

Toimetaja veerg

Päivi Märjamaa,
toimetaja

Suvepuhkusele minnes soovitati, et tehke teiegi jaanituld, nautige Eestimaa valgeid öid, reisige, puhake, päevitage! Oleks nagu seda kõike tehtud, aga suve otsalõppemisest on siiski tuline kahju. Kuigi tõsised sügisilmad pole oma nägu veel näidanud, võib hea fantaasia olemasolul ette kujutada kuidas sünged vihmapilved piiravad varsti taevast ja raevukad rajuiilid rebivad puudelt lehti ning pillutavad neid ümberringi laiali. Pool ilma on siis must ja keskpäevalgi lasub kõikjal sünge hämarus. Meenub trööstitu paratamatus, et suurema poole aastast peamegi ilma päikesekiirteta virelema.

Tegelikult tahan ma öelda, et ilm on teema millest sobib jutuots üles võtta kasvõi vähivõõraga, rääkimata sõpradest või tuttavatest, kellega võib igal ajal ilmanähtuste üle aru pidada. Oma lõpmata mitmekesisuse ja äraarvamatusega kutsub ilm igas inimeses esile omamoodi suhtumise. Ühed nadivad sumedat suve ja päikesepaistet, teised armastavad sügist ja närbuma hakkavat loodust, kolmandad jumaldavad vingeid tuuli, põlvini hangi ja talisporti, neljandad püsivad püsti ainult tänu kindlale teadmisele, et pärast pikka ja pimedat poolaastat tuleb kindlasti jälle kevad. Nii ei saagi jutud ilmast iialgi lõppeda.

Loodus võib iga ilmaga pakkuda vaadata oskajaile ilmelisi elamusi, peab proovima vaid õigel hetkel loodusesse sattuda!

Head uue ajalehehooaja algust, loodame et sügistormid ei räsi Eestimaad liiga rängalt!

*Soe septembrihommik, tere!
Ammu ootas sind me pere.
Ootas, lehitses kalendrit,
vastu öödkki unistas –
meie lapsel ju septembris
ees on esimene klass!
(Raim Farhadi)*



Palju rõõmu, uusi teadmisi, oskusi!

**Lapsevanematele pikka meelt ja kannatust oma väikeste õppurite toetamisel.
Toredat kooliteed!**

1. klassi õpetaja Külli Korol ja õpilased:

Aan, Liisa

Haug, Raul

Hämäläinen, Pruno

Jaarman, Marian

Jõesuu, Kristo

Kõlu, Merily

Laar, Mari

Maran, Karl Ander

Miil, Thomas

Mölder, Aveli

Müürsepp, Kaupo

Olep, Helena

Opikova, Natalia

Paavilainen, Alo

Persidski, Evelin

Reisbich, Kelly

Sander, Edwin

Sidorov, Eerik

Sitin, Mauri Markus

Tooming, Taimar

Täheväli, Annaliis

Ujamägi, Maarja

Vidrik, Eero

Voznjuk, Kattre

Esimese koolipäeva pidu

Margit Kumari,
Ulila Keskuse juhataja

„Palju õnne algava õppeaasta puhul!”, sellised õnnesoovid kõlasid teadmiste ja esimese koolipäeva puhul Ulila Keskuse õues. Toimus esimene ülevallaline koolialguse pidu, mille eesmärgiks oli esile tõsta õpilasi, eriti 1. klassi lapsi. Ulila Keskuse, Uula Huvikeskuse ja Puhja Seltsimaja poolt oli 1. klassi õpilastele välja pandud väike kingitus. Ulila Suveaed kinkis laste vanematele vaba pääsme õhtusele üritusele, kus esines ansambel „Suveniir”.

Päeva aitasid sisustada DJ Pupsik ja DJ Kristo, kes hoolitsesid muusika eest ja viisid läbi erinevaid võistlusmänge nii lastele kui ka vanematele. Lapsed said hüpata batuudil ja õnne proovida kooliloteriis. Loterii peaauhinna – tordi võitis Puhja Gümnaasiumi õpilane Sofia Karajeva. Välja oli pandud fotonäitus „Minu sõber”, kus sai 54 huvitava foto hulgast valida oma lemmiku. Ulila Keskuse parki istutati kooliõpilaste abiga 10 suurelehist pärna. Üks puu istutati 1. klassi õpilaste poolt. Toidu ja joogi eest hoolitses publi „6 teist kannu”. Peo naelaks kujunes kloun, kes meeldis igas vanuses publikule väga. Nautida sai klouni suurepärase esinemisest, vahetut suhtlemist rahvaga ja tema osavaid trikke. Isegi väike vihmasadu ei ajanud rahvast laiali.

Lasteaias algas uus õppeaasta

Karita Kirbits,
Puhja Lasteaia juhataja

Käes on aeg kui võime natuke kahjutundega, kuid siiski rõõmsalt tõdeda, et suvi läks kui unenägu ... Jälle on aeg ennast sättida sügis-talvisele režiimile. Nii on see ka lasteaia, et uus õppeaasta on alanud koos uute tegemiste ja ettevõtmistega.

Lasteaias käib alates sellest sügisest 108 last ja neid õpetab, kasvatab, juhendab, aitab, teeb süüa, korraldab lasteaiaelu ja teeb palju muud kokku 25 tublit ja töökat inimest. 5–6-aastaste laste rühmaga alustab tööd uus noor lasteaiaõpetaja Maarja Kikerpill.

Kindlasti olete meedia vahendusel kuulnud riigi plaani toetada lasteaedu ja lasteaiaõpetajaid rahaliselt ka omapoolset, sest Eestis on lasteaiaid munitsipaalomanduses ning kõik lasteaedade ülalpidamiskulud ja töötajate palgakulud on suures osas pelgalt omavalituste kanda. Sotsiaaldemokraatide ettepanek lubab järgmisel kahel aastal lasteaedade arengusse täiendavalt 300 miljonit krooni aastas ning alates 2010. aastast 400 miljonit krooni aastas. Kui arvestada kogu riigis olevate lasteaedade arvu ja eriti linnades puuduolevaid lasteaiakohti, siis pole see summa väga suur, aga vähemasti algus on tehtud! Loodan, et antud ettepanek leiab kõik vajalikud koostöökolused ning omavalitused saavad loota uue aasta eelarvet koostades suuremat tuge ka riigilt.

Usun, et kõik meie soovid siin ja plaanid kaugemal saavad teoks, sest inimestega pidi ikka nõnda olema, et kui ta nii väga millestki mõtleb ja räägib, siis tuleb see tal varsti kätte.

Edu ja jõudu kõigile!

Me soovime, et 1. koolipäeva tähistamine ülevallaliselt saaks traditsiooniks. Järgmisel aastal korraldab selle peo Uula Huvikeskus, kuhu on kõik oodatud.

Suur tänu toetuse eest Puhja Vallavalitsus, Uula Huvikeskus, MTÜ Ulila Arengukoda, Puhja Seltsimaja, OÜ Heko Põld, FIE Urmas Luts ja Ulila Turbatootmise OÜ! Täna kõiki, kes ürituse korraldamisel ja läbiviimisel abiks olid!

Kloun naerutas nii väikesi kui suuri.

Foto: Margit Kumari.



1. klassi õpilased istutasid parki pärna. Foto: Kristina Ermel.



Kõige väiksemad lasteaialapsed Mari-Ann Mustonen, Triine Uibokand, Rait Juhkamsoo ja Katrin Kaarna.

Koolialguse ohud liikluses

Taas algab uus kooliaasta. Õpetussõnad ja meeldetuletused liikluses valitsevatest ohtudest on kooliaasta alguses kindlasti vajalikud. Kõige parem oleks, kui liiklustarkused kordab koolilaps üle koos oma vanematega juba enne kooli algust. Ka õpetajad peaksid manitsema koolijütse enne koolist lahkumist käituma liikluses arukalt ja tähelepanelikult.

Laps peab teadma, et Eestis on parempoolne liiklus ja jalakäijad kõnnivad vasakul tee servas või vasakul teepeenral. Kindlasti tuleb üle korrata jalakäija jaoks vajalikud liiklusemärgid ja põhilised tänaval käitumise ja tänaväületamise reeglid. Selleks tuleb varakult lastega läbi käia koolitee. Valida koos nendega kõige ohutum ja lühem tee koolimajani.

Reeglid mis ei vanane, kuid tihti ununevad:

- alati peatun enne sõidutee ületamist
- peatun igaks juhuks ka sebra ees ja veendun teeületamise ohutuses
- ületan sõidutee kõndides mitte tormates, jälgides samal ajal sõidukeid
- bussist väljudes ei ületa sõiduteed bussi eest ega tagant vaid ootan kuni buss on lahkunud ja tee on mõlemale poole hästi nähtav

Lapsed, kes käivad koolis jalgrataste ja rolleritega peaksid liikluses olema eriti tähelepanelikud. Ka jalgrattaga sõiduteel sõites peaks kandma kiivrit. Sõiduvahendid peavad olema ka

tehniliselt korras: ees, taga ja külgedel helkurid, töökorras pidurite ja signaalkellaga. Liikluses vastupidiselt jalakäijale käituma sõidukijuhina ja liikuma parempoolses sõidusuunas. Eriti tähelepanelik olla pöörete sooritamisel. Enne pöörde sooritamist tuleb olla kindel, et ühtegi sõidukit ei tule.

Siinkohal tahaks rõhutada ka turvavööde kasutamise tähtsust. Statistika kinnitab fakti, et 45% möödunud aastal liikluses hukkunud sõidukijuhtidest või kaassõitjatest ei kasutanud autos sõites turvavööd. Lapsevanemad - autojuhid jälgige, et lapsed kinnitaksid turvavöö ka auto tagaistmel. Nooremate lastega sõitmisel tuleb kindlasti kasutada turvatooli, mis kindlustab lapse turvalisuse liiklusohutlikes olukordades.

Meeldetuletuseks kõigile:

- avariiis saab alati kannatada jalakäija
- sõiduk vajab peatumiseks peatumisteed: kuival teel 50 km/h liikuv auto saab pidama alles 30 meetri pärast aga märjal teel kulub peatumiseks 40 meetrit.
- autod peavad näitama suunda aga tihti seda ei näita.
- kõik autod ei sõida lubatud kiirusega

OLGE OMA LASTELE EESKUJUKS!

Head algavat kooliaasta algust!

Võrtsjärve konstaablipiirkonna konstaablid

Ekskursioon Pärnumaale

*Eeva Kukk,
Puhja valla pensionär*

31. augusti hommik – jahe, sombune. Aga meie, Puhja valla pensionäride jaoks oodatud päev. Nimelt läheb sõit lahti Kesk-Eestisse ja Pärnumaale – iga-aastane ekskursionsioon. Osavõtjaid keskmisest suurem bussitais – 49 inimest.

Esimene peatus on Järvamaal Laupa mõisas, mis asutatud 17. sajandil. Mõis põletati 1905. aastal, ehitati üles 1914. aastal pseudo-barokstiilis. Alates 1922. aastast asub mõisas Laupa kool. Kohtasime mõisa õuel praegust kooli direktorit, kes kutsus meid külla suvel toimuvale mõisapäevale. Hoone on päris heas korras nii väljast kui seest. Meelde jäid ka põlised pargipuud ja hooldatud ümbrus.

Edasi läks sõit Kurgja poole. Bussiakendest paistab ilusat Eestimaa loodust: koristatud teraviljapõllud, männimetsa, hooldatud talu-aedu ja ehitisi. Kurgjal on esimene käik C. R. J. Jakobsoni perekonna rahulasse. Mehe hauapaik, kes jääb igaveseks Eesti kultuurilukku. Lühikese elu jooksul jõudis ta uskumatult palju: edendas hariduselu, talumajandust ja ajakirjandust. Jakobsoni ettevõttel ilmus esimene demokraatlik-poliitiline ajaleht „Sakala“. Ta oli Eesti kirjameeste seltsi, Eesti Aleksandrikooli, põllumeeste seltsi asutajaid ja juhtivaid tegelasi. 1874. aastal ostetud Kurgja-Linnutaja talus rakendas Jakobson Eesti oludele sobivat agrotehnikat. Kurgjast pidi saama näidistalu. Töörohke elu katkes ootamatult 1882. aastal. Peale Jakobsoni surma pidasid talu tema abikaasa ja lapsed, püüdes maksimaalselt säilitada pereisa pärandit. 1948. aastal sai võimalikuks talus memoriaalmuuseumi asutamine. Muuseumi esimene direktor oli C. R. Jakobsoni tütar Linda Jakobson.

1976. aastast peavad talu eesti põllumehed. Talumuuseum on ainulaadne vabaõhumuuseum maaviljeluse ja karjakasvatusega. Tore on olla nende tuhandete inimeste seas, kes igal aastal külastavad Kurgjat. Eesti rahvas ei unusta oma suurmeest. Kurgja-Linnutaja talus nähtu ja kuuldu andis mõtlemisainet edasise bussisõidu ajaks. Kas järgnevatel põlvadel on nii suuri sihte ja töötahet, mis oli C. R. Jakobsonil?

Sõit läks edasi Torisse. Mina sain Tori hobusekasvandusest küll viimaste aegade suurima elamuse. Talus sündinuna ja lapsepõlves elanud kasvas sisse suur armastus talu kõige tähtsama looma – hobuse vastu. Eesti kultuuriloole on suur õnn, et Tori hobusekasvandus on päästetud hääbumisest. Praegu on seal pidevalt 90–100 hobust. Aastas sünnib 15–20 varssa. Umbes sama palju hobuseid müüakse igal aastal Soome, Rootsi. Neid kohtab Rootsi ratsapolitsei ja Stockholmis turiste sõidutamas. Meile näidati kõiki talle, tutvusime hobustega, nende sugu- puude ja aretuse põhimõtetega. Nooruke giid oskas väga hästi kõigest rääkida. Küsisin - kus ta hobuse-asjandust õppinud on, tema oli haritud hoopis turisminduse alal. Suur aitäh talle.

2006. aastal sai Tori hobusekasvandus 150-aastaseks, asutatud 14. novembril 1855. aastal kroonumõisa baasil. Üle on elatud palju muutusi ajaloo keerdkäikudes. Praegu töötab hobusekasvandus OÜ Tori Hobusekasvandus nime all, tegevjuht Jaanus Kallaste. Aeg annab lootust, et Toril on paremad päevad ees. Jõudu neile inimestele, kes õilsate loomade heaks töötavad.

Toris on teinegi vaatamisväärsus – Eesti sõjameeste mälestuskirik. Tori kirik põletati maha 1944. aastal. Kiriku taas- tamine algas 1990. aastal Tori rahva omaalgatusena, hiljem

toetas kiriku taastamist ka Eesti riik. Tori Eesti sõjameeste mälestuskirik on täna üleriigilise tähtsusega rajatis. Väliselt vana, sisemus üsnagi kaasaegne ja seejuures siiski pidulik. Kiriku kõrval kõrgub skulptuur Pühast Jürist hobuse seljas. Püha Jüri on sõjameeste kaitsepühak.

Muljeid kuhjaga, vurame bussiga Pärnu suunas. Suvepealinn on juba sügisene. Rannas puhub jahe tuul, suvitajaid on väheseks jäänud. Pärnus vaatasime huvitavaid kirikuid, mõnda ajaloolist hoonet, L. Koidula monumenti. Jalutuskäik rohelises Pärnus on omaette elamus.

Reisides mööda Eestimaad saame alati häid emotsioone ja võime jälle öelda – ilus oled isamaa!

Täname Puhja vallavalitsust, giidi, bussijuhiti ja meie oma Milvi Seppa hea reiskorralduse eest.



Ekskursioonist osavõtjad grupipildil.

Kanuumatk Õhne jõel



Kanuumatka algus. Foto: Meelis Kütt.

*Margit Kumari,
Ulila Keskuse juhataja*

Teisipäeval, 28. augustil toimus Ulila rahva kanuumatk Tõrvas Õhne jõel.

Vaatamata sellele, et pool päeva oli väikeste pausidega sadanud, leidsid kindlaid soovijaid see matk teoks teha. Ulilast Tõrvasse saime valla bussiga ning sihtkohas ootas meid Viljo Graunding koos kanuudega. Lugenud läbi reeglid ja andnud allkirjad, et neid ka täidetakse, võis matk alata. Jõgi osutus looklevaks ja vaikse vooluga veekoguks. Ette tuli küllaldaselt murdunud puuksi ja tihedaid veetaimestikukogumikke, mis muutsid teekonna põnevaks. Kuigi matkajatel olid kanuuga sõitmise kogemused peaaegu et olematud, õnnestus kõigil kuivana sihtpunkti jõuda. Matk kestis ligi 2 tundi ja kogu selle aja ei sadanud piiskagi. Tänu Puhja Vallavalitsusele, Viljo Graundingile ja julgetele osavõtjatele!

TALUPÄEV SÄÄNIKUL 22. SEPTEMBRIL 2007 TARTUMAL PUHJA VALLAS SÄÄNIKU TALUS

11.00 Avamine. Mängib puhkpilliorkester Ants Malkuse juhatusel.
12.00 Taluleiva valmistamine. Demonstreerivad Ester ja Kalju Mängli Võrumaalt.
13.00 Aganiku Akadeemia „Maaelu eile, täna, homme“ vestlusringis.
14.00 Riigikogulane Ants Paju.
15.00 Ahjusooja leiva degusteerimine.
16.00 Lõpetamine.

Päeva vältel – roigasaia valmistamine, meister Urmas. Lina töötlemist demonstreerivad Ruth Metsallik ja Henn Rõivas Eesti Põllumajandusmuuseumist. Töötab sepp. Villa kraasib,

ketrab, korrutab Valli Kuslap.

Õpitoas puidust loomade vestmine Toomas Asi juhendamisel. Osa võtta soovijail nuga kaasa.

Konkurss „Parim Eesti asi“. Hindamise alla kuuluvad nutikamad endavalmistatud esemed.

Võimalus müüa talutooteid ja käsitööesemeid.

Sarže joonistab kunstnik Hugo Hiibus.

Päeva juhhib Kaarel Tuvike, jäädvustab Harry Lampe, helipuldis Jüri Lamp

Info telef. 7 351 269, 56 659 210.

Sääniku talu asub Puhja kiriku juurest 2 km Elva suunas.

Päeva korraldab MTÜ Küla Arendamise Selts „Sääniku“.

Toetavad: Kohaliku Omaalgatuse Programm, Puhja Vallavalitsus, Tartumaa Põllumeeste Liit, Tartu Agro, Eesti Põllumajandusmuuseum.

Kavildas ei ole enam üksik hüljatud kirik

Merje Mänd

27.– 29. juulil toimusid Puhjas Kavilda Kiriku päevad. Päevade eesmärk oli moraalselt toetada Kavilda kirikut, mis pikka aega mahajäetuna varemeks ja võsastununa seisib ja kus alles hiljaaegu koguduse elu taastus.

1970. aastate algusest on Kavilda kirik seisnud tühjana, kogudus on lagunenu ja kiriku vara ilma mööda laiali. Osa sellest on talle Tartumaa muuseumis, osa on varastatud. Neli aastat tagasi alustati kohalike elanike, ettevõtete ja vallavalitsuse eestvedamisel Kavilda õigeusu kiriku päästmist. Pühakoja ümbrus puhastati võsast ja sisemus rämpsust. Sellest ajast on Kavilda kirikuvaremetes korraldatud palve- ning lauluõhtuid. Aastal 2005 taasasutati toonase Ulila Keskuse juhataja **Niina Topoleva** algatusel ka praeguseks umbes 30-liikmeline kogudus, mida teenib isa **Johannes Keskküla** Tartust. Päevade korraldaja, Puhja koguduse vaimulik **Tiit Kuusemaa** nimetab üritust suuremaks pärliks pikas kees: «Varem oleme taolisi üritusi korraldanud ühepäevastena koos koristamistalgutega, mullu sügisel tuli aga rahva seast mõttevälgatus, et tuleks järgmine kord kokku suvel ja sedapuhku pikemalt.» Nii ka tehti. Eesmärk oli ikka üks – üheskoos palvetada, laulda ja aega veeta.

Kuigi südasuvine nädalavahetus oli Lõuna-Eestis ürituste-rohke, jagus osalejaid palju ka Kavildasse.

Kaasahaarav kirikumuusika

Tippsündmuseks kujunes muusikaline palvus, kus seljad panid kokku kaks tugevat kirikumuusikut – **Tuuliki Jürjo** ja **Piret Stepanov**, – kummagi alles sel kevadel kirjutatud loomingu lauldi ka palvusel. Saateks kasutati viiulit, flööti ja oreli puudumisel süntesaatorit. Osalesid katoliiklastest **Triskele** ansambel, luterlased Narvast, Maarjast ja õigeusklikud Tallinnast ja Tartust metodisti noored Pärnust, baptistid Annikorust. Iga konfessioon laulis just endile iseloomulikku muusikat. Ühiselt kanti ette Tuuliki Jürjo venekeelne kantaat «Ristija Johannes». Nagu paljudes õigeusu kogudustes, on ka Kavildas palju vene rahvusest liikmeid, kes emakeelse kuulutuse üle rõõmustades kaasa laulsid.

«See oli omapärane segu ortodoksi ja luteri traditsioonidest, kus midagi eestilikku, midagi venelikku,» kirjeldab Kuusemaa ebataolist, ent väga kaunist kontserti. «Kavilda kirikut on paaril korral külastanud õigeusu **metropoliit Stefanus**, kes on palvusele kutsunud ka meid, luterlasi,» lisab Kuusemaa.

Palvusele eelnes Kavilda püha ohvriallika vee pühitsemine õigeusu kiriku vaimulike poolt. Kavilda allika veel usutakse olevat tervendav mõju ning pühitsetud veega piserdati ka ri-

tusest osavõtjaid.

Kahepäevasel koosviibimisel külastati veel Nõo Püha Kolmainu õigeuskirikut, kuulati Elvas Tartumaa muuseumi töötaja **Kaia Ivaski** ettekannet Kavilda kiriku ajaloost, peeti piiblitundi **Aivo Prükki** ja isa **Eelija Ojaperve** poolt, kuulati **Narva lauldueti** kontserti Puhja kirikus, saadi osa noorte esitatud draamadest ja **Kristel Neitsovi** Paul Gerhardtile pühendatud



Kuigi pühakoda on kohati varisemisohus, ei ole diakon Kuusemaa sõnul see kaugeltki mitte surnud ega hüljatud kirik: «Kirik elab ning sel on koguduse näol taas omanik.»

koraaliõhtust. Ühiselt pandi kokku ka annetused Kavilda kiriku taastamiseks ja koguduse teenimiseks.

Soov aidata

Päevade panid öla alla Eesti Kirikute Nõukogu, kohapeal Puhja Vallavalitsus, Heko Pöld ja Kaubi Ettevõtted ning pisut kaugemalt Elva Tarbijate Ühistu, Kobilu Lihameister, Rõngu Pagar ja Tartu Anne Selver. Tänuväärne ja liigutav on Kuusemaa sõnul see, et ükski firma, kelle poole abi saamiseks pöörduiti, ei öelnud toetusest ära. Ja annetatud rahaga tuldi täpselt ots otsaga kokku.

Palju andsid endast päevade toimumiseks ka kohalikud elanikud – **Zoja Tera** hoolitses üritusest osavõtjate toitlustamise eest, Niina Topoleva korraldas tänavust Kavilda kiriku kasimist ja andis kasutada telkmaja, mille oli ostnud annetuseks oma kogudusele.

Kavilda kiriku vapralt püstiseisvad müürid on ehitatud ümberkaudsete talupoegade kokku veetud maakividest ning kirik pühitsetud 1873. aastal Püha Aleksandri auks.

KONKURSS "IGAÜKS VÕIB SAADA IGAÜHEKS"!

Igaüks võib saada aastavahetuse ja/või jõulutervituse postkaardi autoriks, mille trükivariant hakkab toetama Eesti Lastefondi tegevust.

Eesti Lastefond kuulutab välja konkursi heategevusliku eesmärgiga postkaardi leidmiseks.

Ootame jõulu- ja aastavahetustervituseks sobilikke, silma ja südant liigutavaid fotosid ning joonistusi.

Osalema on kutsunud kõik vanusegrupid vanavanaemadest lasteaiasteni.

Fotosid võib saata digitaalsel kujul (jpg formaadis) meie e-posti aadressile lastefond@elf.ee, joonistused palume saata traditsioonilise postiga paberikandjal (max suurusega 210x150 mm) aadressil: Eesti Lastefond, Lai 31 / Suurtüki 1, Tallinn 10133. Konkursitöödele palume lisada oma nimi, kontakttelefon või elektronposti aadress.

Konkurss kestab kuulutuse ilmumise kuupäevast kuni 30. septembrini 2007.

Info telefonil: 641 1188.

Tantsurühm Opsal Ungari-reisil

Tiina Öunapuu,
Opsali tantsija

Naabervalla tantsutallad Kolumatsid tegid Puhja segarühmale ettepaneku osaleda rahvusvahelisel tantsufestivalil Ungaris. Seltsis segasem, võõrsil põnev, ettepanek sai meie poolt vastu võetud.

Sõit läbi Läti ja Leedu toimus kui unes. Poola piiril küsiti piiripunktis, kas kõik sõitjad on ikka normaalsed eestlased – vastati muidugi positiivselt ja kedagi eraldi uurima ei hakatud.

Poola, kus elanikke üle 40 miljoni, võlus avarusega. Ilmselge vahe oli Põhja- ja Lõuna-Poola vahel. Viimane paistis silma sellega, mis esimesel puudus: korralikumad teed, uhked majad, puhtad teeääred. Meie poelettidelt on aastaringi võimalik osta Poola õunu, istandused olid meie, eestlaste jaoks hiiglasuured: 15 kilomeetrit järjest lokkavaid puuviljapuid.

Lisaks jäi silma poolakate suured eluhooned. Eramud olid enamasti kolmekordsed, giidi sõnul seetõttu, et majas elab koos kolm põlvkonda – pered hoiavad kokku. Poola on katoliiklik maa, see hakkas silma vaid bussiga sõites: teede äärtes seisid kaunistatud ristid, tihti oli nende juurde ehitatud pisike altar, kust ei puudunud kunstlilled. Maanteekultuur paistis silma pigem halva poole pealt, kuid arvestades hetkeolukorda Eestis, on viisakam siinkohal vaikida.

Ungarisse jõudes jäid selja taha Slovakkia mäed ning maastik muutus aina laugjamaks. Meie reisisihiks oli Edela-Ungari üks külake Pusztamerges (tõlkes mürgine pusta), kuid Ungarisse sattudes ei tohiks keegi jätta vahele selle suursugust pealinna Budapesti. Lõbus tantsurahvas jõudis madjarite linna hilisõhtul, mil linn oli tõelises säras.



Vaade Gellerti mäelt Budapesti linnale on imeline.

Meiepoolne tervitusžest sugulasrahvale ei olnud paraku kõige sõbralikum: meie buss peatas pea kümneks minutiks kesklinna liikluse, sõites ühesuunalisel tänaval, ja seda mitte õiges suunas...

Õine Budapest oli tõeliselt lummas vaatepilt: tuled peegelduses sillerdav Doonau pikitud täis lõbusõidulaevu, suveõiselt mahe õhk. Õine elu väga vilgas ei olnud, kui võrrelda näiteks meie pealinnaga, kus inimestevool südaöölgi ei lakka.

Vähe oli neid kohti, kus õnnestus südaööl enda kõhtu kinnitada. Hinnad olid Eesti omadega võrreldes enam-vähem samad. Hommikune panoraam Budale ja Pestile (kunagi olidki

need linnajaod omaette üksused, kuniks ehitati sillad) oli justkui teisest maailmast. Teame kõik J. Straussi teost „Ilusal sinisel Doonaul” – see pealkiri osutus müüdiks. Vähemalt selles linnas oli see mitmeid maid läbiv jõgi rohekas, et mitte öelda suisa hall. Kes satub Budapesti, saab sealt kindlasti meelde jäävaid elamusi: Doonau kõrval kõrguv Gellerti mägi, kunagine kuningaloss, mis justkui muinasjutust; kalju sisse ehitud kirik, suursugune parlamendihoone jpm.

Meie põhielukohaks olnud Pusztamerges asub Ungari madalamas osas, Tisza madalikul. Sealne loodus on meile, rohke metsaga harjunud inimestele, üsna eksootiline: hallil liival kasvavad kidurad puud-põõsad; põldudel näeb kasvamas arbuuse, meloneid ning muidugi viinamarju. Ainuti püüdsid pilke päevalillepõllud.

Tisza jõgi on ungarlaste valulaps, kuid samas ka armastatud jõgi. Szegedi linn on kordi olnud selle jõe pärast leinas, üleuputused on liiga teinud nii hoonetele kui inimestele.

Esimene esinemine jättis eriti ereda mälestuse: see toimus Morahalomi (üks Ungari väikelinnadest) termide territooriumil. Ungarlastel nimelt ei ole palju ujutavaid järvi, see-eest on neil palju terme, kus inimestel on võimalus lihtsalt basseinis ujuda, soojas ravivees massaaži võtta või kunstlainetes hullata (pole neil ka merd, milles päris laineid püüda). Olles hommikul paar tundi kuumuse käes vee- ja päikesevanne võtnud, pidime pärastlõunal seal samas esinema. Vaatepilt oli huvitav: inimesed päevitusriietes basseinis mõnulemas, meie villastes rahvariites laval tantsurüüme ja kuumust nautimas.

Festival, millel osalesime, toimub igal aastal. Tähelepanuväärne on see, et esinejaid käib eri maadest kevadest suve lõpuni. Kohad, kus esinetakse, on nii suured linnad kui ka väikesed külad. Meil õnnestus eesti rahvatantsu näidata neljas kohas, neist suurim oli Szegedi linna, mis meenutas paljuski Tartut, eelkõige tuleb meelde kaarsild, mis üle Tisza jõe laius.

Tahaplaanile ei jäänud Ungari avastamine. Meil õnnestus külastada veinikeldrit, kus omanik veinivalmistamise saladusi avaldas ning oma veine degusteerida pakkus. Vein on ungarlaste üks lemmikjooke, ent au sees on ka palinka (puuviljadest või viinamarjadest valmistatud kange naps).



Morahalomi veinikeldri veinid ja hea akustika panid laulud rõõmsalt kõlama.

Tõeliselt ungaripärase elamuse pakkus pustaõu. Kui võõrustajad meid vastu võtsid, tehti igauhega kohustuslik pilt rah-

variides ungari neiuga, siis pakuti vabas õhus ungari karjaste suppi ning sõidutati hobustega pusta loodust vaatama. Põhiprogrammiks oli hobuste šou: tõmmud madjarid plaksutasid hobustel piitsu (loomi ei löödud, vaid piitsa tugev plaks pani nad kuuletuma), hobused galopeerisid, istusid, lamasid – tegid, mida kästi. Üks eeselgi oli esinemisse kaasatud, kes demonstreeris eelkõige oma kangekaelsust. Esinemise lõppedes oli võimalik osta fotosid, mida agarad piltnikud ekskursiooni vältel olid teinud. Hinnad olid üsna krõbedad (2–4 eurot 1 pilt), kuid emotsioonidest haaratud turistile hind tihti ei loe.



Hobuseshow ungari pustas tuletas meelde lapsepõlves nähtud kapten Tenkeši filme.

Lõögastavaks punktiks pusta-reisile sai lõunasöök elava muusikaga. Tagasihoidlikele eestlastele oli ehk võõrastav, kui mustlasest viuldaja tuleb su laua äärde, vaatab silma ja mängib „Ave Mariat”, ent kohmetusest sai nauding elavast muusikast. Raharattad jahvatasid Bugacis (koht, kus pustašou toimus) jätkuvalt osavalt: kapell müüs mitu CD-d oma muusikaga, suveniiripoest rääkimata.



Mustlasmuusika ja guljašš pärast kõrvetavat pustapäikest.

Tantsud tantsitud, koduteele. Poola endine pealinn Krakow jättis endasse erksaid mälestusi turistidest tulvil väärika vanalinnaga. Tõeliselt kaunis linn.

Koduteele jäi veel üks suurepärane koht, Welicka soolakae-vandus Poolas. Kuumust väljas 38 kraadi, 140 meetri sügavusel maa all aastaringelt 13 kraadi. Temperatuuri kõikumine ja rõhu erinevus pani meid kõiki proovile. Enesetunne oli üsna halb, mõned pididki väga halva enesetunde tõttu pooltel teel tagasi maa peale minema. Nuuskpiiritus reisikotti! Soolakae-vandus ise oli kui omaette maailm, meeldejäävaim oli kirik. M. Härma „Ei saa mitte vaiki olla” kõlas soolakirikus müstiliselt. Müstiline, see sõna jääbki Welicka-mälestustest kõlama.

Reisimuljeid võivad inimesed rääkida kümnetele inimestele, ent oma silm on kuningas, öeldakse. Lõpuks väike soovitus: bussi valides olge valmis maksma pigem rohkem, sest odavusega võivad kaasneda ebamugavused (kõik ei pea üdini noobel olema, ent konditsioneer võiks siiski bussis olla), milliseid positiivsete mälestuste kõrval ei taha meenutada.

Noorte suvesündmused

Lea Järv,
Puhja Gümnaasiumi huvijuht

Ikka tahaks, et suvi kestaks veel ja veel. Uus õppeaasta aga juba alanud, sest tarkus tarviline vara, tuleb pähe ammutada.

Kokkuvõtlik ülevaade sellest, kuidas noored suvel aega veetsid.

Lisaks **noorte suurpeol Tallinnas** oli õpilastel võimalus osaleda erinevates laagrites.

- **Kodutütarde-Noorkotkaste Tartu Maleva suvelaager** toimus 25.–28. juunil Luunja Lastelaagris. Võimalus oli 83-l õpilasel, kasutasid 21 õpilast. Juhendaja õp. Ü. Närsk. Olulised tegevused: järgukatsete sooritamine, spordivõistlused, preventiivne tegevus, isetegevus, matkatarkused, külalisesinejad. Oodatakse rohkem õpilaste aktiivsust tegevuste osas.
- **Üle-eestiline UNICEF'i Suvekool** toimus 10.–12. augustil Vormsi saarel. Võimalus oli osaleda ühel õpilasel ja õpetajal. (Liisa Kriit, juh. Lea Järv.) Laagris toimus programmi tutvustus, uute ja paremate võimaluste loomine, ühisürituste korraldamine koolide vahel (EM rahvastepallis UNICEF'i karikale) ja kuidas korraldada paremini müügitööd. Prog-

rammi põhieesmärgiks on tõsta perede vastutustunnet, sest väärtused tulevad kaasa kodust.

UNICEF on heategevusorganisatsioon. Seitsmendat aastat on toimunud kooliprojekt „Väike heategu“ – jõulukaartide müük, kus on Puhja kooli õpilased osalenud kolmandat aastat. Heategevusmüügi eesmärgiks on koguda fondi, millega toetada lapsi, kes on sattunud rasketesse olukordadesse. Postkaartide heategevusmüük toimub 160-s riigis. Eestis müüdi sellel aastal 81 252 kaarti.

UNICEF'i abistavad ka Heatahte Saadikud, nagu David Beckham, Shakira ja paljud teised. Eestis on Heatahte Saadikuteks Maarja-Liis Ilus, Erki Nool ja Eri Klas. Eesti Rahvuskomitee president on näitlejatar Elle Kull. Iga aastaga suurenevad preemiavõimalused projektis osalejatele.

- **Jalgpalli suvelaager** toimus 11.–15. augustil Savernas. Võimalus osaleda oli 14-l õpilasel, osales 10 õpilast. Korraldaja õp. Jaak Ratt. Põhitegevus: jalgpallimängu oskuste arendamine.
- **Osavõtt Elva jalgpalliklubi turniirist Elva Cup 2007** 31. augustil
- **Eesti Koolispordi Liidu suvelaager „Meri ja päike“** toimus 20.–23. augustil Hiiumaal. Võimaluse osaleda said 5 õpi-

last: Priit Pokk, Ken Karja, Maria Luts, Katrina Sepp, Kristo Kangro ja juhendaja õp. Anne Jõesaar. Olulisemad tegevused: sportimine, keskkonnaalased tegevused, isetegevus, disko.

- **Üle-eestiline tugiõpilaste laager „Annan endast parima“** toimus 22.–24. augustil Klooga noortelaagris. Võimaluse osaleda said 2–6 õpilast. Osalesid: Kea Karja, Elise Laius, Kerli Deede ja juhendaja õp. Lea Järv. Oluliseks oli sotsiaalse tegevuste arendamine. Toimused töötoad: foorumteater, koolirahu programm, naeruteraapia, seikluskasvatus, „Kõik erinevad, kõik võrdsed“, TORE juhendajate õpitu-ba. Toimus ka ööhäire – TORE-elevandid (TORE maskott) olid kadunud. Lahendusi leides tulid need öise mere lähedalt taskulambiga üles otsida. Oli isetegevust ja disko.



Maskotid ja TORE tegevjuht Marju Jaanimäe ja juhatusesimees Ülo Vihma.



Kerli, Kea, Lea, Elise.

- **Puhja Gümnaasiumi II tervise-laager** toimus 27.–28. augustil Veski Spordibaasis. Võimalus oli osaleda 30-l õpilasel 7.–12.klassini. Kasutasid võimalust 23 õpilast. Korraldajad kooli tervisenõukogu esimees Ü. Närska ja liikmed A. Jõesaar, L. Järv. Toimused sportlikud tegevused, HIV/AIDS ennetustöö loeng, Tartumaa Noortekogu tegevuse tutvustus, ettepanekud kooli tegevuskavasse. Oodatakse rohkem spordiüritusi, õppereise ja sõprussidemeid. Loodetakse noortekeskuse avamist.
- **Korvpallipoiste suvelaager** toimus 27.–30. augustil Käärikul. Osalejad 7. Laagri korraldaja Kaul Karja. Toimused erinevad sportlikud tegevused.

Õpilaste soov on jätkata laagrite korraldamist ja osalemise võimalust.

Tulemuseks – kõik õnnelikud, sest uued tutvused, teadmised, oskused, koostöö, suhtlemisoskus, ühtekuuluvustunne, innustumine ja läbi selle teiste sütitamine, avastamine – iseenda ja enda ümber on investering paremaks toimetulekuks.

1. septembri klassijuhataja tundides uurisime, mida noored ise või koos perega tegid.

Palju reisiti Eestimaa erinevates kohtades, populaarne koht oli Pärnu rand, käidi peol Ulila suveaias, oldi vanaema ja vanaisa pool, kalalkäigud ja marjulkäigud, majapidamistööd ja oma toa remontimine, paadimatkad, lugemine, arvutimängud, perelaagrid järvede ääres, mäkketõusud, kamina disainimine, mopeedi ja rattaga sõitmine, rolleri ost – load, laagrid, peod, veidi lollusi sai tehtud, töötamine ehitusel, haljastustöö ja põllutööd, matkamine, kinolodi, Reformierakonna suvepidu, juhiload, Viljandi Folk, pulmad ja kuld-pulmad, matused, töötamine Soomes, Sky päevadel, Tanel Padari kontsert, Surise Avenue kontsert, Aerosmith'i kontsert, Kurgi Rock – Battery Race, 50cent'i kontsert, reisimine välismaal: Horvaatia, Venemaa, Ukraina, Kreeka, Saksamaa, Soome, Türgi, Rootsi, Norra, Itaalia, Prantsusmaa, Taani, Inglismaa, Bulgaaria, Läti.

Selline oli meie noorte suvi.

Märkame, kuulame, tunnustame.

Oleme sallivad, hoiame kokku ja aitame üksteist.

Teeme koostööd ja osaleme aktiivselt koolielus.

Armastame õppimist ja õpetamist.

Olgu alanud kooliaasta meile viljakas!

“Sinilind” sai laagris tuult ja tormi

Katrin Hommik, tantsuõpetaja

Juulikuu lõpus pakkisid “Sinilinnu” tantsijad jälle kotte, et sõita Pärnusse traditsioonilisse suvelaagrisse. Laagripaigaks sai juba mitmendat aastat Pärnu Sütevaka Gümnaasium.

Eks Pärnusse minnes loodavad ju kõik rannamõnused nautida. Meil läks seekord teisiti. Hallid pilved katsid taevast ja päike piilus vaid mõnel üksikul hetkel. See-eest olime aga tunnistajaks võimsale tormile, mis tõi mere Rannahooneni ja tõstis üles mehekõrguseid laineid. Sellist looduse jõudu pol-

nud keegi meist varem kogenud. Sooritasime tormis ja vihmas elamusliku ekstreemujumise, mis jääb kõigile kindlasti kauaks meelde. Igatahes kaldal mere mässamist vaadanud talvejopedes välismaalased ei väsinud meie vapraid tantsijaid pildistamast... Muidu läks laager lõbusalt-tõiselt nagu ikka. Hommikuti tantsutunnid, pärastlõunal-õhtuti laagriprogramm. Esimesel õhtul pidasime avamispidu, grillisime kooli aias vorste ja mängisime mängu. Laagrinädalal toimus veel majamäng, kus võistkonnad pidid koolimajas legendi järgi üles leidma peidetud kirjad ja lahendama mitmeid ülesandeid. Küll mõeldi välja laagri hüüd-

lause ja tehti Pärnust luuletusi. Käidi ka tänaval juhuslikke vastutulijaid intervjuuerimas - sellest kujunes üks meeleolukamaid ülesandeid.

Toimus laagri loominguline konkurss. Laagrilised esitasid nii pantomiimi kui playbacki, nii omaloomingulisi luuletusi kui mininäidendeid.

Kui algas traditsiooniline spordiüritus - laagri miiljooks, tuli ka päike seda piiluma ja saime esimese tõelise rannapäeva.

Laagri tippüritus – laagri pulm, möödus seegi kord väga meeleolukalt. Osalejad olid kostümeeritud erinevateks ameti-

meesteks ja -naisteks. Küll oli pulmarongkäigus arste ja kosmonaute, tuletõrjujaid ja politseinikke. Peigmees, kes kujutas endast piilupart-rongijuhti, oli endale valmis meisterdanud isegi rongi.

Sinilinnu suvelaager toimus tänu Puhja Vallavalitsuse, Eesti Kultuurkapitali Tartumaa ekspertgrupi, Puhja seltsimaja ja Sinilinnu lapsevanemate rahalise toetusele.

Koju sõitsid kõik väsinult ja õnnelikult. Ees ootab töökas tantsuaasta. Käesoleva lehe ilmumisaajaks on Sinilinnu uus hooaeg juba alanud.

Koristustalgud pärast suurt tormi

*Margit Kumari,
Ulila Keskuse juhataja*

18. juulil tabas Ulilat väga tugev torm, mille tagajärjel sai kõvasti kannatada ka Ulila Keskuse park.

Kui maha langenud ja vigastatud puud olid pargist eemaldatud, toimus 4. augustil Ulila Keskuse pargi koristuspäev, kuhu kogunes 32 töökast inimest. Abilisi oli erinevas vanuses ja tööd jätkus ohtrasti kõigile. Hoolimata palavast ilmast, pidasid tublimad vastu viis tundi. Üheskoos kinnitati keha supiga ning soovijad said saunas käia. Prahi äraveo teostas OÜ Heko Pöld.

Suur tänu kõigile, kes koristuspäevast osa võtsid ja suure töö ära tegid! Tänan Puhja Vallavalitsust, OÜ Heko Pöld ja FIE Urmas Lutsu!

*Pargi koristamine.
Foto: Kristina Ermel.*



Puhjapiigad käisid X noorte tantsupeol

*Vaike Podar,
Puhjapiigade juhendaja*

Kümnendat korda kogunesid Eestimaa erinevatest paikadest noored tantsumurule, et näidata seda, mis on omane vaid meile. Pandi selga oma rahvariided, tantsiti oma tantsu, mängiti oma muusikat ja lauldi oma laulu. Tehti ja näidati kõike seda, mida on teinud meie vanemad ja vanavanemad põlvest põlve. Meie kohus on seda ilu hoida ja rikastada läbi ISE tegemise.

Kui suurel staadionimurul saab kokku tants, armastus, kogemus, energia, elurõõm ja ürgne vägi, sünnib TANTSUPIIDU.

Puhja seltsimaja neidude rühm „Puhjapiigad” olid tilgakeseks meres Tallinna tantsupeol. Tantsurühmale omistati X NOORTE LAULU- JA TANTSUPIIDU eelvoorude käigus toimunud hindamise tulemusena ESIMENE KATEGOORIA.

Saime tantsida Kalevi staadionimuru esimestes ridades. Ilmataat oli meie vastu piisavalt helde. Oleme jälle ühe kogemuse võrra rikkamad ja rõõmsamad. Kas jätkub ka edaspidi Puhjas tantsuhimulisi ja rõõmsameelseid neide – see on küsimus? 2009. aasta XVIII ÜLDTANTSUPIIDU on tulekul. Kui tahad olla osaline sellel peol, on aeg tulla Puhja seltsimajja „Puhjapiigade” treeningtundi 3. oktoobril kell 17.00.



Fotol tagareas: Liana Uiboupin, Irina (asendustantsija Ida-Virumaalt), Sirle Lipping, Kerli Rätsep, Anneli Podar, Kristiina Marmõš, Anli Härma, Merke Kalinin, esireas: Margit Leinus, Sirli Soolind, juhendaja Vaike Podar, Ave Štein, Kaisa Kuldhaamer.

Rekul tehti filmi ja vaadati kino

Vahur Jaakma,
vallavanem

Sel kevadel löid Emajõe Lodjasetsi ja Kinobussi inimesed käed ja otsustasid pikema kinotuuri teha seekord Peipsi järve, Emajõe ja Võrtsjärve sadamates-sildumiskohtades. Kuigi lodi Jõmmu, seekord Kinolodja nime all, jõudis Rekule pooleteistunnise hilinemisega, jätkus tegevusi, vaatamist ja põnevust hiliste öötundideni. Kinolodi seilas sel suvel Alajõel, Mustvees, Kolkjal, Värskas, Mehikoormas, Rekul, Jõgevestel, Valmas ja Tartus.

Kui Kinolodja inimesed tegid suve hakul vallale ettepaneku korraldada 14. augustil Reku sildumiskohas üks mitmekesine filmiõhtu, tuli koheselt alustada ettevalmistustöödega, sest sellist rahvääritust pole Rekul teatavasti varem kunagi toimunud. Eelmisel, Kinobussi tuuril, osales Puhja pargi üritusel üle 500 inimese. Ka seekord tuli lahendada mitmeid ülesandeid nagu kuidas korraldada elektrivarustus ja parkimine, leppida kokku maakasutuses, leida kohad filmitelgile ja filmitöötoale, tellida toitlustaja, tuua istepingid jne.

Tegevust ja vaatamist oli igale eale

Enne lodja saabumist alustasid tööd filmitelk, kus näidati metsateemalisi filme ja kuulsat Eesti filmi Klass ning filmitöötoa telk lastele, kus sai ise juhendajate abiga kokku meisterdada päris oma filmi. Meeleolu aitasid üleval hoida ansamblid Svjata Vjatra ja Pärnu Poisid. Riigimetsa Majandamise Keskuse kostümeeritud tegelased korraldasid loodusteemalise viktoriini. Kui lodi hilinemisega Rekule saabus (lotja vedav mootor oli kinnituspoltide küljest lahti loksunud) jätkus filmipidu filmide näitamise suurele ekraanile – lodja purjele. Esimeseks filmiks oli tummfilm aastast 1903 Lend Kuule. Hilisõhtuseks põhifilmiks oli eesti film Laulev revolutsioon. Lotja sai ka oma käega katsuda ja ruumides uudistada. Lodja nn kammerkinos – trümmis näidati rahvusvahelist lühifilmiprogrammi.



Lodja randuma sundimine vajas kõikide meeskonnaliikmete koostööd.

Tänusõnad

Ükski suurüritus ei saa edukalt toimuda kui ei ole häid organisatoreid ja abilisi, kes ürituse õnnestumisele öla alla paneks. Oma maad andis parklaks kasutada Juhan Matt. Platsid niitis ja korrastas ning tõi istepingid ja töölaudad OÜ Heko Põld Heino Kõrgeperve juhtimisel. Liiklusmärgid paigaldas Tartu Teedevalitsus Ahto Karja juhendamisel. Tolmava kruusatee niisutasid Gennadi Leppik ja Kaarel Mõlter. Politseitöötaja Tarmo Pütsepp ja abipolitseinikud Kalle Kivaste, Rein Kivaste, Eduard Aan ja Heidi Punnar hoolitsesid turvalisuse ja parkimiskorralduse eest. Eesti Energia Andres Koemetsa abiga paigaldas ajutise elektrikilbi Rohelise energia kaubamärgi all. Kõhutäite ja joogipoolise tõi kohale publi 16teist kannu. Vallapoolse koordineerimistö tegid Kaja Udso, Milvi Sepp, Juhan Pruusapuu ja Raido Kutsar. Suur tänu teile kõigile! Aitäh ka rohkele kohalesaabus publikule! Erinevatel hinnangutel külastas Reku filmiõhtut ligi 500 inimest. Siiras tänu Kinolodja ja Kinobussi väsimatule meeskonnale! Kohtumiseni järgmisel filmipeol!

Uue hooaja algus Uula Huvikeskuses

Airi Mahla,
Uula huvikeskuse juhataja

Lõppenud on suvi ja kätte jõudmas kuldne sügis. Uula huvikeskus on taas avanud ukсед ja ootab oma ruumidesse mõnusalt vaba aega veetma erinevas vanuses noori kui ka täiskasvanuid.

Et oma vaba aeg sisukamalt mööda saata, ootan teiepoolseid ettepanekuid millega võiks algaval hooajal tegelda ja milliseid üritusi või ringe korraldada. Et saaksite oma mõtteid paremini edastada kutsun teid väikesele ümarlauale:

Eakad – 26. septembril kell 13.00
Noored – 27. septembril kell 19.00
Üle 20-a – 28. septembril kell 19.00

Ootame vanu ja uusi liikmeid oma shapingu treeningutesse ja käsitööringidesse

Taas alustab tegutsemist pühapäevakool. esimene kokkusaamine toimub Uula huvikeskuses 15. septembril algusega kell 11.00

Soovin omaltpoolt meeldivat koostööd ja tegusat aastat!

Miks Puhja raamatukogu ei tööta?

Juhan Pruusapuu, Puhja valla ehitusnõunik

Puhja raamatukogu uues remonditud kodus ei saa uksi avada, sest raamatutel pole riivleid.

Riivlite tarnija on oma kohustused tublisti ajaliselt ületa-

nud. Korduvad lubadused aina venivad. Vallavalitsus tellijana ei julge raamatukogu avamise päeva välja kuulutada. Uued arvitid ootavad laudu jne.

Veel pisut kannatust, ehk lubab soe sügisilm peagi lükata külastajatele ukse ristselgile lahti.

Keskkonnaga ei mängita II

Projekt "Keskkonnaga ei mängita II" ei katkestanud ka suvel: lapsed õppisid Palupõhja ja õpetajad Sagadi Looduskoolis.



Loodusest leitud uurivad Liisa Aan, Marian Jaarman, Kattre Voznjuk, Maarja Ujamägi ja õpetaja Marje Norman.



Metsa all juturingis ...



... ja matkarajal koos loodusemees Robert Oetjeniga.



Laagri üles seadmine Palupõhjas.



Keskkonnaprojekti raames toimus 14 õpetaja koolitus Sagadi Looduskoolis.



Õpetajad Tiina Õunapuu ja Aili Tamm keskkonnamänguhoos.



Õuetund arboretumis andis palju teadmisi okaspuude kohta. Õpetaja Urve Hämäläinen puud määramas.



Õppekäik lõppes Altja rannas.

TASUB TEADA

Lastega pered vajavad abi

Õie Männik, valla lastekaitsetöötaja

Eesti Vabariigi Põhiseaduses on kirjas, et õigus ja kohustus kasvatada oma lapsi ja hoolitseda nende eest on vanematel. Kellelgi teisel seda õigust ei ole – isegi kui meile tundub, et mõned lapsevanemad kasvatusküsimumusi vääralt lahendavad. Enne appitõttamist – näiteks perele, kes vajab abi kasvatusküsimumustes- tuleb kõigepealt veenduda, et meie abi üldse vajatakse. Abistaja tahab kõige paremat, ent ilma küsimata, kas tema abi on vajalik, saavutab vastupidise. Samas tuleb osata näha, mis muutub abistamise tulemusena. Kolmandaks tuleb olla suutelised seda muutust mingil moel hindama, nii abivajaja kui ka abistaja seisukohast. Peredes tehtavas töös on abistaja taoline vastutus suuremgi, sest sageli pakutakse lahenduskäike, mille tulemus enam tagasipööratav pole.

Ühel või teisel hetkel võivad vajada kõrvalseisja abi või nõuannet kõik emad ja isad.

Sotsiaalhoolekande seadus paneb sellisel juhul vastutuse kohalikele omavalitsustele, kellel tuleb soodsas kasvukeskkonna kujundamisel lapsi kasvatavaid isikuid toetada.

Meil kõigil on olnud vahel tunne, et teisest inimesest on raske aru saada. Kuidas on lood aga laste ja vanematega?

Vanemad seisavad tihti küsimuse ees, et miks laps nii teeb, mis tal viiga on. Miks laps ei õpi, miks on nii võimatu ja täis trotsi? Küsimused kerkivad üles ka lastel sest nad ei mõista täiskasvanuid. Miks on täiskasvanud sellised, miks nad ei saa aru, miks nad teevad selliseid asju- taoline segadus valitseb lapse tunnetes.

Pole harv juhus kui rääkides lastega, kes kahtlevad oma vanemate armastuses, sest vanematel on kogu aeg kiire. Olen kohanud teismelisi, kes kurdavad, et vanematel on ükskõik mida ja kuidas ma teen, kus ma olen.

Lapsed aga näevad ja mõistavad täiskasvanuid palju enam, kui vanemad seda arvata oskavad. Tihti arvavad vanemad, et lapsed on veel väiksed ja pere tõsisematest probleemidest (vanemate lahusus jne.) ei saa nad midagi aru.

Tegelikult tajuvad juba väikesed lapsed neid ümbritsevate inimeste tundeid ja näevad kui õnnatud on vanemad. Samas ei saa nad täpselt aru, mis see on. See tekitab lastes segadust, hirmu ja viha. Lapsed hakkavad välja mõtlema seletusi ja tihti peavad murede põhjuseks iseennast.

Lastele asjade selgitamata jätmise korral kogunevad tunded, mille tulemusena kaugenevad vanemad ja lapsed teineteisest.

Täiskasvanud võtavad sageli asju nii nagu nemad arvavad, kuid ei oska või ei taha vaadata lapse käitumise taha. Teismelise viha ja trots võib enda varju peita pettumust, üksildust, arusaamatust. Lapse nutt võib anda märku segadusest, valust, hirmust, üksildusest.

Kui laps tuleb hilja koju, mis viitab hulkumisele, siis tehakse kähku järeldus, et ju on halvad sõbrad. Ma ei arva, et vanemad ja lapsed ei taha rääkida ühist keelt või et vanemal

on ilmvoimatu mõista oma last. Lapselt endalt aga polegi küsitud, mida tema tunneb ja arvab. Põhjuseid võib olla palju: sassis suhted, õnnetu armastus, ebakindlus jne. Tavaliselt nendest asjadest teismeline ei räägi, kui pole kuulajat, seejuures ilma hukka mõistmata.

Kiire ja tormaks elu paneb meid kõiki mõtlema välisele edukusele ja lapsepõlve unustama.

Minu kogemus töös laste ja täiskasvanutega näitab, et iga inimene vaja ennekoike ärakuulamist ja selle kaudu eneseleidmist. Siinjuures meenub mulle üks juhtum, kus ma küsisin lapsevanemalt, millal ta viimati last kallistas. Vastuseks sain: mis te õige tahate, ma käin ju tööl ja siis pean süüa ka veel tegema.

Kui inimest on kuulatud, hoitud ja temaga arvestatud, tuleb ka edukus, tasakaal. Teadmine, et oled armastatud ja vajalik, on tegelik edu valem.

Kui vanemad ei õpi kuulama oma lapsi, siis nende lapsed ei oska omakorda kuulata omi lapsi jne. Vanematel tuleb õppida kuulama nii ennast kui ka last.

Miks ma selle jutu kirjutasin? Eks ikka sellepärast, et kui emad-ja isad tunnevad, et nad tahaksid olla paremad lapsevanemad, on nad oodatud teadmisi omandama vanemaks olemise saladusi jagavale koolituskursusele.

Ükski vanem ei tee ju oma lapsele meelega halba, kuid ta lihtsalt ei tea, kuidas õigesti käituda.

Vallavalitsusel on plaanis tellida kohapeale **Gordoni perekooli koolitus**. Gordoni perekooli suund on eelkõige praktiliste suhtlemisoskuste omandamisele. Kasuks ei tule see ainult laste kasvatamisel vaid õpitud on kasu ka peresuhete avatumaks muutmisel ning ka töökollektiivis suhtlemisel. Gordoni suhtlemistreeningul keskendutakse, on aktiivne kuulamine, adekvaatne enesekehtestamine ja võit-võit konfliktilahendused.

Kursus kestab kaks kuud, treeningud on kord nädalas 3 tundi korraga ja need nõuavad vanematelt aktiivset osalemist- lisaks loengutele tehakse kursuse käigus ka praktilisi harjutusi, et kõik teoreetiliselt õpitu kohe ka omal nahal läbi proovida. Koolitust viivad läbi Gordoni perekooli treenerid, kes on enne teistele teadmiste jagamist läbinud koolituskursuse.

Kursuse toimumise ajaks oleme planeerinud esialgu oktoober-november. Osalemissoovist palun teada anda mob. 51 426 38 valla lastekaitsetöötajale või sotsiaalnõunikule mob. 51 54 872. Lauatelefonid vastavalt 7 300 647 või 7 300 646. Samadel telefonidel saab küsida ka täpsemat informatsiooni koolituse kohta.

Täna lapsevanemaid, kolleege vallavalitsusest, õpetajaid ja kõiki häid inimesi, kellega aasta jooksul olen koostööd teinud ja ikka selle nimel et märgata õigeaegselt peresid, kes vajavad abi ja toetust, vältimaks tõsisemate probleemide teket. Üksi on seda raske kui mitte võimatu teha. Muutused ühiskonnas ja eluolus seavad peredele uusi nõudmisi ja olukordi, millega kohanemiseks nad otsivad ja vajavad tuge.

Koostöös peitub asja sisu ja oluliseks koostöö näitajaks on eelkõige omavaheline suhtlemine.

Pea silmas igapäevast tihedat läbikäimist, murede-rõõmude jagamist. Siit ka üleskutse valla elanikele: märgake abivajajaid lastega peresid ja andke sellest teada, sest tihti on ka nii, et pere ei julge või ei oska abi paluda. Võõra lapse mure on igapäev mure.

Kooliaasta alguse puhul soovin kõikidele õppuritele tegusat aastat, turvalist keskkonda ja vanematele jõudu ja jaksu laste kasvatamisel.

Eesti ja ülekaaluprobleem

17. aprillil avati Eestis esimene kaalukabineti. Uus kabinet paikneb Eesti Diabeedikeskuse ruumides Sütiste tee 17, Tallinn.

See on ainus omataoline koht, kus on võimalik teha individuaalset kaaluanalüüsi, määrata bioelektrilisel meetodil rasva ja lihasmassi ning saada sellele vastavalt edasisi juhiseid meedikutelt. Patsiente nõustab meeskond: arst (endokrinoloog), toitumisspetsialist; dieediõde jne.

Kaalu-uuringul hindab arst patsiendi tervislikku seisundit, võimaliku ülekaalu põhjuseid ja määratleb ülekaalu ravistrateegia. Määratakse vajalikud uuringud ning analüüsid. Toitumisspetsialist ja dieediõde jagavad praktilisi nõuandeid, siia kuulub ka kaalumine ning kehaproportsioonide mõõtmine. Lisaks analüüsitakse patsiendi menüüd ning jagatakse soovitusi füüsilise aktiivsuse tõstmiseks õigel koormusel.

Spetsialistide jälgimisel on võimalik kasutusele võtta dieedipäevik. Kaalukabinetis jagatavad soovitused aitavad patsienti suunata eesti teadlaste väljatöötatud õigete tootumisharjumuste juurde. Uuring aitab määrata ka inimese füsioloogilist vanust.

Lähapäevil avatakse sarnane kabinet ka perearstikeskuses „Sinu Arst” ning Tartus Esmedis meditsiinikeskuses, edaspidi ka teistes Eesti suuremates keskustes. Kaalukabinet on ainulaadne ja lähtub oma tegevuses Eestis kehtivatest toitumissoovitustest. Kaalukabinetti ei ole sellisel kujul Eesti tervishoiusüsteemis varem eksisteerinud.

Regulaarsed konsultatsioonid oma perearstiga on hea võimalus vältida ülekaalusust. Kaalukabineti avamise üheks põhjuseks on ka see, et eestlased ei teadvusta ülekaalusust kui terviseriski ning ei pöördu probleemi tekkimisel oma perearsti poole. Sageli pöörduktakse arstide poole alles ülekaalususest tingitud haiguste ilmnemisel – ravitakse tagajärgi, mitte põhjuseid.

Ülekaalusel inimesed pöörduvad kaalukabinetti sageli mitme põhjusega. Neist esimeseks on väljanägemine või äkilised muutused kehas. Järsk kaalutõus võib teada anda ka diabeedi algusest.

Sageli on selle probleemiga seotud inimesed abi otsinud, kuid ei ole seda kusagilt saanud – nad on läbi teinud kaalujälgimised, dieetid, paastud. Paraku on nende tegevuse lõpptulemus ikka selline, et -5 kg tähendab mõne aja pärast +10 kg, -10 kg +20 kg ning inimesel ei ole teada tema kaalutõusu põhjus. „See on üsna tüüpiline kaalualalugu,” tunnistab kaalukabineti endokrinoloog Marju Past.

Kaalukabineti idee ei olnudki algselt kaalukabinet, vaidavad idee autorid Eesti Diabeedikeskusest. Eesmärk oli nõustada diabeedihäigeid, kelle seas on kasvav hulk nn omandatud diabeedi ehk II diabeedirühma patsiente. Samas kulges kabinetti pöördujate arv jätkuvas tõusujoones ja oli selge, et nende abivajajatega tuli endokrinoloogidel tegelema hakata. „Uurisime nende inimeste elulugu, võtsime analüüsid, et teada saada, kas kaalutõusul võib olla haiguslikku põhjust. Paljudel juhtudel on tegemist haiguste või ravimitega, mis soodustavad kaalutõusu,” kõneleb kaalukabineti endokrinoloog Marju Past.

Vihastasin ja söin šokolaadi. Nüüdseks on kaalukabinetti pöördujate arv kasvanud ligemale 100 inimeseni aastas, nende sekka ei loeta endokrinoloogilisi patsiente e suhkruhaigeid. „Hakkasime nendega tõsisemalt tegelema. Võtsime malli Põhjamaadest – analüüsisime nende inimeste sööke, nemad kirjutasid üles oma nõ emotsionaalse söögipäeviku. Ilmnes, et ülesöömine on sageli ja enamasti seotud emotsioonidega. Vihastasin, ja söin šokolaadi – sellepärast, et oli raske päev ja ei jõudnud midagi teha, oli tüüpiline põhjendus ülesöömisele. Siit ilmnes, et söömine on seotud päevapingete, stressi, meeleolude ja emotsioonidega,” võtab endokrinoloog Marju Past tüüpilise ülekaaluloo kokku.

Tagasi normaalse elu ja toitumise juurde. Dr Marju Past: „Tee me inimesele individuaalse analüüsi, kasutame programmi, mille põhjal saame ära määrata vajalikud valgud, süsivesikud jm toitained, võttes aluseks eesti teadlaste normväärtused. Inimese viimine tagasi normaalse elu ja toitumise juurde, sh ka tootumisharjumuste muutumine tähendab eelkõige oskust valida. Sellesse retsepti käib ka füüsiline koormus. Tulemuseks on kaalulangus. Kui eesmärk on saavutatud, võtame ette nn säilitusprogrammi. Paljud tõdevad, et ja juba langetatud kaalu säilitamiseks on tuge vaja, sest üksi jääda

sageli hätta ja ränga iseloomu kasvatamisega alla saadud kilod kipuvad tagasi tiksuma.”

Regulaarne nõustamine. Kaalukabineti suurimaks väärtuseks on see, et uuring ei toimu ühekordselt, vaid sinna saab tagasi pöörduda pidevalt ja regulaarselt. Ühe patsiendi nõustamiseks läheb tund, keskmiselt käivad patsiendid kabinetis kord kuu.

Nõustamine jätkub ka peale soovkaalu saavutamist.

Mis on normkaal ja kust algab haigusrisk? Iga inimene peaks tänapäeval oskama arvutada oma kehamassi indeksit. Marju Past: „Valem on lihtne: kaal jagatud pikkuse ruuduga. Kehamassi indeksiga seoses on kehtestatud teatud normid. Normkaalus inimese kehamassi indeks on 18–25 – sellisel inimesel on kõike parasjagu – rasva, lihast, luud.

Haigusrisi piir hakkab järsult suurenema, kui kehamassi indeks on 27. Kui kehamassi indeks kasvab sellest suuremaks siis haigusriskid tõusevad veelgi.”

Kehamassiindeksi valem. Üks kasutatavamaid kehamassi hindamise viise täiskasvanutel on kehamassi indeks (KMI), mille arvutamiseks on lihtne valem:

$KMI = \text{kehakaal (kg)} / \text{pikkus (m)}^2$.

Tulemus alla 18,5 tähendab alakaalu, 18,5–25 normaalkaalu, 25–27 kerget ülekaalu ja 28–29 mõeldukat ülekaalu.

Üle 30 KMI korral on tegemist rasvõvega ja kaalu alanemise planeerimiseks peab konsulteerima arstiga. Üle keskea inimestele on soovitatav kehamassiindeks 20–27.

Kõige ohtlikum on kõhurasvumine. Inimene võib olla nn suure kondiga, pirnikujuline, tugevate reitega, kuid kõige ohtlikum on nõ õunakujuline keha, sh kõhurasvumine. Just kõhupiirkonda kogunev rasv on tervisele kõige ohtlikum. See rasvkude on teise koostisega, hormonaalselt aktiivne ja toodab põletikufaktoreid.

Talje ümbermõõdud, millal haiguste risk suureneb on naistel üle 88 cm ja meestel üle 102. Normid on viimasel ajal kahesugused, lähtuvalt sellest, et ameerika normid on suuremad eurooplaste normidega võrreldes.

Kaalurisk ja eluiga. Ekslikult arvatakse, et kaalurisk algab sellest, kui nr 40 rõivad (naistel) selga ei lähe. Paraku, just kehakaaluga on seotud eluiga, mis on paljus enda teha. Risk algabki sellest, kui kaalu on liiga palju ja kui rasv on kogunenud just kõhuõõnde. Teaduslikult on uuritud ja tõdetud, et normaalkaaluliste eluiga kipub olema pikem. Nende inimeste elukvaliteet on parem ja haigusi on neil samuti vähem. Elu haigustega on seevastu kehvem ja kulukam. Ravimitele kulub ohtralt raha. Kaalu jälgimisega saab iga inimene ette võtta heateo iseenda kui inimkonna heaks. 10 % kaalulangetamisega väheneb üldsuresus kuni 20 %. Suresus rasvkoest tingitud haiguste tõttu on kuni 40%.

Kaaluuuring Geeniusega. Kaalukabineti kaaluuuringu aparaat kannab toredat nime Geenius. Siin on võimalik määrata keha bioelektrilisel meetodil keha kompositsioon e koostumus vastavalt pikkusele, vanusele, soole ja kehakaalule. Vastavalt keha elektrilisele läbitavusele arvutab aparaat välja keha erinevad parameetrid: palju on kehas vedelikku, lihasmassi, tihket kude. Keha peaks olema tasakaalus. Lisaks annab aparaat põhiainevahetuseks vajaliku kaloraazi, st palju peab inimene sööma, et püsida normtasemel.

Ka jagab aparaat soovitusi, kas inimene vajab dieeti või millist füüsilist koormust ta vajab. Arst näeb uuringust ka keha takistusi, so keha vastavust kõikidele parameetritele. Selle põhjal saab hinnata, kui vana see keha on. Enamasti on normkaaluseliste inimeste vanus vastavuses nende bioloogilise vanusega. Tugevalt ülekaaluseliste kehaline vanus on seevastu kõrgem oma tegelikust vanusest.

Sageli rõõmustavad need, kes on edukalt kaalust alla võtnud – hinnanguline vanus muutub senisest aasta-paari võrra nooremaks. Kui inimene läheneb oma vanuseideaalile, on see talle väga motiveeriv, tõdevad kaalukabineti arstid.

Et inimene elaks paremini. Kaalukabineti eesmärk pole soovitada dieete, mis kestaksid nädala või kuu. „Seda ei saa võtta kui järjekordset imedieeti. Me tahame muuta inimese tootumisharjumusi, et ta elaks paremini,” väidab endokrinoloog Marju Past. „Üritame aidata inimesi normaalse elurea peale. Tööd tuleb teha nii inimesel endal, kui ka kogu nõustamismeeskonnal. Sa pead olema ise peremees selle üle, et teha õigeid valikuid, mida sööd. Meie õpetame, kuidas neid valikuid teha. Pungil külmkapp pole sinu valikute peremees.”

Eesti Diabeedikeskus on ambulatoorne ravi- ja konsultatsiooniteenust. Ettevõtte on leping Eesti Haigekassaga, millega seoses on paljud raviteenused (erinevad uuringud, konsultatsioon) vastavalt seadusandlusega sätestatud korras haigekassa poolt kompenseeritavad.

Eesti Diabeedikeskuse eelis on lühemad vastuvõtu järjekorrad, pikem patsiendiga tegelemise aeg, parem teenindus jpm.

Eesti Diabeedikeskus teeb aktiivset koostööd Eesti Diabeediliiduga. Vt. ka www.edk.ee, www.diabetes.ee

Ülekaaluprobleem

Haigekassa sotsiaalkampaania. Liikumine ja tasakaalustatud toit on vajalik igas vanuses inimestele. Sellega seoses alustas haigekassa aprillis 2007 sotsiaalkampaaniat „Ära peta oma keha. Liikumine on inimese parim sõber”, mille eesmärk on teadvustada tervisetreeningu vajalikkust ja motiveerida seeläbi inimesi rohkem liikuma.

Ülekaalus on Eestis järjest suurem probleem. Sarnaselt Euroopa riikidega on ülekaalus järjest tõsisem ning kasvav probleem ka Eestis. Viimased uuringud näitavad, et Eestis on ligi 200 klassitält lapsi, kellele suure tõenäosusega tekivad täiskasvanueas terviseprobleemid.

Euroopas on ülekaalus muutunud väga tõsiseks rahvaterviseprobleemiks. Umbes viiendik rahvastikust on rasvunud (kehamsi indeks (KMI) alates 30 kg/m²) Inglismaal, Saksamaal, Ungaris ja Soomes ning umbes kümnendik täiskasvanutest on rasvunud Vahe-meremaades. Eestis ei ole ülekaalus võrreldes teiste Euroopa riikidega veel väga ulatuslik probleem, ent noorte ja keskealiste kehaliselt mitteaktiivsete meeste hulgas on uurimuste põhjal suhteliselt suur ülekaaluliste protsent (KMI >25).

Eesti täiskasvanute tervisekäitumise uuringu alusel oli 2004. a 16–64-aastaste vanusegrupis ülekaalulisi 46% meestest ja 43% naistest ning neist rasvtõbi (KMI >30) oli nii naistel kui ka meestel ligikaudu 14%.

Ülekaalulised õpilased – negatiivne trend. Viimasel kolmel aastal on oluliselt suurenenud ülekaaluliste õpilaste osakaal. Kui 2004. a oli ülekaalulisi 6%, siis 2006. a juba 7,5%. Tõus on märgatav kolme aasta lõikes just III ja V klassi õpilaste seas. Vaadates tagasi-ultuvalt arstlike läbivaatuste tulemusi 2004. a I klassis ja 2006. a III klassis, siis samadest õpilastest oli 2004. a ülekaalulisi 4,8%, ent III klassi läbivaatuste tulemusel oli ülekaalulisi lapsi juba 9,5%.

2006. a jooksul tehtud profülaktilistel läbivaatustel mõõdeti ülekaalus ligi 6000 õpilasel. Seega on Eestis ligi 200 klassitält lapsi, kellele suure tõenäosusega tekivad täiskasvanueas terviseprobleemid.

Istuv eluviis, süsivesikurikas toit. Ülekaalususe peamiseks põhjuseks on vähene kehaline aktiivsus ning valed toitumisharjumused – vähene puu- ja juurviljade söömine ning küllastunud rasvade ja süsivesikute liigtarbimine.

„Kurb on tõdeda, et sageli jäävad südame- ja veresoonehaigustesse just noored ja tööalised inimesed. Üks olulisi põhjusi on istuv eluviis ja vähene kehaline aktiivsus. Sotsioloogilised uuringud näitavad, et regulaarset sportlikku liikumist harrastab Eestis ainult kuni 15% meestest ja kuni 10% naistest. Sellest järeldeb selgesti, et väga suur osa inimestest ei saa piisavalt füüsilist koormust,” märgib Haigekassa tervishoiuteenuste peaspetsialist Sirje Vaask.

„Eestis üldtunnustatud soovitude alusel peaks täiskasvanu liikuma vähemalt 30 minutit päevas, lapsed vähemalt tund päevas. On selge, et kui täiskasvanud ei ole lastele eeskujuks, ei teki liikumisharjumus ka lastel,” tõdeb Vaask.

Fakte ja soovitusi

Eestis on südame- ja veresoonehaigused olnud viimase 15 aasta jooksul peamine haigestumise ja suremuse põhjus. Selles valdas hoiab Eesti juhtpositsiooni nii Euroopas kui maailmas tervikuna. 2006. a kulus Eestis südame- ja veresoonehaiguste haiguste raviks ligi 2 miljardit krooni.

Soovitatav igapäevane kehaline aktiivsuse tase on täiskasvanutele vähemalt 30 minutit mõõdukat kehalist koormust ning lastele ja

noortele vähemalt 1 tund mõõdukat või intensiivset kehalist koormust päevas.

Ülekaaluselised peaksid vältima jooksmist, järske pöördeid, hüppeid. Soovitatav on alustada kehalisest aktiivsusest iga päev vähemalt 30 minutit, kas või 10 minuti kaupa. Tõhusaim on meetodite kombineerimine (liikumine, dieet, eluviisi muutused). Minimaalselt 40–60 minutit kehalist aktiivsust päevas on vaja ülekaalu ennetamiseks ja vähendamiseks. Kui kehakaal langeb, võib füüsilist koormust tõsta.

Rasedad ei tohiks mingil juhul kehalisest liikumisest loobuda. Soovitatav on vähemalt 30 minutit mõõdukat kehalist koormust. Ka mõõdukalt intensiivne koormus (aeroobika, sörkjooks, ujumine) on raseduse ajal lubatud. Imetavad emad saavad jätkata tavapärasest kehalist aktiivsust 6–8 nädalat pärast sünnitust.

Eakatele sobivad füüsilise aktiivsuse säilitamine ja kombineeritud liikumisharrastused. Kehalise liikumise alustajatele on sobivaim hoogne käimine (kepikõnd), soovitatud on matkamine, orienteerumine, suusatamine.

Allikas: Eesti Diabeedikeskus, endokrinoloog Marju Past; Eesti Tervishoiuuringute instituut; Eesti Haigekassa: www.haigekassa.ee.

TÄNUAVALDUS

Sõnad kuuluvad kõigile, teod tegijatele.

Puhja Vallavalitsus, Kultuurkapitali Tartumaa Ekspertgrupp, OÜ Heko Põld, Keskkoogu pere, kolleegid, oma raamatukogu lugejad, külalised-raamatusõbrad, Tiina Parkja, Riina Kask, Airi Mahla, Kulla Kairene, Sirje Dementjeva, Leini Laars, Laine Paimla, Jaanika Jago, Eduard Vidrik ja Kaarel Tuvike – teid tänab Uula Raamatukogu juhataja Raamatukogu 40. tööaasta tähistamise kaasaaitamisel.

TÄNAN PUHJA VALLAVALITSUST Ulila apteegile uute ruumide nõuetele kohandamise ja remontimise kauniks töökeskkonnaks!

Alates augustist on Ulila apteek avatud Ulila perearstikeskuses, aadressil Kesk 4.

Ootan kõiki külalastajaid esmaspäeval ja neljapäeval
9.00–13.00.

Rõõmsa kohtumiseni!
Liilia Nõmmik

PUHJA SELTSIMAJAS reedel, 2. novembril kell 21

ÕHTU MAIT MALTISEGA

Kaastegevad Mikko Maltis & Kristjan Tralla.
Osamaks, á 100.- kr, tasuda hiljemalt 31. oktoobriks
seltsimajja või „Piilu“ baari
OOTAME ROHKET OSAVÕTTU!

Mis juhtus Võrtsjärve konstaablipiirkonnas?

Alik Säde, juhtivkonstaabel

Puhja

- 02.09.2007 Võsivere külas kuulati sõiduautost väga valju muusikat ja rikuti teiste inimeste rahu. Rahurikkujate vastu alustati väärteomenetlust.
- 22.08.2007 öösel murti sisse Tartumaal Puhja vallas Kaimi külas ehitusjärgus suvekodusse ja varastati nurgalõikaja ja elektridrell.
- 04.08.2007 toimetati Ulila alevikus alkoholijoores Toivo (1969) kainenema.
- Ajavahemikus 04.–06.08.2007 lõhuti Tartumaal Puhja vallas Sangla Turvas AS piirdeta ja valveta territooriumilt pingestamata trafoalajaama kõrgepingetrafo ja varastati 50 meetrit vasest kõrgepingekaablit. Vargusega tekitati kahju 200 000 krooni.
- Ajavahemikul 03.–04.08.2007 tungiti sisse Ulila alevikus Kesk tänaval maja ees seisnud sõiduautosse Audi 80, varastati CD mängija Sony ja rahakott. Vargusega tekitati kahju kokku 5490 krooni.
- 04.08.2007 avastati Puhja alevikus aiamaajades sissemurdmised ja vandaalitseemised.
- 01.08.2007 varastas kodanik Eerik (1976) Tartumaal Puhja vallas Palupõhja külas Mõttuse talu hoovilt muruniiduki MTD, tekitades kahju kokku 4850 krooni. Varastatud esemed tagastati rikkumata kujul kannatanule.
- 02.08.2007 Puhja alevikus Viljandi tee 20 maja hoovis oli LAZ bussis koer mitmendat päeva kinni. Koera omanik, kodanik Sirje oli alkoholijoores. Konstaabel eemaldas busi klaasi ja lasi koera välja.
- 29.07.2007 öösel tungiti Ulila Suveaias kallale Kristjanile (1988) Alustati kriminaalmenetlust.
- 27.07.2007 päeval magas toimetati joores olekus kodanik Ats (1956) Puhja alevikust Nooruse 12 maja tagant magamast kainenema
- 17.07.2007 püüdsid Olavi ja Silver varastada Tartumaal Puhja vallas Palupõhja külas Uueküla talust erinevaid esemeid. Vargus jäi lõpule viimata tänu naabrimehe sekkumisele. Sündmuskohale jäi maha varastele kuuluv sõiduauto Mazda ja tabati ka üks varastest.
- Ajavahemikul 01.–04.07.2007 murti sisse Tartumaal Puhja vallas Võsivere külas Karete kinnistu elumajja ja varastati veeboiler Atlantic, saunalaest LED lambid, televiisor Philips, raadio jms esemeid. Vargusega tekitati kokku kahju 3000 krooni.
- 30.06.2007 avastati sissemurdmine Tartumaal Puhja valla Rämisi külas Kalju talus. Keldrist varastati murutraktor Partner ja garaažist järeלקָרו, viimane leiti hiljem Kaimi külast. Vargusega tekitati kokku kahju üle 46 000 krooni.
- 24.06.2007 eiras alkoholijoores Meelis (1985) Tartumaal Puhja valla Ulila Kesk 22 maja juures tahtlikult tööülesandeid täitva politseiametniku seaduslikku korraldust lõpetada õigusrikkumine. Alustati väärteomenetlust.
- 25.06.2007 tungisid kaks noormeest kallale Tartumaal Puhja valla Ulila suveaias kodanik Tairole (1989) ja tekitasid noormehele kehalisi vigastusi. Kannatanu pöördus Tartu traumapunkti. Kallaletungijate vastu alustati kriminaalmenetlust.

Ajavahemikul 21.–23.06.2007 murti sisse Puhja valla Mäeselja küla Kullioru tallu. Varastati televiisor, diivanilaud ja veel erinevaid esemeid. Vargusega tekitati kahju kokku üle 4000 krooni.

Ajavahemikul 01.–08.05.2007 varastati Tartumaal Puhja valla Kaimi küla Kase talust mitmesuguseid metallist esemeid. Vargusega tekitati kokku kahju 3900 krooni.

Rannu

- 16.08.2007 juhtis alkoholijoores Priit (1981) Tartumaal Rannu alevikus mootorsõidukit Ford Scorpio.
- 04.08.2007 juhtis alkoholijoores Voldemar (1958) Tartumaal, Rannu vallas, Tartu- Viljandi maanteel Väike-Rakke külas mootorsõidukit Volkswagen. Voldemar on 03.05.2004 Lõuna Politseiprefektuuri otsusega karistatud Liiklusseaduse § 7419 järgi mootorsõiduki juhtimise eest alkoholijoores.
- 03.07.2007 magas joores olekus Aleksei (1952) Tartumaal Rannu vallas Väike-Rakke külas bussipeatuses.
- Ajavahemikul 01.–03.07.2007 varastati Tartumaal Rannu vallas Limnoloogiajaama majade juurest jalgrattad Scott Timber, maksumusega 1500 krooni, rohelist värvi muruniiduk Greenbeam B5140, maksumusega 4700 krooni, pronksivärvi raamiga meeste jalgratas, maksumusega 5000 krooni, lukustatud jalgratas Kross Hexagon V3 (lukustatud esiratas oli alles jätud), maksumusega 3500 krooni.
- Ajavahemikul 24.–28.06.2007 murti sisse Tartumaal Rannu vallas Vehendi külas Rannu puhkemajja. Kahju 34 350 krooni Tartumaal Rannu vallas Vehendi küla puhkemajast varastati avaldaja valveta jätud käekott, milles oli rahakott, sularaha 1000 krooni, mobiiltelefon Nokia, jm esemeid Vargusega tekitati kokku kahju 30 000 krooni.

Konguta

- 13.08.2007 tungis Vladimir vägivaldselt Tartumaal Konguta vallas Annikoru külas Rosalie korterisse. Alustati kriminaalmenetlust.
- 02.05.2006 karistati Madist alkoholijoores mootorsõiduki juhtimise eest Tartumaal Konguta vallas Annikoru külas.
- 22.07.2007 avastati, et Tartumaal Konguta vallas Majala külas Saksiaugu talus on ukسلukud lõhutud ja sisse on murtud kõrvalhoonetesse, kuuri ja garaaži. Kaduma on läinud paat koos aerudega ning erinevaid tööriistu. Vargusega tekitati kahju üle 10 000 krooni.
- Ööl vastu 10.07.2007 tungiti akna kaudu sisse Tartumaal Konguta vallas Annikoru külas Konguta rahvamajja, juhataja kabinetti ja varastati sülearvuti IBM.
- Ajavahemikul 17.–20.06.2007 tungiti sisse Tartumaal Konguta vallas Karijärve külas Sulevi talu elumajja, millest varastati erinevaid elektritööriistu. Vargusega tekitati kokku kahju 24 130 krooni
- 19.06.2007 avastati Tartumaal Konguta vallas Külaaseme külas Konnatiigi talus sissemurdmine elumajja ja kõrvalhoonetesse. Varastati ühekohaline elektripliit Severin, mootorsaag ja erinevaid tööriistu. Vargusega tekitati kahju 5373 krooni.



Septembrikuu õnnesoovid

93	ARNOLD OJAMAA	26. 09	Mäeselja külast
87	VILMA TALMEISTER	14. 09	Tännassilma k.
87	VEERA TRUSSOVA	29. 09	Ulila alevikust
84	LEIDA LÄÄNE	25. 09	Võllinge külast
82	ANNA SIGAJEVA	02. 09	Rämsi külast
82	VILMA ALTEMENT	22. 09	Ridaküla külast
80	MARIA RETŠENSKAJA	12. 09	Rämsi külast
70	IDA FREIBERG	01. 09	Puhja alevikust
70	TIIU-REET KÖNNUSSAAR	05. 09	Järvaküla külast
70	IIVI LEHTMA	08. 09	Puhja alevikust
70	ADA KOGER	12. 09	Puhja alevikust



Valla uued kodanikud

Diana Leppik
Raivo Leinus

10. augustil 2007 sündis poeg
KASPER LEINUS

Monika Allais
Andre Piirikivi

04. septembril 2007 sündis poeg
ANDRIS PIIRIKIVI



MÄLESTAME

Aleksandr Varuson	03.10.1941 – 15.07.2007
Laine Hollas	22.06.1926 – 16.07.2007
Lydia Rehme	12.08.1915 – 06.08.2007
Jüri Koger	25.11.1937 – 01.09.2007
Laine Kukk	04.02.1932 – 07.09.2007
Selma Susi	13.09.1924 – 08.09.2007
Alexander Marmysh	20.08.1933 – 09.09.2007

PUHJA VALLA LEHT

VÄLJAANDJA: PUHJA VALLAVOLIKOGU JA VALLAVALITSUS
61301 TARTUMAA; TEL. 730 0641

TOIMETAJA: PÄIVI MÄRJAMAA, TOIMETAJA@PUHJA.EE JA PAIVI@PUHJA.EE
TRÜKITUD OÜ TARTUMAA TRÜKIKOJAS

TRÜKIARV: 1050

TEATED

SELTSIMAJA TEATAB

Head isetegevuslased! Alustame uut hooaega!

Esmaspäeval, 10. septembril kell 17.00 balletitrupp „SINILIND“
Teisipäeval, 25. septembril kell 11.00 eakate
seltskonnatantsurühm „SÜGISÕIED“

Teisipäeval, 2. oktoobril kell 17.00 PUHKPILL

Teisipäeval, 2. oktoobril kell 19.00 naiskoor „LÄTE“. Võtame
vastu uusi lauljaid!

Kolmapäeval, 3. oktoobril kell 17.00 neiduderühm
„PUHJAPIIGAD“. Ootame uusi huvilisi!

Kolmapäeval, 3. oktoobril kell 19.00 naisrühm „RUKKILILL“
Ootame uusi huvilisi!

**Tartu Maakonna Pensionäride Ühendus korraldab
RAHVUSVAHELISE EAKATE PÄEVA piduliku tähistamise
04. oktoobril k.a. teater Vanemuse Väikeses majas,
algusega kell 10.30.**

Kavas on:

1) välja kuulutada „Tartumaa vanaema 2007“ ja „Tartumaa
vanaisa 2007. Tseremooniat juhib Hannes Kaljujärvi.

2) G. Verdi ooper „Rigoletto“ (ametlik esietendus on
05.0.2007). Peasa laulab Taisto Noor.

3) Osavõtjate arvust teatada sotsiaalnounik Milvi Seppale tel.
730 0646 või 515 4872,

KUTSUME INGLISE KEELE KURSUSTELE!

**Puhja Maanaiste Selts pakub välja võimaluse õppida
inglise keelt Puhjas.** Oodatud on kõik endised õppurid ja
liituda võivad ka uued osalejad. Üks rühm jätkab II astmelt
ja teine rühm IV astmelt. Koos käime kord nädalas neli
tundi korraga. Soovime alustada oktoobris ja kokku tuleb
koolipinki istuda viieteistkümnel korral. Soovijatele täpsem
info telefonil 7451 570 või 535 42244 Nelli Uustalu

TÖÖPAKKUMINE

AS LIHAMEISTER pakub seoses töömahu suurenemisega
tööd:

• tootmistöölistele

Tublile töötajale vääriline tasu!

Info tel. 735 1771

Ulila Keskus kuulutab välja **Ulila Keskuse logokonkursi.**

Kavandid palun tuua **31. oktoobriks** keskuse juhataja
Margit Kumari kätte või saata e-mailile: margit@puhja.ee

Võitjale auhind!

Augustikuu keskel **leitud Puhjast tähtkuju-kulon.**

Info telefonil: 745 1737 (tööpäeviti), Uula Raamatukogu
juhataja..

Reedel, 28. septembril kell 15.00

Puhja seltsimajas

ÜLEVALLALINE PENSIONÄRIDE PIDU

Külaliseks laulja **Toomas Anni** Põlvamaalt

Valla buss toob peole:

Mõisanurmest 14.00, Ulilast 14.15,

Uulast 14.20, Järvakülast 14.30

OOTAME ROHKET OSAVÖTTU!

Tasuta