



# TEATAJA

Haaslava valla infoleht

Nr 10 (149) oktoober 2006



Õnnitleme endiseid ja praeguseid kooli õpetajaid, õpilasi ja töötajaid kooli aastapäeva puhul. Soovime jaksu ja jõudu edaspidiseks.

Vallavalitsus

Vallavolikogu

## Sillaotsa kooli 240. aastapäeva ajakava

### 27. oktoober:

Vilistlaste spordivõistlus korvpallis Sillaotsa spordihoones algusega kell 18.00

### 28. oktoober:

14.00 - koolimaja avatud, registreerimine

15.00 - kooli ajalookonverents

17.00 - aktus

Tantsuks mängib Tom ja Elmet

Osalemise kuni 1960. a lõpetajatele tasuta.

Alates 1961. aasta lõpetajatel osavõtumaks 100 kr tasuda

Haaslava Vallavalitsuse a/a nr 10102034612006 Eesti Ühispank

Märksõna: kooli aastapäev, lisada nimi ja lõpetamise aasta

Koolimajas on võimalik osavõtumaksu maksta ettemaksuna raamatukoguhoidja Aulike Lõõndre kätte.

Info tel 50 58 912, 7 352 000 e-post  
sillaotsa@sillaotsa.edu.ee

kodulehekülg <http://sillaotsa.edu.ee/>

## Traadita internet Haaslava vallas

Kätte on jõudnud aeg, mil korralikult toimiva ja piisava kiirusega interneti jõudmine igasse majapidamisse ei ole enam tühipaljas unistus. Veelgi enam, see ei sõltu asjaolust, kas koju jõuab telefoniliin või kas vahetus läheduses on mõni WiFi antenn.

Nüüd on ka Haaslava vallas võimalik liituda WiMAX internetivõrguga. Kindlasti olete kuulnud WiFist, ent mis on WiMAX? WiMAX on tehnoloogia, mille abil saab päris pika maa taha (kuni 20 km) saata tugevat raadiosignaali interneti levitamiseks. WiMAX võimaldab püsiühendust - olles kord saanud ühenduse, eraldatakse ühendusele omaette kanal, mida ei pääse mõjutama teised ühendused (nagu toimub näiteks WiFi puhul).

WiMAXi kasutamiseks on vajalik sõlmida internetiühenduse liitumisleping ja paigaldada vastuvõtuseade. Vastuvõtuseadmeks on välisantenn (võib hea signaalitugevuse korral paikneda ka toas) koos siseseadmega, mis vajab elektritoidet ja kuhu saab ühendada arvuti. Välisantenn üldjuhul ei vaja eraldi masti, küll aga tuleks ta kinnitada mõne kõrgema punkti külge (näiteks olemasolev televiisoriantenni mast).

Liitumissoovi korral tekib alati küsimus, kas just teie kodu õuele signaal ulatub. Vastuse saamiseks pole vaja muud, kui helistada meie spetsialistile, kes tuleb ja testib spetsiaalsete seadmetega kohapeal signaali tugevust - seda täiesti tasuta. Kui näete kodumaja õuest vaadates Tartu telemasti, siis võite olla kindel, et signaal teie juurde ulatub. Kui aga kodu vahetus läheduses juhtub olema telemasti ja teie vahel kõrge tihe mets, on tõenäoline, et levi teieni ei jõua (lahenduseks on

üle puude ulatuv antennimast), kaugemal olevast metsast kandub signaal üle.

Kui kodus on mitu arvutit või tahate jagada internetiühendust naabritega, siis saame nõustada ka kohapealse arvutivõrgu paigaldamise küsimustes ja aidata selle ehitamisel.

Ühenduse kiirus on sõltuvalt paketest 256 kbit/s kuni 2 Mbit/s. Kuutasu alates 299.- Info pakettide ja tasude kohta on toodud allolevas tabelis:

Pakett	Alla- laadimine	Üles- laadimine	Andme- edastusmaht	Kuutasu
WiMAX Kodu 1	256 kbit/s	128 kbit/s	10 GB kuus	299.-
WiMAX Kodu 2	512 kbit/s	256 kbit/s	10 GB kuus	399.-
WiMAX Kodu 3	1 Mbit/s	512 kbit/s	10 GB kuus	499.-
WiMAX Kodu 4	2 Mbit/s	1 Mbit/s	20 GB kuus	899.-

Vastuvõtuks vajalike seadmete hind on orienteeruvalt 6990 krooni. Seadme paigaldamine on tasuta, lisandub vaid materjali kulu.

Huvi korral võtke palun ühendust telefonil 56 910 979 või e-posti aadressil: [info@gilgames.ee](mailto:info@gilgames.ee).

Lisainfot saab ka netiaadressil <http://www.gilgames.ee>

## Kodanikuühenduste toetusvõimalused Tartumaal

Eestis määratletakse kodanikuühiskonda kui kõiki inimesi huvide ja võimete kohaselt kaasavat osalusühiskonda, mis hõlmab inimeste omaalgatuslikku koostööd oma huvide järgimiseks ning avalike asjade arutamises ja otsustamises osalemiseks, samuti seda koostööd võimaldavaid ühendusi, võrgustikke ja institutsioone. Kodanikuühiskonda seostatakse tänapäeval eelkõige inimeste omaalgatuse, osaluse ja vastutusega ühiskonnas, selle esmaseks eelduseks on demokraatlik riigikord ja arvamuste vaba realiseerimine.

Kodanikuühiskond tähendab suutlikku avalikku sektorit, tugevat erasektorit ja aktiivset kolmandat sektorit. Kolmandaks sektoriks võib nimetada mitmesugustesse ühendustesse koondunud huvigruppe: seltsid, mittetulundusühendused, ametiliidud jne. Kolmanda sektori tegevus aitab lahendada ka sotsiaalseid ja majanduslikke probleeme riigis, pakkudes mitmesuguseid teenuseid ja luues töökohti.

Meie kodanikuühiskonna tugevuseks võrreldes paljude riikidega on toimiv toetusvõrgustik. Ühenduste jätkusuutlikkus sõltub suures osas informatsiooni liikumisest, nõustamisteenuse kättesaadavusest, koostöö- ja koolitusvõimalustest, rahastamisest jne. Nende vajaduste realiseerimise juures saavad ühendustele suureks abiks olla maakondlikud arenduskeskused.

Maakondlikud arenduskeskused on kõigis maakondades paiknevad organisatsioonid, mis pakuvad tasuta nõustamisteenust alustavatele ja tegutsevatele ettevõtetele, kohalikele omavalitsustele ning ka alustavatele ja tegutsevatele mittetulundusühingutele ja sihtasutustele.

Tartus ja Tartumaal täidab seda rolli SA Tartu Ärinõuandla, kus pakutakse ühendustele tasuta konsultatsiooni järgnevatel teemadel:

- Asutamine ja registreerimine
- Strateegia ja tegevuskava koostamine
- Tegevuse finantseerimine
- Maksud ja aruandlus
- Koostööpartnerite leidmine
- Lepingute sõlmimise nõustamine
- Projekti elluviimiseks sobiva rahastamisallika valik
- Projekti idee sobivuse hindamine toetusmeetmetega
- Projektiplaani koostamine
- Projektiplaani kirjutaja leidmine
- Projekti aruandluse koostamine ja sellega seonduv

Lisaks konsultatsioonidele korraldatakse ka koolitusi ja infopäevi rahastamisvõimalustest, projektide kirjutamisest ja juhtimisest, maksundusest ja aruandlusest jne.

Ootame teid kõiki endale külla!

Eilika Mölder  
SA Tartu Ärinõuandla  
MTÜ-de konsultant  
Tel: 7428 491  
Riia 15b, Tartu  
[www.tartu.ee/arinouandla](http://www.tartu.ee/arinouandla)

## Infot metsaomanikele.

Haaslava valla metsaomanikele on riigi tellimusel ja kulul valminud metsamajanduskavad 61 kinnistu kohta. Kavade juures on kehtestamisotsus, mis tähendab, et koostatud kava on kontrollitud ja kehtestamisotsuses nimetatud raied on lubatud. Kehtiva korra kohaselt võib omanik metsas raieid teha ainult metsamajanduskava olemasolul ning kavas näidatud ulatuses ja mahus. Metsamajanduskava ei pea olema kinnistul, millel on metsamaad alla 2 hektari.

Käesolevad metsamajanduskavad on ühtlasi ka viimased, mis on valminud riigi kulul. Alates 2006 aastast tellib metsaomanik kava vastavat litsentsi omavalt firmalt ise. Tellitud metsamajanduskava eest on metsaomanikul võimalik küsida 70 % ulatuses toetust SA Erametsakeskus kaudu.

Palun omanikel metsamajanduskavad vallamajast välja võtta. Kavasad postiga koju ei saadeta. Vallamajast seisuga 20.10.2006 välja viimata metsamajanduskavade nimekiri on siinjuures lisatud.

Kinnistu nimi	Omanik
Aadami	Kirs, Kai
Albri	Clausus OÜ
Everti-Otsa	Krantsiveer, Janno
Georgia	Nemsitsveridze
Karoliina	Kukkes, Arvo
Kihno	Anderson, Olev
Kirbu	Kajalaid, Maie
Kirbuvälja	Samarüütel, Avo
Kolga	Lints, Valdur
Kortsu	Saluäär, Silvi
Laanemetsa	Consista OÜ
Marko	Laul, Antonina
Marteni	Unne, Eho
Metsa	Laaber, Eduard

Metsataga	Tootsi, Julius
Mustika	Oks, Tõnu
Mäe-Sagara	Kõõra, Karin; Ojalaid, Hilja
Pori	Prüüs, Tõnu
Rainova	Vatter, Juhan
Raudsepa	Annamaa, Uuno
Ristikivi-Miku	Sõrmus, Mihkel
Roiu	Sulb, Kristel
Rüütli	Samarüütel, Avo
Sabali	Ojamaa, Tõnu
Sepametsa	Toompuu OÜ
Siimo	Lellep, Astrid
Silvaku	Saluäär, Silvi
Tagametsa	Tamm, Uuno
Teppani	Ütsi, Jaan
Tigase	Korb, Avo; Enn, Uudo
Tordi	Mals, Juhan
Undemäe	Adamson; Kull, E.
Undi	Reisner, Jaanus
Uue-Aadami	Kuruk, David
Villemimetsa	Ottas, Andrus
Voitka	Hint, Anne; Papp Kaja
Vooremetsa	Paabo, Indrek
Väike-Marguse	Erlich, Helvi; Kalju, Elmar
Veel on riigi kulul valmimas (2006/2007a) metsamajanduskavad alljärgnevate Haaslava valla kinnistute kohta: Armi, Joosepi, Jutra, Musta, Pihlapuu, Saage, Sula	

Maano Laatsit  
Tartumaa keskkonnateenistus  
piirkondlik metsanduse spetsialist  
telefon 7302243; 5247697  
Maano.Laatsit@tartu.envir.ee

## Pensionäride sügispidu

Läinud pühapäeval, 22. oktoobril, toimus Priiuse seltsimajas järjekordne pensionärideühenduse „Kuldlõng” kokkusaamine. Sügispeol oli palju tantsu- ja pillilusti.



Mängib Ivo Dubolazov



„Kusta” rahvatantsijad haarasid tantsuringi ka meid!

Ilona Vaagen  
kultuuri-ja spordinõunik

Pillilugusid mängis meie oma mees Ivo Dubolazov ja rahvatantsupisikut käis „süstimas” rahvatantsurühm „Kusta” Tartust. Aitäh esinejatele!

## MTÜ Kurepalu külaselts Priius

Meie, põlised Kurepalu elanikud, soovime alal hoida oma koduküla vaimsust. Viimasel ajal on Kurepallu asunud elama palju uusi elanikke. Et meie Kurepalu saaks neile sama armsaks kui ta meile on, siis otsustasime, et moodustame Kurepalu külaseltsi nimega Priius. Koos on ikka parem oma kodukanti paremaks muuta. Saab ka arvestada erinevaid mõtteid ja ideid. Seltsi esimene ja kõige suurem eesmärk on inimeste omavaheline suhtlemine. Ja selleks on vaja kokku saada, teha koos huvitavaid üritusi, mis meeldivad endale ja siis ka ehk teistele.

### Liikumine

Tänapäeval me just nagu ei vajagi ellujäämiseks kehalist aktiivsust. Tänapäevane inimene sõidab punktist A punkti B autoga, olgugi et vahemaa võib olla vaid mõnisada meetrit. Poode külastades valime trepist liikumise asemel mugavama vahendi – eskalaatori ja poes riiulite vahel liikudes valime mõnusaks äraolemiseks ning tööstressi maandamiseks toite, mis sageli on rasva ja suhkrurohked. Lisaks ehk pudel kerget veinigi. Pärast "vaimselt ja füüsiliselt väsitavat" poeskäiku võime kodus rahumeelselt diivanile pikali visata ja nautida kokkuostetud delikatesse, valides televiisorist meelepärased telesaateid.

Loomulikult ei saa me väita, et tänapäevane elu poleks oluliselt parem ja mugavam kui meie kaugetel eelkäijatel. Selge on ka see, et vähene kehaline aktiivsus, pidevalt süvenev stress ja sellest põhjustatud väljakujunenud valed toitumisharjumused avaldavad laastavat mõju meie tervisele. Kroonilised haigused ja traumad, mis on põhjustatud vähesest kehalisest aktiivsusest, on tänaseks saanud arenenud turumajandusliku maailma tõsisemaks probleemiks.

Täna päeval ei tohi me unustada, et inimene on evolutsiooniliselt minevikus kaasa saanud keha, mis on vormitud elu realiseerimiseks kehalise tegevuse kaudu. Ei ole liigne ikka ja jälle meelde tuletada, et inimene vajab kehalist aktiivsust, et vältida:

- luude hõrenemist ja kukkumisel tekkivaid vigastusi vanematel inimestel
- rasvumist ning koos õige toitumisega on hea viis vähendada ülekaalulisust
- liigesvaevusi ja teisi liikumisorganite vaevusi
- ärevust, rahutust, uneprobleeme ja kerget depressiooni.

Kehaline aktiivsus võib tänapäeval lugeda üheks efektiivsemaks mittemedikamentoosseks ravivormiks paljude haiguste ravimisel.

Lihtne retsept hoiduda liikumisvaeguse kahjulikust mõjust on liikumine. Eelistada jalgsi käimist igal selleks avaneval võimalusel. Kaaluda transpordi kasutamise vajalikkust. Veeta puhkeaeg mitte lesides, vaid kehaliselt toimekana. Kui füüsis töökorras, on ka mõtted helgemad ning häid ideid kergem genereerida. Kui võimalik, kasutada lifti asemel treppi. Sageli tippajal lifti oodates kaotab rohkem väärtuslikku aega kui trepist liikudes. Kui aga soovime saavutada ennetavat mõju vähendamaks kõrgvererõhu, südamehaiguste või sklerootiliste muutuste riski, tuleb hakata süstemaatilisemalt harjutama ja liikuma.

Kindlasti nii mõnelgi meist on juhtunud, et oleme uusaastalubaduses metsarajale või spordisaali tormanud. Sellist käitumist võib juba algusest peale lugeda kaotatud lahinguks. Püsivate muutuste saavutamiseks vajame tugevat vundamenti, millel ei ole looduse poolt antud erivõimetega mingit pistmist. Enne treeningusse tormamist peaksime

Esimene ühine ettevõtmine on detsembrikuine jõululaat Priiuse seltsimajas. Kutsume kõiki Kurepalulasi ja miks mitte teistegi külade elanikke pühapäeval, 5.novembril, kell 14.00 Priiuse seltsimajja, et ühiselt arutada, mida head ja kasulikku võiks seltsiga korda saata.

P.S. Külaseltsil on hea meel teatada, et meiega saab ühendust pidada ka meilitsi aadressil priius.priius@mail.ee.

Kurepalu külaseltsi nimel

Taimi Ellen ja Urmas Pleksner

vastama reale küsimustele: miks ma tahan oma keha treenida ja mida ma tahan sellega saavutada? Seejärel tuleb vastata küsimusele, kuidas seda eesmärki saavutada.

Niisiis tuleb leida regulaarseks liikumiseks korralik ajend. Kas on selleks haigusega võitlemine, haiguse vältimine, kehalise ja vaimse tasakaalu saavutamine või hoopis füüsilise vormi parandamine.

Kui oled leidnud eelnenud küsimustele vastused, siis on aeg pöörduda küsimuse juurde - kuidas ja millist meetodit eesmärkide saavutamiseks kasutada?

Meetodite valikul tuleks silmas pidada järgmist :

- Leia õige liikumisvorm, mis viib sind eesmärgini ehk milles suudad saavutada individuaalselt hea enesetunde ja taseme.
- Väldi tegevusi, mis nõuavad liigset lisaorganiseerimist.
- Vali meelepärane tegevus, sest liikumisviis peab pakkuma rahuldust ja peab olema lõbus.
- Vaheldusrikas liikumine aitab hoiduda vigastustest, mis võivad kaasneda ühekiilgse valesti planeeritud treeninguga.
- Tee kindlaks, kas seatud eesmärgid on võimalik ühildada perekondlike ja muude kohustustega.
- Oma valikuid tehes pea nõu ka mõne selle ala spetsialistiga, kes aitab valida tegevust ja sulle sobiva koormuse eriti juhul, kui põed juba mõnda kroonilist haigust.
- Arvesta, et kehal on võime teatud koormustega kohaneda. Tegevuse enda või intensiivsuse varieerimisega väldid keha harjumist sama tegevusega ja seega kindlustad arengu jätkumisega.
- Kehalise treeninguga käib käsikäes õige toitumine, vitamiinide ja mineraalide kasutamine. Joo rohkesti vett enne treeningut, selle ajal ja pärast seda.

Kui järgida kas või mõnda mainitud punktidest, võid tulemustes kindel olla. Leia tulemuste saavutamiseks enda jaoks vähemalt 3 korda nädalas 45 minutit aega süstemaatiliseks tegelemiseks. Optimaalsemaks lahenduseks on siiski 4–5 korda nädalas 30 või 20 minutit. Kokkuvõttes polegi seda ju palju. Ööpäevas on meile antud tervelt 24 tundi. Sellest tuleb osa jätta une jaoks, mõni tund kulub toidumuredele. Tõsi töö ja perekond nõuavad oma. Kui aga ei leita seejuures pool tundi, et tegeleda kehaliste harjutustega ja selle kaudu anda ajule parim puhkus, siis küll ei saa lugeda tervist kõige suuremaks varaks. Inimesel on ikkagi jäetud õigus ise oma 24 tunni kasutamiseks, mitte allumiseks igapäevaselt aina kasvavatele nõudmistele ja materiaalsetele väärtustele. Kui hooliksime endast ja oma ajast, siis jooksukingade jalga panemine peaks muutuma sama loomulikuks kui igahommikune hammaste pesemine.

K. Pedak  
füsioterapeut

## Toitumine

### Südametervis toidust – vähem rasva

Kus räägitakse südamest, räägitakse alati ka rasvast. Seetõttu ilmselt kõik teavad, et rasvase toidu söömine ei ole südameriisise seisukohast hea.

Rasv, mida erinevates toiduainetes leidub, ei ole aga ühesugune. Rasvad koosnevad erinevatest rasvhapetest. Kui toidus sisalduvas rasvas on rohkem polüküllastumata rasvhappeid, võib seda rasva pidada hoopis südamesõbralikuks rasvaks. Polüküllastumata rasvhapete poolest on rikkad õlid ja kalad. Loomulikult ei tohi ka õli tarvitada väga suurtes kogustes, sest rasv on väga energiarikas. Kui inimene saab palju energiat, samas aga liigutab vähe, siis koguneb kõik üleliigne kilodena kehale. Kuid kindlasti kasutage praadimisel või ja margariinide asemel väikeses koguses õli. Kalarasva ei maksa karta, sest peale kasuliku rasva, sisaldub seal ka rohkelt D-vitamiini, mille piisav saamine Eestimaa inimestele samuti suureks mureks on.

Rääkides „halvast” rasva komponendist, siis selleks on küllastunud rasvhapped. Tavaliselt on just küllastunud rasv toiduainetes peidetult ehk varjatult nii, et seda esialgu ei pane tähelegi. Varjatult leidub rasva vorstides-viinerites, saiakestes-küpsetistes, šokolaadis-vahukoos ja paljudes teistes toiduainetes. Kas teadsid, et 1 miniviiner või 2–3 õhukest vorstiviilu sisaldavad mõlemad umbes teelusikatäis rasva? 100-grammine šokolaaditahvel või 100-grammine kartulikrõpsupakk umbes 7 teelusikatäit rasva? Niisama lusikaga Sa ju endale rasva sisse ei kühvelda? Kui päeva peale kõik söödud „rasva teelusikatäied” kokku lugeda, saab päris hirmutava koguse. Ning siis vist ei pane enam imestama, miks suur viinerisõbrast 40-aastane naabrimees infarkti sai või šokolaadi armastav vanaema parajalt ümar on ning kurdab, et tal süda haige.

Enne, kui toidu suhu paned, mõtle, mida see sisaldab. Toiduaine pakend on suureks abiks, sest sellele on märgitud millest see toiduaine koosneb.

### Südametervis toidust – vähem soola

Me kõik kasutame oma igapäevases toidus soola. Isegi, kui suudame valmistada toitu nii, et ei lisa sinna soola, saame soola piisavalt sellistest toodetud toiduainetest nagu poolfabrikaadid, valmisroad, vorstid-viinerid, leib. 3–5 grammi soola päevas kokku saada on organismile vajalik. Liigne sool aga on üheks vererõhu tõusu põhjuseks paljudel inimestel.

Kuidas piirata soola tarbimist?

- Tee endale selgeks soolarikkad toiduained.
- Peale maitsestamiseks kasutatava soola enda sisaldub palju soola puljongipulbris, sojakastmes, ketšupis, salatkastmetes.
- Palju sisaldavad soola konservid, eriti soolaseened ja soolakurgid, aga ka teised kõögiviljakonservid.
- Seetõttu valmista toitu värsketest või külmutatud toiduainetest ning vali võimalikult vähe töödeldud ja mitte pikaajaliseks säilitamiseks mõeldud toiduaineid.

- Töötlemata liha-kana-kala sisaldab vähem soola kui sama asi suitsutatult, soolatult või konserveeritult. Ka salaami, (suitsu)vorst ja singid sisaldavad palju soola.

- Soolarikkad on ka juustud (eriti parmesan, hallitusjuustud ja feta-juust), majonees, osad margariinid, leivad.

- Kui on valida, siis vali sarnastest toiduainetest vähem soolane variant.

- Vahepalaks vali soolase suupiste (pop corn, kartulikrõpsud, soolaküpsised) asemel puu- ja juurviljad.

- Toidu maitsestamiseks kasuta soola asemel ürte ja maitseaineid (osad sisaldavad küll ka soola, aga vähem kui päris sool ise).

- Salatites kasuta salatikastmete asemel õli või mahla.

- Ära lisa lauas toidule soola juurde!

Ja veel, järk-järgult magedamale toidule üleminekul harjub vähem soolase toiduga üsna ruttu!

### Südametervis toidust – vähem suhkrut

Rohke suhkrutarbimine mõjutab südant peamiselt kahel viisil. Esiteks, liigselt tarbitud suhkrust (nagu ka rasvast ja valkudest) saadud energia, mida inimene ei jõua ära kulutada, muutub keharasvaks. Mida rohkem suhkrut, seda rohkem kilosid juurde „kasvab”, kuni inimene muutub ülekaaluliseks. Sealt edasi on südamehaigused aga juba kerged tulema.

Suhkur ja suhkrurikkad tooted (kommid, karastusjookid) on kahjulikud veel seetõttu, et tavaliselt ei sisalda nad selliseid kasulikke aineid nagu kiudained, vitamiinid ning mineraalained, mida oleks vaja, et hoida süda terve. Nendest saab ainult energiat ja kõhu täis, kuid puu- ja kõögivilju, leiba ning piimatooteid enam ei jaksagi süüa, et saada vajalikke toitaineid.

Üks pooleliitrine karastusjooki pudel sisaldab endas pea 10 teelusikatäit suhkrut. Kui iga päev juua selline pudelitäis karastusjooki, olete aastaga sisse „sõnud” 14 kilogrammi suhkrut, millest suuremat osa hakkate te üsna tõenäoliselt endaga kogu aeg kaasas kandma. Inimesed, kes joovad iga päev aga 1,5-liitrise pudelitäie karastusjooki, on aasta lõpuks endale n-õ sisse kühveldanud üle 40 kilogrammi suhkrut. Kas teadsid, et ka mahlajooki loetakse võrdseks karastusjookiga? Seega, eelista mahlajookidele alati täismahla ning lahjenda seda vajadusel ise.

Lisaks rohkele suhkrule sisaldavad karastusjookid, mahlajookid ning kommid tihti ka tervisele mitte just kõige paremini mõjuvaid lisaaineid (värvained, säilitusained, stabilisaatorid). Paremini ei ole ka valida karastusjookidest neid, milles suhkrut asemel kasutatud suhkruasendajaid. Eriti ettevaatlik tuleks olla selliste jookide andmisega lastele.

Päevas võiks suure suhkrusisaldusega tooteid tarbida umbes 2–4 portsjonit. Üks portsjon on: 2 teelusikatäit suhkrut, mett või moosi; 10–15 grammi küpsiseid; 10 grammi šokolaadi või kompvekke; 100 grammi karastusjooki, mahlajooki või morssi.

Tagli Pitsi  
TAI toitumisspetsialist

## Mõeldes...

Meie valla ainuke kool, Sillaotsa Põhikool, tähistab sel sügisel 240. aastapäeva. Seoses sellega avasime eelmises lehenumbri rubriigi, milles tutvustame lähemalt Sillaotsa Põhikooli tublisid pedagooge ja töötajaid. Küsimused on esitatud kolleegide endi poolt.

Oktoobrikuu lehes saame tuttavaks Sillaotsa Põhikooli kunsti- ja käsitöö õpetaja Maris Palgiga.

Maris on üks vähestest Sillaotsa endistest ja praegustest pedagoogidest, kelle tegemistest on kuulda ka väljaspool Haaslava valda. Näitused tema töödest on ehtinud Tartu ja Tallinna galeriisid ning artiklid, kirjutatud nii Marise poolt kui ka Marisest, on ära trükitud Eesti suuremate päeva- (Postimees) ja nädalalehtede (Sirp) veergudel.

### Kuidas jõudsid kunsti juurde?

Minu vanaema oli harrastuskunstnik ja ema on kunsti- ja käsitöö õpetaja. Mulle meeldis väga joonistada juba väiksest peale, kooliajal hakkasin käima ka Tartu Lastekunstikoois.

### Millistes värvides näed ümbritsevat maailma?

Kõikides värvides.

### Milline on olnud lõbusaim juhtum, mis aset leidnud kunstitunnis?

Ma ei oskagi niimoodi välja tuua. Tavaliselt tekivad lõbusad juhtumid siis, kui ma tunnis midagi valesti ütlen või segamini ajan.

### Kas oled oma hommikuse konjakijoomise lõpetanud?

Ma pole seda kunagi teinud. Seetõttu on raske lõpetada. Kuid vaevalt niipea hommikust konjakijoomist üldse alustangi. Võib-olla kunagi pensionipõlves, kui luud-liikmed vajaksid määrimist, kuid ka siis pole päris kindel. Hommikuti joon ma mahla ja piimaga kohvi.

### Milliseid kunstistiile sa viljeled?

Põhiliselt ikka maalimist, sest ma olen seda rohkem õppinud. Kuid mulle meeldib väga ka omaette joonistada. Vihikutesse ja paberitükkidele jne.

### Kas ja kuidas on Sillaotsa kool sind kunstialaselt inspireerinud?

Õpetajaamet on üldse väga inspireeriv. Õpilasi vaadates tuleb meelde enda lapsepõlv ja joonistused mingist vastavast east. Sillaotsa koolis on väga palju kunstialaselt võimekaid õpilasi ja mõnus on näha töötamas lapsi, kes on palju andekamad kui mina. Konkreetsemalt: mul on oma loomingu põhimõte, et see, mida ma maalin, peab olema minuga tihedalt seotud. Kuna ma õpetan ka käsitööd, siis üks eelmisel aastal Tartus tehtud näitus "Harrastusõmblejatele" oli just õmblemisest ja õmblusmasinatest. Pealegi on kooli kollektiiv ja juhtkond minu näitustegevusse alati väga toetavalt ja osavõttlikult suhtunud, mis on väga liigutav.

### Kust tekkis mõte hakata õpetajaks? Kas unistasid õpetajaametist juba lapsepõlves?

Lapsepõlves ma õpetajaametist ei unistanud, aga ei saaks öelda, et õpetajaamet mulle kuidagi vastuvõetamatu oleks olnud. Mu ema on ju õpetaja. Lapsepõlves unistasin ma erinevatest elukutsetest. Kuna mulle meeldisid õppeainetena väga veel matemaatika ja eesti keel, siis põhiliselt liikus mu fantaasia kolme ameti vahel: (kuulus) kunstnik, (kuulus) kirjanik või (kuulus) matemaatik.

Õpetajaameti peale tulin ülikoolis, bakalaureuse astme viimasel kursusel, pärast seda läksin õpetajakoolitusse. Samas on õpetajaamet minu jaoks perekondlikult väga loomulik: ka mu õde on õpetaja ning mu isapoolsed vanaonud olid juba esimese vabariigi ajal koolmeistrid.

### Kuivõrd mõjutab sind õpetajatöös sinu enda vaimustus mingi kunstiliigi või tehnika suhtes?

Mõjutab ikka. Muidugi õpetan ma kõiki ainekavas olevaid kunstiliike, kuid kuna ma olen süvendatult õppinud maalimist ja joonistamist, siis neid kunstiliike õpetan ma süvendatult.

### Kas oled rahul sellega, et töötad koolis. Kust saad energiat koolis töötamiseks? Kas saad hakkama õpetaja palgaga?

Jah, ma olen küll rahul sellega, et töötan koolis. Energias koolis töötamiseks saan koolist endast, muidu ei oleks asjal ju mõtet. Õpetamine kui protsess annab mulle vajaliku tõuke maalimiseks. Aga maalimine on minu jaoks vältimatu – vaimses tähenduses viis hingata.

Õpetajapalgaga saan ma hakkama, kuid see on ka kõik. Ilmselt teeniks arvutigraafikuna rohkem, kuid see amet ei võimaldaks mul jälle maalida. Ja kui tõesti suuremat summat vaja on, küll see raha kusagilt (mõtlen ikka seaduslikke allikaid) tuleb, eneseteostus ja õnnelik olemine on siiski kõige olulisem, ja nii väike see palk ka ei ole, et nälga jääks.

### Sa oled positiivse ellusuhtumisega ja alati abivalmis. Tegeled maalimise, õpetamisega, õpid ülikoolis magistrantuuris. Kuidas sa kõike suudad, säilitades alati rõõmsameelsuse?

Ma teen praegu seda, mida ma kõige rohkem teha tahan ja see on suur privileeg.

### Kuidas suudad ühendada kunstniku natuuri pedagoogi omaga?

Minu arust on see üks parimaid kombinatsioone. Paljud kunstnikud on pedagoogid, ka ülikoolis õpetamine on ju pedagoogitöö.

Lisan intervjuule kooli endise huvijuhi, Tiina Karu mõtted. Õpetajad Tiina ja Maris korraldasid õpilastele koos väga huvitavaid laagreid ja meisterdamisringe, mistõttu õppis Tiina Marist ka rohkem tundma. „Maris on väga eriline inimene. Ta ütleb mõnikord hämmastavaid ja vahel isegi kentsakaid asju. Või vähemalt tundub see esialgu nii, sest mina mõtlen teistmoodi. Marisel on hoopis isemoodi teed ja rajad, mida mööda tema mõte lookleb ja kuidas ühe või teise järelduseni jõuab. Tema mõttekäiguga tuleb lihtsalt natuke harjuda, et siis tõdeda, et Maris ütleb ja teeb keskmisest inimesest kordi rohkem asju, mis on geniaalsed. Maris on väga tugeva analüüsivõimega ning see on tähtis ning arendav omadus nii õpetajatöös kui ka väljapool kooli. Ta on pühenduv ning huvitub paljudest erinevatest seinast-seina teemadest, mistõttu on ta tihti ajahädas, kuid mis on teinud temast laia silmaringiga, targa ning huvitava isiksuse,“ kirjutab *mail-i* teel Tiina Karu.

Soovime õpetaja Maris Palgile jätkuvalt lennukaid ideid ja rõõmsameelset koolielu!

Ilona Vaagen  
kultuuri- ja spordinõunik



## Orienteerumise-perepäev

Ilmaga on meie maal nii nagu on. Ja eriti sügisel! See ei ole ju meie endi teha või toimetada, et soovitud päeval oleks soovitud ilm. Tõeline tervisesportlane ei lase end heidutada lõõskaval kuumusel ega ehtsal koerailmal. Ikka tullakse starti!

Vooremäe orienteerumisrajad on looduslikult kaunid ja sportlikult mitmekesised igal aastaajal. Kuid igal ajal ootad ja otsid just seda ainuomast. Langevate lehtede sahisevat värvidemängu kohtad ainult sügisel. Samas, vihmast ja lehtedest libedate radade võlu koged ka ainult sügisel. Nende kordumatute elamuste kaudu rikastubki meie kõigi ja igaihe traditsioon orienteerumisest Vooremäel.

Sel aastal said valla orienteerumishuvilised kokku 7.oktoobril. Osavõtjate seas olid ülekaalus Sillaosta Põhikooli õpilased. Selles on suur teene kooli kehalise kasvatusõpetajal Kaja Tammel.

### 7.-9.klassi õpilaste hulgas oli paremusjärjestus selline:

#### Tüdrukud:

1. Terje Kuljus
2. Triin Tõnurist
3. Merili Vaht

#### Poisid:

1. Maarjo Lõuna
2. Karl Pleksner
3. Allan Marran

### 4.-6.klassi õpilased selgitasid paremuse võistkonniti:

#### Tüdrukud:

1. Eveliis Saaremets
- Pille Vaht

#### Poisid:

1. Alar Otsa  
Rainer Grosberg  
Tõnis-Ingmar Mals  
Joosep Pleksner
2. Tanel Rannik  
Marek Käärst  
Lauri Otsa
3. Herman Vaht  
Rando Rannik

Meele teevad rõõmsaks perekonnad, kes aastast aastasse osalevad orienteerumise-perepäeval ja vapralt võistlevad ühise eesmärgi nimel. Sedasi on lootust, et tervisespordi pisik kandub üle ka tulevastele põlvetele. Võidukale perekonnale oli sel aastal välja pandud ka ahvatlev preemia – perepilet „Aura” veekeskuses. Selle võitis perekond Pedel.

Väiksemaid ja suuremaid auhindu jagus kõigile osavõtjatele. Samuti pakuti osalejatele sooja teed ja maitsvat hernesuppi.

Suur aitäh kõigile, kes perepäeva kordaminekule kaasa aitasid: orienteerumisklubi „Ilves”, Tiiu Malm, Kaja Tamm, Maire Manglus, Väino Zuba, Valeri Rudakov, Kaido Kaha ja Sillaotsa Põhikooli kokad.

Kohtumiseni järgmisel sügisel Vooremäel!

Ilona Vaagen  
valla kultuuri- ja spordinõunik

## Taidlejate päev Luunjas

7.oktoobril sai teoks Luunja kultuurimaja eestvedamisel naabervaldade taidluskollektiivide päev. Tegemist oli nn naabrite tutvumispäevaga. Kutsutud olid lähemate naabrite kollektiivid. Peale Luunja valla taidlejate oli osavõtjaid Kambja, Ülenurme, Mäksa, Haaslava ja Konguta vallast ning Tartu linnast. Meie vallast käis ennast näitamas ja teisi vaatamas-kuulamas Priiuse külakapell.



Foto: Heino Mutso

Kollektiividest olid esindatud kõige arvukamalt rahvatantsijad: Luunja valla naisrahvatantsurühm Klopandi, Kambja valla naisrühm, Reola segarühm Ülenurme vallast, segarahvatantsurühm Kusta Tartust ja Kavalik Konguta vallast. Osalesid veel Kambja naisansambel, Reola kultuurimaja naisansambel So-Le, kergemuusikakoor Luunja vallast, noorteansambel MuRRe, laulu- ja mänguselts ning pensionäride ühenduse naisansambel Pihlakobar Mäksa vallast ja Luunja kapell.

Kuigi ennast ei taha laita ja kiita on kohatu, siis meie esinemine jäägu teiste hinnata. Aga arvestades meie teatud-tuntud lauludele publikupoolset kaasaenamist ja sooja vastuvõttu, jääme ise esinemisega väga rahule.

Kõik esinejad said tänutäheks Luunja valla tassi, lilleõie ja ka ansambli Kihnu Poisid muusika saatel tantsu lüüa. Turvaliseks kojujõudmiseks anti kaasa Luunja valla embleemiga helkur.

Luunja kultuurimaja juhtaja Karel Kansveile sai antud lubadus kohtuda aasta pärast ja muuta taidlejatepäev traditsiooniks.

Priiuse külakapelli nimel

Maire Manglus

## Õnnitleme novembrikuus sündinuid

1	Eeri Hint	1933	Uniküla
2	Jekaterina Vierland	1920	Ignase
3	Miralda Erlich	1929	Päkste
8	Aino Kirs	1923	Kriimani
9	Mart Avarmaa	1943	Mõra
10	<b>Veera Talbonen</b>	<b>1926</b>	<b>Ignase</b>
14	Laine Kuljus	1935	Uniküla
	Mihhail Suvi	1937	Päkste
	Taimo Kala	1944	Koke
15	Maria Jegorkina	1925	Roiu
	Ago Puusemp	1940	Lange
18	<b>Ljudmila Täpsi</b>	<b>1946</b>	<b>Roiu</b>
19	Hilda Tamm	1925	Roiu
	<b>Aleksei Tarajev</b>	<b>1931</b>	<b>Roiu</b>
	Aleksandra Rusina	1932	Päkste
20	<b>Aime Malleus</b>	<b>1946</b>	<b>Kitseküla</b>
	<b>Viktor Rulli</b>	<b>1946</b>	<b>Lange</b>
22	<b>Elmar Vohla</b>	<b>1946</b>	<b>Metsanurga</b>
23	Aivo Vihm	1938	Tõõraste
24	Linda Hank	1927	Mõra

26	Kalju Soggar	1928	Uniküla
27	Osvald Kaaro	1913	Metsanurga
	Manni Bürkland	1927	Ignase
30	Kadri Viert	1937	Ignase

*Palju õnne!*



## Haaslava valla kultuuri- ja spordiüritused

27.10.06	Sillaotsa kooli vilistlaste korvpalliturniir spordihoones	Kell 18.00
28.10.06	Sillaotsa kooli ajalookonverents spordihoones	Kell 15.00
28.10.06	Sillaotsa Põhikooli 240-aastapäeva aktus spordihoones	Kell 17.00
17.11.06	Sillaotsa Põhikooli isadepäeva kontsert Priiuse seltsimajas	Kell 18.00
18.11.06	Kadripäeva tänuõhtu Priiuse seltsimajas. Tants	Kell 19.00
03.12.06	I advendi tähistamine Roiu keskväljakul	Kell 16.30

## Bussiga teatrisse

3.detsembril Vanemuises etenduva lavastuse „Mesimees” pileteid saab osta kuni 6.novembrini. Etenduse algus on kell 16.00 (eelmises lehes oli ekslikult 19.00). Pilet maksab 120 krooni, õpilastele ja pensionäridele kehtib soodustus.

Hiljemalt 6.novembriks palun soovijatel tuua piletiraha vallamajja Maire Mangluse kätte. Info telefonidel 7 490 130 või 5282 002

Toremaid teatrielamusi!

Ilona Vaagen  
kultuuri-ja spordinõunik

## Politseiteated

✓ Ajavahemikus 29.09-06.10.2006 a on Tõõraste külas lõhutud elumaja kõik aknad. Omanik hindab tekitatud kahjude suuruseks 15 000 krooni. Politsei poolt on asjaolude väljaselgitamiseks alustatud väärtemenetlust.

✓ 09.10.2006 a õhtul jooksid Kurepalu külas teele metssead, ette lähenevale sõiduautole. Kokkupõrkes metsloomaga sai sõiduauto tehnilisi vigastusi.

✓ 09.10.2006 a teatati politseile, et Haaslava küla ühe talu alkoholijoobes perepoeg soovib teha enesetappu, kohale saadeti ka kiirabi. Patrull toimetab joobes perepoja kainenemisele.

✓ 11.10.2006 a püüti Aardlapalu küla elumajast varastada rahakotti. Omaniku vahelesekumise tõttu jäi vargus lõpule viimata.

✓ Ajavahemikus 22.09-13.10.06 a on Kriimani külas asuval kinnistul lõhutud aiamaa, lõhkumisega on tekitatud kahju 3000 krooni.

Harras Tiisler  
vanemkonstaabel