro  
www.lina.ee

## MIDAGI UUT LINAÕLI KASUTAMISEL

### Ehk unustatud vana

Prof Johanna Budwig soovib kaks supilusika täit külmpressitud linaõli mikserdada 100 g LAHJA kohupiimaga. Lisades maitseks aed- ja metsamarju. Mikserdamist soodustab kaerapiima lisamine. Sellise segu igapäevane kasutamine puhastab organismi, soodustab hapniku ja omega-3 rasvhapete omastamist. Vähendab krooniliste põletike tekkimise võimalusi. Tasub veel märkida, et raskete haigusjuhtude korral suurendas Prof Budwig külmpressitud linaõli kogust, lisades 42 g (3 supilusikatäit). Teised komponendid jäid samaks.

Linaagro OÜ  
Suurmeta küla,  
Mooste vald, Põlvamaa  
Tel 515 7025

Kolme kuu möödudes hakkasid haiged end paremini tundma. Vereanalüüsid näitavad paranemist. Suurenesid hemoglobiini, fosfolipiidide, lipoproteiinide ja Omega-3 rasvhapete sisaldus veres. Ja verekoostisest kadusid kollakasrohelistest moodustised.

Kuid farmaatsia- ja onkoloogiatoetus ignoreeris kõiki Dr Johanna Budwigi saavutusi. Pealegi oleksid Dr. Budwigi kogemuslikud järeldused võinud anda tõsise löögi toidutööstuse rasvade tootmise sektorile.

Dr Budwig pidas igasuguste töödeldud ja sünteetiliste hüdrogeenitud või hüdrogeenitud toidurasvade (margariinid, majoneesid) kasutamist lubamatuks. Organism, südamelihase ei suuda taltsi rasvu omastada ja seda ka raku tasandil. Halbade rasvade hulka liigitas Johanna Budwig ka kõikjal kondiitritoodetes kasutatavad küllastamata rasvad.

Dr Budwigi hinnangul sobivad toiduks süsivesikud, mis sisaldavad looduslikke suhkruid: õunad, pirnid, viinamarjad, viigimarjad. Keelatud on rafineeritud suhkur, rasvane liha, praetud ja konservitoit.



Tegevusluba nr.L040129

## Kõhuvalu Kabinet

### ULTRAHELI ALANE TERVISEKONTROLL

Pakett "Tervisekontroll" sisaldab kolme uuringut ja sobib kõikidele inimestele, kes hoolivad enda tervisest:

- kilpnäärme ultraheliuuring
- kõhukoopa ja vaagnapiirkonna ultraheliuuring ning VASTAVALT VALIKULE
- mõlema rinnanäärme ultraheliuuring
- VÕI
- kaelaarterite doppleruuring (veresoonte ateroskleroos, kardiovaskulaarse riski hindamine (insult))

Uuringuid teostab, kommenteerib ja kirjeldab arst, radioloogia spetsialist. Vastuvõtu lõpus teeb arst kokkuvõtte ja annab soovitusi.

PAKETI HIND ON

90 eurot

Meie aadress:

Lasnamäe, Tähesaju 9  
(Tähesaju kaksikud),  
2 korrus

Registreerumine vastuvõtule:  
kõhuvalukliinik.ee/broneeringud  
või telefoni teel: 58 53 19 16

## RAE VALLAVALITSUS TEATAB

Avatud menetluses Järveküla küla Loopealne-Suurekivi pereelamute kvartali II järjekorra detailplaneeringu tingimuste täpsustamiseks projekteerimistingimuste andmise eelnõu avalik väljapanek toimub 17.03.2023-31.03.2023 Rae Vallavalitsuse fuajees ja Rae valla kodulehel. Projekteeerimistingimuste andmise eelnõud puudutavate vastuväidete ja ettepanekute esitamise tähtaeg on 31.03.2023 (k.a). Rae Vallavalitsus teeb vastavalt haldusmenetluse seaduse (HMS) § 50 lõike 3 järgselt ettepaneku asja arutamiseks ilma avalikku istungit läbi viimata.

Järveküla küla Loopealne-Suurekivi pereelamute kvartali II järjekorra detailplaneering on kehtestatud Rae Vallavalikogu 13.05.2003 otsusega nr 82. Projekteeerimistingimuste andmise eesmärgiks on üle 19 aasta vanuse detailplaneeringu tingimuste täpsustamine selliselt, et hoonestusala suurendamine taotletud kujul võimaldab seadustada ebaseaduslikult laiendatud üksikelanamut, ei ole otstarbekas Tuulepealse tn 3 kinnistul detailplaneeringut esialgsel kujul ellu viia, mistõttu on otstarbekas täpsustada krundipositsioonil 17 detailplaneeringuga määratud hoonestusala läbi selle 2,4%-se suurendamise.

**DETAILPLANEERINGU KOOSTAMISE ALGATAMISEST:**  
Vaskjala küla Veskimäe tee 5 kinnistu ja lähiala detailplaneering (kovID DP1239)

Detailplaneering on algatatud 07.03.2023 Rae Vallavalitsuse korraldusega nr 505. Planeeritava ala asub Veskimäe tee 5, Vaskjala küla, Rae vald. Juurdepääs krundile on Veskimäe teelt. Planeeringuala suurus on ligikaudu 0,4 ha.

Detailplaneeringu koostamise eesmärgiks on olemasolevale elamumaa krundile ehitusõiguse andmine eramu ja abihoonete püstitamiseks ning määrata ehitus- ja hoonestustingimused, juurdepääsud, tehnovõrgud ja haljastus.

Detailplaneeringu koostamise eesmärk on kooskõlas Rae Vallavalikogu 21.05.2013 otsusega nr 462 kehtestatud Rae valla üldplaneeringuga, kus planeeringuala maakasutuse juhtotstarbeks on perspektiivne elamumaa tiheasustuses. Üldplaneeringu kohaselt on elamumaa üksik-, kaksik-, rida- ja korterelamute maa tiheasustusalal ning hajaasustusalal paiknevate elamute õuemaa. Elamumaa hulka arvatakse ka suvilate ja suvilagruppide maa ning aiandusühistute ühiskasutuses olev maa.

Teostada kõrg- ja/või madalhaljastuse hindamine vastavalt Rae Vallavalitsuse 30.08.2022 määrusele nr 18 "Haljastuse hindamise meetodika ning avaliku ala haljastuse nõuded". Detailplaneeringu koostamiseks vajalikud uuringud selguvad detailplaneeringu koostamise käigus.

Detailplaneering ei sisalda üldplaneeringu muutmise ettepanekut.

Rae küla Rae tee 16b ja Rae tee 16a kinnistute ja lähiala detailplaneering (kovID DP1243)



Detailplaneering on algatatud 07.03.2023 Rae Vallavalitsuse korraldusega nr 506. Planeeritava ala asub Rae tee 16b ja Rae tee 16a, Rae küla, Rae vald. Juurdepääs planeeringu alale on 11113 Assaku-Jüri teelt (Rae tee). Planeeringuala suurus on ligikaudu 0,9 ha.

Detailplaneeringu koostamise eesmärgiks on olemasolevatele elamumaa krundidele ehitusõiguse andmine eramute ja abihoonete püstitamiseks ning määrata ehitus- ja hoonestustingimused, juurdepääsud, tehnovõrgud ja haljastus.

Detailplaneeringu koostamise eesmärk on kooskõlas Rae Vallavalikogu 21.05.2013 otsusega nr 462 kehtestatud Rae valla üldplaneeringuga, kus planeeringuala maakasutuse juhtotstarbeks on olemasolev elamumaa. Üldplaneeringu kohaselt on elamumaa üksik-, kaksik-, rida- ja korterelamute maa tiheasustusalal ning hajaasustusalal paiknevate elamute õuemaa. Elamumaa hulka arvatakse ka suvilate ja suvilagruppide maa ning aiandusühistute ühiskasutuses olev maa.

Teostada kõrg- ja/või madalhaljastuse hindamine vastavalt Rae Vallavalitsuse 30.08.2022 määrusele nr 18 "Haljastuse hindamise meetodika ning avaliku ala haljastuse nõuded". Detailplaneeringu koostamiseks vajalikud uuringud selguvad detailplaneeringu koostamise käigus.

Detailplaneering ei sisalda üldplaneeringu muutmise ettepanekut.

**Avaviku küla Toome tn 9 kinnistu ja lähiala detailplaneering (kovID DP1241)**

Detailplaneering on algatatud 07.03.2023 Rae Vallavalitsuse korraldusega nr 509. Planeeringuala asub Avaviku külas Toome tänava ääres. Juurdepääs kinnistule on Toome tänavalt. Planeeringuala suurus on ligikaudu 5000 m<sup>2</sup>.

Detailplaneeringu eesmärk on ehitusõiguse määramine elamu ja abihoonete püstitamiseks. Lisaks antakse detailplaneeringuga lahendus planeeringuala haljastusele, heakorrale, juurdepääsule, parkimis- ja tehnovõrkudega varustamiseks.

Detailplaneeringu algatamine ei ole vastuolus Rae valla üldplaneeringuga.

Detailplaneeringu koostamise ajal on vajalik teostada: planeeringuala geodeetiline mõõdistus ja dendroloogiline hindamine. Planeeringu koostamise ajal tuleb hinnata planeeringu elluviimisega kaasnevaid asjakohaseid majanduslikke, kultuurilisi, sotsiaalseid ja looduskeskkonnale avalduvaid mõjusid. Vajadusel näha ette leevendusmeetmete rakendamise tingimused. Täiendavate uuringute ja analüüside vajadus selgub detailplaneeringu koostamise käigus.

**Tõrुकese lasteaia detailplaneeringu (kovID DP1244) eskiislahendust tutvustava avaliku arutelu tulemused**

Tõrुकese lasteaia detailplaneeringu eskiislahendust tutvustav avalik arutelu toimus 06.03.2023 Rae kultuurikeskuses. Avalikul arutelul osales kokku 7 isikut, sh detailplaneeringu koostaja ja Rae Vallavalitsuse esindajad. Detailplaneeringu koostaja tutvustas avalikul arutelul detailplaneeringu eskiislahendust, andis ülevaate menetluse seisust ning vastas detailplaneeringut käsitlevatele küsimustele. Nüüd

asutakse koostama detailplaneeringu põhilahendust, mis eeldatavalt valmib lähikuude jooksul. Küsimused ja täiendav info: Enelin Alter, enelin.alter@rae.ee, 5847 0259.

**Rae küla Rae tee 13, Rae tee 13a ja Rae tee 13b kinnistu ja lähiala detailplaneeringu (kovID DP1224) ning Rae küla Rae tee 13a ja Rae tee 13b kinnistu ja lähiala detailplaneeringu (kovID DP1237) algatamata jätmise**

Rae küla Rae tee 13, Rae tee 13a ja Rae tee 13b detailplaneeringut ei algatata 07.03.2023 otsusega nr 507 PlanS § 128 lõike 2 punktide 2 ja 6 alusel, kuna valla arengukava ei näe ette huvitatud isiku poolt planeeritava äri- ja tootmisala rajamist ja seetõttu puuduvad Rae valla eelarves investeeringuna ette nähtud detailplaneeringuga hõlmatud alale ja selle teenindamiseks kavandatud teede, tehnovõrkude ja -rajatiste ehitamiseks ning võõrandamiseks vajalikke rahalisi vahendeid ning huvitatud isik ei ole neid nõus kandma.

**RAE VALLAVALITSUS ON LÕPETANUD 07.03.2023 JÄRGMISED DETAILPLANEERINGUD:**

Karla küla Maasikmäe kinnistu ja lähiala detailplaneeringu koostamise lõpetamine numbriga 508.

Täiendavalt on üld- ja detailplaneeringutega seotud materjalidega võimalik tutvuda <http://map.rae.ee/>.

Noolega jagatud teadmised

**Luwi**  
KOOLITUSKESKUS

**Ametialased koolitused Tallinnas**

<b>19.04 – 25.08</b>	Tugiisiku koolitus koos esmaabiandja väljaõppega*
<b>08.05 – 29.09</b>	Tegevusjuhendaja koolitus koos esmaabiandja väljaõppega*
<b>17.05 – 06.10</b>	Lapsehoidja ja lasteaiaõpetaja assistendi koolitus koos esmaabiandja väljaõppega*
<b>22.05 – 22.09</b>	Hooldustöötaja, tase 3 koolitus koos esmaabiandja väljaõppe ja toiduhügieeni koolitusega*

\*õpe toimub osaliselt veebis!

5377 0477 | info@luwi.ee | www.luwi.ee | luwikoolituskeskus