



Toimetaja veerg

Päivi Märjamaa
toimetaja

Milline õnn, et meil on neli aastaaega. Muidu poleks ju võimalust astronoomilise sügise saabudes vahurkersnalikult konstanteerida, et oleme taas astunud uude ajajärku - nohu, tati ja röga ajajärku...

Sellesse ütlusesse on koonduanud paras annus masohhismi ja eneseirooniati. Sest tegelikult tunneme ju mõnu kui vahel räägime kodumajani ulatava tee porirööbastest, mis on kaugelt sügavamad kui naabri omad või soojakuludest, mis on ka ülealse omadest kindlasti suuremad.

Sügis toob vaheldust igal juhul. Seda nii ilmas, riietuses, poliitikas.

Näiteks tõi sügis meile uue presidendi. Valijamees Enn Pokk osales meie valla esindajana ses protsessis ja oli tõendajaks kahe titaani heitlusele.

Kolm aasta õpetaja tiitli saanud on samuti sügise toodud. Sel sügisel tiitliga pärjatud Urve Hämäläinen, Kersti Aadusoo ja Milvi Haavandi räägivad leheveergudel elust, inimestest ja õpetajaks olemisest.

Rutakalt, nagu kartes lumele jalgu jääda, korraldatakse sügisel jalgpallivõistlusi, liikuspäevi, näitusi, leivanädalat, ekskursioone koos hiliste rooside imetlemisega jne, jne.

Sügis on olnud erakordselt huvitav.

MIHKLIPÄEV – SUVE LÖPP JA TALVE ALGUS

Mihklipäev on vana tähtpäev ja endisel ajal on see väga suur püha, sest rahvakalendris sai suvi otsa ja algas talvepoolaasta. Selleks ajaks tuli paljud tööd lõpetada ja mihklipäeval tehti suvisest tööajast kokkuvõtteid. Öeldi, et *Mihkel möödab saagi*, seega vaadati üle vilja- ja kartulisaak, loeti üle lehmad-lambad ja muud kariloomad. Pärast mihkilipäeva alustati tubaste töödega – peksti reht ja ropsiti linu, tehti käsitööd ja peeti ka pidu.

Mihklipäeva pidi kindlasti pühitsema, sest siis oli järgmisel aastal loota head vilja- ja karjaõnne. Seda tähistati tavaliselt söömise ja joomisega. Mihklipäeva laud oli rikkalik, tavaliselt söödi lambaliha, keedeti sülti, tehti värsket leiba, saia ja kooke.

Traditsiooniliselt on ka lasteaialapsed tähistanud mihklipäeva. Sel aastal korraldasime rühmade rōdudel näituse *Sügise värvid*, kus vastavalt rühma värvile saime punase, kollase, rohelise, oranži ja kirju näituse. Näitusele olid välja pandud väga erinevad sügisannid alates lilledest ja aedviljadest kuni sügiseste meisterduste ja hoidisteni. Keskmise rühm pakkus oma rohelisel näitusel ise tehtud hapukapsaid ja – kurke, mida kõik külastajad ka maitsa said. Tänu kõigile lastevanematele, kes



Mihklipäev lasteaias, foto karita Kirbits

näitust korraldada aitasid!

Mihklipäeva hommikul oli mängupidu, kus lapsed said kuulda lugu kurgist, kellel kurk oli haige. Ühiselt lauldi, tantsiti, mängiti ja räägiti sügisest ning mihklipäevast ja lõpuks raviti ka kurgi kurk terveks.



Mängupidu mihklipäeva auks, foto Karita Kirbits

TÄHELEPANU KORTERMAJADE KORTERITE OMANIKUD ULILAS JA RÄMSIS

Eda Vihand, maanõunik

Aastatel 2001 ja 2002 mõõdistati enamus Ulila alevikus olevate kortermajade juurde hooneid teenindav territoorium korteriomandi seadmiseks. Korter ilma maad erastamata on vallasvara ja notariaalseid tehinguid ei tehta. Maja poolt volitatud isiku kaudu saatis vallavalitsus kõikidele korterite omanikele teatised, kui suur summa tuleb tasuda erastatava maa eest ja millisele arvele see kanda ja arve number. Enamus tasus arvestatud summad ära ja kellel hetkel võimalust ei olnud, siis riik pakkus välja erastamise seadusega, et korterialuse maa erastamisel saab kasutada järeelmaksu ehk juriidilises keeles reaalkoormatist Eesti Vabariigi kasuks. Üldjuhul reaalkoormatist ei määrata, kui summa on väiksem kui 1000 krooni. Et mitte takistada nende korteriomanike edasist asjaajamist kes olid maa eest maksnud, väljastas vallavalitsus reaalkoormatise teated notarile ka nende kohta, kelle summa jäi alla 1000 krooni.

Ulilas ja Rämsis oli maa eest makstav summa vahemikus 388 kuni 7191 krooni. Kui summa oli alla 1000 krooni, siis oli tasumise tähtajaks märgitud 1 aasta. Kui summa oli alla 2000 krooni, siis 2 aastat jne. Vastavasisulise kande tegi notar nende korterite omanike kinnistamisotsusele, kes polnud maa eest tasunud.

Tartu maavalitsuse rahandusosakond pöördus valla poole, et täpsustada korterite omanike aadresse meeldetuletuse saatmiseks, sest kõikidel korterite omanikel on kohustus erastatava maa eest tasuda. Tasumata summalt arvestatakse intress 10% ja viivis on 0,1% iga viivitatud päeva eest.

Kortermaju teenindava territooriumi eest on maksmata alljärgnevat korterite omanikel

Ulila alevikus:

Kesk tn 12-1	Kesk tn 12-4
Kesk tn 12-16	Kesk tn 14-5
Kesk tn 14-9	Kesk tn 14-15
Kesk tn 14-16	Kesk tn 14-19
Kesk tn 14-23	Kesk tn 15-7;

Kesk tn 18-1	Kesk tn 18-4
Kesk tn 18-10	Kesk tn 18-12
Kesk tn 21-18	Kesk tn 22-7
Kesk tn 22-9	Kesk tn 22-17

Rämsis:

Rämsi 2-1	Rämsi 3-5
Rämsi 5-5	Rämsi 5-7
Rämsi 5-8	Rämsi 5-10
Rämsi 50-1	Rämsi 50-5
Rämsi 21-3	

Tasumisele kuuluva summa saate teada oma korteri kinnistamisotsusest.

Tasuda tuleb summa Tartu Maavalitsuse arveldusarvele nr 10152000371004, kindlasti märkida viitenumber 11112 ja selgituseks korteriomaniiku nimi, maja number, korteri number ja sõna „reaalkoormatis“.

Kui olete ära tasunud, siis tooge tasumist tõendav maksekorraldus Puhja Vallavalitsusse, maanõuniku kätte ja selle järgi väljastatakse Teile tõend notaris viimiseks taotlusega reaalkoormatise kustutamiseks korteriomandilt.

VOLIKOGU ALUSTAS TÖÖD

Viive Paltseri, vallasekretär

13. septembril, peale suvepuhkust alustas volikogu tööd ja toimus esimene istung. Päevakorras oli volikogu esindaja valimine valimiskokku Vabariigi Presidendi valimiseks. Ülesseatud kahest kandidaadist sai salajase hääletamise tulemusena enim hääli Enn Pokk (7), Kaarel Tuvike kogus 6 häält. Seega läks Puhja valda esindama 23. septembril toimuvatel Vabariigi Presidendi valimistel volikogu esimees Enn Pokk, kelle istungil väljaõeldud eelistuseks oli presidendikandidaat Toomas Hendrik Ilves.

Seejärel kuulati vallavanem Vahur Jaakma informatiivset ülevaadet vallavalitsuse tegevusest suveperioodil. Kokkuvõtlikult:

1. LEADER-programmi raames on Puhja vald rakendusüksuse MTÜ Tartumaa Arenduseltsi asutajaliige.
2. Endiselt käivad läbirääkimised Revo Kommertsiga Ulila veevärgi ostmiseks vallale.
3. Tartumaa Omavalitsuste Liidu ühisprojekti raames toimub Reku sildumiskoha keskkonnamõjude

hindamine.

4. Ulila perearsti probleemid on lahendas. Vallavalitsus teostab 22.–30. septembril tasuta rendile antud ruumides sanitaarremondi. Seega kaob vajadus alates 01. oktoobrist Ulilas praksise lõpetamiseks ruumide ebarahuldava seisukorra tõttu.
5. Valminud on Puhja Gümnaasiumi rekonstrueerimise ehitusprojekt. Tööde maksumus on ca 15-17 miljonit krooni, millele lisandub veel sisustuse maksumus.
6. Alates 01. septembrist võttis vald tööle uued töötajad: Öie Männiku 0,5 kohaga sotsiaaltöötajana lastekaitse alal ja Galina Kase 0,5 kohaga puuetega inimeste sotsiaalhoolustöötajana.
7. Maaelu Arengu Instituudi (MAI) üldplaneeringu koolitusprogrammi järjekordse mooduli raames toimus 20. septembril juhtumianalüüs: Puhja aleviku ruumiline planeerimine.
8. Toimub hariduskulude võla arveldamine Tartu Linnavalitsuse ja Konguta vallaga.

ULILAS JÄTKUB PEREARSTI VASTUVÕTT

Vahur Jaakma, vallavanem

Kui juulikuu valla lehes oli juttu sellest, et Ulila perearst võib alates 1. oktoobrist lõpetada kohapealse vastuvõtu, siis tänaseks on kõik probleemid lahendatud ja arstid jätkavad kahel päeval nädalas Ulilas patsientide vastuvõttu.

Tookordne probleem seisnes selles, et patsientide ooteruumid perearstikeskuses vajasis värskendavat remonti, arst-residendi vastuvõturuumis puudus kätepesuvõimalus ja ruumide küte oli ebapiisav. Vallavalitsuse initsiatiivil ja OÜ Heko Põld töötajate abiga teostasime ajavahemikul 22. september kuni 1. oktoober vajalikud remonditööd ning perearst sai 2. oktoobril alustada taas vastuvõttu. Kui pärisime Ulilas praktiseerivalt OÜ Ülikooli Perearstikeskuse juhatajalt prof Heidi-Ingrid Maarosilt tema arvamust remondijärgsest olukorrast, siis doktori sõnul on arstidel töötingimused parenenud ja ka patsientidel on mugavam. See informatsioon on ühtlasi ka vastuseks Ulila aleviku elanike pöördumisele, kes tundsid muret ja vajadust kohapealse arstide vastuvõtu järele.

Vallavalitsus jätkab ka edaspidi koostööd perearstidega, et ennetada võimalikke probleeme.

KUIDAS ELAB PUHJA GÜMNAASIUM?

Oktoobris tähistatakse õpetajate päeva

Reet Lepik

Fotod: Heiki Rokka

Õpetajaks olemine on eriline: me loeme tibusid kevadel, sügisel hakkame külvara ja ei lõpeta enne, kui jälle kevad käes. Me saadame vana aastat ära jaanipäeval ja soovime head uut aastat juba vananaistesuue ootuses.

Oktoobrikuus valitakse aasta õpetajaid, Puhja Gümnaasiumi õpetajatest on austava tiitli pälvinud:

1999	Anne Soosaar	Tartu maakonnas
	Lehte Vihand	Tartu maakonnas
2002	Ülle Närska	Tartu maakonnas
2003	Maie Jurak	Tartu maakonnas
2004	Reet Lepik	Eesti Vabariigis
2005	Ruth Luts	Tartu maakonnas
	Linda Gottlob	Tartu maakonnas

Sellel sügisel on aasta õpetaja aunimetusega tunnustatud õpetaja Kersti Aadusood ja Milvi Haavandit.



Õpetaja Kersti Aadusoo tunnid on põhjalikult ette valmistatud ja professionaalselt kõrgel tasemel läbi viidud. Õpetajana oskab ta luua õpimotivatsiooni ja innustada õpilasi, toetab õpilaste õpioskuste arengut ja individuaalsete õpistiilide kujunemist. Õpetaja K. Aadusoo õpilased paistavad silma heade teadmistega olümpiaadidel ja riigieksamitel. Saavutatu põhineb õpetaja pikaajalisel järjekindlal tööel. K. Aadusoo juhendamisel on valminud palju uurimustöid kultuuriloost ja kooli ajaloost.

K. Aadusoo on väga hinnatud klassijuhataja, käesoleval õppeaastal juhatab ta 12. klassi.

Õpetaja Aadusoo väärtustab tegevuses ja suhtlemises oma õpilastega isiksuse positiivseid jooni: püsivus ja hoolsus, iseseisvus ja algatusvõime, enesevalitsemine ja taktitunne, otsustusvõime, kohanemisvõime, kohusetunne, tolerantsus, rahvustunne ja isamaa-armastus.

Õpetaja K. Aadusoo sisendab oma tegevusega lugupidamist õpetaja vastu: ta oskab hinnata õpilase arengut ja anda tagasisidet, on täpne ja korrektne, aus ja

otsekohene, rõõmsa meelega ja mitmekülgsete huvidega.

Kersti Aadusoo töökus ja pühendumus teevad temast suurepärase aineõpetaja ja hinnatud kolleegi.

Kersti Aadusoo: „Olen esimesest klassist peale unistanud õpetaja elukutsest.“

Mis on õpetajatöös toredat?

Õpetajatöö on väga mitmekülgne ja loominguline ning pakub võimalusi suhelda erinevas vanuses lastega. Huvitav on jälgida nende järkjärgulist arengut ning kujunemist täiskasvanud inimesteks, isiksusteks. Kui õpilased huvituvad hariduse omandamisest, naudin kogu õpetamisprotsessi.

Mis muret teeb ja tuju rikub?

Suurt muret valmistab tõsiasi, et üha rohkem on neid lapsi, kes ei väärtusta haridust ega kultuuri, ei oma tööharjumusi ega kohusetunnet ning eiravad elementaarseid viisakusreegleid. Muret teeb ka üha laienev narkootikumide tarvitamine, noorte suitsetamine ja alkoholism. Tänapäevased lapsed on aga tulevased emad ja isad!

Sind võib ikka näha koolimajja minevas või sealt vihikupakkide ja kodutöödega tulemas. Aga millele kulub Sinu päris oma aeg?

Paraku seda päris oma aega polegi rohkem, kui umbes poolteist kuud suvevaheajal. Õpetajatöö võtab praktiliselt enamiku ajast ööpäevas seitse päeva nädalas. Kui leidub aga väike võimalus, kasutan seda meelsasti lugemiseks või teatris käimiseks. Koolitöö kõrvalt olen aastaid püüdnud leida aega huvitegevuseks: 10 aastat laulsin Tartu Ülikooli Akadeemilises Naiskooris, 10 aastat tantsisin Puhja seltsimajas naisrahvatantsurühmas

„Rukkilill“, olen kaasa teinud enam kui kümnes Puhja koolis ja seltsimajas lavastatud näidendis, juhtinud balle, laulnud Puhja segakooris ja naiskooris „Läte“.

Kasutan iga võimalust, et viibida Tartus oma suurepärase vanemate ja õe pere juures (paraku tuleb ka sinna koolitöö kaasa võtta). Suurt rõõmu tunnen oma toredatest õelastest.

Mida teha, et ikka nii kaunis ja kena välja näha?

Ma arvan, et iga naine on omamoodi kaunis, kui ta on hoolitsetud välimusega. Palju sõltub inimese maitsest ja stiilitunnetusest. Mulle meeldib ja sobib klassikaline stiil. Tegelikult nõuab ka õpetaja elukutse klassikaliselt korrektset väljanägemist. Mul on maast madalast olnud silme ees ema eeskujuga ja õpetussõnad välimuse eest hoolitsemise osas. Juhindun sellest, et üks tõeline daam ei lähe kunagi välja, ilma et tema soeng ja riietus oleksid korrektsed ja make up tehtud. Korras välimus annab hea enesetunde, teatava väärikuse ja kindluse. Sama tähtis kui välimus on aga ka inimese sisemaailm.

Õpetaja Milvi Haavandit iseloomustavad mõtlemise sõltumatus ja kriitilisus, omaenese kompetentsuse pidev arendamine, kohanemisvõime, pühendumine oma tööle.

Õpetajal on suurepärase organiseringivõime, mida ta oskuslikult kasutab aine propageerimiseks ja oma panuse andmiseks Puhja Gümnaasiumi huvitegevusse.

M. Haavandil on aus ja õiglane, optimistlik, teotaheline ja algatusvõimeline, distsipliinitud ja vastutustundlik. Õpetaja kasvatab õpilasi aineõpetuse kaudu, ta nõuab õpilastelt täpsust, on ise korrektne ja töökas.



Milvi Haavandi: „Liikumine asendab peaaegu kõiki rohtusid, ükski rohi ei asenda liikumist.“

Mis on õpetajatöös toredate?

Rõõmu valmistab õpetajale õpilase tahe teha tunnis tööd, areneda, õppida uusi oskusi. Laisku ja virisejaid ei tohiks olla, sest igäüks peaks tahtma olla füüsiliselt terve ja tugev.

Tore on, et kooliprogrammi on sisse viidud ujumise algõpetus 2. klassi õpilastele. Ujumine on haridus. Mida nooremalt laps õpib veega sõber olema, seda lihtsamalt kulgeb ujumistehnikate õppimine koolis. Suur on rõõm, kui õpilane suudab ujuda 25 meetrit, sukelduda ja hüpata stardipakult vette.

Sa oled paljude ettevõtmiste juht, algataja ja innukas osaleja küll vees, küll metsas, küll kodus ja Eestist väljapool.

Algklasside õpilastele on meeldima hakanud matkamine – parim lõõgastus ja võimalus loodust tundma õppida. Oleme matkanud Jänese rajal Tartus, Kekkose rajal Käärikul, Kiidjärvel. 5–7 kilomeetri läbimise järel ei ole lapsed väsinud, vaid rõõmsad, särasilmised ja mõned veel nõus jätkamagi. Matkamine on sport ilma publikuta, seiklus, kus edasiviivaks jõuks on uudishimu. Matkates võib peatuda ja puhata kasvõi iga minuti järel, aega ei võta keegi. Oluline on säilitada vaid õige suund ja naeratamine kaaslastele.

Heas vormis ja toonuses tahavad olla ka õpetajad: aastaid võimleme, tegeleme Pilatase, Calanetika jt meetoditega, kursustel omandatud oskustega. Osaleme ka

„Käime koos“ üritustel. Vahva on.

Mida teha, et ikka nii heas vormis ja toonuses püsida, järjest nooremaks saada?

Tuleb leida aega iseenda jaoks, tegelda iseendaga. Parimat lõõgastust pakuvad jalgrattasõit, basseinis ujumine ja auru- saun. Neli aastat tagasi õnnestus mul liituda Tartu Tervisekäijate Seltsiga. Maist kuni septembrini toimub seltsis igal aastal vähemalt 10 käimisüritust erinevates linnades, maakondades ja saartel, distantsi pikkuseks ikka 10 – 15 kilomeetrit. Kokku saavad erinevas vanuses, erinevate elukutsete ja erinevate iseloomudega inimesed, kes lihtsalt käivad koos ja tunnevad sellest suurt mõnu. Olen osalenud ka ülemaailmsel tervisekäijate olümpiaadidel Belgias, Tšehhimaal, Norras. Järgmine olümpiaad toimub 2007.aastal Eestis Otepääl, kuhu oodatakse osalema üle 3000 tervisekäija.

Tõeteri kursustelt

- Terve olemist õpetagu see, kes ise on terve.
- Arst ravib, loodus tervendab.
- Kõige võimsam positiivne jõud on rõõm. Rõõm on südame emotsioon. Südamel aitab elada ainult rõõm.
- Astuge nägu naerul, kulmukaared kõrgel, suunurgad ülal.
- Venita, siis elad kauem.
- Tervislik eluviis tähendab süüa seda, mida ei taha; juua seda, mida ei soovi; ja tegelda sellega, mis pole meelt mööda.

Õnnitleme Teid aasta õpetaja nimetuse puhul, Teie läbi kõiki õpetajaid õpetajate päeval! Soovime uute mõtete õnne, põhjuste põnevust, rõõmu ja rahulolu nii olnust, olevast kui ka tulevast.

Mis koolis oli? Mis on koolis tulemas?

Septembris toimusid:

- õpilasesinduse (ÕE) valimised ja koolituspäev,
- sügise alguse jooks ja matk,
- 8.-9.kl. poisid võitsid I koha jalgpallis ja võistlevad edasi poolfinaalis,
- mihklipäeva sügisnäitus,
- koolipidu ja disko,
- koolirahu väljakuulutamise Raekoja platsil, T.O.R.E. tegevus infotelgis,
- T.O.R.E. (Tugiõpilaste Oma Ring Eestis) uute liikmete vastuvõtt ja koolituse algus.

Oktoobris tulemas:

- kõik lastevanemad saavad 2006/2007 õppeaasta info- voldiku,
- tööd alustab tunnirahu klass,
- ÕE vestlused uute õpilastega,
- õpetajate päev,
- üle-eestiline KT ja NK Kavilda matkamäng,
- ÕE mälumäng,
- veerandilõpu mälumäng,
- Puhja kooli päev,
- direktori vastuvõtt ÕE liikmetele,
- T.O.R.E. ööseminar.

URVE HÄMÄLÄINEN –AASTA ÕPETAJA 2006

Õpetaja Urve Hämäläinen on Puhja lasteaias Pääsusilm töötanud alates 1983. aastast. Puhja lasteaed on olnud talle esimene ja seni ainuke töökoht lasteaiasõpetajana. Selle aasta kevadel lõpetas Urve *cum laude* kõrgkooli, kaitstes väga edukalt diplomitöö, milles ta uuris Tartumaa lasteaedades laste lugema õppimist ja õpetamist ning raamatute tähtsust laste lugemishuvi tekkeks.

Laste suuline looming, mängu kaudu lugema ja kirjutama õppimine, erinevad käelised tegevused on ainult mõned teemad, mis Urvet oma töös lastega on huvitanud. Loov tegutsemine ja iga lapse isikupärane areng on talle alati väga tähtsad olnud ning selle nimel pole ta kartnud kulutada aega ja energiat, mis jääb väljapoole tööaega.

Urve on hea ja rõõmsameelne suhtleja, kes leiab kiiresti kontakti nii laste kui täiskasvanutega. Tal on alati toredad plaanid ja oma teotahetega suudab need ka ellu viia. Koostöös oma rühmade lastevanematega on ta suutnud neid kaasa haarata mitmesuguste pereürituste korraldamisse.

Urve huumorimeel, raudne töötahe ja järjepidevus on eeskujuks kolleegidele. Tema asjalikud mõtted ja uuenduslikud ideed on olnud paljude toredate tegude alguseks Puhja lasteaias.

Soovime Urvele palju õnne, jõudu ja vastupidavust, sest me oleme kindlad, et Puhja valla lapsed vajavad õpetaja Urvet veel vähemalt 20 aastat!

Mis on mind hoidnud selle raske töö juures?

Kõigepealt – ma ei arva, et see töö oleks nii hirmus raske. Raske oleks hoopis istuda 8 tundi mingi konveierilindi taga ja teha ühte ja sama liigutust kuni pensionini välja. Eelistan olla mitte murruniitja, vaid aednik. Olen veendunud, et mitte üheski teises ametis ei saa nii palju positiivset tagasisidet kui töös lastega. Lisaks veel vana tarkus: kes õpetab, see õpib! Imestan ikka aeg-ajalt, kui kiiresti ja kergelt oskavad lapsed näiteks leppida ja andestada, imetlen nende siirust ja otsekohesust, mida täiskasvanud eestlaste juures kohtab kahjuks haruharva.

Kuidas on muutunud lasteaiaelu minu tööaastate jooksul ja millisena näen praegust lasteaeda?

Paarkümmend aastat tagasi istusid



Foto: Karita Kirbits

kõik lasteaialapsed üle terve meie suure kodumaa ühel ja samal päeval ühel ja samal kellaajal laua taga ja maalisid piirivalvurit koeraga, kasvatajad tassisid alles uniseid lapsi õigel kellaajal külma veega karastama ja ühiselt viidi saali lillekesi onu Lenini portree ette. Aga samas oli näiteks lasteaiasõpetajate programmis tähtis osa töökasvatusel ja kõik vanemad õmblesid hoolega nukuriideid, teritasid pliitiseid või pesid lasteaiasõpetajate aknaid. Eks oli nii head kui halba, nagu elus ikka. Praegu tuleb uusi programme, reforme ja projekte uksest ja aknast, ministrid vahetuvad ja ministriumid kolivad, aga millegipärast on hakatud järjest rohkem rääkima kasvatuselõpetajate kadumisest. Kahjuks on ka iga aastaga üha rohkem virtuaalsele maailmale antud ja andunud lapsi. Ja seda, et perepildile kleebitakse raha või joonistatakse emme rahakott, ma varasematest aegadest ei mäleta. Aga varem ei rääkinud ka 4-aastased lapsed oma välismaareisi muljeid, kasvatajad ei koostanud oma maja õppekava ja vanemad ei käinud arenguvestlustel. Nii et järjest huvitavamaks läheb – praegusel lasteaiasõpetajal on üha suurem vabadus ja ka üha suurem vastutus. Tahaksin loota, et kunagi tulevikus, kui juba suudetakse mõelda mitte ainult järgmistele valimistele, vaid ka järgmisele põlvkon-

nale, muutub lõpuks väiksemaks ka laste arv rühmas.

Mõni tore seik igapäevaelust laste või kolleegidega.

Lastega sellepärast just tore ongi, et nende rõõmus meel ei sõltu ilmast ega palgapäevast. Aga hea tuju on ju pool tervist! Peaaegu iga päev saab mõni tore laste ütlemine kirja meie rühma *Lapsesuuhik*-vihikusse.

Rõõmus tuju, nali ja naer peaksid saatma nii õppimist kui õpetamist. Mulle meeldib Walt Disney ütlemine: „Ma pigem lõbustan inimesi ja loodan, et nad õpivad midagi, kui õpetan ja loodan, et kõigil on lõbus.“

Kui ma õhtul lasteaiaklasse enda järel sulen, siis...

...siis kipuvad töömõtted ikka koju kaasa. Eks õpetaja ollakse ju 24 tundi ööpäevas ja vähemalt surmani. Aga alati püüan aega leida mõne hea raamatu lugemiseks, ristsõnade või Sudoku lahendamiseks, ja kui kasutada L. Priimäe väljendit, püüan mitte nakatuda vaimse immuunsuspuudulikkuse sündroomiga. Naudin käsipidi mullas olemist ja ootan igal talvel aega, kui saab hakata aknalaual taimi ette kasvatama. Nagu ilmselt paljud keskmiselt vanad, keskmiselt haritud ja keskmiselt abielus naised.

LIIKLUSPÄEV LASTEAIAS

*Lea End- Kärmas,
Puhja lasteaia tervishoiutöötaja*

Selleks, et turvaliselt liikuda vajab laps õpetamist ja suunamist. Alates 2003. aastast on igal sügisel toimunud lasteaia liikluspäev. Sel aastal toimus liikluspäev 14. septembril, kui lastele tulid külla Puhja valla konstaabel Alik Säde, politseinik Tiit Treial ja Elvas töötav noorsoopolitseinik Maris Orgusaar.

Eesmärgiks oli anda lastele teadmisi ohutust liiklemisest teedel ja tänavatel nii jalgsi kui jalgrattaga. Eriti pöörasime

tähelepanu kiivri kasutamisele jalgrattasõidul.

Kuna sel nädalal oli rühmades ka liiklusnädal, siis õpetajad olid juba jõudnud lastega põhjalikult turvalisest liiklemisest rääkida. Nii said lapsed politseinikele oma teadmisi näidata ja küsimustele õigeid vastuseid anda.

Kõige põnevam oli laste arvates see, et nad võisid pugeda politseiautosse, panna tööle vilkurid ja signaali, rääkida raadiosaatjaga, katsuda ning käes hoida politseitöös kasutatavaid abivahendeid. Lõpuks said kõik soovijad vilkurite ja

töötava signaaliga politseiautos ka ümber lasteaia sõita.

Pärast tegevusi lasteaia õuealal läksid vanema rühma lapsed koos õpetajatega Tartu-Viljandi maanteele, et saadud teadmisi praktilises liiklusolukorras kasutada. Helkurvestid seljas, õppisid lapsed ohtult tee ääres kõndimist ja maatee ületamist, vaatlesid autode liikumist ja hindasid nende kiirust.

Aitäh Alikule, Tiidule ja Marisele toredate liikluspäeva korraldamise eest.



Foto: Aila Selleke



Foto: Karita Kirbits

PUHJA POISID TARTUMAA 8-9 KLASSIDE RAHVALIIGA JALGPALLITURNIIRI VÕITJAD

Jaak Ratt, treener

26. septembril võistlesid Kambjas 8 meeskonda Tartumaa koolinoorte meistritiitlile.

Võistkonnad loositi kahte alagruppi ja mängiti 15 minutit. Puhja poisid võitsid esimeses mängus noorematest poistest koosnenud Kõrveküla meeskonna 6:0. Viimasel minutil õnnestus penalti realiseerimisega võita ka teine alagrupid vastane Kuuste Põhikool 1:0. Viik Luunja Keskkooliga tagas esikoha alagrupis. Võistluste korralduse kohaselt sai kummastki alagrupist edasi kaks paremat ja omast alagrupist tuli alagrupis esimese ja teise koha mäng edasi. Nii et võit alagrupis 1:0 Kuuste üle andis Puhja poistele väärtuslikud 3 punkti finaalingis. Võit 1:0 Nõo Põhikooli üle ja viik 0:0 Kambja Põhikooli võistkonnaga tagas Tartumaa

koolinoorte meistritiitli Puhja Gümnaasiumile. Tartumaa meistriteks tulid M. Järvet, M. Järv, M. Tamm, N. Konovalov, P.Pokk, E. Sinilill, J. Samoilov, O. Järvala, A. Stvolov, K. Siimer.

Puhja poisid võitsid ka poolfinaalturniiri

Nädal hiljem 03. oktoobril tuli Puhja poistel võtta ette sõit Valka, et selgitada poolfinaalgrupist kaks edasipääsejat Eesti Koolispordi Liidu rahvaliiga finaaltur-niirile.

Puhja poisid võitsid esimeses mängus Hargla põhikooli 2:0 ja mängisid 1:1 viigi Ahja Keskkooliga. Seejärel võideti 2:0 Hummuli Põhikooli ja 1:0 Kuldre Põhikooli, seda väga närvesöövas ja paljude värvavõimalustega mängus kummalegi meeskonnale. Turniiri võit tagas seega edasipääsu finaaltur-niirile, kus Puhja poiste vastasteks on Nõo ja Vasalem-

ma Põhikool ning Tapa Vene Gümnaasium. Võistkonnas mängisid M.Järvet, O. Järvala, T.Paavilainen, M.Tamm, N.Konovalov, A. Stvolov, E. Sinilill, P.Pokk, J. Samoilov, K.Siimer. Vigastuse tõttu ei saanud kaasa mängida M. Järv.

Päev hiljem võistlesid Nõos Tartumaa koolinoorte meistritiitlile jalgpallis gümnaasiumi astme poisid. Maakonna meistriks tuli Ülenurme Gümnaasium. Puhja poisid saavutasid Nõo I ja Nõo II võistkonna järel 4. koha.

Septembrikuus toimusid Ülenurmel Tartumaa maakoolide õuejalgpalli turniirid. Vanemas astmes võitsid Puhja poisid II koha ja nooremas astmes III koha.

Septembrikuus võitis esikoha Puhja Gümnaasiumi abiturient Gunnar Gimbutas saavutades maakonna kergejõustiku karikavõistlustel kuulitõukes tulemuseks 13,26.

Iga päev on kingitus. Ava see, rõõmista selle üle, naudi seda.

/Stuart ja Linda Macfarlane/

Selma Luts

Puhja valla pensionäridele on käesoleval sügisel pakutud palju rõõmustavat ja meeldejäävat.

Ühel kaunil sügispäeval viis ekskursioonibuss meid ühepäevasele reisile Eestimaa kaunitesse kohtadesse.

Uudistasime Põltsamaa ordulinuse varemeid, külastasime linna muuseumi ja Nikolai kirikut.

Silmailu pakkus Põltsamaal asuv kuulus roosiaed, kus huviga kuulati rooside aretamise ajalugu. Lillearmastajad said siit ka oma kodusse täiendust.

Lõhaveres pakkus omapärane suurtest kivirahnudest mälestusmärk mõtlemist eestlaste kuulsast maavanemast Lembitust.

Suure-Jaani kalmistul külastasime eesti muusika suurkujude Kappide ja Mart Saare viimast puhkepaika. Huvitav monument-kivi on kunstnik Johann Köleri kalmul.

Rohkesti vaatamist-kuulamist oli meil Olustveres, kus 1914. aastast

alates on koolitatud Eestimaale põlumehi. Praegu töötab seal Olustvere Teenindus- ja Maamajanduse kool. Endises härrastemajas kuulasime tähelepanelikult ülevaadet kooli tegevusest ja uudistasime väga huvitavaid ekspositsioone, mida isegi „Pealtnägija“ on tutvustanud. Tähelepanu vääris 1903.aastal rajatud liigirohke loodulähedases stiilis loodud park.

Ja jälle mõõtsid bussirattad esmaklassilist maanteelinti, et siseneda mulgimaa pealinna. Siin paelus meie tähelepanu Jaani kirik, mida head inimesed püüavad entusiastlikult korrastada vandalismi jälgedest (kirikul puudub täielikult altariosa).

Lossimägedes tuletasime meelde E. Bornhöhe jutustuse „Villu võitlused“ traagilisi sündmusi. Kaunis oli vaade Viljandi järvele. Ja oh imestust: rippisild ei kõikunudki! Tehnika saavutused olid ka siia jõudnud.

Huviga kuulasime giidi Johan Laidoneri mälestusmärgi juures. See on ühtlasi mälestussammas kuulsale võistlushobusele Pallaadiumile, kelle elutee katkes mõned kuud tagasi. Eesti riigi ajalugu tegi ratsanik ja eesti spordi ajalugu hobune.

Rõõm südames meid rikastanud huvitavast päevast, saabusime Puhja, kus kolmekordse tänu ütlesime reisi organiseerinud valla sotsiaalnõunikule Milvi Sepale, ekskursiooni juhendanud giidile Helgi Kaharale ja toredale bussijuhile.

SÜGIS TÕI PENSIONÄRIDELE MITU ILUSAT KINGITUST

Selma Luts

Septembrikuu lõpp ja oktoobrikuu algus pakkusid valla pensionäridele veel kaks toredat üritust.

Mihkclipäeval, 29.septembril tervitas saali täit külalastajaid vallavanem Vahur Jaakma.

Huviga jälgiti kontserti „Vallutanud meeli operett“, kus külakosti töid meile estoonlased.

Seejärel lasti suupistetel hea maitsta, vahetati uudiseid ja hiljem keerutati jalga tantsumuusika saatel.

Oktoobrikuu esimesel päeval oli valla pensionäridel võimalus viibida Tartus Vanemuise teatris eakate päeval. Saime rõõmu tunda Lähte naiskoori ilusast helisevast laulust ja Vanemuise näitlejate esituses kaunimate aastate heliloomingust.

Ääretult pidulik, aga ühtlasi ka südamlilik oli Tartumaa 2006. aasta vanaema ja vanaisa tiitli väljakuulutamine. Aplaus ja lilled saatsid kahte väarikat inimest: aasta vanaema Jelena Poznjak-Kõlarit ja aasta vanaisa Aleks Raja.

Nende elutöö jätkajate iseloomustused olid kantud suurest armastusest oma kallite vastu.

Meeldivald juhtis kogu kontserti näitleja Hannes Kaljupärv.

Oleme ülimalt tänulikud, et saime ühe sügiskuu jooksul kolme kingituse osaliseks.

Aitäh!

PUHJA MAANAISTE SELTS ANNAB TEADA

Puhja Maanaiste Selts korraldab järjekordse heategevusliku ürituse

“Asjad vahetavad omanikku”.

Kui teil on pakkuda endale mittevajalikke riideid, jalatseid, kodutekstiili või koduinventari, siis palun loovutage see neile, kes seda vajavad. Riided peavad olema terved ja puhtad.

**Kogumine toimub Puhja Seltsimajas
13.-16. novembril kell 10-12 ja 17-19.**

**Kogutud asjade jagamine toimub
Puhja Seltsimaja saalis
17.-18. novembril kell 10-15.**

TEADE MALESÕPRADELE

**29.oktoobril kell 10.00 toimuvad
Puhja Seltsimajas vallasised
võistlused males.**



Info ja registreerimine tel 55572753.

HELKUR, HELKUR, HELKUR - KORDAMINE ON TARKUSE EMA

Alik Säde, juhtivkonstaabel

Saabunud on sügis ning nagu ikka, ootamatult. Sügis toob kaasa pimeduse, vihma ning seoses sellega peavad sõidukijuhid muutma oma sõidustiili. Unustada tuleb suvine sõidustiil ning üha enam tuleb arvestada, et vihmamärjal asfaldil on pidurdusteed mitmeid kordi pikem. Samuti tuleb arvestada sellega, et maanteel liikuvad jalakäijad ei ole juhile enam nii hästi nähtavad kui pikalt valgetel suveõhtutel.

Õhtuste patrullreidide käigus on selgunud, et inimesed on suvega unustanud HELKURI.

Pime aeg maanteel on ohtlik sõidukijuhtidele, kuid eriti jalakäijatele. Sõidukijuht märkab helkurita jalakäijat pimedal ajal tulede valguses alles 30 meetri kauguselt. Kui vastu tuleb teine sõiduk ja väljas on halvad ilmastikutingimused, või jalakäija on tumedates riietes, muutub vahemaa väiksemaks. Helkur on sõidukijuhile märgata lähitulede valguses juba 130-150 meetrit, sõidukijuhil on sellise vahemaa tagant

võimalik otsasõitu vältida. Kohustuslik on kanda helkurit kui liigute pimedal maanteel, kus ainsaks valgusallikaks on autode tuled, liiast ei ole kanda helkurit ka asulas, linnatänavatel. Jalakäijad peavad kindlasti täitma liikluseeskirju ning kõndima asulavälisel teel vasakpoolsel teeäärel.

Patrullides kohalikel teedel on silma jäänud, et helkurit kannavad meelsamiini koolilapsed. Mida vanemaks saavad inimesed, seda lohakamaks nad muutuvad. Peamised seletused helkuri puudumise kohta on: ma unustasin taskust välja võtta, jäi koju teise jope taskusse või kapi peale jne.

Igasügisised helkurikampaaniad on andnud ka siiski tulemusi. Maanteeameti tellimusel TNS Emori poolt läbi viidud küsitlusuuring näitab, et viimaste aastate jooksul on toimunud nähtav positiivne muutus – suurenenud on nende osakaal, kes lisaks sellele, et helkuri kandmist vajalikuks peab, seda ka ise reeglina kannab. Uuringust selgus, et alati kannab helkurit pea iga teine elanik ning vähemalt mõnikord 69% 15-74-aastastest elanikest.

Külastage kindlasti maanteeameti kodulehte, kus on statistikat ja nõuandeid igale maitsele.

Kordame üle Võrtsjärve konstaablipiirkonna piirkonnakonstaablite telefoninumbriid ja e-mailide aadressid:

Alik Säde	53307118, 5189717,	alick.sade@louna.pol.ee
Jaanus Tera	53308119	jaanus.tera@louna.pol.ee
Janek Lepik	53308117	janek.lepik@louna.pol.ee
Tiit Treial	53308121	tiit.treial@louna.pol.ee

Ööpäevaringselt saab helistada 112 ja 110

KODANIKUÜHENDUSTE TOETUSVÕIMALUSED TARTUMAAL

*Eilika Mölder,
SA Tartu Ärinõuandla
MTÜ-de konsultant*

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 suure 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!
Riia 15b, Tartu
www.tartu.ee/arinouandla

KIRIKUELU

Tiit Kuusemaa, Puhja koguduse diakon

19. augustil oli praostkondlik perepäev Sangastes, kus osales Ulila-Kureküla tandemist (pühapäevakooli tegevus on neis paigus omavahel läbi põimunud) 20 last ja 4 täiskasvanut. Üldse oli rahvast Sangastes 40 inimese ringis. Meisterdati, lauldi ja mängiti kokku neljas rühmas, millest kahte vedasid **Miina-Liisa Kuusemaa** ja **Tiia Kaljurand**. Öhtul toimus Sangaste kiriku (ja ühtlasi kooli) õpetaja **Ivo Pilli** juhtimisel õhtupalvuse, kus laulsid ka lapsed päeval õpitud laule.

9. septembril oli koguduserahval külas Rannamõisa õpetaja **Aare Kimmel** rääkimas oma elukogemuste näitel, et Jumal suhtleb selgesti inimesega. Seda kõitvalt lihtsat ja loogilist juttu kuulas terve talvekiriku täis rahvast. Samas oli võimalus õnnitleda äsjust juubilari **Ilme-Maria Madissoni**, kellel täitus 75 eluaastat; talle andsime üle EELK Konsistooriumi tänukirja pika ja ustava teenimise eest Puhja koguduses.



Juubilar Ilme-Maria Madisson

5. oktoobril tuli kogudusse ports pruugitud korrallikke riideid Helsingist Lauttasaari koguduselt aitamaks siinseid inimesi ja toetamaks meie kogudust. On tähelepanuväärne, et teisel pool merd mingi seltskond soomlasi mõtleb meie „teise Eesti” inimestele ja viitsib ikka veel vaeva näha juba 15 aastat iseseisva riigi kodanike pärast. Huvitatutel on võimalus hankida lisa oma garderoobile Puhja



Sangaste perepäev. Fotod Tiit Kuuskemaa

kiriklas kokkulepitud aegadel; pühapäeval peale jumalateenistust on ka sobiv aeg tulekuks.

7. oktoobril, pühapäeval on Puhja kirikus kahekordselt tähtis päev: ajalisel langevad kokku pühakuks tunnistatud Dionysiusele pühendatud kiriku nimepäev, - seega kiriku sünnipäev, - ja tänavune Lõikustänapüha. Siseringi inimestel on rõõmustamiseks põhjust kuhjaga.

21. oktoobril, laupäeval kell 17 leiab Puhja kirikus aset kontsert, kus astub üles **St. Jacobi Trio** Ida-Virumaalt. Selles lööb kaasa kirikuõpetaja ja rokkmuusik **Tarmo Linnas**. Kuuldavasti tuleb esitusele traditsiooniline kirikumuusika, ent ümber seatuna noortepärasesse esituskeelde. Eks ta väike väljakutse ole: kas vanemad inimesed *enam* ja nooremad inimesed *juba* võtavad omaks ja elavad kaasa? Päris tühja taskuga ei maksa sedapuhku kirikusse tulla, kuna erandlikult pääseb kirikusse piletiga, - õnneks küll sümboolse hinna eest. Ka Puhja seltsimaja on lubanud korralduslikult aidata, kuna kontsert toimub ülemaailmse muusikapäeva raames. Hea, et kohalik rahvas peale telepurgi vahtimise siinsamas ka elavat kultuuri kogeda saab.

Eespool mainitud soome hõimuvõlde abivalmidus avaldub siinkandis veel ka meie lastetöö edendamises iseäranis kõrvalis paigus, kus haruharva midagi toimub. Selle taga on üks **Kylväjä** nimeline selts, kes panustab muuhulgas lastele, kelle saatuseks on elada kolkakülades. See koostööprojekt jätkub nõnda, et Ulilas endises koolimajas käib koos üle nädala koos pühapäevakool **Imbi Tanilsoo** juhendamisel. Hooaja algus oli

juba 29. septembril, mil valmistuti Lõikustänapühaks ja räägiti lastele toidu tähtsusest. Seoses tema ja ta abiliste koolituspäevaga lükkub järgmine lastetund nädala jagu hilisemaks ja toimub 21. oktoobril, laupäeval kl. 11. Kui mõni Puhja laps või tema vanemad peaksid kurvastama, et miks nemad ei saa osa võtta Ulila lastetööst, siis on lohutuseks öelda: kl. 10.45 läheb Puhja kirikla juurest auto Ulilasse ja sama autoga saab ka pärast tagasi. Nagunii juba mitmed lapsed kasutavad seda võimalust. Ainult et soovitav on sellest soovist ette teada anda.

4. novembril kl 14, järgmise valla lehe ilmumise aegu hingedeajal tahame korraldada juba kolmandat korda Kavilda kirikus muusikalise jumalateenistuse mitmete kirikute vaimulike ja liikmete osalusel. Tulemas on Siimeoni ja Hanna õigeusu koguduse lauljad Tallinnast; oma *Dionysiuse* ansambli lauljad koos *Tartu kirikusõprade* ansambliga (Kärri Toomeose juhatusel) ja muidugi meie pühapäevakooli lapsed. See ettevõtmine tahab jätkuvalt tähtsustada Kavilda õigeusu kirikut ja puhastada seda maisest risust ning unustuse tolmust. Koristus-talgud seelses kirikus on kavandatud 28. oktoobri (laupäev), korraldamisel lööb kaasa **Niina Topoleva** Ulilast. Ootame koduvalla rahva rohket osavõttu.

NB! Alustame sügise täiskasvanute leerigrupiga. Sinna saab veel kaasata uusi liikmeid. Koguneme alates 15. oktoobrist pühapäeviti kl. 12 Puhja kiriklas.

Loomuldasa toimub iga pühapäev kl. 10 jumalateenistus Puhja kirikus. Kõik on teretunud.

VÄHEM ON PAREM

Tagli Pitsi, TAI toitumisspetsialist

Südametervis toidust – vähem rasva

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

Rasv, mis 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 vitamiini D, mille piisav saamine Eestimaal 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, saiakes-tes-küpsetistes, šokolaadis-vahukoores 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 toodetest 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 köögiviljakonservid.
- 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 fetajuust), majonees, osad margariinid, leivad.
- Kui on valida, siis vali sarnastest toiduainetest vähem soolane variant.
- Vahepalaks vali soolase suupiste (popcorn, 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 suhkru tarbimine 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 köögivilju, 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 „söönud“ 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 niioelda 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). Parem ei ole ka valida karastusjookidest neid, milles suhkru 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.

PARIM PUHKUS AJULE

K. Pedak, füsioterapeut

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 küllastades valime trepist liikumise asemel mugavama vahendi – eskalaatori. Poes riulite 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 meelepäraseid telesaateid.

Loomulikult ei saa me väita, et meie tänane 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 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 hoidumaks 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. Sage li 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 süstemaatiliselt harjutama ja liikuma.

Kindlasti nii mõnelgi meist on juhtunud, et oleme uusaastalubaduseses 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 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 liikumisviisi peab pakkuma rahuldust ja peab olema lõbus.
- Vaheldusrikas liikumine aitab hoiduda vigastustest, mis võivad kaasneda ühekülgse 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 jätkumise.
- 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 jooksupingade jalga panemine peaks muutuma sama loomulikuks kui igahommikune hammaste pesemine.

Seltsimaja

Neljapäeval, 19. oktoobril
kell 18.30

Puhja MNS – i

JUTUTUBA

Räägime stressist.

Vestlust juhib

dr. Viive Ilves

Mitteseltsiliikmetele
osamaks 10.- krooni

Neljapäeval, 19. oktoobril
kell 20.00

alustab hooaega

**SEGARAHVATANTSU-
RÜHM OPSAL**

Ootame meie seltsi uusi
tantsupaare!

Reedel, 20. oktoobril
kell 21.00

Õhtu

**KARL MADISE JA
MARGUS MARTMAAGA**

Laud ettetellimisel.

Osamaks (a´100.- kr.) tasuda hiljemalt 16. oktoobriks seltsimajja või „Piilu“ baari.

Laupäeval, 21. oktoobril
kell 17.00 Puhja kirikus

KONTSERT

Esineb **“St. JACOBI TRIO”**

Pääse täiskasvanutele
20.- krooni, kooliealistele
ja pensionäridele 10.-
krooni

Reedel, 27. oktoobril
kell 15.00

PENSIONÄRIDE PIDU
Tasuta

EELTEADE:

13.- 16. november kell
10.00 – 12.00 ja 17.00

– 19.00 võtame taas vastu
**KASUTATUD RIIDEID JA
MAJAPIDAMISTARBEID**

Jagamine

17.- 18. november kell
10.00 – 15.00

Puhja MNS

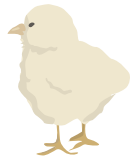
Oktoobrikuu õnnesoovid

92 AUGUST RAID	12. 10	Ridaküla külast
86 SALME NORMANN	20. 10	Tännassilma külast
86 ANASTASIA PERSIDSKAJA	30. 10	Ulila alevikust
83 OLGA KORBERG	10. 10	Puhja alevikust
75 JEKATERINA VOLŽINA	11. 10	Rämsi külast
75 PAUL TUULIK	22. 10	Rämsi külast
75 ZINAIDA PLITONOVA	23. 10	Ulila alevikust
70 MARIA KIVASTE	19. 10	Puhja alevikust



Valla uued kodanikud

JAANA MÜÜRSEPP
JAANUS HENDRIKSON
poeg



RAGNAR HENDRIKSON
sündis 31. augustil 2006.a



JANNE LAAS
ARVI URMANN
poeg

MIKO URMANN
sündis 08. septembril 2006.a

KÄTLIN KEHLMANN
EDUARD KRAUS
poeg



MARKUS KRAUS
sündis 26. septembril 2006.a

MÄLESTAME

VASSILI BRONZOV
22.03.1938 – 15.09.2006

AIN RAITVIIR
10.07.1938 – 17.09.2006

VIKTOR LAANEMÄE
15.11.1939 - 19.09.2006

VELLO REHME
23.12.1937 – 25.09.2006

GENNADI MANUILOV
27.01.1952 – 27.09.2006

STEPAN KASS
04.07.1930 – 28.09.2006

ANATOLI ILJIN
11.05.1959 – 29.09.2006

ALEKSANDR DROZDOV
01.07.1940 – 02.10.2006

Tänuavaldus

*Siiraim tänu Puhja Gümnaasiumile ja
Puhja Vallavalitsusele, kes väärtustasid
minu tööd õpetajana.*

*Kallistused ja tänu Teile, mu endised
õpilased, kes oma kohalolekuga ja kaunite
sügisõitega mind rõõmustasid.*

*Südamlik tänu Teile, Viive ja Aadu,
unustamatu elamuse kinkimise eest.*

Tänutundes Teie Selma Luts

Müün pakitud turbabriketti kohaletoomisega.

Telefon 506 6684

Sangla Turvas AS

võtab tööle kohusetundlikke, algatusvõimelisi ja hästi
teenida soovivaid inimesi.

Tule kohale - leiame Sinule sobiva töö!

Täiendav info telefonil 730 3688.

Tänu

Avaldame tänu abivalmis ja südamlikule inimesele,
Kaarel Tuvikesele, kes aitas saata **Vello Rehme** tema
viimsele teekonnale.

Asta Oti valmistatud peielaud oli väga hea.

Laudlinad olid kriitvalged ja toidud maitsvad.

Täname meie perearsti, samuti Reeta ja Asset ,
kes Vellot põetamise ajal ravimas käisid ja üldse
vajaduse korral kohale ruttasid.

Vallavalitsusele suured tänud, kunagi ei ole
keeldunud abist.

Südameteeb soojaks, kui sind ei jäeta murega
üksinda.

Täname südamest kõiki aitajaid.

Rehme pere

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