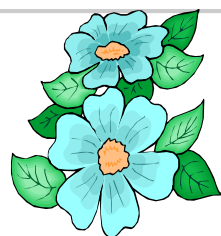
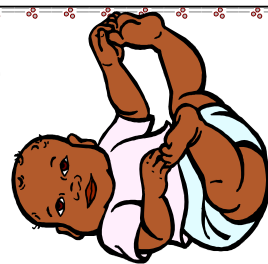


**ÕNNITLEMINE JUUBILARE JA
EAKAID SÜNNIPÄEVALAPSI**


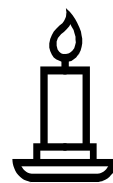
Aare Hark 60	Hendrik-Tõnu
Melts 60	Taivo Mürsepp 60
Anna Savi 80	Aleksander
Alfred-Visvald	Semmel 60
Kuus 75	Riho Sildjõe 50
Tõnu Loos 75	Mart Vähi 50
Heino Klaus 65	Vaike Rätsepp 50
Heino Vaglakas 65	Kaie Lehes 50
Vilmi Kähr 65	Ülo Ojaveer 50
Tarmo Treial 60	

UUED VALLAELANIKUD

*Kui on kodus kõige väiksem
hällimõõtu põngerjas,
siis on kindel - kõigist vahvam
on seesama põngerjas.*



Janne-Lisette Tull	07.09. 2006
Elerin Hitin	15.09. 2006
Kelly Mihhailov	18.10. 2006



Silvia Koreinik	02.09. 2006
Maria Leim	18.09. 2006
Viktor Verik	09.10. 2006
Villu Järvpõld	17.10. 2006



Lasva Käsitööseltsi Maarahvaõpistu annab teada
ESF meede 1.1. EVHL-i ÖPE projekti raames toimuvad
järgmised kursused:

Sotsiaalseid oskusi arendav õpe:

„Kiriklik ja rahvausundil rahvakombestik” (tasuta) 19. november kell 14.00

Käsitöö (väiksed nüansse töökoha kujundamiseks)

lilleseade temaatilised lauakaunistused (kursus 50 kr.) 26 nov. ja 3 dets. 12.00

portselanmaali kursus (kursus 50 kr.) 10. ja 17. detsember

Kursused toimuvad Lasva Käsitööseltsimajas

Täiendav info kursuste kohta telefonil **5186534**

NB! Lasva valla võrkpallinaiskond ootab oma ridade täiendust.

Kui Sa oskad natuke mängida, kui Sa tahad käia treeningutel siis ole kolmapäeva

õhtuti kell 19.00 Kääpa võimlas kohal. Tea, et Sa oled oodatud.

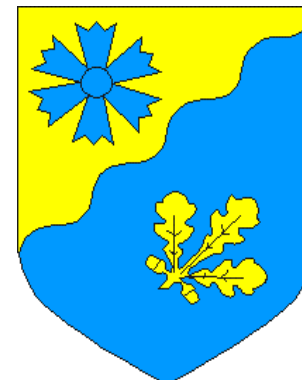
PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE

Lastele ja noortele (kuni 25 aastat), lapsevanematele ning hooldajatele

Võru polikliiniku nõustamiskabinet 329

Eelregistreerimine 5010578

Lehte toimetajad: Ülle Jõger, Aigi Mäesaar, Aimar Parve
Lehe trükk: Lasva Vallavalitsus



LASVA SÕNUM

Number 4 (10)

November 2006

Tere, kallid vallarahvas!

Paljudega teretame vahetult, silmsideme kaudu. Kahjuks nii mõnelegi saan tere öelda vaid lehe vahendusel. Kohtumistel räägime igapäevast juttu. Juttu tööst, elust vallas ja riigis, poliitikas ... Täna pöördun teie kõigi poole aja-lehe kaudu ja räägin Teie kõigiga. Kahjuks ei saa see jutt olla dialoog, vaid tegemist on minu monoloogiga. See on täpselt selline, nagu ta on ja ehk mitte selline, nagu kõik tahaksid.

Kokkusaamisel ikka küsitakse, kuidas läheb. Tavaliselt vastan, et aitäh küsimast, hästi. Seejuures pean silmas, et oleme õnnelikud, meil on kodu, meil on tööd ja tegevust, meil on kõht täis ja suuremad õnnetusedki on meist mööda läinud.

Kahel viimasel aastal oli esimese jaanuari seisuga valla elanikeregistris 1829 inimest. Hetkeseisuga on elanike arv valla elanikeregistris 1825 inimest. 2004 aastal sündis 19, 2005 aastal 21 ja käesoleva aasta esimese novembri seisuga on sündinud 14 last. Aastad pole ju vennad! Vanuselist struktuuri arvestades on kuni 18 aastaseid (kaasa arvatud) 22,5 % ja 65 aastat ja vanemaid 17,2 %.

Kui on inimesi, peab olema

neile ka eluase ja soodne elukeskkond. Indikaatoriks antud juhul olgu elamuehituse tegevus. Vallas on raske leida endale sobivat vana maja, sest valdavalt nende kallal ehitustegevus juba käib. Käesoleval aastal on valminud Tsolgos kaks uusehitust, Lasva järve kaldal on ehitus valmimas. Ehituste rekonstrueerimised käivad peaaegu igas külas. Elamuehituse võimaldamise eesmärgil on teostatud detailplaneering Kalijärve äärde, planeeringud on algatatud Pässä külas ja Puusepa külas on teostatud kindistumise jaotamine. Viimase eesmärgiks on ehitusõiguse määramine ja detailplaneeringu algatamine. Seoses valla üldplaneeringu tegemisega toimub perspektiivsete elamuehitusmaade planeerimine.

Oktoobris lõppes riigihange lasteaia projekteerimiseks. Praeguseks on sõlmitud projekteerimise leping ja projekt peab valmima järgmise aasta maikuuks. Lisaks lasteaiale on samasse majja planeeritud uued ruumid ka perearstikeskusele ja apteegi müügipunktile. Täienduseks valla eelarvele taotletakse ehitusrahadid struktuurifondidest. Käesoleva aasta vallaobjektide ehitustegevustest on lõpetatud või lõpetamisel Kääpa

koolimaja kolmanda korruse ehitamine, Lasva rahvamaja saali remont, Lasva lasteaia akende vahetus. Tsolgo Arendusühingu poolt EAS kirjutatud projektitoetuse ja valla eelarve toel vahetati välja Tsolgo koolimaja vana eterniitkatuse plekk-katuse vastu. Peagi on jõulu-aeg käes. Vallavalitsusele on teada antud, et on juba nähtud päkapikkude ja jõuluvana jälgi. Me ei saa seda kinnitada ega ka ümber lükata, sest jalajälgede andmebaaside võrdlemisel jõudsime tõdemuseni, et nii see võibki olla. Seega on meil kõigil võimalus juba täna tegeleda oma soovide saatmisega päkapikkudele ja jõuluvanale.

Lasva Vallavalitsus soovib omalt poolt asjalike soovide mõtlemist, rahulikku jõuluaja ettevalmistamist.

Soovid laske päkapikkude poolt valla territooriumile paigutatud jõulukastidesse. Päkapikud lubasid kastid toimetada vallamajja, kus peale kolmandat adventi need avatakse. Kokkuvõtte soovidest avaldame järgmises vallalehes ja Lasva valla interneti koduleheküljel.

**Teie valla vallavanem
Jüri Nassar**

Toitu tervisesõbralikult

Meditsiini edusammudest hoolimata on südamehaigused kogu maailmas peamine surmapõhjus. Südamehaigusi soodustavad mitmed riskitegurid, mille hulka kuuluvad ka kõrge kolesteroolitase, suhkruhaigus ja kõrge vererõhk. Ülekaalulistel on suurem soodumus haigestuda südamehaigustesse ja suhkruhaigustesse. Viimaste aastate jooksul on veendunud selles, et südamehaigustesse ja suhkruhaigustesse haigestumise oht varitseb neid inimesi, kellel rasvkude ladestub ümber keha keskkoha. Mõõtes vöökohta ümbermõõtu, mõõdad oma haigestumiseriski. Vööümbermõõt peab naistel olema alla 88 cm ja meestel alla 102 cm. Kehakaalu hindamiseks ja optimaalse toidukoguse valikuks kasutatakse kaaluindeksit ehk kehamassiindeksit (KMI), mille saame ise arvutada: KMI = kaal kilogrammides jagatud pikkuse ruuduga (meetrites). Ülekaaluliseks loetakse täiskasvanut, kelle KMI jääb vahemikku 26 - 29,9. Rasvunuks, millega kaasnevad tõsised terviseprobleemid loetakse täiskasvanut, kelle KMI on üle 30.

Meie toitumine on aastatega oluliselt muutunud. Selle põhjuseks on kiusatus osta kergesti kättesaadavaid valmis-toite, mis sageli on aga väga kaloririkkad ning sisaldavad palju soola ja suhkrut, mida on toidu maitsvamaks muutmiseks kasutatud. Toitumisharjumuste muutmine aitab ülemäärast kehakaalust lahti saada ning vähendab

taljemõõtu. Pea meeles, et allavõetud kaalus on kergem püsida, kui seda on langetatud järk-järgult, seega püüa vältida "kiirdieete", mis ei anna häid tulemusi.

Südamisõbralik toit mõjutab vere kolesteroolitaset, vererõhku ja kehakaalu.

Tervisliku toitumise põhialused:

- söö väherasvast liha (loomaliha, kanaliha ilma nahata). Piira sealihaga, suitsuvorsti, pasteedi, kõrge rasvasisaldusega piimatoodete (hapukoor, rööskkoor, või, juust) kasutamist. Väldi kiiresti omastatavaid toite nagu hamburger, friikartul.

- Toidu valmistamisel eelista taimeõli.

- Valmistage hommikusöögiks erinevaid putrusid, selle asemel, et süüa praetud kartulit ja muna.

- Vähenda soolaste toitude (suitsuvorst, suitsukala, heeringas) tarbimist ja piira soola lisamist toiduvalmistamisel.

- Söö iga päev puu- või juurvilju. Need vähendavad riski haigestuda südamehaigustesse ja vähkkasvajatesse; on kasulikud luude, hammaste ja igemete tervisele; soodustavad seedimist ja tasakaalustavad toitu, vähendades sellega ülekaalu ohtu; on kasulikud naha ja silmade tervisele; aitavad hoida mälu toonuses. Puu- ja köögiviljades ning marjades on parim vitamiinide, mineraalainete ning teiste bioaktiivsete ainete vahekord, mida ei ole võimalik asendada vitamiinilisan-ditega.

- Eelista täisteraviljatooteid

(leib, sepik) ja putrusid (tatra-, kaerahelbepuder).

- Kala söö vähemalt kaks korda nädalas.

- Püüdke rohkem toitu valmistada hautades, keetes või grillides, mitte praadides.

- Piira kondiitritoodete (küpsised, koogid) ja maiustuste (kartulkrõpsud jne.) söömist.

- Toitu regulaarselt (vähemalt 3 korda päevas). Arvesta, et saadud kalorit peavad olema tasakaalus kulutatud energiaga. Väldi pikki vaheaegu toidukordade vahel.

- Joo vähemalt 6-8 klaasi vett päevas ning vähenda kohvi tarbimist.

Alkoholi tarvitamine peab olema minimaalne, sest alkohol on väga energiarikas, alkohol tekitab sõltuvust ja kahjustab südant ning teisi elundeid. Sage ja rohke alkoholitavitamine koormab südant, tõstab vererõhku ja suurendab kehakaalu. Südame seisukohast on kõige turvalisem kasutada alkoholi harva ja korruga väikestes kogustes.

Mida teha, et tervis oleks hea? Vastus on lihtne - hea tervise tagavad terved eluviisid (regulaarne liikumine see tähendab igapäevast 0,5 tundi liikumist ja õiget toiduvahetust). Alustada pole võimalik olla kerge, kuid aja jooksul kujuneb neist harjumus. Tervislikud eluviisid on ainus kindel tee, et püsida kaua heas vormis ja aktiivne.

**Mae Krillo
Pereõde**

Võru FEM NET ootab ettevõtlikke naisi

Võrumaa Arenguagentuuri juures tegutseb juba pool aastat teabekeskus Võru FEM NET (vaata ka www.fem.ee), mille eesmärk on anda Kagu-Eesti naiseettevõtjatele kui ka ettevõtlusest huvitatud naistele kõikvõimaliku ettevõtlusalast teavet.

Teabekeskus pakub ettevõtjatele ettevõtlusalast infot, sh ka ettevõtte alustamise ja loomisega seonduvat. Lisaks pakume ja korraldame erinevaid koolitusi, infopäevi ja vahendame mentorluse ja grupilaenu võimalusi. Samuti pakume ettevõtjatele erinevaid EASi toetusvõimalusi, kõige levinumad neist on stardiabi kuni 160 000 krooni ja koolitustoetust -minimaalne toetuse summa 3000.- krooni. Samuti on võimalus kõigil soovijail kasutada ettevõtja töökohta koos interneti võimalusega.

FEM NETi üheks ülesandeks on koondada piirkonna naiseettevõtjaid ühtsesse võrgustikku, et tekiks ühtsuse tunne ja paraneksid väljavaated tulevikus senisest paremini läbi lüüa. Pole ju mingi saladus, et mida laiem on meie tutvusring, seda suurem on ka meie kliendibaas! Hea näide võrgustiku olulisusest on ka, kui näiteks koolitustel osalenud naised on andnud üksteisele hiljem erinevaid tellimusi. Lisaks sellele arendame võrgustumisvõimalusi eri piirkondade ja maade vahel.

Seega palume ühendust võtta ka neil naiseettevõtjatel või ettevõtlusega alustada soovivatel

naistel, kellel lihtsalt huvi võrgustikuga liituda. Koos on kergem!

Teabekeskuse senised toimetused on tagasiside põhjal olnud väga head, peetakse oluliseks aktuaalse info levikut ning infopäevade ja koolituste kättesaadavust soodsa hinnaga. Suve hakul toimus esimene suurem koolitus käsitööst ja kunstist huvitatuile. Koolituse käigus selgus, et senisest tuleb hakata suuremat tähelepanu pöörama turustusvõimalustele ja kvaliteedile. Mitmete erinevate omaala spetsialistide sõnavõttudest kumas läbi mõte, et inimesed ootavad, otsivad ja ostavad emotsioone, legende, mitte ei otsita asju kui sellist. Sellest mõttest kinni hakates on vajalik hakata mõtlema nõ „legendidele“, mida müüa koos toodete-teenustega. Üheks selliste legendide tekkimise kohaks võiks olla piirkonna ettevõtjate ühine kokkusaamine, olgu see mitteformaalne ja sundimatu teejoomine kindlal päeval, kindlas kohas. Aga selleks, et sellised mõtted teoks saada, ootame ettevõtlikke naisi, et üheskoos laiemalt mõelda ja tegutseda!

FEM NET teabekeskus asub aadressil Jüri tn 12 (sissepääs Koidula tänavalt),

Keskuse kontaktid on: tel 78 68 367, 52 99 550 ene@vaa.ee, www.vaa.ee.

**Ene Kerge
Võru FEM NET koordinaator
Võrumaa Arenguagentuur
MTÜ Konsultant**

Kaitseliitlased Lasval

11. novembril 2006.a. saab Kaitseliit 88 aastaseks. Kaitseliidu Võrumaa Maleval on saanud traditsiooniks tähistada seda päeva uute kaitseliitlaste vandetöötuse andmisega.

Et mitte muutuda oma tegevuses liialt Võru linna keskseks, oleme püüdnud viia tähtpäevalisi üritusi ka valdadesse. Nii näiteks toimus eelmisel aastal Kaitseliidu aastapäeva üritus Rõuges, sealse Vabadussõja mälestusmärgi jalamil. Sel aastal oleme otsustanud sama-

laadse ürituse korraldada **10. novembril 2006.a. algusega kell 18.00** Lasva vallas Pindi kalmistul, Võrumaa Maleva esimese pealiku kpt Friedrich Vreeman'i mälestusmärgi juures.

Lähtuvalt soovist muuta üritus vandetöötuse andjatele ja ka pealtvaatajatele meeldejäävamaks, oleme viinud selle algusaja sellisele kellaajale, mil küünla- ja tõrvikuvalgus võiksid aidata luua pühalikumat ja ühtlasi ka müstilisemat õhkkonda. Samas ootame ka kohalikku

vallarahvast üritusel osalema ja olema tunnistajateks värskete kaitseliitlaste pühalikule vandetöötusele oma võitluskaaslaste ja sõprade ees.

Peale vandetöötuse andmist jätkub üritus, siis küll juba ainult kaitseliitlaste ringis, Lasva kohvikus, kus kuulutatakse välja aasta kaitseliitlane ja autasustatakse ka teisi aastajooksul silma paistnud kaitseliitlasi.

**Kpt Kalev Ader
Võrumaa Maleva pealik**

Mihklipäevast

Mihklipäeva pidasime 30. septembril algusega kell 15.00 tulevase "Näputüü tarõ" juures Paidral.

Rääkisid kõigepealt mihklipäeva kommetest ja üldiselt, et mihklipäeval lähevad ussid ja väikesed putukad peitu ehk talveunne. Põllumeestel peavad olema viljad salves ja enamus aiavilju ka keldris. Ainult peet pidi veel kasvama, kui mähkida villane lõng ümber peedi, siis hommikuks pidi see katki olema, sest peet tahab veel kasvada kunni maapind ära külmub.

Nüüd tuli välja tuua "aukülalised-maskotid" Leeni ja Mihkel Kirss. Nemat olid meie küla vanad elanikud. Panime nad kahekesi istuma ja kuulama mida siin siis räägiti. Paidra külaseltsi esimees Ove oli haige ja andis õiguse oma abikaasa Vaikele peakõne ette lugeda. Kõigepealt väike kokkuvõte selt-

singu tööst ja tegemistest sellel aastal. Vastlapäev ja jaanituli, mille korraldamise põhiraskused võtsid enda kanda Laine, Lembit ja Eha. Tänu samade inimeste eestvedamisele sai korrastatud "Näputüü tarõ" ümbrus ja valmistatud lauad, pingid. Tänu Vaike projekti kirjutamisele on meil pea-aegu valmis Võhandu äärne puhkekoht. Ära sai tähistatud A. Sabe nimeline matkarada. Seltsingu esimees kiitis laulu- ja tantsurühma „Sõsara“ osalejaid. Tuli kiitus noortele osavõtjatele, kes on alati abiks olnud.

Sõnavõttud läbi, algas isetegevus Kai ja Koidu eestvõtmisel. Lauldi vanu õpitud laule. Koidul oli valmismeisterdatud paljudest rahvalikest lauludest voldikud, mille järgi pandi kogu seltskond laulma ja ka tantsima. Aukülalised Mihkel ja Leeni

võeti ka kogu aeg tantsima. Vahepeal sai kõhtu täidetud tuppä oli kaetud pikk rootsi laud.

Küsisin külaliste käest, kas sellist pidu veel tuleks teha. Kõigil oli üks vastus, jah!

Meil oli uhke "nunnude" konkurss, kus esikoha sai arbuusi kasvataja, teiseks tuli suurte punapeetide omanik ja kolmandaks lillekasvataja, kes tõi suure sületäie astreid. "Nunnud" said ka väärilised meened. Ega pillimehigi ära unustatud. Neile kingiti mihklipäevakohased pillimängijad mehikesed. Grilliti vorstikesi, söödi-joodi ja tantsiti. Tore mihklipäev oli! Seda kõike võivad kinnitada nelikümmend osavõtjat.

Riitsaare Laine



Lasva Valla eakate inemiste päiv

Või kõrraga ära üteldä, et valla-rahvas tegi soo aasta täütsä ummamuudu eakitele päävä-käüti Madala külän Jaaniraotu talon.

Hummogu kella 10.00 aigu söitsõ buss ringi ja korjas kokko kõik, kes tahtsõva osa võtta. Buss sai nii täüs, et tühje kotusit es olõ. Pillimiis Tiiu oll kah ütän, nii es tohe kellelgi ikäv olla. Kõgõpäält tulõ ärä üteldä, et talo kotus oll joba loodusõ puult ära märgitü tegijätele inemistele nüüdse noorõlõ perele, kellel om antu huvi edesi iks arõnõda, mitte paigal saista. Ütesõnaga ette ütelden silm ja närv sai õkva puhada.

Talo pereprovva, parajalt peenikene ja lahkõ olemisõga, teret ja võtse meid vasta. Kõige edimädsena olli nätä must matal tsiga, kedä nimetati "naba-siga". Edesi kõrvuti aidikun olliva jaanalinnu (Saksamaalt), aga jaanalinnu poja olli ostetu Eestimaalt. Paabulinde oll neli, siis edesi tulli pärkana, teemantfaasan, hõ-

befaasan, kuldfaasan, sinine-kõrvikfaasan, kroon-läikfaasan, valge-dekoratiivtuvi, paabulinu, mandariini-part.

Vabalt jalot ringi hani, kes om tuudu Ameerikast, nimega Niidu-nesu. Pereprovva ütäl, et om nigu politsei, ku kedagi võõrast liigus taivan või maa pääl, siis ta rüük ja ründas.

Edesi jalotami põllu pääle, kohe olli lumbi kaivõtu partsõ perra. Ringi patõrdiva tuli-part, mandariin part.

Ei saa mitte kitmätä jättä partse, kes joosiva kui inemise, pää püstü, sirgõ ja uhkõ, nimigi ütäl "india jooksu part". Puhma all pikut partsega ütän must luik. Ring piaaigu ärä tettü, jõudsõmi erälde aidiku ja kinnitse maja mano, kos oll väegadõ pallo sorte kanno ja kikkid. Ma nimetä ka näide nime, midä ärä kuulsõ ja ruttu märkmikku kiroti, sest rahvas kõneli umavahel ja kikka kirksevä iks ütstõsõle, kes killõ helüga, kes nigu opsõ kirkmist, nii sama kaagutiva kana kah. "Hamburger kana", "moderne

india võitleja kääbuskana", "jaapani tsaabo", "poola kääbus paduunia kana", "tulisjalg", "kääbus-fööniks kukk" olli aga ilosa pikä hannaga. Kõik isendi olli ummamuudu kaemist väärt. Kanno mant kutsuti kuuki süümä ja mahla juuma palkmajana vällä ehitetü istmiskotusõ ala. Grillimise plats oll kah säälsaman.

Es jääki muud üle ku tennätä nättü iist ja ärä sõit Päikeseloojangu majja Meenikunnu rappa. Pedäjamõtsa all oll illos olla, seimi suppi, pirukit ja jõimi mahla pääle. Laulimi rahvalikkõ laulõ ja bussi uutõn keerutiva agaramba inemise eski jalga. Kui lõpus rahvas bussi sai, sõs olliva kõik vakka ja oodiva, et kodo jõuda. Värski õhk oll peris ärä väsütänü. Ma tulõta miilde uma tütrepoja ütlemist, kui midagi omm häste - vanaema et oll äge päiv!

**Riitsaarõ Lainõ
Paidra küläst**

Otsamõisa vähikäik

1970.datel aastatel algas tõeline võitlus maa ja linna piiride kaotamise nimel. Nii kerkisidki Otsale nagu seened järjestikku karpelamud, kooperatiivi kauplus-söökla, avati juuksurisaalong, rätsepa töökoda, raamatukogu, ühissaun. Tagasi vaadates, ega suurt vahet polnudki linnas või maal elamise vahel. See oli tõeline progress, ei jõuagi kõiki ehitisi üles loendada. Jutu jätkuks nimetagem mitmeid karjalautu, töökoda, aita, bussipeatust, kaalukoda jne.

Niipalju nostalgias. Tuleme

tänasesse päeva. Mis on meil alles jäänud? Ainult raamatu-laenuuspunkt, poolikult töötav ühissaun. Isegi kauplust pole enam, asenduseks 4x nädalas autopood. Aitäh sellegi eest! Suvel- vahva, -saab poodi oodates suu puhtaks valitsust ja valda kritiseerides, sekka läbi hekselmasina kõik külaelanikud lasta nii heas kui halvas mõttes. Aga talvel – oota külma käes, tuul puhub ja karda, et äkki täna ei tulegi kauplust või buss on katki läinud. Lisaks sellele ei ole bussijaamal aknaid, ei pinke (vanasti 4 suurt iste-

pink).

Oleks ettepanek! Miks ei võiks poolest saunast poodi teha? Kas ei võiks siiski bussijaama aknad ette panna, istepingid teha?

Küsimusi Otsa rahva elu-olu parandamiseks on palju. Praegu olen huvitatud Lasva valla arengukavast aastatel 2006-2016. Uskuge mind, teemasid on palju ja esmapilgul naerukohti veel rohkemgi. Kuivõrd elu Otsal läheb tagurpidi, siis lugegem allakirjutanu nimigi

Mlehetsak Dnalkrüb