

GRATULERER

10 og 12 år



Hipp hurra for disse to jentene som nå er 10 og 12 år!
Kristine har bursdag i dag, og **Karoline** fylte år 31.mai!
Superduper glad i dere.
Gode koser fra Kristoffer og Mamsen.

KRYSSORDVINNER

Kryssordvinner

Vinner av forrige ukens kryssord ble **Hjørdis Hatlelid**. Vi gratulerer. Skrapelodd er på vei i posten.

RETTELSE

Rettelse

I artikkelen om det nye skiltet som er satt opp ved steinskulpturen i Jernbaneparken kom vi skade for å bytte om på navnene til de to på bildet. Det var **Per Arne Grefsrud** som uttalte seg i saken og ikke **Konrad Strekerud**. Vi beklager!

PRESSEMELDING

Østfold-korn skal senke kolesterolet

Nå kommer et nytt, norsk byggkorn – fullt av kostfiberet betaglukan, som skal ha positiv effekt på kolesterolet. Dette er, ifølge en pressemelding, svaret på norske myndigheters ønske om sunnere produkter.

Bygg er et av de sunneste

kornslagene vi har og er den kornsorten det dyrkes mest av i Norge. Men på grunn av sin karakteristiske smak og dårlige bakeegenskaper, benyttes bygg i liten grad til matvarer. Nå kommer det en ny byggsort, spesielt egnet for og tilpasset bruk i matlaging.

Positive helseeffekter

Det er Norsk Matbygg og stolte bønder i Østfold som dyrker frem det nye byggkornet. Det

har, foruten en søtlig og god smak, et naturlig høyt innhold av kostfiberet betaglukan som har den helseeffekten at det senker kolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utvikling av hjerte- og karsykdommer. Betaglukan fra bygg bidrar dessuten til å begrense blodsukkerstigning etter et måltid. Det nye bygget er også rikt på antioksidanter og inneholder gunstige fettsyrer, jern, sink, B- og E-vitaminer og andre verdifulle næringsstoffer.

– Byggkornet mister skallet under tresking, og hele kjernen med alle de gode helsekomponentene kan benyttes til mat. Dette gir en helt unik råvare med helsemessig effekt, forteller **Katrine Kerr Gammelsrød**, konstituert daglig leder i Norsk Matbygg. Selskapet utvikler produkter av det nye nakenbygget i samarbeid med Coop Norge. De første produktene med det nye bygget vil komme på markedet til høsten.

Foreløpig dyrkes det nye byggkornet på 12 gårder i Østfold. Årets avling ble sådd i april-mai og skal høstes i august.

DET SKJER

Gullvasking på Historica

Gruva's Venner inviterer til **GEOLOGI (STEINTREFF)** på Historica søndag 15. juni, i samarbeid med Halden Geologiforening.

Den steinglade gjengen vil vise mer enn hundre forskjellige sorter stein og mineraler. De vil kappe stein for å se på strukturen, og de vil vise hvordan man kan få fyr på bålet ved hjelp av stein.

Gratis for barn å vaske gull denne dagen. Eventuelle funn kan veksles inn i sjokolademynt.

Det var gruvedrift i Rakkestad i mer enn hundre år. Entusiastene i Gruva's Venner, som er en underavdeling av Rakkestad Historielag, tar vare på denne historien.

Utstillingene på Historica er selvfølgelig åpne på denne barnas geologidag.

Et nakenbygg

I motsetning til andre byggsorter som dyrkes i Norge er dette en skall-løs sort, et såkalt nakenbygg.

LESERBREV

Om å sette klaven på den rette kua

Noen klager på rådmannen. Men jeg setter et spørsmålstegn der rådmannen kommer med sin innstilling og råd til de forskjellige sakene. Så går sakene over til formannskapet og de forskjellige etater. Hvis formannskapet er enig med rådmannen, går deres innstilling til kommunestyret, som har den virkelige avgjørelsen. All makt ligger i kommunestyret «i denne sal». Det jeg tror er at politikerne slipper sakene fra innstillingene til rådmannen og formannskapet for lett gjennom. Da kan dem ikke klage på rådmannen for det. Rådmannen må jo bøye seg for kommunestyrevedtak. Rådmannen skal

da sørge for at sakene blir gjennomført. Det er politikerne som egentlig styrer kommunen. Så min konklusjon blir at politikerne må ta mer igjen. Komme med nye forslag og stemme over dem.

Ellers blir det rådmannsvelde!
Balder.

Rakkestad Avis
Storgata 8,
1891 Rakkestad

Ansvarlig redaktør
Elin Marie Rud
mobil: 91 70 55 81
e-post: elin.marie.rud@r-a.no

Journalist
Marita Lundsrud Berg
92 23 73 55
e-post: marita.berg@r-a.no

Journalist
Lars Brock Nilsen
40 89 97 68
e-post: lars.nilsen@r-a.no

Journalist
Beate Sloreby
92 26 35 20
e-post: beate.sloreby@r-a.no

Markedsansvarlig
Bjørnar Strøm
mobil: 91 81 42 00
e-post: bjornar.strom@r-a.no

Annonseproduksjon
Per Kaaterud
mobil: 90 89 36 10
e-post: per.kaaterud@r-a.no

TELEFON REDAKSJONEN
69 22 25 55

Åpningstider:

Mandag - fredag 09.00-15.00

Telefoner:
Redaksjonen/
annonseavd./ekspedisjon:

69 222 555
Telefax: 69 22 13 85

E-postadresser:
Redaksjon: **ra@r-a.no**
Annonseavdelingen:
annonser@r-a.no
Abonnement:
abonnement@r-a.no

Trykk:
Nr1 Trykk as

Distribusjon: Posten

Gratulasjonsannonse

i Rakkestad Avis

koster
kr.2,00 pr mm
inkl. prod.kost og mva
+ event. fakt gebyr

VIKTIG!

Tekst og bilde må være levert
inn senest **kl.10.00 dagen før,**
(Til mandagsavisen
kl.10.00 på fredag)
Vi skal ha fullt navn på den
som gratuleres og hvor vi
skal sende faktura.

Viktig!!!

Benyttes E-post skal
følgende adresse brukes:
annonser@r-a.no

Meldinger om nyfødte med
bilde, forlovelser og bryllup
uten bilde er gratis.

pressens faglige utvalg
PFU

Rakkestad Avis arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Den som mener seg rammet av urettmessig avisomtale, oppfordres til å ta kontakt med redaksjonen.

Pressens faglige Utvalg (PFU) er et klageorgan oppnevnt av Norsk Presseforbund. Organet som har medlemmer fra presseorganisasjonene og fra almenheten behandler klager mot pressen i pressetiske spørsmål.

Adresse: Prinsensgate 1. Postboks 46, Sentrum, 0101 Oslo.
Telefon: 22 41 56 80 Faks: 22 41 19 80.

MARKISER • SCREEN
SOMMER-
kampanje!
GODE PRISER NÅ!

Ring oss på
tlf: **911 50 200**

Fasade
PRODUKTER

www.fasadeprodukter.no