

Liikumine hoiab südame tervena

Margus Viigimaa
südamearst



Sel aastal on traditsioonilise südame-nädala peateemaks liikumine, mis on parim viis ennetada südamehaigustesse haigestumist. Lisaks südamehaigustele saame regulaarse kehalise aktiivsusega langetada ka vähihaiguse riski. Liikumine on vajalik igas vanuses inimestele ka töövõime tõstmiseks ja hea enesetunde saavutamiseks.

*Kuidas aitab liikumine südant terve-
na hoida?*

Regulaarne kehaline aktiivsus avaldab soodsat toimet väga mitmete mehhanismide kaudu. Alaneb kõrgeenenud vererõhk, väheneb „halva“ ja suureneb „hea“ kolesterooli tase, väheneb tromboosirisk, langeb kehakaal, paraneb meeleolu. Lisaks paraneb suhkru ainevahetus, mis hoiab ära suhkruhaiguse tekke. Seega tee-

me liikumisega oma kehale ja vaimule hindamatu teene, mida keegi teine meie eest teha ei saa.

Kindlasti tekib nüüd paljudel küsimus milline liikumine on südamele hea ja kui palju peaks liikuma? Kehalise koormuse liikidest on eelistatud ühtlase koormusega tegevused nagu kõndimine, matkamine, kepikõnd, jooks, jalgrattasõit, tantsimine, sõudmine, ujumine, vesiaeroobika, suusatamine, uisutamine ja rulluisutamine. Seega on võimalusi väga palju ja igaüks saab nendest välja valida sobivamad.

Euroopa Kardioloogide Seltsi „Terve südame valem“ soovitatav südame kaitsmiseks 3 kilomeetrit kõndi või 30 minutit ükskõik millist mõõdukat liikumist päevas. Uuemad uuringud näitavad, et südamehaiguste ennetamiseks on kõige olulisem liikumisharrastuse regulaarsus, mitte inten-

siivsus. Seega aitab südant hoida ka väiksema intensiivsusega regulaarne liikumine.

Üks kord nädalas tehtav tervisetreening ei kaitse südant. Näiteks korvpall ja teised liikumismängud võivad hasardi tingimustes viia südame ülekoormusele. Harvad pole olnud ka juhud, mil keskealine mees tuuakse infarktiga haiglasse otse palliplatsilt. Üle 40-aastastele tervisespordiga alustajatele soovitatakse eelnevalt teha südame koormustesti. Sellega saame näha südame- ja veresoonte käitumist kehalisel koormusel ja määrata ka optimaalse pulsisageduse tervisetreeningul.

Terve südame heaks tee reibast kõndi vähemalt 30 minutit päevas 5-7 päeval ehk minimaalselt 3-4 tundi nädalas. Kehalise võimekuse arendamiseks on vajalik teha 3-5 korda nädalas 20-60

minutit treeningut, mille intensiivsus peaks olema 60-90% maksimaalsest ealisest südame löögisagedusest. Pulsisageduse ealine maksimum on 220 lööki/minutis, sellest tuleb lahutada vanus (aastates). Nii on näiteks 50-aastase inimese pulsisageduse ealine maksimum 170 lööki minutis.

Kehaline treening südame löögisagedusega 70-85% maksimumist arendab aeroobset võimekust, treening 60-70% maksimumist (50-aastaselt inimesel 100-120 lööki/min) annab võimekust säilitava ja kehakaalu langetava efekti. Pulssi loetakse randmevõi kaelaarteril 15 sekundi jooksul ja saadud arv korrutatakse neljaga. Pulsisagedust on soovitatav kontrollida umbes 10 minuti möödumisel tervisetreeningu alustamisest. Pulsimõõtmine on tunduvalt lihtsam pulsikellaga. Vajaliku kehalise koormuse võib saada koos igapäevaste toimetustega, kui teed vähemalt 10 000 sammu päevas. Soovitan alustada väikestest asjadest! Kasutage lifti asemel treppi, parkige oma auto kaugemale, tulge bussist mõni peatus varem maha. Kõik see aitab tugevdada teie tervist. Parajast

koormusest annab tunnistust meeldiv reipus, toonuse tõus ja energiatulv. Paraneb ka meeleolu ja une kvaliteet.

Miks paljud inimesed ei liigu piisavalt?

Peamise põhjusena, mis takistab noorematel inimestel rohkem liikuda ja tervisesporti teha, tuuakse ajapuudus. Eakamatel häirivad sportimist valdavalt kõrge vanus ja halb tervis. Eelkõige peetakse treeningut efektiivseks vahendiks meeleolu parandamiseks ning kehakaalu langetamiseks. Kahjuks paljud inimesed ei seosta tervisetreeningut ja liikumist südame-veresoonkonna haiguste ennetamisega, vererõhu langetamisega ning soodsa mõjuga vere kolesteroolile.

Tervisetreeningu ja liikumise ärajätmist tulenevalt ajapuudusest, on sissejuurdunud vale mõtlemine, mida tuleks kindlasti muuta. See on tegelikult suur eksiarvamus, kuna liikumisest saadav lisaenergia muudab töö produktiivsemaks ja kvaliteetsemaks. Sellest saavad hästi aru need, kes te

gelevad regulaarselt tervisespordiga. Alustamiseks on vaja see lisaaeg päevaplaani sisse planeerida. Edaspidi kompenseerib liikumine ajakulu töö efektiivsusega.

Liikumine on oluline ka vanematele ja kroonilisi haigusi põdevatele inimestele ja teeb mitmete haiguste all kannatajad tervemaks. Uuringud on näidanud, et liikumist harrastavad eakad on tervemad ja tulevad oma eluga paremini toime. Sobiva intensiivsusega kehaline koormus leevendab krooniliste haiguste vaevuseid ja võib vähendada ravimite (eriti uinutite, antidepressantide) tarvitamise vajadust. Südamehaigusi, hüpertooniatõbe, suhkurtõbe, osteoporoosi ja liigesehaiguseid põdevad patsiendid peavad liikumisstiilide ja liikumise intensiivsuse osas kindlasti nõu pidama oma arstiga.

Südamearstina soovin teile kõigile mõnusa tunde tervisespordiga tegelemisel. Ilus kevadilm on hea aeg alustamiseks. See toob puna palgele ja rahulolu südamesse. Siis on süda terve ja elu elamist väärt.

Meie tervis on meie kätes - isikliku näite varal

Ilm on külm ja tuju paha - teha mitte midagi ei taha! Kas on tuttav tunne ja just kevadeti? Küsime nõu meie enda valla alati positiivselt, säravalt ja tegusalt naiselt **Maret Järvelt**.

Kas see on kevadväsimus, talvemaenduse või oleme surmhaiged? Kuidas hinnata oma tervislikku seisundit ja mida saaks oma tervise heaks ise teha?

„Valmistan vist pettumuse, aga minu jaoks ei ole see tuttav tunne. Ma ei ütleks, et kõik päevad lausa päikesest pakataksid, aga sellist pikema perioodilist masendust või kevadväsimust pole ma tundnud. Võimalik, et valguse puuduse, mis pidavat olema kevadväsimuse suurimaks põhjuseks, kompenseerib nn päike mõtetes ehk positiivne mõtlemine. Mõtetega tuleb luua, mitte lammutada! Vaata ennast peeglist! Ega peegel ennem Sulle ei naerata, kui oled ise naeruse näo ette loonud ja tulebki seda teadlikult teha.

Üldjuhul hindame oma tervislikku seisundit enesetunde järgi. Praeguse kiire elutempo juures pole paljudel

aega, tahtmist ja võimalik et ka oskusi ennast jälgida ja tunnetada, et saada väga olulist infot enda seest. Minu jaoks on oluline olla kooskõlas isendaga ja oma sisehäält kuulata.

Sageli esineb inimestel varjatud toidutalumatust. Seda on võimalik teatud uuringutega kindlaks teha. Samas ka ennast jälgides võime probleemile jälile saada. Mittesobiva toidu söömise järgselt võib varjatud toidutalumatuse väljenduda väsimustundes peale sööki või puhituste ja raskustunde näol ülakõhu piirkonnas.

Hea enesetunde ja tervise loovad head suhted ja kooskõla kõige ümbritsevaga. Armastan väga oma lapsi, pereliikmeid ja hoian sidet suguvõsaga – nemad on minu juured. Armastan oma tööd ja tunnen siirast rõõmu kui patsient on abi saanud. Ka siin on oluline koostöö. Kui patsient astub meedikuga ühele poolele, siis enamiel juhtudel saadakse haigusest võitu. Iseendaga tuleb tööd teha: loobuda kahjulikest harjumustest, tervislikult toituda, küllaldaselt liikuda ja puhata.

Oma elu erinevatel etappidel on mul

olnud erinevad liikumisharrastused. Lapseeast kuni keskeani nautisin jooksmist. Kui juhtus mõni hommik, mil ei saanud jooksmas minna, tundus, et „päevast on tükk välja hammustatud“. Praegu lähen hea meelelega rattaga sõitma, kepikõnnile või lihtsalt käima.

Hommikuseks ärkamiseks varun palju aega. Armastan pehmet ärkamist. Esmalt teen harjutused voodis ja seejärel hommikujooga. Varem istusin mõned minutid külmas vannivees, kuid viimasel ajal kümblen ainult jahedama duši all.

Vanematekodust on harjumus hommikuti korralikult süüa. Põhirõhk on süsivesikuterikkal toidul. Ka tass musta kohvi on minu hommikumenu.

Tehke oma hommikud ilusaks - siis on kogu päev ilus!

Kui tervisehädad märku annavad, minge ikka arsti juurde või kord aastas lihtsalt läbivaatusele, et ennetada salamsi ligihiilinud terviseprobleeme.

Elage tervelt!“

Märtsikuu meeletused Kivi-Vigala Põhikoolis



Märts oma lumehangede ja järjest eredama päikesepiilumisega tõi kooli hulgaliselt sagimist. Kuna lõpukünnisel oli ka pikk ja väsitav III veerand, siis kulusid erinevad ettevõtmised marjaks ära.

Ülemaailmset naistepäeva tähistasime stiilipäevaga "Elagu tüdrukud!". See päev oli pühendatud kooli naisperele. Soovituslikult tuli kõikidel naisisiksustel riietuda naiselikult, kandes

sel päeval seelikut, kleiti, kauneid akssuaare vmt. Kooli meespere jagas lahkesti komplimente, kirjutas õrnamale soole kauneid luuleridu ning vahetundidel tantsiti romantilist rumbat ja väarikat valssi. Poiste patrullid tuvastasid kooli naispere keskmise üldpikkuse, juuste pikkuse ja levinuma silmavärvi.

Viimasel koolinädalal oli koolis keeltenädal, mis algas emakeelepäevaga. Sel päeval sai vastata keerdküsimustele, lahendada piltmõistatusi ning osaleda vihjete mängus ja kuldvilla-kus. Moodustatud olid ülekoolilised segavõistkonnad ning ei puudunud ka ahvatlevad auhinnad. Lisaks toimus näitus omavalmistatud raamatutest. Emakeelepäeva õnnestumiseks tegid suure töö ära õp. Eve Kärnsa ja õp. Heli Laan.

Teisipäeval oli vene ja saksa keele päev, mille juhendajaks õp. Loide Enni ja nautida sai nii huvitavaid fakte, põnevaid dialooge kui ka laule mõlemas keeles.

Kolmapäeval oli inglise keele päev, mis algas kooli vanema rahvatantsurühma tüdrukute poolt tantsitud eht-

sa Iiri riiliga, jätkusid keeleväänamisest, "spellimised", muinasjutud jms. Päev päädis hoogsa Playback`iga, kus 3. - 5. klassid õp. Ilona Noor juhendamisel ja 6. - 9. õp. Anne-Mai Tammelehe juhendamisel olid ette valmistanud vägevad kavad, mida hindas kogu koolipere. Nooremas astmes tuli võitjaks 4. klass, kui ansambel Queen laulis "We will rock you" ning vanemas astmes võitis 8. klass, kus lavale astusid nii Ott Sepp/Märt Avandi lauluga "Broken hearts" kui ka Justin Bieber ja laul "Baby".

Ja nii see veerand lõbusalt lõppes. Nüüd hoiame pöialt kooli **näitetruppidele**, kellel etteastumine Kooliteatrite festivalil 1. aprillil, kooli **kooridele**, kellel ülevaatused 4. ja 6. aprillil ja kooli 3. - 4. klassi ning 7. - 9. klassi **rahvatantsurühmadele**, kellel ülevaatus 8. aprillil ja kõigil lootus suur pääseda suvisele koolinoorte peole!

Ilusat jätkuvat kevadet,

Ilona Noor
Kivi-Vigala PK huvijuht

III õppeveerandi tulemused Kivi-Vigala Põhikoolis 2010/2011 õa

Lõppenud on 2010/11 õa III veerand:

Ainult hindele "5" õppisid:

- 2. kl - Merili Burmeister, Silver Haljas
- 3. kl - Jürgen Kõllo, Henry Tiitus
- 4. kl - Raido Liiv
- 5. kl - Robert Haljas
- 6. kl - Grete Kärnsa

Hindele "4" ja "5" õppisid:

- 2. kl - Triin Djatšok, Relika Kullap, Kristina Ollo, Liisbeth Naarits
- 3. kl - Egert Nei
- 4. kl - Rannes Rukki, Anete Vahl, Kristin Viimne
- 5. kl - Kadri Kärnsa
- 6. kl - Gerli Kullap, Hanna-Liina Lusti, Andra Veiland, Kristi Viimne
- 7. kl - Keitlin Niit, Pille Siimar, Annabel Vaarma
- 8. kl - Kristina Muhu
- 9. kl - Janette Liitmäe, Liis Siimar

Kristine Niit
Kivi-Vigala Põhikooli direktor

Suusamõnudest Kivi-Vigala Põhikoolis

Käesoleva aasta talv on olnud äärmiselt lumerohke. Tänu sellisele talvele said Kivi-Vigala põhikooli õpilased suusatada juba detsembrikuu keskelt alates. Kuigi suusavarustus suusatamiseks on kallis, on siiski paljud lapsevanemad jõudnud oma lastele muretseda korraliku suusavarustuse. Kellel aga isiklikku suusavarustust ei olnud, sai laenutada seda koolist. Suusatamiseks on vaja aga ka suusaradu. Need hoidis korras meie kooli juures rajameister Andres Jõessaar. Koostöö Andresega sujus väga hästi. Aitäh Andresele! Tema üleskutsel sai käidud suusavõistlusel, mis toimus 12. märtsil Märjamaal Komo suusasarja maakonna meistri-võistlused vabas sprindis. Tüdrukutest võistles Helyn Luik, kes saavutas III koha, poistest Egert Nei III koht, Henry Tiitus ja Silver Haljas. Lastele tekitas võistlus palju põnevust ja suusatamine hakkas veelgi rohkem meeldima.

Juba traditsiooniks saanud ja arvuliselt üheksandat aastat järjest käisid Kivi-Vigala põhikooli õpilased koos õpetajate, kooli vilistlaste ja lapsevanematega Kuutsemäel lumelauasõitu

ja mäesuusatamist harrastamas ning vastlapäeva tähistamas. Huvilisi on olnud alati palju. Tänu kooli juurde ehitatud suusamäele on kindlustunde mäest laskumiseks saanud juba algklasside õpilased ning Kuutsemäele võisid sõita õpilased alates 2. klassist. Päev oli pikk, kindlasti väsitav, aga nagu alati elevusttekitav ja meelde jääv. Loodame, et traditsioon jääb kestma ning järgmist aastat võiks sel juhul nimetada juubeliaastaks.

Anne-Ly Viimne
Kivi-Vigala Põhikooli
kehalise kasvatuse õpetaja



09/03/2011



Märtsikuu Vana-Vigala Põhikoolis ehk kuidas me kevadet ootasime

Märtsikuu on paljudele inimestele aasta oodatum kuu, sest kalender kuulutab siis rõõmsalt kevade algust. Ilmselt on kevad tänavu küll unustanud kalendrisse vaadata, sest märtsikuus ta igatahes veel kohale ei jõudnud. Küll aga andis siia kauaks kanda kinnitanud talv võimaluse pidada 8. märtsil mõnusalt lumist vastlapäeva.

Nagu ikka, oli ka sel aastal vastlapäeva läbiviimisel nõu ja jõuga abiks 7. klass ja nende klassijuhataja õpetaja Liide. Lauluväljaku juures said kõik vastlapäevalised teatevõistluste käigus kiireid ja pikki liuge lasta. Kahju, et meie kandis keegi linakasvatusega ei tegele – tänavu poleks küll linade kangujäämist karta! Peale liulaskmist toimus staadionil lõbus lumejalgpallilähing, mis nii mõnegi mängija lumele siruli niitis. Võib öelda, et kes vähegi kaasa lüüa viitsis, sai endale hea tuju ja punased põsed.

Eelmisel päeval, 7. märtsil, tähistasime koolis tüdrukute päeva, mis igal aastal 6. klassi korraldada on. Seekord paluti tüdrukutel kooli tulla kleitides või seelikutes ning tore oli näha, et üsna paljud tüdrukud selle palve ka täitsid. On ju tänapäeva naised-tüdrukud talve ajal enamasti pikkade pükste kandjad, sest nii on tunduvalt mugavam ja mis seal salata – ka soojem ringi kõndida! Klassijuhatajatunni ajal kogunes kogu koolipere kaminasaali, kus kõigepealt poisid oma klassi tüdrukutele just nendest kirjutatud omaloomingulisi luuletusi lugesid. Kiitus nendele poistele, kes oma koduülesande täitsid ja kastanid tulest välja tõid! Seejärel õppisid tüdrukud õpetaja Silja juhendamisel tavalisi ja ehk veidi igavaid valgeid küünlaid ilusamaks ja huvitavamaks tegema. Selleks kasutati vanadest

küünlajuppidest sulatatud ja rasvakriidi abil värviliseks tehtud küünlavaha, läikeliime, litreid ja südameid. Fantaasial lasti lennata ja lõpptulemusena valmisid väga omanäolised ja kordumatud kunstiteosed, mille iga kunstnik endale koju kaasa viis.

Kolmanda õppeveerandi lõpetas juba omamoodi traditsiooniks saanud viktoriinipäev. Teadmised pandi proovile Eestimaa, emakeele ja tuntud eestlaste tundmises, sekka ka mõned üldise silmaringi ja loodusvaldkonna küsimused. Viktoriinile järgnes tublimate õppijate, sportlaste ja laululaste tänamine ning klassijuhatajatund, kus iga laps oma „töötasu“ tunnistuse näol kätte sai. Ja siis ta algas, see kauaoodatud „kevadine“ koolivaheaeg! Sisimas lootsime ju kõik, et koolivaheaja lõpuks on hanged akende alt ära sulanud, aga võta näpust ...

Viimase veerandi esimene koolipäev lõppes juba ammu planeeritud küllasõiduga Eidapere Põhikooli. Kohale jõudes oli kohe tunda, et meid oli kaua oodatud ja õhtu õnnestumise nimel tublisti vaeva nähtud. Kõigepealt korraldati meile ühe üheksanda klassi noormehe poolt majaga tutvumise ringkäik. Koolimaja on Eidapere suur, avarate koridoridega ja valgusküllane ning muidugi tunduvalt noorem, kui meie mõisakooli hoone. Väga hea mulje jättis tüdrukute kodundusklass ning mitte just iga kool ei saa uhkustada oma keraamika-toaga! Peale ringkäiku võeti mõõtu korvpalliplatsil, kus meie poisid pidid leppima väärrika kaotusega. Järgnes ühine koogisöömine, viktoriin ja disko. Kindlasti oli see külasõidule lastele huvitav kogemus, sest alati on põnev vaadata, kuidas eakaaslased kusagil mujal oma koolielu elavad. 16. mail ootame Eidapere lapsi vastukülasõidule oma kooli ning meie lastel tekkis juba kojuõidu ajal, kui koolibuss viisalt päeva jooksul teele tuisanud hangesid trotsis, kindel plaan võrkpalliplatsil revanš võtta!

Aprillikuuks jääb soovida jõudu ja tugevat närvi meie kooli mudilas- ja lastekoori lauljatele ning võimlemisrühma tüdrukutele, sest ees ootavad Noorte Laulu- ja Tantsupeo „maa ja ilm“ ettelaulmised ja viimased ülevaatused. Pind päkka ja okas kurku!

Silja Käär,
Vana-Vigala PK huvijuht

III veerand Vana-Vigala Põhikoolis

Kolmas kui kõige pikem veerand oli nii mõnelegi õpilasele sel aastal lühem kui tavaliselt – keda kimbutas haigus, kes pidas külmapühi. Nüüd siis tulemustest.

Hindele „5“ õppisid järgmised õpilased:

1. kl – Emily Melissa Pilv
2. kl – Alis-Angela Kuusk, Kristo Lebin, Mari Saffre
3. kl – Anti Asumets, Fred Kikas
4. kl – Raido Rehepapp, Markus Rudak
6. kl – Adeele Zagurski.

Hinnetele „4-5“ õppisid:

1. kl – Kristen Kanarbik, Sirle Külaots, Riia Orgmets, Rando Vanikov
2. kl – Liisa Nazarov

3. kl – Martin-Kregory Ketkinen, Kaily Ojavee, Kristjan Vodolaztšenko
 4. kl – Lisett-Mariin Maasikas, Andreas Välis, Hannes Välis
 5. kl – Hanna Hatto, Jarko-Jael Jõesaar, Urmis Veimann, Andreas Viibus
 6. kl – Katri Alesmaa, Evely Lebin
 7. kl – Kersti Einling, Kristel Kirsipuu, Arnold Zagurski, Mery-Liis Välis
 8. kl – Signe-Renate Saar, Triinu Ülemaante
 9. kl – Taavi Kliss, Kristel Vitsberg, Doris Välis.
- Jõudu ja püsivust viimasel veerandil, kena kevadet kõigile!

Marje Orav
Vana-Vigala Põhikooli
õppealajuhataja

VALLAVALITSUSES JA VOLIKOGUS



Vigala Vallavalitsuses

16.03.2011 istungil otsustati:

- muuta Vigala Vallavalitsuse korraldust nr 57 04.04.2007
- määrata uued koha-aadressid kaheksale maaüksusele
- lubada jagada üks kinnistu kaheks

Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskoolis on käivitunud ESF rahastatud projektid

Meetme „Õppijakeskse ja uuen-
dusmeelse kutsehariduse
arendamine ning elukestva õppe
võimaluste laiendamine” laekus
SA Innovesse 26 projekti, millest kaks
projekti esitas Vana-Vigala Tehnika-
ja Teeninduskool. Üheks projektiks
on „Vana-Vigala Tehnika- ja Teenin-
duskooli innovaatiline huvitegevus
loovuse ja ettevõtlikkuse arendami-
seks läbi tehnikaalade”, kus toetatak-
se tehnikaringi tegevust. Projektitege-
vusteks on bagiautode, mootorrataste
raalprojekteerimine ja ehitamine, sõi-
du harjutamine, treenimine kinnisel
trassil, mehhatroonika ja robotika-
alane töö noortega jne. Teine projekt
„HEV õppurite õpi- ja sotsiaalnõus-
tamise teenuse integreeritud mudel
kutsehariduses” peamiseks tegevus-
seks on õpi- ja sotsiaalnõustamistee-
nuste kättesaadavuse parendamine,
igapäevaeluks vajalike sotsiaalsete ja
praktiliste oskuste arendamine, õpi-
valmiduse kujundamine ametiõppeks,
abi osutamine sotsiaalse toimetuleku
suurendamiseks. Projektitegevusteks
on kohanemiskursused esmakursus-
lastele, kaaslaste hulgast tugiõpilas-
te koolitamine, õpetajate tugiisikute
baaskoolitus jpm huvitavat ning ka-
sulikku.

Maie Üürike

katastriüksuseks

- väljastada projekteerimistingimused kahele taotlejale
- eraldada sotsiaaltoetusteks 365.32 eurot.

18.03.2011 istungil otsustati:

- väljastada ehitusluba ühele taotle-
jale.

Vigala Vallavolikogus

25.02.2011 istungil otsustati:

- kinnitada Vigala Hooldekodu põhi-
määrus
- kinnitada Vigala Hooldekodu hoole-
kogu põhimäärus
- määrata sihtotstarve viiele maaük-
susele
- eraldada MTÜ Jätkusuutlik Vana-
Vigala tegevustoetuseks projektile
“Hirvepark kauniks II” 390 eurot.

Õpilastipendiumid!

15. aprillini võtab vallavalitsus vas-
tu avaldusi õpilastipendiumi saami-
seks. Stipendiumi võib taotleda üld-
ja kutseharidust omandavale isikule,
kes ise või kelle vanematest/ hooldaja-
test vähemalt üks on valla elanikere-
gistris (registreeritud vähemalt aasta
enne taotluse esitamist).

Stipendiumi määramisel arvestatakse:
se: kelle uurimistöö pakub huvi val-
lale; kelle keskmine hinne viimasel
õppeaastal on põhikooli astmes vähe-
malt 4,5 ning keskkooli ja ametikooli
astmes vähemalt 4,0; kel on saavutusi
mõnel erialal.

Taotluse juurde tuleb esitada: õppe-
asutuse poolt kinnitatud koopia õpin-
guraamatust või tunnistusest, koolist
saadud iseloomustus, taotluse esitaja
kontaktandmed.

Teade ettevõtjatele!

Ettevõtja, kes omab registreeringut
majandustegevuseregistris, peab
igal aastal esitama hiljemalt **15.
aprilliks** kinnituse registreeringu
õigsuse kohta.

1. mail peatatakse registreering,
mille õigsus ei ole kinnitatud.

Taisto Liinid

360 TALLINN-MÄRJAMAA- VIGALA-PÄRNU

**Uus bussiliin käigus alates
14.04.2011 IGA PÄEV!**

PEATUS

KELLAAEG

Tallinn	18:30
Virve	18:37
Vana-Pääsküla	18:55
Kanama	19:00
Uku	19:04
Jõgisoo	19:05
Esko	19:11
Karnu Rahvamaja	19:17
Kernu kauplus	19:19
Pärtli tee	19:22
Vardi	19:27
Varbola	19:29
Kükita tee	19:32
Kangermaa	19:36
Vaimõisa	19:38
Orgita	19:43
Märjamaa	19:45
Lemmiku	19:47
Postijaama	19:50
Paeküla	19:53
Kuuda	19:55
Tolli	19:57
Tiduvvere	20:03
Vana-Vigala	20:05
Jaama	20:07
Oese	20:09
Kesk-Vigala	20:11
Kivi-Vigala	20:16
Poti	20:18
Jädivere	20:20
Libatse	20:25
Pärnu-Jaagupi	20:30
Koperatiiv	20:31
Kaubakeskus	20:32
Urke	20:33
Kõlli	20:34
Halinga	20:37
Are	20:41
Nurme	20:49
Jänesselja	20:51
Pärnu	21:00

Nõuanded suurveega toimetulekuks

Lumerohke talve tõttu on sel kevadel võimalik suurvee ja uputuse oht. Siseveekogud võivad üle kallaste tõusta, madalamad kohad maastikul lumesulaveega täituda. Asulas võib tekkida olukordi, kus kanalisatsioon ei võta korraga tekkinud lumesulavett vastu ning teed ja tänavad ujutatakse kohati üle.

Hoonete keldritest ja tänavatelt vee välja-pumpamisega päästeteenistus üldjuhul ei tegele. Päästjad sõidavad välja, kui inimeste elu ja tervis on otseselt ohus. Hoonete omanikel soovitage soetada veepumbad, et ise vesi keldrist välja pumbata.

Piirkondades, kus kevadine suurvesi on varasematel aastatel probleeme põhjustanud, tekib suure tõenäosusega uputus ka tänavu. Kui elad sellises piirkonnas, mõtle läbi kõik ohud, mis võivad vee tõusuga kaasneda ja tee vajalikud ettevalmistused, et kahjud oleksid võimalikult väikesed.

Kui vesi on veel kõrge, ei maksa keldrit veest tühjaks pumpama asuda,

vesi imbub keldrisse tagasi. Vee välja-pumpamine ja selle tagasi imbumine võib kahjustada hoone konstruktsioon rohkem, kui seisev vesi. Maja asu vees tühjaks pumpama pärast üldise veetaseme alanemist.

Veetaseme alanedes tuleb seevastu kohe tegutsema asuda, sest vesi rikub peaaegu kõiki materjale. Kuivataja tuuluta maja nii ruttu kui võimalik. Märgunud materjalid on heaks pinnaseks hallituste ja bakterite kasvule. Need võivad tekitada lisaks otsele veekahjule nii terviseprobleeme kui vara pöördumatut riknemist.

Kui suurvee tõttu on tavapärane elukorraldus oluliselt häiritud (ei pääse koju, maja ei saa kütta, ei saa kasutada elektrit, joogivesi on reostunud jmt.) teata sellest kohe omavalitsusse.

Hädaabinumbri 112 helista, kui oled veelõksu jäänud või muul viisil on otseselt ohus sinu elu või tervis.

Sirle Matt
Lääne-Eesti päästekeskus

Kahjude vähendamiseks:

- vii oma kodune vara maapinnast kõrgematele tasapindadele (korrustele);
- tõsta kõrgemale õlid, lahustid ja muud ohtlikud kemikaalid, et looduskeskkonna reostust vältida;
- kui vesi ohustab elektrisüsteemi, lülita hoone elektrivõrgust välja;
- sulge ka gaasi-, vee- ja kütusemahutite kraanid;
- kui vesi voolab hoonesse, sulge veepinnast allapoole jäävad kanalisatsiooni äravooluavad.

Kodukoht kauniks ja tuntuks

Sellist nime kannab MTÜ Jätksuutlik Vana-Vigala järjekordne LEADER programmi raames läbiviidav projekt. Kui liikuda vallas ringi, siis märkame korrastatud territooriume, kauneid kodusid, kuid palju on veel ka korrastamata õuesid, värvi-mata majasid, niitmata murusid või pügamata hekke. Projekti idee sai alguse Vana-Vigala külaelanike poolt, kus tõstetati üles probleem, et rohkem tuleb tähelepanu pöörata oma kodu ja kodukoha heakorrastusele.

Esimese sammu selleks saab igaüks ise teha, et saada uusi mõtteid, vajalikke teadmisi ja küsida spetsialistilt nõu, ootame sind koolitusele „**Maakodu aia kujundamise ABC**“. Õppepäevad toimuvad 01. mai, 14. ja 15. mai Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskooli II korrusel asuvas õppeklassis algusega kell 10.00. Koolituse viib läbi Gardener OÜ ja MTÜ Eesti Aiaklubi aiakujundaja Mailis Laanemäe, kes on aiandusosalase väljaõppe saanud Inglismaal erinevate aednike käe all praktiseerides. Käsitletavat teemat on aiaplaani kujundamine, istutusvalade rajamine, taimede valimine jms.

Koolitus on osalejatele tasuta. 3. - 5. juuni toimub ühine õppereis Lätti, mida viib läbi Astellaria reisibüroo. Õppereisi ajal tutvutakse Põhja-Läti olulisemate aiandusobjektidega: Riia botaanikaaed, Babite rodopark (Läti ülikooli rododendronite teadus- ja aretuskeskus), Bulduri aianduskooli park, Rundale loss ja seda ümbritsev suurejooneline barokkpark, kuurortlinna Jurmala haljastus, eraaiad Jurmala lähistel, samas avaneb võimalus osta kaasa ka istikuid. Projekti raames tasutakse õppereisil bussisõit, majutus koos hommikusöögiga, pääsmed, giiditeenus.

Projektitegevustega tahame muuta kodukohta kaunimaks, luua alus ühistegevusele ja kooskäimisele, tekitada „ühist hingamist“. Alustame juba nüüd ja „Teeme ära!“

Täpsem info koolituse ja õppereisi kohta saab Maie Üürikeselt tel. 5693 9081 või e-post: maie@vigalattk.ee. Huvilistel palun end registreerida hiljemalt 20. aprilliks.

Maie Üürike



Foto: Avo Käär

Õigus olla vabatahtlik

Sulev Olli

artikkel on avaldatud ka Maalehes

Suvi saab olema ohutum kui varem, lubavad päästjad. Kuigi päästekomandosid on arvuliselt vähem, on tehnikat rohkem ning taktika parem. Usume neid, aga proovime ka ise selgema pea säilitada. Seda nii napsivõtmise, kihutamise, kui ka pea ees vette hüppamise suhtes. Sest reeglina ei hüppa me vette keset pealinna, kus abi minutitega kohale jõuab, vaid maal, metsas, järve ääres – kuhu viivad halvemal juhul vaid autojäljed, kuhu aga ei näita ükski viit ja kuhu me ei oska seetõttu ka abi kutsuda.

Erilise rõõmu ja innuga lähevad suvele vastu aga priitahtlikud pritsimehed. Nende olemasolu kirjutati hiljuti seadusse ning sealt on neid juba väga raske välja raiuda – kui keegi seda miskipärast üldse peaks tahtma. Kõige raskem polnudki aga pritsimehi seadusse saada, vaid neile nende oma tahetud nimi alles jätta. Nimelt ei tahtnud mehed kuidagi olla abipäästjad – nagu on abipolitseinikud – vaid ikka vabatahtlikud. Just nii saaks asja olemus kõige paremini väljendatud – tegu ei ole ju kellegi abi või kannupoisiga, kes oma rüütli käsul lahingusse tõttab, vaid mehe või naisega, keda kannustab südametunistus, soov pelgalt aitähi eest kellelegi head teha, toeks olla, osa muresid enda kanda võtta. Ajal mil õhenevad rahakoti ling peaks kõiksugu hobidega tegelemise kõri kinni pigistama, näeme ümberringi just vastupidist. Vabatahtlikku tegemist sünnib aina juurde, alates kohalikest algatustest, kuhu kuuluvad ka priitahtlikest pritsimeestest moodustatud komandod, ning lõpetades „Teeme ära!“ üleriikliku töörünnakuga.

Võib arvata, et vabatahtliku töö tõuseb üha enam hinda, sest olgem ausad – võimalusi raha eest midagi kägatsutavat teha jääb ju iga aastaga aina vähemaks. Töö teevad masinad, seadmed, liinid, programmid, muutes meid üha enam taustajõuks, teenin-

dajaks, tootmisliini päraldiseks, mille ühel heal päeval võib asendada pisut keerukama masinaga. Päästjat ei saa aga tehnikaga asendada. Ka masin, mis liikumisvõime kaotanule poest süüa toob ja talle laua katab, on ja jääb juba oma oletatava hinna ning unikaalsuse tõttu utoopiaks. Kõik inimeselt inimesele tehtav muutub tõenäoliselt nii kalliks, et teenusena jõuavad seda osta vähesed. Saabubki vabatahtlike võimalus. Ühiskonna asi on nüüd vabatahtlikke, eelkõige päästjaid, piisaval määral koolitada,

testida ja tunnustada, et nende elu ja tervisega seotud abist tulu tõuseks. Huvi selleks on: ainuüksi tänavu peaks päästeamet sõlmima lepingu viie uue vabatahtlike komandoga, lubades vabatahtlikud nii tegelikele päästetöödele. Hea oleks aga, kui kõik vabatahtlikud, kes soovi avaldavad ja seatud nõuded täidavad, võiksid reaalsel päästmisel kaasa lüüa. Sest ole sa nii kõva pritsimees-näitlikustaja ja kooliõpilastele sireenilaskja kui tahes, süda kutsub ikka sinna, kus asja otsustavad minutid ja sekundid.

Tule liitu Vana-Vigala Vabatahtliku Tuletõrjeseltsiga!

Mehed-naised, poisid-tüdrukud, kui sinule tundub, et saad ja tahad olla kasulik kogukonnale siis tule ja liitu meie seltsiga!

Võta ühendust juhatuse esimees Jüri Ivanov tel. 5340 4726, juhatuse liikme Reemet Kasekamp tel. 5649 5284 või asutaja liikme Illar Orav tel. 5650 5772.

Mittetulundusühingu Vana-Vigala Vabatahtlik Tuletõrjeselts on vabatahtlikkuse alusel ühinenud isikute selts, mille tegevuste põhieesmärkideks on turvalise elukeskkonna säilitamine, roheline mõttelaadi propageerimine, mitmesuguste kogukondlike teenuste osutamine, inimeste tuleohutuslaste teadmiste tõstmine, piirkondliku naabrivalve sarnase süsteemi loomine ning koostöö arendamine Eesti ja naaberriikide sarnaste ühendustega. Lisaks viib selts oma eesmärkide täitmiseks ellu järgmisi tegevusi:

- edendab kultuuri- ja sporditegevust;
- viib läbi sündmusi, mis aitavad elanike tuleohutuslaste teadmisi tõsta;
- vajadusel osaleb kohalikkude omavalitsusorganitele, riigi- ja valitsusorganitele erinevate probleemide lahendamiseks ja täiendamiseks;
- esitab oma kandidaate seadusega ettenähtud korras kohalikesse omavalitsusorganitesse;
- toetab aktiivselt läbi erinevate projektide Noorkotkaste ja Kodutütarde liikumist;
- edendab Vigala vallas (kihelkonnas) looduskaitse-alaseid ettevõtmisi ning on maaturismi toetaja;
- toetab aktiivselt läbi erinevate projektide kogukonna mahepõllumajanduslike ettevõtmisi.

teaktsioonides s.h päästesündmustel, looduskatastroofide likvideerimisel ja elanikkonna evakuaatsioonil;

- tunnustab isikuid, kes on kaasa aidanud elukeskkonna turvaliseks muutmisel;
- astub võimalusel ja vajadusel teiste ühenduste ja liitude liikmeks;
- asutab sihtotstarbelisi fonde ja kapitalite põhikirjaliste eesmärkide täitmiseks;
- esitab ettepanekuid kohalike omavalitsusorganitele, riigi- ja valitsusorganitele erinevate probleemide lahendamiseks ja täiendamiseks;
- esitab oma kandidaate seadusega ettenähtud korras kohalikesse omavalitsusorganitesse;
- toetab aktiivselt läbi erinevate projektide Noorkotkaste ja Kodutütarde liikumist;
- edendab Vigala vallas (kihelkonnas) looduskaitse-alaseid ettevõtmisi ning on maaturismi toetaja;
- toetab aktiivselt läbi erinevate projektide kogukonna mahepõllumajanduslike ettevõtmisi.

Tule vabatahtlikuks!

**Vana-Vigala Vabatahtlik
Tuletõrjeselts**

Raplamaa Aasta Kotkas ja Aasta Tütar jälle valitud



Foto: Kaie Kensap-Kukk

26. märtsil 2011 valiti Juurus juba 17-ndat korda Raplamaa Aasta Kotkas ja Aasta Tütar.

Kolm nädalat varem said 13 poissi ja tüdrukut kokku Kärus, et valmistuda aasta tähtsaimaks maakondlikuks ürituseks. Žüriile valmistati kingitusi ning suurt rõhku pandi laval esinemisoskusele. Tehti ka pilte osalejatest, kuna internetis toimus samal ajal ka Neti-Kotka ja Neti-Tütred valimine. Siin tuli kandidaatidel endal kõvasti tööd teha, et oma sõbrad ja tuttavad endale häält andma panna.

Lõppvõistlus toimus Noorte Kotkaste ja Kodutütarde Kevadlaagri raames. Reede õhtul pidid kandidaadid oma võimeid ja oskusi näita-

ma laagrilistele mängu korraldades. Kes rohkem pingutas, sai kindlasti ka rohkem häält Publiku Lemmiku valimisel. Kui laupäeval ülejäänud laagrilised õppisid ja tegid igasugu huvitavaid asju nagu kompassi kasutamine, kaardi kasutamine, karaoke laulmine, rividrill ja matkamäng, siis kandidaadid pidid harjutama õhtuks võistluseks.

Laupäeva õhtul astusid Juuru rahvamajas võistlustulle 5 kodutütart – Mariliis Reimann, Keiu Reimann, Kristel Leola, Gleidis Reimann Juurust ja Annabel Vaarma Vigalast ning 7 noorkotkast: Kert Kukk, Egert Nei, Henry Tiitus Vigalast, Juhan Laanemets, Janno Murumaa Kärust, Silver Niinemets Eidaperest ja Hannes Brük Raplast.

Esimese ülesandena pidid kandidaadid end tutvustama ükskõik mis moel. Loeti luuletusi, pandi karu või vanamemm enda eest kõnelema, räägiti enda elust ja eesmärkidest, esitleti ennast omavalmistatud raamatuna, jms. Teiseks oli playbacki voor ehk võistlejad pidid kedagi tuntud isikut järgi tegema. Kolmandas voorus said kandidaadid ise valida, mida nad esitada tahavad, kuid see, mida nad esitasid, pidi välja tooma nende kõige huvitavama või parema külje, millega teisi üle trumbata saaks. Meile esinesid väiksed mustkunstnikud, väga palju sai kuulda rahvapillilugusid (mis oli tõeliselt meeldiv üllatus), külas käis cd-tüdruk aastast 2050, näidati videomontaaži oskusi ja palju muud.

Neljas voor oli osalejatele üllatus. Lavale tulles said nad teada, et peavad žüriiga aliaast mängima ehk žüriile sõnadeta sõnu selgitama. Viiendas voorus sai ka žürii enda oskused mängu panna, kuna oli küsimuste esitamise voor. Et aga žüriile meelehead valmistada, püüdsid kandidaadid neid oma tehtud kingitustega samal ajal ka „ära osta“. Kuues voor näitas osalejate meeskonnatöö oskusi. Lavale toodi näidend teemal keskkond. Põhiline töö ning etenduse kokkupanek, tegelaste valimine käis läbi interneti. Noortejuhtidel oli küll võimalus jälgida, kui kaugel nende töö on või mis probleemid on, kuid täiskasvanute ei tohtinud sekkuda ning kogu näidend valmis noorte enda tööna peamiselt siis kaug-meeskonnatööl põhinedes.

Seejärel asus žürii otsust tegema. Žüriisse kuulusid see aasta: Kaitseliidu Rapla Maleva pealik major Arni Ilves, Kaitseliidu ülema nõunik proua Anu Allekand, Aasta Kotkas 2010 härra Riivo Parts, Aasta Tütar 2010 preili Kaisa Kuusk, kodanik Kert Paidre ning ajateenija nooremseersant Taavi Fuchs. Tean, et žüriil kerge ei olnud, kuna võistlus oli väga tasavägine. Lõpuks kuulutati välja Aasta Tütar 2011 - Gleidis Reimann ja Aasta Kotkas 2011 - Silver Niinemets.

Tänu kõigile, kes toimu eduks kordaminekuks kaasa aitasid.

Kaie Kensap-Kukk
noorteinstruktor

Vigala koguduse teated

Pühapäeval, 17. aprillil kell 11.00 Palmipuudepäha armulauaga jumalateenistus.

Neljapäeval, 21. aprillil kell 17.00 Suure Neljapäeva ehk armulaua seadmise päha armulauaga jumalateenistus.

Reedel, 22. aprillil kell 11.00 Suure Reede ehk Kristuse surmapäeva liturgiline jumalateenistus.

Pühapäeval, 24. aprillil kell 11.00 Kristuse ülestõusmise päha armulauaga jumalateenistus.

Asjatundjatelt saab tasuta nõu küsida kodust lahkumata

- Kas tööleping peab olema kirjalik?
 - Firma on pankrotis, kuidas kätte saada koondamisraha?
 - Kust alustada abielulahutusega?
 - Testamenti ei ole, kes on pärijateks?
 - Kui palju peab kohtutäitur kontole jätma?
 - Kuidas meest alkoholist eemal hoida?
 - Mida teha, et küüsi tugevdada?
 - Miks on koeral karv lahti?
 - Kuidas saada lahti vesirohtidest?
 - Kas majavamm on inimesele ohtlik?
 - Miks korstnakivid pragunevad?
- jne

Interneti nõuandekeskuses **www.vastused.ee** saab küsida tasuta ja anonüümselt nõu oma ala asjatundjatelt. Kasulikku nõuandeid leiab ka küsimuste-vastuste lugemisel.

Nõu saab küsida erinevatel teemadel: tööõigus, perekonnaõigus, pärimisõigus, kindlustus, peresuhted, lemmikloomad, dieet, toitumine, kodu ja aed jne.

Julgustame Teid oma probleemidele lahendusi otsima!

Abipalve

Piia Laan lõpetas Kivi-Vigala Põhikooli 2010. aastal kiituskirjaga. Nüüd õpib ta Tallinna Saksa Gümnaasiumi 10 C klassis. Sinna kooli läks ta suurest huvist saksa keele vastu. Ilmselt on tal ka annet keelte peale, sest keeletesti põhjal paigutati ta saksa keele tugevaimasse rühma, kuigi ta on seda teistest mitu aastat vähem õppinud.

Piial tekkis soov minna MTÜ YFU Eesti kaudu vahetusõpilaseks Saksa- maale. Ta elaks seal aasta aega saksa perekonnas, käiks kohalikus koolis ja võimalikes huviringides. Vahetusaasta maksumus on 5049,02 eurot (79000 EEK), mis sisaldab sõitu edasi-tagasi, kindlustust, kohustuslikke üritusi, pisikest osa stipendiumifondi jaoks ning kõiki asjaajamisi, mis Piia jaoks tehakse sh talle sobiva perekonna ja kooli otsimist.

Kuna tegemist on suure summaga, palub Piia kõigi abivalmis ja noore inimese arengust hoolivate firmade ja eraisikute abi, kes saaksid teda rahaliselt toetada.

Piia on väga tubli ja hakkaja tüdruk. Seda näitavad ka read 10 C klassijuhataja Kai Konsapi kirjutatud iseloomustusest Piia kohta: „Usun siiralt, et Piia saaks vahetusõpilase- na välismaal hakkama, kuna ta on to- lerantne, sõbralik, kaalutlev, asjalik,

iseseisev, mõistev, hooliv, kohanemis- võimeline ja omab suurt tahet õppida ja areneda.“

Miks peaks toetama? Mida saate vastu?

YFU avaldab igal aastal septembri kuus Teie nõusolekul Teie firma või Teie nime oma kodulehel ja ajalehes Äripäev, kus märgitakse, et olete ol- nud sponsor õpilasvahetusprogram- mis. Üsna tähtis on ka hea tunne, et olete saanud kaasa aidata noore in- mese arengule ja unistuste täitumi- sele. Ja kui peaks vaja minema saksa keele tõlki, siis on Teil abiline omast käest võtta!

Piiale on abiks iga pisikenegi sum- ma. Kui olete nõus aitama, siis palun võtke Piia ühendust, et ta saaks Teile saata YFU garantiikirja, et kui sõit millegi tõttu ära jääb, saate oma raha tagasi. Piia telefon: 5332 8737 või e-mail: piialaan@gmail.com

Kõik ülekanded on oodatud MTÜ YFU Eesti arvelduskontole Swedban- kis 221001141378

Et raha jõuaks just Piia nimele, siis selgitusse kindlasti panna: **toetus Piia Laan'e õpilasvahetusprog- rammiks.**

Päikest!
Perekond Laan ja
MTÜ YFU Eesti



Tule laupäeval Sillaotsa Talumuuseumisse!

Sugukondade uurimine sai Eestis organiseeritult alguse 1924. aastal. Taas hakati selles vallas pead tõstma eelmise sajandi kaheksakümnen- datel. Plahvatuslik areng algas siis, kui Tallinna genealoogiahuviliste eestve- damisel 5. mail 1990.a. asutati Eesti Genealoogia Seltsi (EGS).

Eesti Genealoogia Seltsi Rapla osakond, mis asutati 2008. aasta novembris ja on üks nooremaid, peab oma koosolekut Sillaotsa Talumu-useumis 9. aprillil algusega kell 11.00

Päevakord:

11.00-12.00 Ringkäik muuseumis
12.00-12.30 Marita Radiko räägib tee- mal "Minu tee genealoogiani" - kuidas alustas, mida on teinud
12.30-13.00 vestlusring

Arvestades keerukaid liikumisvõima- lusi tulla Raplast välja. Nii on liht- sam Vigala ja Märjamaa kihelkonna senistel ja uutel sugupuu uurimisest huvitatutel koosolemisest osa saada.

Raplamaa koolide käsitööõpetajad on paar aastat tagasi tulnud välja idee- ga, teha koos oma kooli lastega val- mis lapitekk. Nii valmis 13 imeilusat ja samas eriilmelist tekki. Neist kok- kupandud näitust said harjukad näha veebruaris – märtsis Mahtra Talu- rahvamuuseumis. Aprilliks jõuavad need läänlastele lähemale – Sillaotsa Talumuuseumisse.

Näituse „**Raplamaa koolide lapite- kid**“ avamine Sillaotsa Talumuuse- mis toimub vahetult peale Genealo- gia Seltsi koosolekut kell 13.00

Jüri Kusmin
varahoidja

Eesti Lugemisühingu esseekonkurss „Pilt ja sõna“

Lugeda ja oma lugemiselamusi teistele jagada meeldib paljudele õpetajatele – seda näitas Eesti Lugemisühingu mullune esseekonkurss „Lugemine on nauding.“ Pari- mate kirjutistega saab tutvuda Koolielu portaalis ([http://koolielu.ee/pg/info/read- news/94962](http://koolielu.ee/pg/info/read-news/94962)).

Ka käesoleval aastal korraldab Eesti Lugemisühing esseekonkursi. Igaühe elus on olnud raamatuid, milles mõjuva sõna kõrval on ka ilmekas foto või illustratsioon. Just sellistest elamustest ootame kirjutama kõiki koolide, lasteaedade ja huvikoolide õpe- tajaid teemal „Pilt ja sõna.“

Esseed (pikkus kuni 3 A4 lehekülge) palume saata 1. maiks 2011 meiliaadressile heli. prii@gmail.com. Parimate tööde kirjutajaid tunnustatakse 8. - 10. juunil 2011 Tallinna Ülikoolis toimuval rahvusvahelisel konverentsil „Pilt ja tekst.“

Infot konverentsi programmi kohta saab Eesti Lugemisühingu kodulehelt
www.lugemisyhing.ee

Eesti Lugemisühingu juhatus
reading@tlu.ee
www.lugemisyhing.ee



Soovitan seekord midagi põnevat ja tänapäevast kodujuustust ja toorjuustust.

PEEDI-KODUJUUSTUSALAT 4-le

1 tk keskmist keedetud peeti
4 tk keskmisi tomateid
300 g kodujuustu
1 tk keedetud muna
2 oksa rohelist peterselli
soola ja pipart maitse järgi

Valmistamine:

- lõika keedetud peet, tomatid ja keedetud muna väikesteks kuubikuteks (kui pole soovi niipalju vaeva näha, siis võib ka suure riiviga riivida);
- sega hulka kodujuust ja hakitud roheline petersell ning maitsesta soola ja pipraga.
Salat on lihtne, kuid mõnus ja mahalakas. Sobib hästi ahjukartulite kõrvale.

KERGELT SOOLATUD LÕHERULLID SPINATI-TOORJUUSTUTÄIDISEGA 4-le

200g kergelt soolatud viilutatud lõhet
50 g külmutatud spinatit
2 tk külmutatud maasikaid
5 spl naturaalselt toorjuustu
1 tl hakitud tilli
1 tk väike sidrun
soola ja valget pipart maitse järgi

Valmistamine:

- sulata spinat ja maasikad (kui on võtta värskeid maasikaid, siis need on veel paremad), sulatatud spinatist pigista kindlasti vesi välja.
- pane köögikombaini purustajasse toorjuust, spinat ja maasikad ning sega kokku ühtlane mass;
- lisa riivitud sidrunikoor ja –mahl, hakitud till ning maitsesta soola ja pipraga;
- võta lõheviil, pane sellele spinati-toorjuustutäidis ja keera rulli.

TÄIDETUD KARTULID JUUSTU JA PAPRIKAGA 4-le

4 tk suuri kartuleid
1 tk punast paprikat
100 g riivitud juustu
1 tl hakitud rohelist ürti (murulauk, till, petersell, basiilik)

soola ja pipart maitse järgi
õli ahjus praadimiseks

Valmistamine:

- keeda kartulid koos koorega pool-pehmeks ja jahuta;
- lõika kartulitelt ülemine osa (müts) maha ning võta teelusikaga pehme osa välja (ürita seda teha nii, et kartuli põhja ei tuleks auku);
- lõika paprikast väikesed kuubikud ja sega kokku kartulisisuga;
- lisa kartuli-paprikamassile ürdid, riivitud juust ning maitsesta soola ja pipraga;
- täida kartulid, pane õliga määritud ahjuplaadile ja küpseta ahjus 10-20 minutit 180° C juures.
Seda rooga võib süüa nii iseseisvalt kui ka prae kõrvale nii soojalt kui ka külmalt. Täidiseks sobivad igasugused toorained - tuleb lihtsalt fantaasia tööle panna.

KODUJUUSTU PANNKOOGID

340 g nisujahu
0,5 tl soola
1 tl küpsetuspulbrit
600 ml piima
3 tk muna
300 g kodujuustu
0,5 tl kaneeli
1 spl suhkrut
1 tl vaniljesuhkrut

Valmistamine:

- sega omavahel jahu, sool, kaneel, suhkrud ja küpsetuspulber;
- klopi muna kergelt vahule, lisa piim ja kodujuust;
- lisa segades jahu ning sega taigen ühtlaseks;
- küpseta ülepannikoogid ja serveeri kohe.
Juurde tasub pakkuda maasikamoosi või jäätist.

Swedbank 

Pangabuss

Kõik oma rahaasjad saate korda ajada pangabussis!

Vana-Vigala
Tehnika- ja
teeninduskooli juures
peatub pangabuss
kell 11.30-13.00

II kvartalis
25. aprill
9. mai
27. juuni

Bussis saate nõu pangateenuste kohta, tellida ja kätte pangakaardi, makseautomaadist oma kontole sularaha kanda ja välja võtta, teha arvuti abil makseid, sõlmida hoiuseid ja muid erinevaid lepinguid.

Tutvuge pangabussi sõiduplaani ning finantsteenuste tingimustega www.swedbank.ee. Lisainfot pangabussi teenuste, kellaegade ja peatuste kohta saate 24h telefonilt 6 310 310.



Maadlusuudised

12.03 peeti Põltsamaal Eesti meistrivõistlused juunioridele vabamaadluses. Kuni 20-aastaste vabamaadluse meistrivõistlused kujunesid Vigalale edukateks. Võistlustele sõideti nelja maadlejaga ning võideti ka neli medalit:

Marek Lainela	74kg	3. koht
Karlis Kaldma	84kg	2. koht
Raido Liitmäe	84kg	3. koht
Jan Moises	120kg	3. koht.

26.03 toimusid Kivi-Vigalas Rapla-maa meistrivõistlused ja MK Juhan lahtised meistrivõistlused.

Noored:

Kaspar Sume	20kg	2. koht
Laur Kärnsa	20kg	3. koht
Heily Tiitus	26kg	2. koht
Andreas Liitmäe	38kg	1. koht
Jürgen Kõllo	44kg	3. koht

Kadetid:

Andreas Välis	42kg	1. koht
Hannes Välis	46kg	1. koht
Urmis Veimann	46kg	3. koht

Juuniorid:

Marek Lainela	74kg	1. koht
Raido Liitmäe	84kg	1. koht
Karlis Kaldma	84kg	2. koht
Ricardo Bianchi	84kg	3. koht
Jaan Kuusik	96kg	1. koht
Aadu Seller	96kg	3. koht
Jan Moises	120kg	1. koht

Tüdrukud:

Jaanika Lepa	48kg	2. koht
--------------	------	---------

Suured tänud Kivi-Vigala Põhikooli juhtkonnale, kelle abiga see võistlus just Vigala vallas sai toimuma!

Jüri Nisumaa

Piirkondliku metsanduse spetsialisti Peeter Paunmaa vastuvõtt Vigala Vallavalitsuses teisipäeval 12. aprillil kell 9.00 - 13.00

telefon 53448701
peeter.paunmaa@keskkonnaamet.ee



Vigala valla südamenädal “SINU SAMMUD LOEVAD”

Tegevused toimuvad 17. - 23. aprill ja sel aastal pööratakse suuremat tähelepanu inimeste aktiivsele liikumisele ja tervislikule toitumisele kuna ülekaalulisus on üks olulisemaid riskifaktoreid südamehaigustesse haigestumisel.

17. aprillil toimub üleriigilise kampaania raames käimismatk “Sinu sammud loevad” algusega kell 12.00 Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskooli juurest. Distsantsi pikkused on 1 km, 3 km ja 5 km, minnakse Läti küla poole ja erinevad distantsi pikkused on märgistatud ning igal distantsil on oma saatja. Kõigile osalejatele antakse kaasa liikumispäevik, mida on võimalik täita nelja nädala jooksul.

12.00-12.10 – soojendusharjutused

12.10-13.10 – käimine

13.10-14.00 – tervisekontroll

14.00-14.20 – loeng tervislikust toitumisest ja liikumise olulisusest sinu südametervise heaks

14.30 –16.00 Tervislike toitumise valmistamine ja karaski küpsetamine.

18. aprill – Vana-Vigala TTK töötajatele töövõimlemine 15 minutit.

18. aprill – Kivi-Vigala PK töövõimlemine 15 minutit.

18. aprill – Vana-Vigala PK töövõimlemine 15 minutit.

18. aprill – Vigala Vallavalitsuses töövõimlemine 15 minutit.

21. aprill - ujumine Märjamaa ujulas

17. - 23. aprill avatud tervislike eluviiside teemadel infotahvel Vana-Vigala TTK-s, Vana-Vigala raamatukogus ja Kivi-Vigala rahvamajas.

Info ja eelregistreerimine käimismatkale hiljemalt 13. aprilliks tel. 5567 6623 Maret Järv. Info ja eelregistreerimine ujuma minekuks hiljemalt 20. aprilliks tel 526 9841 Ilme Roosi. Buss väljub Kivi-Vigala Põhikooli eest 18.15 ja Vana-Vigala bussijaamast 18.30

Tegevusi toetab ESF programm “Tervislike valikuid toetavad meetmed 2010-2011”

Aprillikuu sünnipäevalapsed:

Aliide Klementsov	95
Meida Hatto	91
Alfred-Heinrich Tohver	90
Laine Plamus	88
Antonina Roosi	87
Karl-Heinrich Ertla	84
Elsa Janson	83
Aino Reemann	80
Jakob Sinikas	80
Leida Arb	70
Aimi Ojavee	60
Marry Pool	60

Sa elus rõõmu kaasas kannan
ja relvaks kasutan.
Sa võta kõik, mis elu annab,
kõik, mis käes ju tasuta –
õhk, meri, päike ja taevas sinine,
õigus olla rõõmus, olla hea inimene!

Palju õnne!

Uus ilmakodanik
ELIISE SASSI

LAUPÄEVAL • 7. MAIL • KELL 20.00
MÄRJAMAA LAULUVÄLJAKUL

**TOOMAS
ANNI**

9.00 Laul

Lastele batuut,
ponid, kiiking jne.
Mängud auhindadele.
Laata juhib

Raimo Aas.

LAAT TASUTA!

Pilet eelmüügis 5€ • Kohapeal 8€
Märjamaal Pärnu mnt. 75 Aia ja Lilleäris.
Eelkooliealistele tasuta.



Pühapäeval, 24. aprillil
kell 13.00
Kivi-Vigala Rahvamajas

VIGALA PILDIS

Esinevad:
Ene Raud
Koit Roosi – uue kaardi presentatsioon
On oodata külalisi

Sissepääs TASUTA

Millises Eesti linnas on tehtud see pilt?

Anne Ilu & Tervisekabinett

Anne Hunt FIE 4956 Med.õde reg. N08973

RAVI- & TAVAPEDIKÜÜR

Maniküür (Ei tegele tehisküüntega!)

Silmaümbruse korrektuur (ripsmete värvimine, kulmude värvimine ja depilatsioon)

KIIRMASSAZ (kiirmassaaz seljale, õlavöötmele, kaelale) -15 min

Kuumad parafiinmähised kätele ja jalgadele

Avatud: T, N kell 13:00 – 20:00

L kell 9:00 – 15:00 teenused kokkuleppel

Puhkan 18.07. – 21.08.2011

Kontakt: tööpäeviti 9.00 – 20.00 tel. 5340 4605, 482 5517;

e-post: ubac000@hotmail.ee, www.anneilutervis.net.ee

Asukoht: Kivi-Vigala 3 krt. 2

(kollane korterelamu bussipeatuse lähedal)

Ilusat kevadet!

MTÜ Vigala Külade Ümarlaud
kutsub külavanemaid ja
aktiivseid sádeinimesi
koosolekule 18. aprillil kell 18.00
Vigala küladekeskusesse
Kivi-Vigalas

Meie hulgast lahkunud

**ROINE VUNUKAINEN
MAGDA LUIGE
INDREK VINGEL**

Vigala Sõnumid, Kivi-Vigala küla,
Vigala vald 78001 Raplamaa
Väljaandja: Vigala Vallavalitsus
Trükk: Hansaprint OÜ

Toimetaja: Elle Altmets, elle@vigala.ee
Toimetajal on õigus redigeerida aval-
damiseks saadetud artikleid
Küljendus: Kurimuri OÜ

Tel 489 4770, GSM 5615 9260
Faks 489 4773
Kodulehekülg: www.vigala.ee/ajaleht/
ajaleht.html