AASTAST 1926 HUGO TREFFNERI GÜMNAASIUM VEEBRUAR 2021

MILANG

NAERATUSE NAKKUS

SIRELY VERI
peatoimetaja

Ühel talvisel hommikul astusin sisse tänavanurgal asuva väikekohviku uksest, kuhu sarnaselt minule olid saju eest varjunud veel mitmed jalakäijad. Sissepääsu juurest ma esimese hooga kaugemale ei jõudnudki, silmitsesin vaid tülikalt pikka järjekorda ja närvilisi teenindajaid laudade vahel ruttamas. Heitnud pilgu end ümbritsevatele nägudele, märkasin, et klientide seas leidub võrdlemisi palju haigutavaid tülpinud moega inimesi. Järjekorraski polnud pilt teistsugune, minu ees seisis kaheksa klienti, kelle hulgas polnud esmapilgul ühtegi hommikuinimest. Nähes teenindajate murelikke pilke, tundsin neile siiralt kaasa- tööpäeva esimene tund oli olnud armutu, ent puhkamisest võis tol hetkel vaid unistada. Kui viimaks leti juurde pääsesin, polnud ühtki vaba lauda silmapiiril. Mind tervitas tõsise ilmega teenindaja, kes oli ilmselt juba tund aega ühe koha peal seisnud. Vastasin naeratuse ja vastutervitusega, võites nõnda kassat silmitsenud tüdruku tähelepanu, ning esitasin oma soovi. Minu küsimusele, kas terve hommik on kohvikus nõnda palju rahvast olnud, vastas teenindaja entusiastlikult, justkui olnuks ta seda tähelepanekut juba ammu oodanud. „Jah, juba enne avamist seisid esimesed inimesed ukse taga ning sealtmaalt on ainult hullemaks läinud," kurtis neiu ning vaatas murelikult järjekorrasaba. Pärast põgusat, ent rõõmsameelset vestlust, põhiteemaks unised tööinimesed, võtsin rahakotist viieeurose, mille ulatasin pärast kaardimakset teenindajale. Olid need julgustavad sõnad, head soovid või jootraha, ent tüdruku silmad lõid ühtäkki särama ning ta näole ilmus lai naeratus, millesse tahes-tahtmata nakatusin. Soojade tänusõnade ja hüvastijätu saatel astusin taas tänavale ning märkasin, et lumesaju asemel paitab mu nägu päikesevalgus. Jätkasin oma teed päikesekiirte saatel, termostassis kohv ning näol kõrvuni ulatuv naeratus. Rahakott viieka võrra kergem, ent meeleolu kordades helgem. Hea sõna, tegu või tänuavaldus võib muuta rõõmsamaks ka kõige tuhmema argipäeva.

Armas lugeja, loodan, et avastad igas hetkes killukese headust ja naeru!

TOIMETUS
Anita Algus
Anette Ama
Triinu Aru
Holger Dahl
Mari Lepp
Kirke Niinemets
Estin Rand
Elis Saarelaid
Elis Riin Tars
Susann Vahrušev

JUHENDAJA
Age Salo

PEATOIMETAJA
Sirely Veri

KAANEPILT
Holger Dahl
Liisa-Lotta Jürgenson
Sirely Veri

KEELETOIMETUS
Ingrid Alla
Aadi Parhomenko
Grete Tõniste
Susann Vahrušev
Lulu Inari Ottilia Vase

KÜLJENDUS
Reelika Hüvenen
Mari Lepp
Estin Rand
Sirely Veri
Eliise Viling

HUGO KIIDAB
kannatlikke õpilasi, kes söögijärjekorras teistest ette ei trügi.

MAURUS LAIDAB
õpetajaid, kes unetundide arvelt tööd rabavad.

ÕNNITLEME!
Saima Kaarna 06.01
Ülle Seevri 10.01
Anneli Saarva 16.01
Ülle Hüva 24.01
Kristiina Punga 25.01
Ave Külter 26.01
Jaanika Saarepuu 13.02
Aime Punga 20.02
Ott Maidre 27.02

HUMANITAARSUUNA KONVERENTS 2021

ELIS RIIN TARS

27. jaanuaril 2021. aastal toimus järjekordne humanitaarsuuna konverents, mis peeti sel korral Anton Hansen Tammsaare sünniaastapäeva auks. Konverentsil tutvustati loovpraktika „Kevad, mis muutis maailma" ja UPT-21 raames valminud humanitaaride töid. Konverents algas Treffneri vilistlase Elise Metsanurga loenguga, kus ta rääkis oma õpingutest Treffneris ja lavakas. Muuseas tõi ta välja õppemeetodite erinevusi ning viise, kuidas tema kooliajal õppetööga hakkama sai. Loengule järgnes katkend raamatust „Tõde ja õigus". Seejärel tutvustasid 12. klasside humanitaarid oma uurimistöid kuulajatele. Konverents lõppes teemakohase Kahoot'iga Tammsaarest, mille võitis Aadi Parhomenko 11.d klassist.

„KES MINEVIKKU EI MÄLETA, SEE ELAB TULEVIKUTA"

ESTIN RAND

„Kui sa hukkad ühe elu, sa purustad terve maailma. Kui sa päästad ühe elu, sa päästad terve maailma." – selline lause on kirjas talmudis, juutide pärimuste kogus. Paradoksaalsel kombel on juudid saanud viimasel aastasajal toimunud maailmasõja tõttu karmilt tunda selle mõtte tõelisust.

Auschwitzi koonduslaagri väravad „Töö teeb vabaks"

27. jaanuaril tähistatakse üleilmselt holokausti ohvrite mälestuspäeva Teises maailmasõjas hukatud juutide auks. Sel kuupäeval 1945. aastal vallutati Punaarmee vägede poolt Poolas Auschwitzi koonduslaager, kust ligi 7000 vangi pääses vabadusse. Esimest korda tähistati holokausti mälestuspäeva 1996. aastal natsionaalsotsialismi ohvrite mälestuspäevana – saksa keeles Gedenktag für die Opfer des Nationalsozialismus. 2005. aastal 1. novembril vastu võetud resolutsiooniga nr 60/7 on holokausti ohvrite mälestuspäev sätestatud ÜRO peaassambleel.

Eestis kuulutati 27. jaanuar holokausti ohvrite mälestuspäevaks juba 2002. aastal, esimest korda tähistati aga 2003. aastal. 2012. aastast on mälestuspäeva üleriigilist tähistamist korraldanud Haridus- ja Teadusministeerium. Mälestustseremooniad on toimunud valitsuse ja Riigikogu liikmete osavõtul kas Klooga memoriaali juures või Tallinnas Rahumäe juudi kalmistul. HTM ja mitmed mittetulundusühingud korraldavad igal aastal mälestuspäeva auks erinevaid seminare ja üritusi, samuti on viimastel aastatel korraldatud gümnasistidele kirjandivõistlusi.

Milleks tähistada?

Vastus on lihtne – **me ei tohi unustada kunagi toimunud koledaid sündmusi.** Holokausti tõttu hukkus üle 6 miljoni juudi, lisaks ka paljusid teisi inimesi. See oli genotsiid, mis röövis kohutavalt palju süütuid elusid. **Oluline on nendest teemadest rääkida, et midagi sellist enam ei korduks ning teadvustada kõigile, et inimsusvastastel kuritegudel pole siin planeedil kohta.**

KES ON KEA RAEL KUKK?

MARI LEPP

Kui oled sel aastal märganud julget laia naeratusega tüdrukut kümnendas loodusklassis, on arvatavasti tegemist Keaga – tegusa tüdrukuga, kellega vestlesin koolielust, tennisest ja ka maailmamuutmisest.

Tutvusta ennast paari sõnaga.
Olen Kea. Olen väga sotsiaalne, nii et see vahepeal häirib mind ennast ka. Teen sporti ning veedan palju aega sõpradega, et võimalikult vähe kodus olla, seal tuleb liiga palju kohustuslikke asju teha.

Millise spordialaga Sa tegeled?
Tegelen tennisega. Praegu hiljutise põlveoperatsiooni tõttu väga vähe, nädalas umbes kord-kaks, muidu tavaliselt neli korda. Ma olen otsustanud, et ei taha spordiga tipptasemele jõuda, pigem on tennis minu jaoks hobi või meelelahutus. Saan oma viha palli peal välja elada, selle asemel, et kuhugi nutma minna. Kuigi see on ka hea lahendus. Ma tean, et kui kooli jaoks on rohkem aega vaja, saan trenni alati ära jätta.

Milliseid muljeid on Treffner Sinus siiamaani tekitanud?
Õpetajad on üllatavalt mõistvad. Millegipärast kartsin õpetajate hirmuvalitsust, kuidagi oli alati kõlanud see jutt, et tuled treffnerisse ja õpetajad panevad sind lõpmatut tööd tegema. Ainult pead õppima ja millekski muuks eriti aega ei jäägi ehk kool muutub su ainsaks huviringiks ja elukohaks. Tegelikult saavad õpetajad aru, kui asjad kindla põhjuse tõttu tegemata jäävad. Unetunde on küll vähemaks jäänud, aga see tundub kõigil nii olevat. Koolimajas liikumine sai üsna kiiresti selgeks – see on suur õnn – kõik tundub juba kuidagi kodune olevat.

On Sind miski ka üllatanud?
Alguses tundusid klassid väga suured. Kui varem olin harjunud, et rääkisin igapäevaselt kõigiga oma klassist, siis nüüd räägin päeva jooksul enam-vähem viie inimesega kolme lausega ja teistele jõuad „tsau" öelda ning võib-olla küsida, mis klassis tund on. See oli esialgu veider ja harjumatu.

Sa oled ka õpilaskogus. Kas koolielus aktiivne kaasa löömine on Sinu jaoks loomulik asi?
Pigem küll. Vanas koolis suutsin kuidagi luua õpetajatega sellise ühenduse, mis ei olnud pugemine, vaid nemad suhtusid minusse nagu normaalsed inimesed ja mina neisse niisamuti. Teadsin, mis koolielus toimub ja sain väljendada näiteks oma klassi muresid või kurta mõne õpetaja üle. Siin on samamoodi, kõik mured saavad räägitud.

Mis ained Sulle koolis meeldivad? Kas oled uudistanud ka vabaaineid?
Vabaainetest tahan võtta kunagi riigikaitse, sellest räägiti juba vanas koolis. On lõbus ja samas huvitav ka. Keemia on aga kõige viimane aine, mida ma tahan (loodusklass, juhhuu!). Keeled tulevad see-eest suhteliselt loomulikult, bioloogia samuti. Mu mõlemad vanavanemad on bioloogid, sealtkaudu olen väiksest peale bioloogiakümblust saanud, arvatavasti on see hinge jäänud.

Nii et loodusklass on sinu jaoks olnud kogu aeg ainuõige valik?
See oli ainuke koht, kus tundus olevat midagigi mulle. Humanitaarinimene ma kindlasti ei ole ning reaalklassis oleksin pidanud rohkem pingutama kui vaimselt ja füüsiliselt võimeline oleksin olnud. Keemiaga saad rajale ja elad, bioloogia oli niikuinii juba kodune. See oli üsna loogiline käik.

Millised õpetajad on siiamaani silma jäänud?
Külter on hästi semu. Väga hea ütlemisega, küllaltki noortepärane, vist seetõttu suudab ta meid ka paremini mõista. Juba see õpetamisstrateegia, et tule tahvli juurde, aitan teid naljaga läbi. Ükskõik, kui palju hädaldatakse, ta ei jäta kedagi kuhugi auku surema. On näha, et talle meeldib õpetada ja et talle meeldib ta õppeaine – teeb asju puhta südamega.

Mis on õppimise juures oluline, kas seda tuleb võtta lihtsa kohustusena?
Kindlasti oleneb see sellest kui väga aine meeldib, aga ka sellest kuidas seda õpetatakse. Kui mõnd ainet, mis sulle väga meeldib, õpetatakse nii kuivalt, et sa lausa magad seal ning teed kõike muud peale õppimise, siis see pole ka normaalne. Ma ei ütleks, et õppimine on vaid õppimise pärast oluline, tähtis on ka silmaringi avardamine ning kasvõi sotsiaalsete suhete loomise oskus või arusaamine, mida sa tule-

FOTO: MARI LEPP

Raamat, mida loeksid teine, kolmas või ka kaheteistkümnes kord: „Turtles all the way down“, „The queens gambit“ ning „Find me“

Film, mida vaataksid iga kell uuesti: „The Gentelmen“, „Knives out“, „Call me by your name“ , „Mamma mia“.

Lõhn, mis meenutab suve: Kerge niiske hallitus, kas maamajas või telgis.

Toit, millele sa "ei" ei suuda öelda: sushi, tšilli-meekana, Ben and Jerry’s jätsid 100000% kindlalt.

Laul, mis naeratuse näole toob: „Never Go back” - Dennis Lloyd

Värv, mida tahaksid kohata kõikjal: Erkkollane või punane, rõõmsaid värve.

Keegi, kes sind innustab: Ma ei teagi, kas mul kindlat innustajat on. Sõbrad ja pere ikka, aga ma enamasti vist innustan ise ennast. Motivatsioon on motivatsioon?

vikus edasi tahaksid teha.

Meil on üle pika aja korralik talv. Kuidas suhtud Sina keskkonnaküsimustesse looduslapsena?
Muidugi tahaksin ma panna inimestele südamele, et nad võiksid jälgida rohkem, mida nad söövad või kuidas nad liiguvad, kas jala või ühistranspordiga. Ehkki on ilmselge, et nii näiteks 20 miinuskraadiga Annelinnast kooli kõndima hakata on keeruline. Oma kaheksanda klassi loovtööna tegin katse, Maidre sõnul suhteliselt ebaeetilise, ning olin kuu aega täiesti vegan. See oli objektiivne, jälgisin oma enesetunnet, aga panin ka tähele, et oli rohkem energiat ja magasin paremini. Sealt hakkas kerkima arusaam, et inimesed võiksid olla suunatud rohkem taimsemale toidule. Soovitan, proovige näiteks lihavabu päevi, need on päris lahedad.

Aga muud ühiskondlikud probleemid?
Tunnen, et sotsiaalsed küsimused nagu Black Lives Matter ja abielureferendum puudutavad meie generatsiooni rohkem kui eelnevaid. Julgen loota, et ehk oleme me tolerantsemad ja mõistvamad. Tõesti tahaks loota, et inimesed hakkaksid rohkem mõistma, et kõik ei ole piibel ja maailm muutub.

Mida teed Sa ise maailma muutmiseks?
Väikeseid asju. Alates iseendast, proovin näiteks leida halvast head, kuni teiste muutmiseni. Üritan panna inimesi mõtlema teistmoodi ja püüan pakkuda alternatiivseid teooriaid nende mõttekäikudele. Üks väike inimene, kes usub, suudab vaikselt panna mõtlema teisiti mitu uskmatut. Maailma skaalal on sel muidugi väike mõju, aga siiski.

Eelmine aasta oli ebaharilik, 2021 on kestnud alles paar kuud – mida Sa sellelt aastalt ootad?
Tahaksin sooja suve, mida külm talv ka lubab [vanatarkus, toim.]. Piirid võiksid lahti minna, vähemasti Soome ja Lätiga. Sõpradega sõidaksin ringi, tore oleks ka midagi kartmata poodi või kohvikusse minna. Tahaks, et olukord oleks väheke inimlikum, riskirühmad saaksid oma turvalisuse kätte, inimesed mõtleksid peaga ja käituksid targemalt. Et oleks rahulikum elu. Lihtsalt prooviks hakkama saada.

ET VÕTAKS VÕI PEATÄIE

ELIS RIIN TARS

„Sa ei ole laktoosiga sõber? Minu sõber võid ikka olla"- just sellised sõnad võib leida Tere laktoosivaba piimapaki pealt, millest on saanud tihe külaline mu ostukorvis.

Esinemine ja sümptomid Laktoositalumatust diagnoositakse järjest enam ja umbes 65 % maailma elanikkonnast kannatab selle all, eurooplaste seas on see veidi vähem levinud [1]. Raskusastmed on erinevad ning paljud inimesed ei tea, et neil on laktoositalumatus. Sümptomid on samuti erinevad ning mõnel tekivad need ainult piima juues, teisel aga isegi piimapulbrit tarbides. Mina ei saa tarbida nii piimatooteid kui ka tooteid, mis sisaldavad piimapulbreid ning vadakupulbrit. Minu peamisteks sümptomiteks olid iiveldus, tugev kõhuvalu, seedehäired, punnis kõht, kaalukaotus. Sümptomid tekivad isegi siis, kui ma paari nädala tagant söön natukene laktoosi sisaldavaid toiduaineid. Olen pidanud täielikult loobuma laktoosiga toiduainetest. Mõnikord patustan ja söön laktoosiga toitu, enamasti mõnda kommi või küpsetist. Peale laktoosi välja jätmist võtab nädalaid aega, et sümptomid täielikult kaoksid ning kui jälle laktoosi tarbida peab uuesti mitu nädalat kannatama, ehk pigem väldin seda olukorda.

Diagnoos

Kui mul diagnoositi laktoositalumatus ja loeti ette toiduained, mille tarbimisest loobuma pean, tabas mind kerge ehmatus, et mida ma siis üldse süüa võin. Kohukesed, müsli piimaga, küpsetised jne oli suur osa mu igapäevasest toitumisest. Nüüd pidin seda kõike muutma. Pean tunnistama, et see polnud kerge. Avastasin laktoosi toiduainetes, mis pole üldse piimatoodetega seotud. See tuli mulle suure üllatusena. Restoranide ja valmistoitude koostises on tihti piimseid produkte. Ja koolitoit, mida igal argipäeval tarbin, sisaldab tihti piimseid toitaineid. Loobuma pidin ka arvestuste nädala ajutoidust- šokolaadist. Piimatooteid on paljudes roogades sees ning olen pidanud just sellepärast laktoositalumatusest rääkima.

„Mu vanaema sai ükskord veidi kurjaks ja ütles, et ma ei söö midagi, võta kooki nüüd, ning siis ma pidin talle seletama, et ma ei saa seda süüa."

Alternatiivsed toiduained

Esmalt jätsin oma menüüst välja kõik piimatooted. Kuna sain diagnoosi suvel, ei olnud koolitoit tol hetkel mureks. Olin varem mõnda vegan produkti söönud ehk teadsin, et on olemas alternatiive. Piimaga on lihtne, on olemas palju laktoosivabu piimi. Hind on küll kallim, kuid laktoosivaba piimaga saan valmis teha hommikupudru, süüa hommikuhelbeid piimaga ning kokata ja küpsetada. Lihtne on ise küpsetada, sest on olemas ka laktoosivaba või, kodujuust, maitsestamata jogurt, kohupiim ning hapukoor. Tere laktoosivaba piim on magusama maitsega kui tavaline piim. Minu pereliikmed, kes joovad tavalist piima, on öelnud, et laktoosivaba maitseb imelikult ja liiga magusalt. Piimašokolaadi ja kommide asemel olen hakanud sööma tumedat šokolaadi, mis ei sisalda laktoosi. Tume šokolaad ei ole nii magus, aga samas magusaisu rahuldab. Väga suureks lemmikuks on saanud Kalevi mustikad tumedas šokolaadis - need on lihtsalt nii head!

Koolitoit ja toiduainehinnangud

Koolitoiduga on veidi keerulisem. Arstitõendiga pakutakse alternatiivset toitu, kuid see ei ole nii toitainerikas kui tavaline toit. Paljudes kastmetes on piimatooteid sees ja seetõttu pean kartulit, riisi või tatart sööma ilma kastmeta. Supipäeval pean loobuma magustoidust, sest peaaegu kõik koolimagustoidud sisaldavad piimatooteid. Minu üheks lemmikumaks magustoiduks on saanud Saare kohuke. Suure üllatusena tuli, et Saare tavaline kohuke on laktoosivaba. See on küll praegu ainuke laktoosivaba kohuke, aga suuremat valikut võib kohata vegan toiduainete letis.

Laktoositalumatus on pannud mind palju oma toitumisele mõtlema ning seda muutma. Kuid õnneks on tänapäeval palju alternatiive laktoosiga toiduainetele ning ma ei ole pidanud loobuma kõigist varasemalt armastatud toiduainetest.

(LAKTOOSIVABA) PIIMA

Mõned tooted, mida olen rohkem tarbima hakanud:

Tere laktoosivaba piim - sarnane tavalisele piimale, igapäevaseks tarbimiseks sobilik 9/10

Balbiino šokolaadi-koorejäätis (laktoosivaba) - hea ja odav, veidi lahja maitsega 7/10.

Alpro kookose-, ja mandlijook - hea, huvitava maitsega, sellega on hea müslit süüa 9/10.

Saare kohuke lak. vaba - hea, lihtne. Veidi võiks rohkem maitset olla, näiteks moosiga 8/10.

Baltais vegan dessert kookoslaastudega - üldiselt hea, hind veidi kallis 8/10.

Valsoia vegan trühvlijäätis - ülihea, pole väga magus, vaid täpselt parajalt. Soovitan! 10/10.

Choice vegan jäätis - hea maitsega, maisivahvel on üllatavalt hea. Väga kallis jäätis 9/10.

Tere kaerajook - kohutav, jälle paberi maitse 1/10.

Natrue riisijook - alguses tundus kohutav, aga mida rohkem jõin, seda paremaks maitse läks. Palju ei suuda juua, aga müsliga jällegi hea 6/10

Valio Gefilus laktoosivaba metsamarja jogurtijook - laktoosivabu jogurtijooke võib leida palju, aga see on minu lemmik 10/10.

Valio Gefilus laktoosivaba maitsestamata jogurt- hea marjade või moosiga, sellest saab hästi küpsetada 10/10.

SOOVIN KA MESILASENA LENNATA

KIRKE NIINEMETS

Istun pärast kosutavat vaheaga kontakttunnis ning vaatan töömesilastena rügavaid õpetajaid. Nad lausa lendavad ühest ruumi otsast teise oma nähtamatute tiibade abil. Samal ajal täitub teadlaste soovitus kõndida 10 000 sammu päevas. Minu pähe kerkib küsimus: millal jõuab kätte minu ja kaasõpilaste tähetund, mil ka meie saame tõusta kõvalt maapinnalt ning hakata õpetajatega samaväärselt lendama?

Kogu aeg istudes on ainetunnile keskendumine paras katsumus.

Mulle ei meeldi seda tunnistada, kuid istumine räsib me kõigi tervist. Teadlased on välja selgitanud, et pikaajaline istumine võib tekitada selja-, kaela- ja peavalusid, nõrgestada südame ja vereringe tööd ning muuta organismi külmetushaigustele vastuvõtlikumaks. Koolipäeva jooksul peame istuma 5–6 tundi, koju jõudes tegema kodutöid ning vahepeal istuma näiteks kooris, bussis või autos. See kõneleb sulaselgest istumisühiskonnast ning mulle tundub, et tulevikus süveneb see veelgi. Inimene on aga liikuv olend, kes vajab Maailma Terviseorganisatsiooni andmetel nädalas vähemalt 150 minutit mõõdukat trenni.

Miks me istume koolis toolidel?

Tahes-tahtmata tekib selline küsimus, kuna olen oma haridusteel ainult toolil istunud. Võimalus oleks ju ka põrandal või vaipadel istuda, kuid millegipärast istume toolidel.

Küsisin oma õelt Iriselt, kes on Treffneri vilistlane, miks peame istuma koolis toolidel. Ta vastas, et nii on õpetajal õpilasi parem hallata. Võibolla tõesti, kuid õpetaja ei näe tegelikult õpilase pähe ning teadmiste kandumine õpilaseni ei pruugi olla efektiivne, kui istutud on juba nõrkemiseni. Arvan, et toolid on valitud õppimiseks oma kõvaduse tõttu, eeldades, et õpilased keskenduvad nii rohkem ainetunnile. See on aga vananenud viis õppimiseks ja oleks aeg liikuda uute meetoditeni.

„Tunni lõpuks on istumine saanud mulle nii piinarikkaks, et impulsi jäävuse seadusest arusaamine, Dostojevski mõtete üle arutamine või saksa keele praktiseerimine käib kella vaatamisega käsikäes.“

Fantaasia leiab alati erinevaid võimalusi istumise vähendamiseks.

Kui püsida päriselu raamides ja võimalustes, siis minule kerkib Treffneri klassiruumi ümber kujundades silme ette kõrge silidrikujuline tume ruum, kus teadmisi otsitakse redelil ronides.

Näiteks bioloogia tunnis oleks iga redeli astme juures omakorda väike valgustatud kuubikujuline ruum, kus saaks mikroskoobi abil näiteks pärmirakku uurida. Igas tunnis peaks kindla arvu redeli astmeid läbi kõndima, et minna järgmisesse tundi.

Teine võimalus oleks virtuaalprillide kasutamine reaktsioonivõrrandite lahendamisel keemia tundides, mida on juba katsetatud. Õpilased saaksid tänu virtuaalprillidele ringi liikuda ja samas olla keemia maailmas. Sellised võimalused eeldaksid ümberpööratud klassiruumi meetodit ehk teooria selgeks õppimist kodus.

„Minu kõige utoopilisem idee oleks kooli paigutamine loodusesse, kus õpilased matkaksid, uuriksid erinevaid taimi, loomi ja linde ning tegeleksid oma loovuse arendamisega.“

Ma ei saa väita, et kool on meid aheldanud pinkide külge.

Vahetunnid on suurepärased võimalused värske õhu nautimiseks. Mõned Treffneri õpetajad on loonud õpilastele võimalusi tunnis liikumiseks. Olen saanud seda praktiseerida tahvli ette minnes, QR-koodi abil mööda koolimaja ülesandeid lahendades või saalihokit mängides. Tahvli ette minemine võib natuke hirmutada, kuid selle ületus lisab haridusele kvaliteeti, kuna õpetaja saab õpilasele personaalselt öelda, mida ta saaks paremini teha, ning ka kogu klass õpib sellest. Julgustan siinkohal minema tahvli ette, et end liigutada ja targemaks saada.

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/1p8-Fl62HJc-_hinULFtNBpWxhvdw3l5L5Xzal-jEX7JWjC5yXZgnnMYECBTjspzOreeOOJ9B-MODmekYDiRT3cTKoc

Kas istumine on tõe otsimiseks või karistuseks?
Autor: Marija Blinova (11.d)

Usun, et õpilaste mesilase kombel tunnis liikumine on unistus, mis võib täide minna, kui see tundub kogu inimkonna jaoks vajalik. Toolid võivad küll kaduda, kuid selleks tuleb muuta õppimissüsteemi. Iseenda tervise ja hariduse eest saab aga väikeste sammudega hoolt kanda, kas liikudes vahetunnis, tahvli ette minnes või mõeldes uusi õppimisstiile välja, mis toimiksid.

KORD TREFFNERIST, ALATI TREFFNERIST – INTERVJUU VILISTLASTEGA, KES ON JUHTUMISI MINUGA SUGULUSSIDEMES.

HOLGER DAHL

Praegu leidub kindlasti treffneriste, kelle vanemad õed-vennad käisid enne neid siin koolis. Õpetajad tunnevad perenime järgi kohe ära ja küsivad: ,,Oo, kas [nimi] on sinu õde/vend?". Siinkohal pole mina erand, minu perenimi on viimase paarikümne aasta jooksul korduvalt sellest gümnaasiumist läbi käinud. Mulle tuli mõte: ehk mäletavad mu õved midagi huvitavat oma gümnaasiumipõlvest. Sellepärast otsustasingi nad oma toa nurka istuma panna ja neilt keerulisi küsimusi küsima hakata.

FOTO: ERAKOGU

KITTY MAMERS

Mis aastal sa läksid gümnaasiumisse?

Ma alustasin gümnaasiumis õppimist 1994. aastal.

Mis suund sa olid ja mis täht?

Tol ajal oli Treffneris ainult kaks suunda: bioloogia-keemia (loodus) ja füüsika-matemaatika (reaal). Mina olin C-klassis, mis oli füüsika-matemaatika suunaga klass.

Kes oli su klassijuhataja?

Minu klassijuhataja oli noor keemiaõpetaja Viktor Muuli. Ta oli väga tore ja huvitav õpetaja ning oskas lisaks õpetamisele hästi nalja teha. Klassijuhatajatunnid temaga olid iga kord väga huvitavad. Lisaks meeldis talle kangesti matkata ning seetõttu saime seda katihti teha.

Milline HTG õpetaja on sulle eriti meelde jäänud?

Kõige helgemini jäi mulle meelde matemaatikaõpetaja Villu Raja, kes tegi asju täiesti teistmoodi teistest õpetajatest. Lisaks teistsugustele õpetamismeetoditele oli tal omamoodi hindamissüsteem. Ta pani hindeid 1-10 süsteemis, aga koolisiseselt oli kõige kõrgem hinne „8". Kui sa tahtsid saada „9" pidid sa võitma piirkondliku olümpiaadi ja „10" saamiseks pidid võitma riikliku olümpiaadi.

Millised olid su klassikaaslased?

Mu klassikaaslased olid enamjaolt väljastpoolt Tartut. Nad olid väga iseseisvad õpilased, sest nad pidid elama üksi kuskil Tartu korteris ja sealjuures ka ellu jääma. Harv polnud see, kui gümnaasiumi kõrvalt mindi tööle ka, et endale elatist teenida. Koolis olid minu klassikaaslased aga väga kokkuhoidvad ning ma olin väga meeldivas ja toredas seltskonnas. Saime tihti ka väljaspool kooli kokku, et midagi lõbusat korda saata.

Mõni meeldejääv sündmus?

Üheteistkümnendas klassis korraldasime klassiga kooli aastapäeva balli, millega me minu arvates saime väga hästi hakkama. Ettevalmistused sujusid väga hästi, sest koostööoskuse üle meie klassis ei saanud laita.

„Need kõige meeldejäävamad sündmused ei kannata ilmselt Miilangu trükimusta ning selle koha pealt kehtestaksin tsensuuri."

Millal sa viimati HTG hoonet külastasid?

Päris koolimajas sees käisin viimati umbes 20 aastat tagasi, üsna ammu. Aga 2017. aasta suvel sain kokku vanade klassikaaslastega ja siis lasime endast Treffneri hoone ukse ees pilti teha.

Midagi, mida sa soovid, et sa oleksid gümnaasiumi jooksul (rohkem) teinud?

Ma ei kahetse oma gümnaasiumi põlvest eriti midagi. Kõik, mida ma tahtsin teha, sai nagu tehtud.

Soovitusi/mõtteid noortele treffneristidele?

Ära karda midagi valesti teha. Vigade tegemine on okei ning seeläbi ongi tegelikult väga hea õppida. **Vigadest õppimine on omaette oskus.**

BJÖRN DAHL

Mis aastal sa läksid gümnaasiumisse?

Ma läksin Treffnerisse aastal 1997.

Mis suund sa olid ja mis täht?

Mina käisin reaalsuunas, B-klassis, mis oli väga kurb, sest kõige lahedamad lapsed käisid ikka A-klassis.

Kes oli su klassijuhataja?

Minu klassijuhataja oli Anne Tartu, kes oli inglise keele õpetaja. Ma kahjuks ei mäleta eriti detaile tema olekust.

Kes on see õpetaja, kes sulle on meelde jäänud?

Kõige paremini jäi mulle meelde õpetaja Märt Kask, keda kõik kutsusid Pontuks. Ta jäi mulle meelde, sest ta oli väga karismaatiline isiksus. Ta oskas õpilaste tähelepanu enda peal hoida ning oli üleüldse väga autoritaarne tegelaskuju.

Millised olid su klassikaaslased?

Klassikaaslased olid mul väga motiveeritud ja edasipüüdlikud inimesed. Head hinded ja hea õppimine on alati Treffneris olnud norm, aga see peegeldus väga hästi meie klassis. Ma ei ütleks, et nad oleksid erilised tuupurid olnud, aga nad võtsid õppimist tõsiselt küll. Klass oli küll tore seltskond, aga kuna päris paljud õppisid samas klassis juba esimesest klassist saati (tol ajal oli Treffner äsja põhikooli ära kaotanud), siis oli seal kujunenud nende väike kinnine seltskond.

Millal sa viimati HTG hoonet külastasid?

Umbes viis aastat tagasi käisin seal valimas, pärast seda ei olegi käinud.

Mõni meeldejääv sündmus?

Üks õpetajate päev oli väga huvitav. Õpetajad saadeti aktuse ajal lavale ning nad pidid seal põhimõtteliselt klouni mängima.

Sa käisid suure põlengu ajal ka koolis. Mida sa mäletad sellest päevast?

Mina isiklikult millegipärast seda väga hästi ei mäleta, aga olen kuulnud teiste mälestusi, et see oli väga jube ja traagiline sündmus.

Meil oli siis, kui tulekahju algas, tund õpetaja Pontuga, kes oli tollal umbes 60-aastane mees. Sellegipoolest suutis ta väga kähku joosta ühest klassi otsast teise, samas aga väga rahulikuks jääda.

Midagi, mida sa soovid, et sa oleksid gümnaasiumi jooksul (rohkem) teinud?

Ma soovin, et oleksin varem selgeks saada, et kui sa oled kinnine ja vaikne poiss kümnendas klassis, siis pole kunagi liiga hilja ennast muuta.

„Sõprussuhted, mida sa gümnaasiumi ajal lood, on väga kõrge väärtusega kogu eluks. Kahetsen, et ma ei tegelenud Treffneri ajal piisavalt nende loomisega.“

FOTO: ERAKOGU

Väga oluline õppetund minu jaoks oli ka see, et tuleb hoida avatud meelt. Ei tohi olla valiv kaaslaste suhtes. Inimesed on kõik erinevad ja see ongi hea. See on okei, kui mingi õpilane ei meeldi, see läheb mingi hetk üle.

Soovitusi/mõtteid noortele treffneristidele?

Ole töökas. Pingutamine ja töökus tasub ennast alati ära, isegi siis, kui alguses paistab, et kõik, mille kallal sa vaeva näed, on ilma asjata.

JOEL DAHL

Mis aastal sa läksid gümnaasiumisse?

2014. aastal.

Mis suund sa olid ja mis täht?

Käisin humanitaarsuunas, D-klassis.

Kes oli su klassijuhataja?

Minu klassijuhataja oli saksa keele õpetaja Aive Roots. Ta oli väga kohusetundlik ning sai oma klassijuhataja ülesannetega hästi hakkama.

Kes on see õpetaja, kes sulle on meelde jäänud?

Õpetaja, kes mulle hästi meelde jäi oli ajalooõpetaja

Andre Pettai. Kui me kaheteistkümnendas klassis Tallinna 21. Keskkoolis KoKoKol käisime, siis kiikas see õpetaja klassiruumi sisse ja küsis meilt, poistelt, et mis me teeme. Tal oli õpetajate seltsis igav hakanud, nii et me istusime kahekesi koridori pingi peale maha ja hakkasime lihtsalt maailma asjadest rääkima. Kõnelesime seal kuskil 3-4 tundi ja selle ajaga jõudis meie ümber koguneda üsna suur hulk inimesi, keda kõiki huvitas meie jutt.

Millised olid su klassikaaslased?

Meie klass oli täis eripalgelisi inimesi. Nagu alati, viitsisid osad rohkem, osad vähem tegeleda asjadega. Aga kui oli vaja klassiga midagi teha, siis panustasid sinna ikka kõik ning need asjad, mis me tegime, kukkusid võrdlemisi hästi välja.

Millal sa viimati HTG hoonet külastasid?

Ma käisin kuskil 2018. aasta kevadel seal ajalooringis ja see oli ka viimane kord.

Mõni meeldejääv sündmus?

Üks eredamaid mälestusi on kindlasti rebaste ristimine. Siinkohal tahaksin kiita Treffneri rebaste ristimise traditsiooni, sest seal on vaja kogu klassiga koostööd teha ja see toob klassikaaslaseid nii palju rohkem kokku. Mul ei ole rebaste ristimisest eriti halbu mälestusi. Lisaks oli tore ka klassikaaslastega taastada noorima Vabadussõjas langenud treffneristi, Johannes Luige haua.

Midagi, mida sa soovid, et sa oleksid gümnaasiumi jooksul (rohkem) teinud?

FOTO: ERAKOGU

Ma soovin, et oleksin rohkem õppinud, eriti reaalaineid. Treffner andis mulle ideaalse võimaluse korralikuks õppimiseks, mina aga ei kasutanud seda ära.

Soovitusi/mõtteid noortele treffneristidele?

„Esiteks, igasugustest kõrvaltegevustest tuleks aktiivselt osa võtta. Nendes osalemine on ainulaadne võimalus, mida ei tohiks käest lasta.“

Teiseks, ei tohi lasta kooli juhtkonnal endale pähe istuda. Kui on tunne, et midagi on koolis valesti, siis tuleks sellest otsekohe rääkida, mitte jätta niisama.

Kolmandaks, **ole uhke treffneristiks olemise üle**. See on kõva saavutus käia Hugo Treffneri Gümnaasiumis ning seda ei tohiks kergekäeliselt võtta.

#TREFFIPIHT > MIILANG?

Eestlased = kõige ateistlikum rahvas Euroopas? Treffirahvas kukutab selle võrduse. Pihil käimine on saanud nii populaarseks, et juba tuhanded mõttekillud on pandud vaatamiseks, reageerimiseks ja kommenteerimiseks üles. Mõned loevad neid isegi hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi kõrvale.

Treffipiht on jõudnud paljude õpetajate südametesse ning ühendab tervet kooliperet täiesti uuel tasemel.

Küsisime õpetajate arvamust Treffipihist:

M. Hildebrandt: „Avastasin Treffipihi nii, et minu Facebooki sõber jälgis seda ning see hakkas ka mind huvitama. Mulle meeldib väga, et Treffipihis tehakse nii nalja kui ka lahendatakse tõsiseid muresid. Mulle väga meeldib huumor, ka must huumor, mida seal jätkub. Anonüümsuse tõttu julgetakse rohkem sõna võtta ja õpilased saavad ennast välja elada. Treffipiht lähendab õpilasi ja õpetajaid ning paneb neid muust kui ainult õppeainest rääkima. Eriti on Treffipiht vajalik sellisel ajal, kui õppetöö toimub distantsilt ja suhtlust on vähem.“

A. Külter: „Treffipiht on põnev koht, kus õpilased jagavad oma mõtteid ja huumorit. Muidu ei näegi, mis nende sees toimub, ja vahel on päris naljakas lugeda õpilaste tähelepanekuid koolielu kohta.“

I. Pajur: „Minu jaoks vähendab anonüümsus teksti väärtust poole võrra. See tähendab minu jaoks sama, mis kirjutada kiriku seinale „Hugo on loll“. Seni, kuni pihid on huumorikad ega tee kellelegi liiga, võivad need aga eksisteerida küll."

A. Salo: „Tean, et Treffipiht eksisteerib, kuid ei jälgi seda. Ei pea enda jaoks oluliseks.“

U. Saar: „Tean Treffipihist. Avastasin selle, kui üks vilistlane kirjutas direktorile, et temal on Treffipihti häbi lugeda. Direktor palus mul ja arendusjuhil lehte uurida ja arvasime, et pole hullu midagi. Seal ei solvata ega ropendata. Mõne koha peal kergitasin kulme, teise koha peal naersin südamest ja kolmanda koha pealt sain tagasisidet, mille abiga koolielu paremaks muuta. Meeldib, et õpetajad on hakanud ise kommenteerima. Naersin südamest pihi üle, kus küsiti Oksa praksi tööde kohta ja Siim Oks kommenteeris: „Minul on.“ On õpilasi, kes ei julge õpetaja käest otse küsida, aga siin julgevad kirjutada. Kui aga tahad tüli norida, siis tee seda näost näkku ja anna teisele võimalus ennast kaitsta.“ Sõrmuse kohta vastas Uve

ELIS RIIN TARS

KIRKE NIINEMETS

ANITA ALGUS

Saar, et ju inimesel on omad põhjused, miks seda müüki panna. Ta üritaks enne teisest aru saada kui hukka mõista. Aga teda huvitas, kes seda ostaks. Kas läheks sulatamiseks või keegi tõesti hakkaks kandma? Lisaks mainis ta, et mittetreffneristi ainult sõrmus treffneristiks ei tee.

nägemata on meil väga vaja teada, mida nad päeva jooksul mõtlevad. Samuti oli mul uue õpetajana huvitav treffneristide mõtteid lugeda, sest tavaliselt ma neid ju väga ei näe. Usun, et Treffipiht võib olla kahe teraga mõõk - see võib teha head aga ka halba. Seal võib kergesti tulla esile küberkiusamine nii õpilaste kui ka õpetajate suhtes - eriti vanema generatsiooni õpetajate suhtes, aga ma olen positiivselt üllatunud, et treffneristid tajuvad seda piiri üpriski hästi. Kui piiripealsem piht välja ilmub, siis öeldakse ka otse, et see pole okei või lahenda probleem mitteanonüümselt ja viisakalt. Probleem saab tegelikult lahenduse siis, kui kaks inimest räägivad ja anonüümne pihtimine ei lahenda midagi. Treffipiht on vahetunniarutelu aseaine – õpetaja ei saa, eriti just ekraani ees, oma tegevusi põhjendada ning Treffipiht on loonud platvormi selle aruteluaugu täitmiseks. See hoiab kooli ühtsemana. Usun, et Treffipihi haldajatel on väga suur vastutus, et see platvorm ei muutuks selleks halvema teraga mõõgaks ja ma ei usu, et mina sellist vastutust kanda suudaksin."

Vastame pealkirjas olevale võrratusele nii:

#Treffipiht ≠ Miilang

Kultuur võidab.

Panime kokku ka vahva Buzzfeed viktoriini, kus saad teada, milline Treffipiht oled Sina! Skänni lehe paremas ülaservas asuvat koodi.

Ott Maidre: „Avastasin Treffipihi suhteliselt juhuslikult 3-4 nädalat enne jõule Facebookis *scroll*'ides ja mõtlesin, et issand jumal, mis elust ma nüüd ilma olen jäänud. Esialgu mõtlesin, et see on isolatsiooni korras väga vajalik, sest inimesi silmast silma

SEEKORD PEITUB ÕNN ASJADES

ELIS SAARELAID

Juba iidsetest aegadest alates on inimesed uskunud amulettide ja talismanide maagilisse jõusse. Loodetakse, et need kaitsevad meid kõige kurja eest, aitavad ravida haigusi ning lihtsalt toovad head õnne. Uurisin, kuidas on olukord õnnetoovate esemetega meie koolis. Kas nendesse usutakse ja millisel määral?

Küsitlusele vastas 98 treffneristi, kellest enamik on talismanide ja amulettide suhtes pigem skeptilised. Ometi on ka õpilasi, kes nende õnnetoovasse toimesse usuvad.

40,8% vastanutest omab mingit sorti eset, mida peab vajalikuks kaasa võtta olulistele sündmustele, näiteks arvestustele ja võistlustele. 50,2% õpilastest sellist asja ei oma.

Väga paljude treffneristide jaoks on õnnetoovaks esemeks kas kaelakee, käevõru, mille on tihtipeale keegi kinkinud, kuid ka HTG sõrmus või kristallid. Samuti on välja toodud Vennaskonna särk, pisike puidust nikerdatud jänes, eriti kenad stringid, Seine'i vee pudelikesega ripats, Swedbanki veepudel ja kitarri medikas.

Paljud kannavad oma kuldaväärt asjakest igal pool kaasas, kuid kindlasti hoitakse seda enda läheduses erinevatel (eriti füüsika ja keemia) arvestustel ja eksamitel, võistlustel, esinemistel ning ka lihtsalt selleks, et eriti hea päev tuleks.

https://i.pinimg.com/originals/e0/67/23/e06723c04d391f4fe40263881b6b5cb0.jpg?fbclid=IwAR0LxRNjDv91Kc0Ih5VDDI_fA6A7iDUOkTKVJRr38tobHgnaSbEu3FCqD2c

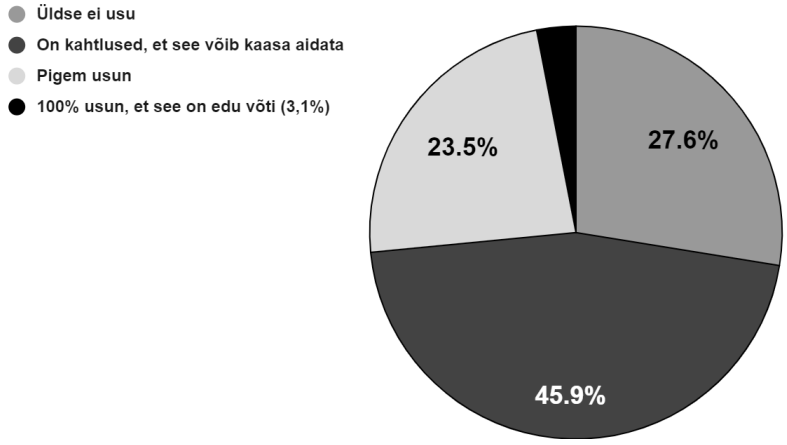
Paistab, et need olulised esemed tõesti aitavad ka kõige õudsematest olukordadest välja tulla, isegi näiteks autoavariidest. On uskumatuid edulugusid nii seoses füüsika ja kunstiajaloo hinnetega kui ka lugusid imelistest spordisaavutustest.

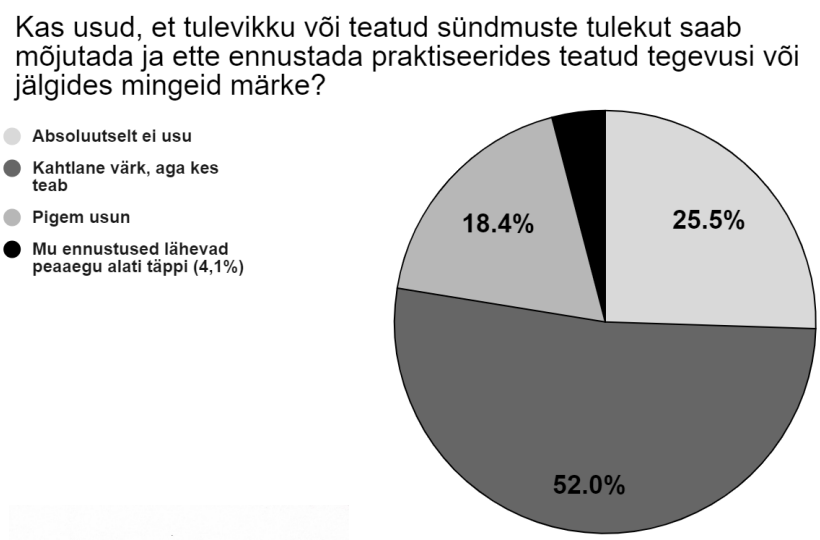
Ükskord unustasin kehalisse spordijalanõud kaasa võtta ja läksin oma suurte saabastega saalihokit mängima. Olin väravas ja ei teinud praktiliselt mitte midagi, sest iga kord kui pall lähenes, blokeerisid minu saapad ootamatult rünnaku. Ja niimoodi iga kord, st. umbes 10 korda!

Mõne jaoks aitab talisman rahu ja kindlust säilitada, ka otsuseid langetada või siis tuletada meelde midagi olulist.

Keemia kontrolltöös tuli üht küsimust lugedes täielik mäluauk, kuid niipea, kui ma vaatasin HTG sõrmust oma sõrmes, siis mul tuli meelde, kuidas ma vaatasin seda ka siis, kui ma eelmisel õhtul kordasin ja siis tuli ka vajalik vastus meelde :) Jah, Treffner on eriline.

Kas usud, et mingid esemed võiksid kindlustada edu ja kordamineku või sellele kaasa aidata?





„Imelikul kombel oskan alati vihma ennustada, kutsun seda pöidlatundeks, sest see pole päris kõhutunne, aga lihtsalt tunnen, et varsti tuleb vihma ja ei ole ma veel eksinud. Isegi kui ilmateade ei ole lubanud vihma ja ma ütlen, et hakkab sadama, siis hakkab.“

https://i.pinimg.com/originals/e0/67/23/e06723c04d391f4fe40263881b6b5cb0.jpg?fbclid=IwAR0LxRNjDv91Kc0Ih5VDDI_fA6A7iIDUOkTKVJRr38tobHgnaSbEu3FCqD2c

Vahel jääb aga talismanidest ja amulettidest edu saavutamisel puudu, siis tulevad mängu ebausk, kõhutunne ja kummalised rituaalid. Paistab, et treffneristidel on seoses ebausuga rohkesti põnevaid kogemusi, kuigi on ka palju selles kahtlejaid.

Paljud usuvad, et ebausust tingitud edu on võimalik seletada loogikaga, teatud rutiinid rahustavad meid ja muudavad meid positiivsemaks, mille tõttu saadabki meid edu. Sellele vaatamata on mõnega toimunud ka rida seletamatuid sündmusi. Näiteks on unenägudest saanud reaalsus ning paljud Taro kaartidega ennustused on täppi läinud. Mõned tõdevad, et ka neil endil on teatud määral ennustaja oskused olemas, paljuski aitab neid ka kõhutunne.

Põhikoolis oli kord saksa keeles vähe keerulisem valikvastustega töö. Kui sain aru, et oma mõistusest jääb väheks, võtsin kaelast keti ning pendeldasin sellega küsimuste kohal. Läbi ma igatahes ei kukkunud.

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/1p8-Fl62HJc-_hinULFtNBpWxhvdw3l5L5Xzal-jEX7JWjC5yXZgnnMYECBTjspzOreeOOJ9B-MODmekYDiRT3cTKoc

Mõni juhtum kõlab nii uskumatult ja õudselt, et tekitab isegi külmavärinaid.

Vahetult enne kui mu perel autoõnnetus oli, siis mu väike vend arus (sellel hetkel täiesti ilma põhjuseta) ema, et me läheks oma autoga koju, mitte selle autoga, millega õnnetus toimus. Pool tundi hiljem viidi kogu mu pere raskete vigastustega haiglasse.

Kas tõesti võivad meid mingid teatud esemed aidata ja kas märkide järgi tuleviku ennustamine on võimalik, selle üle võib igaüks ise otsustada. Selles võib küll kindel olla, et uskumisel on tugev jõud.

ÕPETAJATE RETSEPTISAHVER

SUSANN VAHRUŠEV

Käisime taas uudishimust õpetajate retseptiraamatutes piilumas ning toome teieni 2 vahvat ning vaheldusrikast hommikusöögiretsepti armastatud kokkadelt Joana Jõgelalt ja Ljubov Titovalt, mille valmistamisega saab kindlasti hakkama iga treffnerist. Mõlemad retseptid on ideaalsed hommikusöögid kiire eluviisiga gümnasistile, sest neid toite saab ka varem ette valmistada ja hiljem üles soojendada. Sel korral proovisin retseptid enne avaldamist ka läbi, et nende headuses ka ise veenduda. Proovige teie ka, soovitan!

JOANA JÕGELA MÕNUSAD BANAANIPANNKOOGID

FOTO: ERAKOGU

Vaja läheb:
2 küpset banaani
3 muna
100 ml piima või Skyri
250 ml täistera kiirkaerahelbeid
kaneeli
soola

Valmistamine:
1. Eralda munavalged munakollastest ja pane munavalged kausiga külmkappi.
2. Munakollastele lisa 2 küpset banaani, 50 ml piima, näpuotsatäis soola ja umbes 1 teelusika täis kaneeli. Blenderda ühtlaseks või kasuta saumikserit.
3. Lisa kruusitäis (umbes 250 ml) kiirkaerahelbeid ja blenderda.
4. Lase vähemalt 2 tundi taignal toatemperatuuril seista.
5. Lisa ülejäänud piim (50 ml) ja sega tainas korralikult läbi.
5. Mikserda munavalged tugevaks vahuks ja lisa taigna sekka rahulikult segades.
6. Küpseta mõnusalt kohevad pisikesed pannkoogid ja naudi!

Kommentaar:
Need on tõesti mõnusad kohevad pannkoogid, milles on täpselt parajalt banaanimaitset ja magusust ka ilma suhkruta. Pannkookide küpsetamisega saab igaüks hakkama ning kuigi taina valmistamine võtab veidi kauem aega, on lõpptulemus seda väärt!
Eriti hästi sobiksid need pannkoogid pärast pikka matka lõkkel pannil küpsetamiseks, sest taina saab kodus varem ilusti valmis teha ja seljakotis kaasa võtta.

LJUBOV TITOVA TOITVAD KANAMUFFINID

Vaja läheb:
Kanafileed
Vutimune (kui neid käepärast ei ole, võib kasutada ka väiksemaid kanamune)
Kirsstomateid
Riivjuustu
(Soovi korral) brokkolit/lillkapsast, rohelist tilli
Maitseaineid (maitse järgi)

Valmistamine:
Lõika kanafilee u 1cm paksusteks ketasteks/ribadeks, tambi need lihahaamriga õhukeseks ning maitsesta soola/pipra ja muude meelepäraste maitseainetega (õpetaja ise soovitab kasutada Vahemere ürdisegu).
Pane muffinivormi põhja tilk õli ning vooderda selle põhi ja seinad kanafileega.
Löö igasse vormi 1-2 vutimuna (või 1 kanamuna).
Haki kirsstomatid pisikesteks tükkideks ning pane vormi.
(Soovi korral võid lisada ka brokkoli/lillkapsatükikesi ja rohelist tilli)
Kata muffinid pealt riivitud juustuga.
Küpseta ahjus 180° juures 20-25 minutit ja naudi.

Kommentaar:
Väga toekas hommikusöök! Lihtne valmistada ja sobib ideaalselt nendeks hommikuteks (või õhtuteks), mil tavapärane toit on ennast ammendanud ning tahaks midagi teistsugust proovida. Täidisega saab hästi improviseerida, seega saab retsepti enda maitsele vastavalt ümber kujundada ja nii ei teki ka tüdimust. Täidavad hästi kõhtu ja maitsevad ka suurepäraselt.

FOTO: ERAKOGU

ELIIS GRIGOR - HUMANITAARNE LOODUSLAPS

ELIS RIIN TARS

Eliis andis 15-aastasena välja raamatu „Teibitud suu. Tüdruk, kes lõpetas söömise". Selle raamatuga on ta abi andnud paljudele noortele ja aidanud inimestel mõista söömishäirete tõsidust. Eliisil on palju hobisid ja teda võib näha askeldamas nii laboris, looduses kui ka Flight Club'is. Kohtusin Eliisiga kooli raamatukogu lugemissaalis varajasel esmaspäeva hommikul, et rohkem teada saada tema põnevate toimetuste kohta.

Kirjelda ennast ühe sõnaga.
Unistaja.

Mida plaanid edasi õppima minna? Kus näed ennast 5 aasta pärast?
Geenitehnoloogiat (valge bioloogia). 5 aasta pärast näen ennast teadlasena, kellel on valge laborikittel ning kes istub spagaadis. Ühes käes hoian ma valge bioloogia õpikut ja teadusartikleid (osad ka enda kirjutatud) ning teises käes ilukirjandust.

Kuulsin, et Sulle meeldib kokata. Mis on see, mis kokkamise juures Su silmad särama paneb?
Esiteks meeldib mulle inimesi rõõmsaks teha. Toit aitab tahes-tahtmata igaüht, see tekitab biokeemilisi reaktsioone, mis vallandavad heaolutunde.
Teiseks on see terapeutiline. Eelmise aasta märtsis tegin safranisaiu, sest järgmine päev pidi olema vene keele esitlus vürtsidest. Samal päeval selgus, et koroonaviiruse tõttu suletakse koolid, elasin kogu viha välja küpsetamise kaudu.

Oled ka usin kirjutaja. Kust ammutad inspiratsiooni?
Teiste loomingust, inimeste mõtetest, kõikjalt on võimalik saada. Kogu maailm on täis inspiratsiooni, kõik on looming.

Mida kirjutad kõige rohkem?
Sõltub emotsioonist, enamasti lühijutte või luuletusi.

Kuidas sündis raamat „Teibitud suu"?
Olin 1. klassist saati tegelenud rühmvõimlemisega, 8. klassi alguses diagnoositi mul anoreksia. Selle kohta ei leidunud aga sellist infot, mis oleks mind sel hetkel aidanud. Segadus oli suur, ma ei osanud kellegi poole pöörduda. Juba varem olin seadnud endale eesmärgiks kirjutada loovtööks raamat. Mõtlesin siduda enda kogemused kirjutamisega, anda lugejatele juhiseid, et mis nad tunnevad on normaalne ning

Pildi autor: Mana Kaasik.
Tehtud on see Karlova kohvikute päeval, kui Tartu2024 tegi vaimse tervise kohviku. Jagasin oma kogemuslugu seal.

nad pole üksi. Soovisin tutvustada haige kõrvalolijale, mida haige enda sees tunneb ning anda töötajatele soovitusi patsientide paremaks mõistmiseks ja individuaalsemaks lähenemiseks. See on minu panus ühiskonda, lüke vaimse tervise aktuaalsuse teadvustamise poole.

Kuidas on see raamat Sinu elu muutnud?

Sellel on olnud minu jaoks terapeutiline toime. Sain paremini aru, mis minuga toimub. Oskan mustreid ja mõtteid, mis mul tekivad, paremini märgata ning ära tunda. Kui olen käinud koolides rääkimas, siis mõni kleenuke noor on tulnud minu juurde ja öelnud, et tundis ennast ära ja saab aru, et pole üksi. Selle peale tilgub süda küll verd, kuid olen õnnelik, et olen saanud midagi maailmale anda ja kedagi aidata. Raamatu avaldamine on mulle ka toredaid võimalusi kinkinud, näiteks käisin rääkimas saates „Hommik Anuga".

Kas inimesed tunnevad Sind tänaval ära, on keegi Sinu juurde jooksnud ja rääkima hakanud?

Kirjanike puhul teatakse nime ja teost, aga nägu pigem mitte. Tänaval pole keegi juurde jooksnud, aga koolides on küll rääkima tuldud. Tihti just enda kooli inimesed tulevad minu juurde ja on öelnud „Wow, see oled Sina".

Kas tahaksid tulevikus veel raamatuid kirjutada, välja anda?

Kindlasti!

Žanri poolest tahaksin kirjutada pigem ilukirjanduslikke teoseid. Hetkel on pidurdavaks faktoriks aja puudumine. Unistan ka esseede ja filosoofiliste tekstide kirjutamisest. Tahan avastada tekstide ja žanrite piire, katsuda neid. Ujuda hallis alas. Raamatud annavad mulle sõnad, millega mängida. Soovin leida võimalusi ootamatutest kohtadest, olla loov, kompida piire.

FOTO: ERAKOGU

Kuidas julgustaksid noort, kes soovib ka raamatut välja anda, aga ei tea, kust alustada?

Alusta sellega, et kirjuta, kirjuta ja veelkord kirjuta. Alustasin kirjutamisega 5. klassis. Keegi ei ole sündinud perfektsena. „Teibitud suu" ei ole minu arust ideaalne, tahaksin seda ümber kirjutada. Alustasin sellega, et panin anonüümsesse keskkonda tekste, hakkasin neid hiljem sõpradega jagama. Nemad jagasid ka oma loodut ning sain rohkem tagasisidet. Ole julge, ära karda eksida! Ole valmis kriitikaks, aga ära võta seda väga südamesse ja ole valmis seda kriitikat analüüsima, et saada veelgi paremaks.

Kuidas nägi välja raamatu väljaandmisprotsess?

Kirjutasin loovtöö valmis ja tuli idee ka kirjastusse viia. Mõtlesime esitada raamatu võistlusele BestSeller, kuid kahjuks ei läinud see läbi, sest raamat ei tohtinud olla varem avaldatud. Õe ristiema luges teose läbi ning viis mind Otto Wilhelmi kirjastusse. Hakkasime koostööd tegema, mille käigus lugesime teksti palju kordi üle. Raamat sai ka arsti poolt üle vaadatud. Loovtöö raamatus olid minu enda joonistused, kuid trükki läinud variandile tegi illustratsioonid minu ema. Raamatul on ilmunud ka teine kordustrükk.

Käid koolides rääkimas oma kogemusest söömishäiretega. Kas arvad, et vaimsele tervisele ei pöörata ikka piisavalt tähelepanu?

Eesti haridussüsteem ei soosi tähelepanu pööramist vaimsele tervisele. Seda peaks suurendama, sest Eesti õpilased on ülekoormatud ja suure pinge all. Õpetajad võiksid olla teadlikumad üldlevinud vaimsetest probleemidest, sest just nemad on enamasti esimesed, kes märkavad. Nemad näevad last suurema osa päevast, lapsevanemad palju vähem. Samuti peaks kogu elanikkonda harima, tegema saateid, vaimseid muresid meedias rohkem kajastama. See aitaks abivajajat varem märgata ja neid paremini mõista.

Mida ütleksid noorele, kes on toitumishäirete küüsis ja ei julge abi otsida?

Sa pead abi otsima! Kui mina ei oleks ravile läinud, siis mind enam ei oleks.

Ravi on pikaajaline teekond, aga esimese sammu pidin ise tegema. Sina juhid seda haigust, pead suurima töö ära tegema. Raja pead üksi läbima, inimesed

Su kõrval on vaid ergutajad. Kuid nende toetus on ka oluline.

Mis on praegu Sinu hobideks?
Kirjutamine ja lugemine, õhuakrobaatika (hammock) ning filosofeerimine kännu peal rabas.

Räägi lähemalt õhuakrobaatikast (hammock).
Klassiõde käib samas klubis treenimas, mõtlesin et proovin ka. Hakkas meeldima, sain selle emotsiooni, mida trennilt

FOTO: ERAKOGU

ootasin. Olen hakanud füüsiliselt taastuma. 11. klassis käisin jõusaalis, ent avastasin, et see ei anna õiget emotsiooni, mida treeningult ootan. Sellise tantsimisega nagu varem ma enam tegeleda ei saa, rühmvõimlemine ja söömishäire on tekitanud mitmeid probleeme, mistõttu see võimalik ei ole. Õhuakrobaatika annab paindumist, jõudu. Sees on ka tantsiv element, saan ennast välja elada. Käin hetkel selles trennis 2 korda nädalas. Tulevikus plaanin proovida ka rõngasakrobaatikat, silk'i (riide küljes rippudes tantsimine) ning postitantsu.

Mis on põhjustanud Sinu armastuse bioloogia vastu?
Bioloogia on aine, mis tuleb mul loomulikult. Olen kui tolmuimeja, kes imeb bioloogia termineid ja ülesandeid sisse. Mul on ka kaks kassi. Eelmise aasta kevadel suri mu kass nimega Tõbras, kes oli 20-aastane, kasvasin koos temaga üles. Oleme perega kassi-inimesed ja otsustasime võtta kaks kassi. Ühe kassi nimeks sai Priion [priionid on normaalsete valkude nakkuslikud vormid, mis muudavad terveid valke endasarnasteks, toim.]

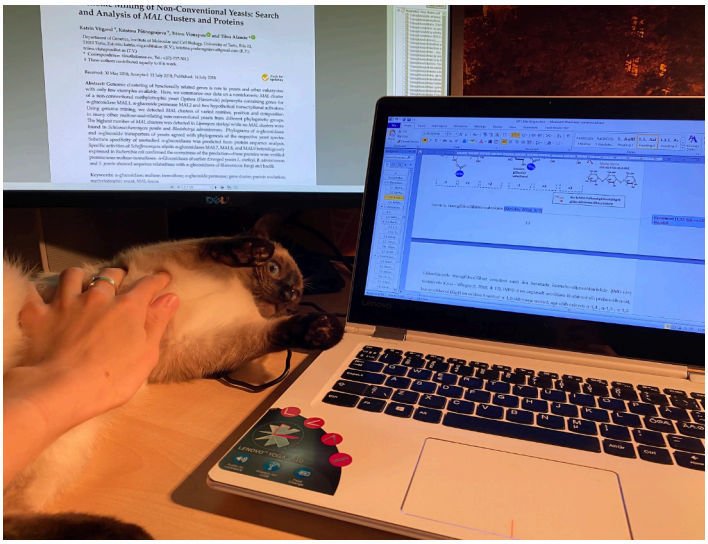
(alguses mõtlesime tema nimeks panna Viirus, aga koroona tõttu oleks olnud veidi mannetu). Teine kass oli kuu aega nimeta ja siis hakkasime isaga vaidlema ning isa poolenisti naljaga karjus Tripper ja ma mõtlesin, et selge, teeme nii. Nõnda sai ta siis nimeks Tripper.

Mingi õpetaja ütlus või tsitaat, mis on meelde jäänud.
Siim oks: „Kas te teate, mis on viiuli ja tšello vahe? Tšello põleb kauem."

Õpinipid ja soovitused teistele õpilastele.
Sea endale eesmärk, miks tahad seda ainet õppida. Leia see vimka, miks just see Sinu jaoks huvitav on. **Minule on õppimine kui merikarp, kelle organismi on sattunud võõrkeha ning ta hakkab pärlit ümber selle kasvatama.** Soovitan leida mõne aspekti ja hakata teadmisi selle ümber kasvatama ning leia ka õppimiseks mugav keskkond (kasvõi saunalava).

Kuhu ja kuidas põgened päris maailma eest, kui see ära tüütab?
Tartu Ülikooli Raamatukokku, kohvikusse või kuhugi kooli nurka. Mulle väga meeldib Tartu linn, aga samas armastan ka loodust, raba.

FOTO: ERAKOGU



Meeldejäävaim hetk Treffneris.
Kaitsen oma UPT-d ja retsensent on kergelt üle aja.
O. Maidre (retsensent) esitab oma küsimusi.
A. Ristikivi (esimees): „Me mõistame, et kaitsja ja retsensent valdavad hästi teemat, aga kas retsensent saaks küsida küsimusi, millest ka ülejäänud komisjon aru saaks?"
O. Maidre: „Ei," ning jätkab.

Ja kõik teisedki päevad Treffneris...

Kui saaksid omada ühte supervõimet, siis mille valiksid ja miks.
Painduvus, nagu Elastiknaine. Mulle meeldib ennast väänata ning venimise tunne, mis nõnda tekib. Olen hakanud joogaga tegelema ja see on mõnus tunne.

Üks mõte lugejatele.
Ärge unustage, kui imelised inimesed te olete!

Soovitused:
Raamat:
Banana Yoshimoto „Köök", ka kõik kirjanduse kursuse raamatud, eriti „Sisyphose müüt"

Laul:
Achilles, Come Down- „Game of youth"

Film:
„Parasiit" (mustvalgena), „Marju Lepajõe. Päevade sõnad", „Noor pensionär"

Sari:
„Erased", „Ergo Proxy"

Retsept:
Sidruniruudud

Keegi, kelle tegevusel silma peal hoida:
kõik intellektuaalid, teadlased

10 NIPPI, KUIDAS SAADA KÕIK VAJALIK TEHTUD JA OLLA MOTIVEERITUD

ELIS SAARELAID

Kui ma olin teises klassis, siis sain aru, et mind ootab ees veel 10 aastat koolis käimist ning mõtlesin endamisi, et kui ma seda niikuinii tegema pean, siis võin ma seda vähemalt võimalikult hästi teha. See mõte on siiani minuga ja päris kindlasti ka põhjus, miks ma üldse siia kooli välja jõudsin.

Tihtipeale on väga palju erinevaid kohustusi, mis ootavad oma järge lõputus tööde nimekirjas. Selline tohutu hulk tegemata asju on hirmutav ja motivatsioon midagi üldse teha langeb. Kuidas aga selle koormaga toime tulla ja motivatsioon taas leida? Uurisin, milliseid häid nippe oskavad jagada psühholoogid ja koolikaaslased.

1. MIKS

Kõigepealt tuleks mõelda, miks Sa seda kõike teed. Kui mingit konkreetset põhjust pole, siis vahel oleks isegi mõistlik midagi tegemata jätta ning keskenduda sellele, millest Sul tulevikus rohkem kasu on.

https://www.incimages.com/uploaded_files/image/1920x1080/GettyImages-537210229_245361.jpg?fbclid=IwAR2-W_0LUVX_ZweTfaAtVTkFpccyDqX9Ydttsk1FvIZjV-LESUXZk2qy9LY

2. EESMÄRGID

Väga oluline on seada endale konkreetsed sihid. Tea, mida tahad saavutada ja mille nimel pingutada. Eesmärki seades astud juba sammukese lähemale soovitud tulemusele.

Tihtipeale jääb aga lihtsalt oma peas eesmärgi sõ-

nastamisest väheks. Teadagi on palju juhuseid vanal aastal antud lubadustest, mis siis juba jaanuari esimestel nädalatel uue kuju võtavad või sootuks ununevad. Kuidas aga seada endale eesmärk, mis päriselt ka toimiks ja tulemuseni viiks?

Üheks heaks viisiks on kasutada SMART-mudelit. Tegu on akronüümiga, mis seletab, kuidas oma eesmärk hästi sõnastada.

S -> Spetsiifilisus
Eesmärk peab olema võimalikult spetsiifiline ja täpne.

Mul on vaja kirjanduse tunniks läbi lugeda Dostojevski „Kuritöö ja karistus".

M -> Mõõdetavus
Kuidas saad aru, et oled oma eesmärgi täitumisele lähemale jõudnud?

Loen iga päev 30 leheküle, nädala lõpuks on mul loetud 210 leheküle.

A -> Ambitsioonikus
Kas seatud eesmärk tekitab sinus elevust? Ei suuda lõpptulemust ära oodata?

Peaaegu pool raamatut läbi!

R -> Realistlikkus
Mõtle, kas Sinu eesmärki on ka päriset võimalik saavutada.

Kui kiiresti ma ühe lehekülje läbi loen? Kui palju on mul päevas aega lugemisega tegeleda?

T -> Tähtaeg
Ajavahemikku pole hea väga pikaks ajada, muidu on raske kontrollida, kas tulemuseni jõutakse või mitte.

210 leheküle peab olema läbi loetud selle nädala lõpuks.

Eesmärk: Selle nädala lõpuks on mul raamatust loetud 210 leheküle.

Kindlasti tuleks oma eesmärk paberile üles kirjutada, mitte vaid oma peas hoida.

3. PLANEERI AEGA

Sageli tundub, et kohustusi on tohutult palju ning 24 tundi tundub selle kõige jaoks ilmselgelt liiga vähe. Sellises olukorras tuleb olla nutikas ja osata oma aega korralikult planeerida. Tee endale ***TO-DO LIST***, kuhu kirjutad juurde, kaua iga tegevus aega võtab. Parim oleks seda teha käsitsi paberile, sest hiljem tehtud asju füüsiliselt nimekirjast maha tõmmata on rahuldust pakkuv. Kui aga listi tegemine pole piisav, tuleks koostada endale nädala plaan, jällegi arvestades, kaua millegi jaoks aega kulub. Väga oluline on sisse arvestada ka aeg puhkamiseks. Ideaalis võiks olla nädalas vähemalt üks päev, kus võib tegeleda ainult endale meeldivate asjadega. Samuti ei tasu unustada, et see, mis ajakavas kirjas on, pole kivisse raiutud, plaani võib alati ümber teha ja muuta. Nädalaplaani koostades selgub enamasti, et teha pole üldsegi nii palju kui algselt arvati ning aega jääb ülegi. Kõik on meie mõtetes kinni, muretseme rohkem kui tarvis oleks.

https://previews.123rf.com/images/zdeneksasek/zdeneksasek2002/zdeneksasek2002001941407365 67-vector-cartoon-stick-figure-drawing-conceptual-illustration-of-depressed-man-or-businessman-holding-.jpg?fbclid=IwAR16Qf7wgzIEAh3zcdqkoxZGnA6OrEVifU2lJnx6P05OHobGgTLwTA2mR8

4. ENDA PREMEERIMINE JA PUHKUS

Kunagi ei tohiks ära unustada iseennast ja aega endale. Leia endale iga päev kasvõi pool tundigi, et tegeleda millegagi, mis Sulle päriselt naudingut pakub. Kindlasti on oluline, et unerežiim oleks paigas – vähemalt 8 tundi und!

Pärast keeruliste ülesannete täitmist luba endale midagi toredat. Enda premeerimine on paljude jaoks väga oluline motivatsiooni allikas. Kõik läheb palju kergemaks, kui tead, et pärast töötamist võid minna näiteks sõpradega välja või süüa oma lemmikkooki. Ei ole vaja olla endaga liiga karm, ole iseenda parim sõber ja kiida ennast, kui on, mille eest kiita!

5. UNISTA SUURELT

On päevi, mil on keeruline kohustuste kuhja all ellu jääda. Paljud tegevused, mis varem hinge lõõmama panid, ei tekita enam mingeid erilisi tundeid. Sellises olukorras oleks aeg võtta enda jaoks näiteks 10 minutit ja lihtsalt unistada. Tuleta endale meelde, mis varem Su hinges kire sütitas. Mõtle tuleviku peale ning kujuta ette oma unistuste tööd ja elu. Võimalik, et taipad peagi, kui vajalikud need praegused tegevused sinu tuleviku heaolu kindlustamise jaoks on.

„Vaatan peaaegu iga nädal ülikooli de erialasid ja unistan (olen kümnen-

dik). Mõtlen, et kui praegu pingutan, saan tulevikus tegeleda sellega, mis mind huvitab. Sisendan endale, et kõik, mis tuleb, on vajalik mu võimalikult kvaliteetseks tulevikuks ja, et ma saan hakkama!"

Unistamine on alahinnatud! Ometi ei tasu ära unustada, et eesmärke aitavad täide viia pigem realistlikud unistused, mis on päriselt ka saavutatavad.

6. *VISION BOARD*

Väga heaks motivaatoriks on ka iseendale *vision board*'i kokkupanemine. Eriti vahva oleks seda teha uue aasta alguseks, kui saad luua oma visiooni aastast 2021, mõelda, millised on sinu eesmärgid, mille poole püüdled ja mida ootad. Võid lisada juurde ka mõned inspireerivad tsitaadid. Saad *vision board*'i kinnitada oma toa seinale või siis panna selle endale arvuti taustapildiks.

7. TARGAD RÄÄGIVAD

Youtube'ist ja Spotifyst leiab tohutult erinevaid inspireerivaid videosid ja vestlussaateid. See on eriti hea variant neile, kellel on kiire. Saad taskuhäälingu või video käima panna ja ise samal ajal midagi muud teha. Neile, kes armastavad lugeda, on väga palju motiveerivaid raamatuid, mida saab keerulistel hetkedel sirvida.

8. MUUDA HÄÄLT OMA PEAS

Negatiivsed mõtted ja endale alatasa korrutamine, kui palju ikka teha on ja kuidas tõenäoliselt kohustustega valmis ei jõua, mürgitavad Sind sisemiselt ning ei vii kuskile mujale kui sügavamale kurbusesse ja meeleheitesse. Ürita mõelda positiivsemalt, ütle endale, et Sa **suudad ja jõuad** kõik ära teha. Tuleta endale meelde, et Sa oled palju rohkemaks võimeline, kui arvad, kõik on tihtipeale vaid mõtlemises kinni.

9. NÄHTAV TULEMUS

Enamik kooli poolt antavaid kohustusi on sellised, mille puhul töö tulemust pole näha, ainukeseks tagasisideks on hinded või õpetaja sõnad. Vahel oleks aga vaja teha midagi sellist, mille puhul saad kohese eduelamuse. Tee midagi füüsilist, see aitab sul korrastada mõtteid ning annab mõtlemisest puhkust. Näiteks korista ära oma tuba. Kui inimesel on vaimselt keeruline aeg, siis tihti muutub ka tema ümbrus kaootilisemaks. Kui lood enda ümber mõnusama keskkonna, aitab see Sul ka oma peas mõtted selgemaks saada.

10. HOIA END TEGEVUSES

Kas oled märganud, et mida rohkem vaba aega on, seda keerulisem on kasvõi kõige väiksematki ülesannet täita? Lõpuks ongi selline tunne, et ei viitsikski mitte midagi teha. Samuti, mida rohkem kohustusi edasi lükkad, seda rohkem need kuhjuvad ning tekib harjumus prokrastineerida. Koolis käies võib rutiin isegi hea olla, tekib mingi kindel harjumus, et just sellel ajal õpin ja peale seda teen trenni. Tulemused ei tule pingutuseta: vahel on keeruline ning ei jäägi muud üle, kui lihtsalt sundida end produktiivne olema.

Loodetavasti on nendest nippidest kasvõi natukenegi kasu ja raskematel hetkedel võiks neid endale uuesti meelde tuletada. Alati võib pöörduda ka meie kooli psühholoogide Triin Ulsti ja Trine Uuseni poole. Ära jää oma murega üksi!

„LIPUGAMBIIT”

ANETTE AMA

Male – 64 ruutu, 16 nuppu ja võimalusi, kuidas käia, tuhandeid. Just nagu elus, peab ka males iga liigutuse hoolega läbi mõtlema, sest muidu võite kaotada kõik. Käies oma nupud aga õigesti, võib ees oodata midagi väga magusat…

Sõna „lipugambiit” ei pruugi esialgu Teile mitte midagi öelda. Tundub täitsa ebatavaline sõna. Äkki mingi uhke nimi lipuvardale või hoopis bandiit, kes spetsialiseerub lippude varastamisele? Ei, tegelikult on lipugambiit malevang, mis algab käikudega 1. d4 d5 2.c4 - asetades oma etturi teise mängija „söödaks”, püüab valge mängija musta ees eelise. Samuti on „Lipugambiit” (“The Queen´s Gambit”) USA draamasari, mis põhineb Walter Tevise samanimelisel romaanil. Seitsmeosaline sari on hitt, mis vallutas 2020. aasta lõpus kogu maailma südameid ja muutis selle kõige rohkem vaadatumaks Netflixi lühisarjaks.

Peategelane Beth Harmon (Anya Taylor-Joy) pole just kõige tavalisem kuuekümnendate ameeriklanna. Jäänud 9-aastaselt orvuks ja sattunud lastekodusse, avastab ta peidetud ande males ja ka sõltuvuse, mis tulevikus tema elu pahupidi pöörab. Pärast uue pere leidmist, mitmeid katseid ühiskonda sulanduda ja lõpuks leides kohaliku maleturniiri, avastab Beth, et tema anne oli märkimisväärsem, kui ta algul arvas. Kiiresti kogub ta endale mitmeid suursuguseid võite legendaarsete malemeistrite vastu ja tänu sellele ka üsna kobaka rahasumma. Ühtlasi tõestab neiu maailmale lõplikult, et male pole ainult meeste mänguala. „Ma ütleks, et malet on palju lihtsam mängida ilma aadamaõuna koormata,” ütles Beth.

STSEEN SARJAST *„LIPUGAMBIIT”*

Bethi katsumused läbi elu võib kokku võtta 2 sõnaga: sõltuvus ja male. Sõltuvus malest, võitmisest, alkoholist ja rahustitest. Ka minul tekkis sõltuvus sarja vaadates - sõltuvus Bethist. See tormiline punapea suudab võita ka kõige malevastasema inimese südame. Sari näitab Bethi füüsilist, emotsionaalset kasvu ja arengut tema mängus. Kasvu ajal on imeline näha, et jah, loomulik talent on suurepärane ja võib viia Teid elus kaugele, kuid täielikuks õitsenguks peate siiski pingutama, vaeva nägema ja rasket tööd tegema.

Minu arvates olid kõige paremad osad sarja puhul imelised malemängud. Ise tean ma malest üsna vähe ja ainukesed võidud olen saavutanud oma 8-aastase nõo vastu, ent malemängijatelt ning nende tegevuselt ei suutnud ma sellest hoolimata oma silmi ära pöörata. Graafiliste stseenide ja imeliste näitlejate kaudu jõudis väga hästi vaatajateni võidu joovastus ja kaotuse melanhoolia.

„Kõiki Bethi matše vaadates tekkis tunne, nagu oleksin silm silma vastu tegelase endaga ja tunneksin hetkelist võidujanu enne tormi.“

„Lipugambiidi” puhul on tegu ühe imelise ja unustamatu seriaaliga, mis suudab haarata endasse tõelise maleentusiasti, kuid ka inimese, kes ei tea malest midagi. Ilusad kaadrid, maagilised dialoogid, fantastilised näitlejad – kõik see on „Lipugambiidis” olemas ja annab Teile ühe võrratu õhtu teleka taga. Ja kui ma pole Teid veel veennud seda sarja vaatama, siis teadmine, et ka eesti näitleja mängib seal, ilmselt suudab seda teha. Nimelt on viimase episoodi lõpuminutites näha ka Tiit Lilleorgu! Kõnealune näitleja küll lahkus siit ilmast kuu aega tagasi, kuid püsib ekraanidel ja eestlaste südametes igavesti. Kutsun kõiki meenutama Lilleorgu teatri- ja filmiaegu läbi „Lipugambiidi” ja nautima uut malemaailma kuldkala.

MIS TUNTUD EESTI FILMIS SA ELAKSID?

ANETTE AMA

TRIINU ARU

On 24. veebruar. Suitsupääsukeste hommikune hümn kajab praokil aknast sisse. Köögist tuleb joovastavat lõhna, mis moodustab looduslauluga koos ühe imelise Arvo Pärdi sümfoonia. Sa tead, et köögis ootab Sind valge rätiku all palav leib. Teed endale ühe võileiva. Aga tahaks midagi vaadata selle pidusöögi kõrvale. Tahaks reisida mõttes kuhugile reaalsusest eemale… Aga kuhu? Ole mureta. Tehes seda lühikest *quiz*'i, saad teada, mis oleks ideaalne filmiversum, millega leivad ühte kappi panna.

1

Värskelt küpsetatud must leib, Perno Postimees, kama, kohukesed ja vanaema kartulid kotis, liigud uue kodukese poole. Mis oleks see paik, kus sooviksid elada?

A) Varauusaegsel Liivimaal

B) Maalähedases kokkuhoidvas alevikus

C) Ühes armsas mereäärses külas, kus on au sees kasulike vigurite leiutamine

D) Ikka heade mõtete linnas!

E) Idüllilises Eesti kaluritalus, kust leiab palju armsaid kodukui ka inimloomi

F) Sügavas laanes paiknevas hurtsikus

2

Enne töö, siis…

A) armastus.

B) väike talisuplus.

C) sotsiaalne elu.

D) puhkus.

E) Kohvipaus.

F) tants ja trall.

3

Saad ootamatu kõne keset koolipäeva. Sulle helistab Kristjan Jõekalda ja teatab, et võitsid just suure summa raha. Mis Sa teeksid võidetud summaga?

A) Broneeriksin uhke spaapaketi kahele

B) Hoiaks turvalises kohas, kuniks seda vaja läheb

C) Investeeriksin targalt

D) Läheksin reisile

E) Ostaksin endale terve hunniku uusi riideid

F) Ostaksin perele ilusa maja

4

Ka kõige tugevamal ja julgemal inimesel on omad hirmud. Ega ka Kalevipoeg võitmatu olnud. Mis on midagi, mis tõmbab ühe korraliku klombi kurku?

A) Pealesurutud maailmavaade

B) Kuri õpetaja

C) Ebaõnnestunud töö

D) Lähedase kaotamine

E) Mugavustsoonist välja tulemine

F) Õudne unenägu

5

Kuna eesti filmide maraton venis pikemaks, kui algselt plaanis oli, siis kahjuks jäi kontrolltööks õppimata. Seega otsustad endale väikese spikri kirjutada, et siis kontrolltöös täitsa läbi ei kukuks. Aga oh seda õnnetust! Õpetaja tabab Su teolt. Mis Sa teed?

A) Ei tee midagi, vaatan õpetajale tuimalt otsa

B) Olen süümepiinades ning ilmselt hakkan lõpuks nutma

C) Vabandan ja luban, et enam seda ei juhtu

D) Jään lootma, et kaaslased aitavad mind hädast välja

E) ,,Mina ei ole midagi valesti teinud, ma olen ikkagi inimene!''

F) Jooksen klassist välja

6

Kohtud uute inimestega. Paistad kõigile kohe oma olekuga silma. Milline mulje jääb inimestele Sinust?

A) Vapper, kartmatu

B) Tark, poeetiline, mõtlik

C) Seiklushimuline

D) Kohusetundlik

E) Tujutsev, snoob

F) Kasimatu, üsna hüperaktiivne

7

Olid just teel oma unistuste paika, kuid lennukil tekkisid tehnilised probleemid, mille tulemusel lõpetad üksikul saarel ja Sinuga koos jäi ellu veel ainult üks / kaks inimest. Kes oleks see inimene, kellega elaksid sellel üksikul saarel elu lõpuni?

A) Hooliva ning parajalt ulja mehega, kes võib mind päästa nii jõkke uppumast kui ka lõvi õhtusöögiks langemast

B) Mõtliku filosoofiga, kellel on nii taskud kui ka aju igasugust huvitavat kraami täis

C) Talendika unistajaga, kelle kuldsed näpud on alati mullas või kullas

D) Raudse Eesti mehega, kes oskab ilmselt hästi orienteeruda ja ei kaotaks kunagi lootust koju saada

E) Dramaatilise ja ekstravagantse daamiga, kes ei salli korralagedust silmaotsaski

F) Krutskivennaga, kes hoiab meeleolu üleval oma koomilise näägutamisega

8

Paul-Eerik Rummo ütles, et üle kõige on maailmal vaja üht vaba last, kes midagi heast ega kurjast kuulnud pole. Ent mida Sina üle kõige elus vajad?

A) Vabadust

B) Viiulit

C) Pesumasinat, mis peseb, triigib ja lappab pesu kokku

D) Armastust

E) Kaunist suveõhtut mere ääres

F) Palju raha

9

Kätte on jõudnud järjekordne arvestuste nädal. Oled mitu tundi järjest õppinud ja ootamatult hakkab kõht korisema. Otsustad teha pausi ja külmkapi juurde seigelda. Mida Sa sööd või jood, et saada energiat õppimise jätkamiseks?

A) Suurt lihakäntsakat

B) Lati patsi

C) Pannkooke

D) Pisaraid

E) Õiget maatoitu

F) Metsmaasikaid

10

Arvestused läksid väga hästi ja Sa tunned end ülivõimsana. Tekib tunne, nagu oleksid mingi filmi peategelane. Mis oleks Sinu kui selle filmi peategelase taustalaul?

A) ,,Põgene, vaba laps''

B),,Kui mina alles noor veel olin''

C) ,,Olemise lauluke''

D),,Enne veel kui kustub eha''

E) ,,Kui on meri hülgehall''

F) ,,Vitsalaul''

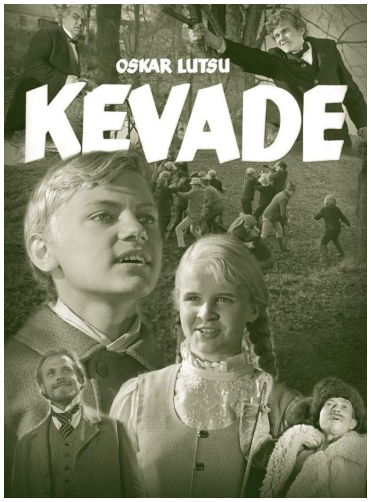
Milline film saaks sinu koduks?

Kui vastasid kõige rohkem **A**-variantidele, sobiksid elama ,,Viimsesse reliikviasse". Sa oled julge ja sihikindel. Sihtmärgid on Sul selgelt silme ees. Sa ei anna kunagi alla ning võitled oma sihtide saavutamiseks kogu hingega. Oled ka üsna romantiline ja armastuse nimel loovutaksid nii mõndagi. Kui veel Sul südamehärrat või -daami pole, siis küll tuleb ka see hetk, kui selle erilisega hobuse seljas päikeseloojangusse sõidate.

https://www.ohtuleht.ee/996227/malumang-viimne-reliikvia-50

Kui samastusid kõige enam **D**-variantide mõtetega, oleksid sobilik elama raskel ajastul filmis ,,Nimed marmortahvlil". Sul on jaksu elada üle rasked ajad (nt. füüsika kontrolltöö) - olgu siis üksi või teiste abiga. Oled tugeva rinnaga ja väleda jalaga. Südames on Sul tähtsal kohal Eestimaa. Oled ka üsna kohusetundlik ja Sinus leidub lisaks veel emotsionaalne pool. Ühtsus- ja kogukonnatunne moodustavad Sinust hea kaaslase.

https://www.efis.ee/et/filmiliigid/film/id/4368



Kui kogusid kõige rohkem **B**-variante, oleks Sinu koduks ,,Kevade". Sa oled klassikaline, kuid unustamatu inimene. Vähemalt üks humm on Sinust kunagi ühe luuletuse salaja kirjutanud. Sa oled "vana hing" ning tihti leiad end unistamas elamisest teises ajastus või lapsepõlve lihtsusest.

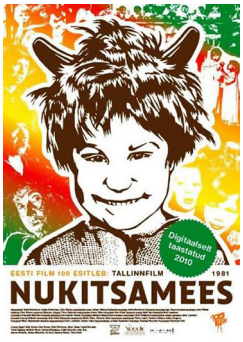
https://www.rahvaraamat.ee/p/kevade-1969-dvd/530/et?ean=4742115003311

Kui just **E**-variante tuli kokku kõige rohkem, klapid filmiga ,,Siin me oleme". Oled üsna emotsionaalne ja põled eredalt kui jaanituli. Võid tunduda teistele üsna dramaatilise ja kaootilisena. Ära muretse, see oli kompliment. Sulle meeldib suhelda inimestega või isegi iseendaga. Oled kas hingeliselt maainimene või südamelt linnamelus - oled üsna värvikirev.

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Siin_me_oleme!

Kui Sind kõnetasid kõige enam **C**-variandid, oled Sa loodud elama ,,Leiutajateküla Lottes". Sa oled aktiivne ja uudishimulik, otsides kogu aeg endale uusi seiklusi. Oled samuti heas kooskõlas enda sisemise leiutajaga ning tihti lööb pirn Su peas õigel ajal põlema (olgu see siis matemaatika olümpiaadil või ajaloo arvestusel). Kui see veel ei olnud kõik, siis oled Sa ka väga heasüdamlik ja armas inimene.

https://www.rahvaraamat.ee/p/leiutajatek%C3%BCla-lotte-2006-dvd/755169/et?ean=4741281318809



Kui **F**-variant oli ülekaalus, ootab Sind ees elu ,,Nukitsamehes". Sul on lähedane side loodusega. Jalutuskäigud metsas on eriti hinges. Oled üsna tegus inimene, kuid vahepeal leiad liialt palju lahkhelisid enda ümbrusega. Sulle meeldivad naljad ja tihti leiad ennast keset nalja ennast. Sügavas hinges hoolid oma lähedastest väga.

https://m.imdb.com/title/tt0238895/

LUULE

Puu luule 4

Ivan Kleštšin 10.d

Kaotasid kulla Sa ning miski enam Sind ei austa,
kuid mina ikka naudin.
Naudin Sinu koledust, naudin Sinu väärakust,
naudin Sind kui teismeliste romaani.

Mul on aina raskem näha.
Miks Sa paljastad mu Mäha?!
Paljastun ka mina Sulle,
see on Sinu palve mulle.

Kardame me ühiskonna filmi,
seepärast peidame me oma armastuse silmi.
Armastada tahan ükskõik keda,
tamme, inimest või teda.

Ära karda mu südame tamm
armastuse eest surra on minu programm.
Isegi kui surma langeb mu rind,
ära muretse, Su juurestikku maetakse mind.

mälestus

Mari Kaldmaa 11.e

vaid kuuvalguses näeb hingi,
ütlesid mulle kord südaööl,
või siiski, mõtlesid ringi,
ei tea, ehk on nad tööl

kusagil eemal, kaugel, taamal
lähenemas - vähehaaval

valvates su halba, head
muretsedes, hoolides
kustutades vanad vead,
tulevikku voolides

Hingetõmme

Anoniüümne kirjutaja

hinga

Hinga sügavalt sisse ja
mõnuga välja
peleta õhunälga.

Tunneta, kuis
rõõmust rõkkab süda
ja õrnalt liigub keha.

hinga

Ärge pange liiga palju soola oma toidule

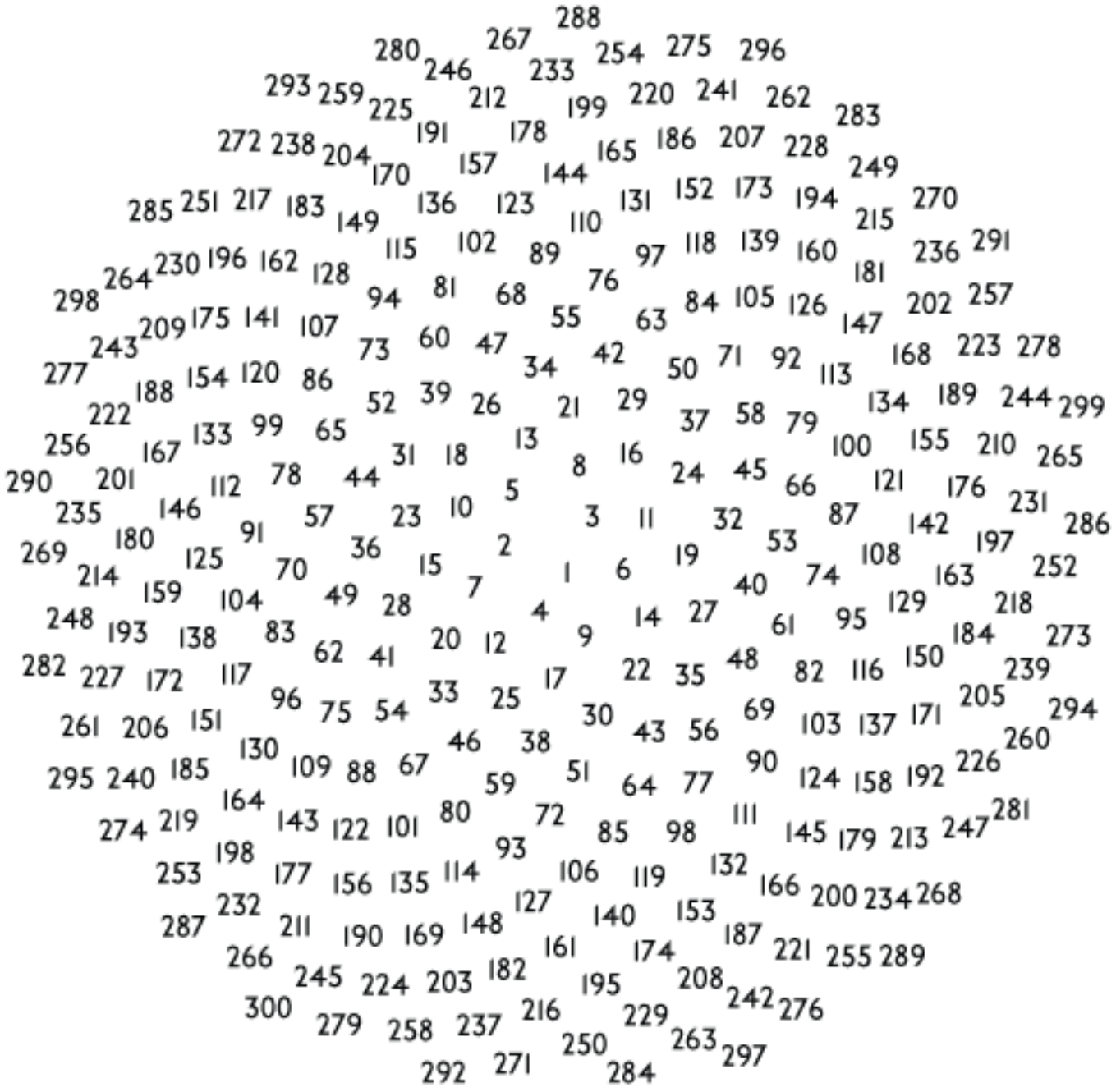
**2020.a Tartu Noorte Luuleprõmm, 16-19-aastaste vanuserühma 2.koht*

Anette Ama 10.e

Köögis oli juba pikemat aega vaikne ja rahulik
aastaid kestnud köögimaa esimene vabariik
kõik taldrikud, pannid, lusikad ja kahvlid
juurviljad, lihatooted ja muud sahvrid
nad kõik elasid ühtses sümbioosis
nagu armastus vanaema õunamoosis
Vabariiki uhkelt juhtis vasakkapipoolsete pipratoos
ta hoidis kõiki koos, tegevushoos
arendati köögikultuuri, -keelt ja traditsioone
ning tihti uuendati sügavkülmiku põhikoole
Kõik voolas piimvalgelt hästi
majandus oli hea, haridus kõrge
ka konservi-tiivsed konservid said omavahel läbi tublisti
Korraga ei kuskilt ilmus välja ootamatu pinge...
Soolatoos oli juba pikemat aega nurgas mõtisklenud
oma biograafias arutnud
et kuidas küll riiki paremaks muuta
„Just! Tuleb võtta uue suuna!“
Meie armas pipratoos oli just alustamas oma teist ameti-
aega, kui toimus köögipööre
sool võttis köögi üle – hakkas tõmbama selle nööre
ta küll teatas, et toimumas on rahulik muudatus
rahva ja riigi uuendus
oli tegu ikka soolalismi ja anti-kapilismi algusega
Esimestel kuudel lubas ta rahvale palju
rõõmu, jaksu ja kergeid nalju
ta oli osav sõnamees
valetamine hinge sees
Kuid kapi taga toimus palju rohkem kui ehk näis
muudeti seadusi nii, et neist terve raamat sai täis
pandi paika kohustused ja reeglid
nagu näiteks, et „köögikaitsja soolapapa“ ees peab ole-
ma kaetud kõik peeglid
Kohe avaldas soolatoos ka oma biograafia
mille lugemine oli kõigile kohustuslik
fakte kontrollis suhkrumaffia
Kogu selle soolastamise kurvaks tagajärjeks oli
emakeele kadumine
oskajate keeleteadlaste vähenemine
surid välja vanad usud ja traditsioonid
teistsuguseks muudeti õpilased ja nende koolid
Pipar unustati...
tema teod vaigistati...
ta oli kõigest vanemate unejutt
igatsust kinni tõmbav žgutt
Keegi ei osanud rääkida, mis on vabadus
see oli kõigest lootusrikas saladus
kas see on ilma tsensuurita kuur
või katuseta puur
või toosita sool
või soolata toos
või hoopis laulmine üheskoos...
Köögis oli juba pikemat aega kõrvulukustavalt vaik-
ne ja „rahulik“
aastaid kestnud köögimaa soolalistlike vabariikide liit
ketšupiga pritsitud graffiti KEEGI EI PÄÄSE SIIT
Kujutage ette milline oli see ahastus
kui ahjust ilmus kuskuss
soola ja pipraga maitsestatud
värviliselt võrdsustatud
Kas tõesti on võimalik ühiskonnas elada
kus sool ja pipar ei taha üksteist neelata
vaid töötavad võrdses koosluses
mitte ei proovi hävitada üksteist metsikus looduses
Kui kõht saab hästi täis
siis mis vahet on millises köögis keegi käis

ÜHENDA NUMBRID.

MÕNUSAT LAHENDAMIST!



Nuputusülesanne pärineb lehelt https://maxwelldemon.files.wordpress.com/2012/03/number_spiral.png