



PROHVET

Märts 2025



Juhtkiri

Armas lugeja

Kevad ongi käes (võiks ju öelda)! Ma usun, et me kõik tunneme, kuidas elujõud meisse sisse voolab, kui päike lõpuks välja tuleb. Tekib lausa tahe oma elu ja ümbrus täiesti korda teha, kas pole? Aga kuidas siis? Meie pakume Sulle igalühul kevadiseks suurpuhastuseks ning ka mõtete korrastamiseks vägagi kasulikke nippe! Samal ajal aga, kui meie oleme hõivatud koristamisega, hakkavad varsti-varsti väljas lilled õitsema. Tahaks võibolla armsamale ka paar õit kinkida, kuid kas peaks valima roosi, tulbi või hoopis inkaliilia? Eks loe ja saa teada! Naistepäevaks oli ka kindlasti vaja lill välja valida, kuid selle päeva puhul võiksime mõelda ka vägevate naiste saavutuste peale. Oskad ehk isegi mõne maailma muutnud naise nimetada? Märtsikuu number pakub Sulle igatahes tõelist inspiratsiooni! Päikeselist kevadet teile kõigile ja mõnusat lugemist!

Peatoimetaja Karmen

Sisukord

Sissejuhatus.....	lk 1
Kokkuvõtte õpilasesinduse viimastest tegevustest.....	lk 2
Intervjuu: Tunne oma õpetajat.....	lk 2–4
Küsitlus Erich Tammega.....	lk 4–5
Erakordsed naised.....	lk 5–6
Pühakud katoliikluses.....	lk 7–8
Lillede keel.....	lk 9–10
Kevadised trendid ja moeinkubatsioon.....	lk 11–12
Kevadpuhastus ja organiseerimine..	lk 12–13
Huvitavad toidukombinatsioonid.....	lk 14–15
Koorene kanapasta.....	lk 15
Märtsikuu horoskoop.....	lk 16–18
Sudokud.....	lk 17

Peatoimetaja:

Karmen Nõmmik (11. klass)

Keeletoimetaja:

Karmen Nõmmik (11. klass)

Illustraatorid:

Lille Riin Kask (10. klass)

Erik Mattias Krasilnikov (11. klass)

Küljendaja:

Erik Mattias Krasilnikov

Toimetus:

Hedo Hipp Kolk (9.a klass)

Elise-Laureen Müller (7.b klass)

Marta Prikk (7.b klass)

Liisbet Kirs (10. klass)

Joosep Kivimets (11. klass)

Mette Marii Pärn (11. klass)

Mia-Lotta Neemre (11. klass)

Juhendaja:

Õpetaja Mai Pallon

Kontakt:

IG: @katoliku_prohvet

Õpilasesindus

KOKKUVÕTE ÕPILASESINDUSE VIIMASTEST TEGEVUSTEST

Mette Marii Pärn

Veebruari koosolekul oli peamiseks teemaks sõbrapäev, arutlusele tulid sõbrapäeva post, koolikella muutmise, kaunistused, südametejaht.

Veebruaris lõppes pinksiturniir. Poiste turniiri võitis Otto Conrad Kippasto (9.b), teiseks tuli Marten Arumäe (9.b), kolmandaks ja ühtlasi ka juunioride meistriks tuli Vidrik Aleksander Hakkinen (7.b). Tüdrukute turniiri võitis Paula Gabriel (9.b), teise koha sai Sāde Palmiste (5.a) ja kolmanda koha Maarja Raju (9.b).

Kiitus tubli osalemise eest ka Elise-Laureen Müllerile (7.b) ja Simona Nalbandianile (7.b). Palju õnne kõigile võitjatele!

Üritusi toimub kevadel aga veelgi. Algab ka maleturniir, registreerimine on veel avatud. Tulemas on ka filmifestival ja moe-show – nendest räägime pikemalt märtsikuu koosolekul.

Pikemalt saate õpilasesinduse toimetamisest lugeda õpilasesinduse protokollist.

Intervjuu

TUNNE OMA ÕPETAJAT

Marta Prikk ja Elise- Laureen Müller

Oled sa kunagi tahtnud oma õpetajatega paremini tutvavaks saada? Või vahel mõelnud, kelleks nad tahtsid väiksenä saada? Või kui kaua nad üldse meie koolis töötanud on? Kui jah, siis õnneks on sul nüüd see võimalus. Küsimustele vastab põhikooli matemaatikaõpetaja Marilin Tammeorg.

Kelleks sa tahtsid väiksenä saada?

Mitte õpetajaks. (muheleb) Ma tahtsin saada kas juuksuriks või lauljaks.

Mitu aastat oled sa siin koolis töötanud?

Esimest aastat olen siin. Sügisel tulin.

Intervjuu

Kas sa mäletad oma esimest tööpäeva siin koolis?

Ikka, sest ma alles tulin siia. Ilmselt ma olin üllatunud, kui tublid õpilased siin on, kui eeskujulikud nad on.

Mis sulle meie kooli juures kõige rohkem meeldib?

Et see kool on piisavalt väike, aga ka piisavalt suur. Kollektiiv on väga tore ja sõbralik ning õpilased on ka väga tublid.

Miks sa hakkasid õpetajaks?

Mulle meeldib laste ja noortega tegeleda. Ma olin mitu suve järjest noortelaagris kasvataja ja sealt tuli mõtle, et võiksin õpetajaks tulla. Kuna mulle endale meeldib matemaatika, siis valisin matemaatikaõpetaja ameti.

Mis on su lemmiklinn, -riik, -söök ja -raamat?

Mmm... Lemmiklinn on ilmselt Tartu. Riik, ma arvan, et Kreeka. Lemmikraamat on selline raamat nagu „Täiuslik laps”, mille autorit ma ei mäleta (autor on Lucinda Berry - toim.). Söök... Ilmselt kõik magus, näiteks mingi šokolaad. (muheleb)

Kas sul on koduloomi?

Mul on kass ja koer.

Kas on mõni tsitaat, mis sind inspireerib?

“Õnn peitub väikestes asjades, naudi hetke, mitte ainult sihtkohta.”

Lõpeta lause: “Õnneliku elu saladus on...”

Õnneliku elu saladus on see, kui sa oled ümbritsetud heade inimestega :)

Lõpeta lause: “Viimati ajas mind naerma...”

Viimati ajas mind naerma ilmselt mõni video Instagramis (muheleb).

Mis on kõige meeldejäävam sündmus sinu elus?

Ma arvan, et praeguses elus see, kui ma sügisel endale kutsika võtsin.

Miks sa tulid just meie kooli tööle?

Siin oli pakkumine matemaatikaõpetaja ametikohale. Kandideerisin, käisin vestlusel ja vestlusel jäi siit väga soe ja tore mulje. Pärast saingi siia tööle.

Intervjuu

Kuidas olla hea õpilane?

Julge eksida, mingisugune organiseeritus võiks olemas olla ja töötada tunnis kaasa.



KÜSITLUS SPORTLASE ERICH TAMMEGA

Hedo Hipp Kolk

Millal ja kuidas alustasid vabavõitlusega?

Alustasin 2021. aasta talvel, kuna mu vend oli kunagi seal käinud ja soovitas ka mul proovida.

Kes või mis inspireeris sind vabavõitlusega tegelema?

Mul oli mingit trenni vaja teha.

Mis sulle vabavõitluse juures kõige rohkem meeldib?

Mulle meeldib kõige rohkem vabadus kasutada oma võitlusstiili, ükskõik milline see hetkel on.

Kuidas sa leiad tasakaalu kooli, treeningute ja vaba aja vahel?

See ei ole üldse nii raske. Päeva algul on kool, siis vaba aeg, siis trenn ja siis jälle vaba aeg.

Intervjuu

Missugune näeb välja sinu igapäevane treeningrutiin?

Peale kooli lähen trenni ja seal ütleb treener, mida me tegema peame.

Kas oled võistlustel kokku puutunud ebaausate vastaste või otsustega? Kui jah, siis kuidas oled sellega toime tulnud?

Õnneks veel ei ole.

Erich (keskel) Euroopa meistrivõistlustel Serbias, Belgradis. (Allikas: <https://tartu.postimees.ee/8193507/uks-noor-tartlane-tuli-vabavoitluses-euroopa-meistriks-teine-pronksile>)

Mis on olnud kõige emotsionaalsem hetk sinu võistluskarjääris?

Euroopa meistrivõistluste eelne närveerimine.

Mis on sinu järgmised eesmärgid vabavoitluses?

Mul pole õrna aimugi...



Artikkel

ERAKORDSED NAISED

Naistepäev on aeg, mil tähistame naiste tugevust, julgust ja visadust. See on päev, mil meenutame, kuidas naised on ületanud takistusi, võidelnud õiguste eest ja muutnud maailma igas valdkonnas. Pühendame hetke kõigile naistele, kes on oma unistuste ja tegudega meid inspireerinud ja näidanud, et iga naine suudab muuta maailma paremaks paigaks.

Carmen Kass on eesti supermodell, kes on oma karjääriga jõudnud maailma tippu. Ta on tegutsenud kindlalt oma valdkonnas ja inspireerinud naisi üle kogu maailma olema enesekindlad, julged ja elama oma unistuste elu. Carmen on tuntud oma professionaalsuse, ilu ja töötahte poolest. Ta on tõeline eeskuju, näidates, kuidas anda endast parim igas valdkonnas.

Artikkel



Carmen Kass Vogue'i esikaanel.

Kamala Harris on USA esimene naisasepresident ja esimene mustanahaline naine, kes on jõudnud sellesse kõrgesse ametisse. Tema teekond poliitikas ja tema pühendumus õiguste kaitsmisele ja võrdsusele on muutnud maailma. Kamala Harris on seisnud naiste õiguste, hariduse ja tervishoiu eest, olles igal sammul eeskujuks neile, kes tahavad oma häält kuulda anda ja muuta maailma paremaks paigaks.



Kamala Harris asepresidendina.

Malala Yousafzai on maailmakuulus noor aktivist, kes võitleb tüdrukute hariduse eest, olles samal ajal inspiratsiooniks miljonitele noortele naistele üle kogu maailma. Malala on oma elu jooksul kogenud väga raskeid aegu, aga tema sõnum on alati olnud tugev: haridus on iga tüdruku õigus. Ta on pühendanud oma elu sellele, et inspireerida teisi seisma oma õiguste eest, uskuma oma unistustesse ja mitte kunagi alla andma.



Malala Yousafzai

Need naised tõestavad, et igaüks võib muuta maailma, olenemata sellest, kust nad pärinevad või kui suured takistused nende teel seisavad. Naine on oma tegemistes ja valikutes pidevalt näidanud oma tugevust – olgu see unistuste järgimise, takistuste ületamise või teiste inspireerimise kaudu. Anname au kõikidele naistele, nendele, kes on teinud ajalugu ning kinnitame, et igas naises on jõudu luua positiivseid muutusi. Soovime tagantjärele kõikidele naistele ja tüdrukutele imeilusat, südantsoojendavat ning armastust täis naistepäeva!

PÜHAKUD KATOLIIKLUSES

Pühakud on mehed ja naised, kes on elanud eeskujulikku elu, järgides täpselt Kristuse õpetusi. Nende ustavus Jumalale, armastus ja püsivus katsumuste ees on usklitele eeskujuks.

Katoliiklased usuvad, et **pühakud palvetavad inimeste eest**. Kuna pühakud on Jumala lähedal, on pühakutel lihtsam inimese eest abi või kaitset paluda Jumalalt.

Abi palumiseks võib igaüks koostada oma palve algusega "Ma palun Sind, (pühaku nimi), et Sa paluksid minu eest, et ...". Järgnevalt tutvustamegi teile pühakuid, kelle poole pöörduda, et leida lohutust ja tuge rasketel hetkedel.

Püha Joosep – üks austatumaid pühakuid katoliku traditsioonis — ta oli Neitsi Maarja abikaasa ja Jeesuse maine isa. Ta oli Püha Perekonna kaitsja, kaitstes Maarjat ja Jeesust ning hoolitses nende eest rasketes oludes. Teda peetakse vaikseks, kuid erakordselt tugevaks usuisaks, kes kaitseb oma perekonda ja elas tagasihoidlikku, töökusega täidetud elu. Just seetõttu pöörduakse tema poole paljudes eluvaldkondades, ka majandusküsimustega seotud asjades. Seetõttu palutakse tema eestkostet:

Perede ja abielude kaitseks: Palutakse rahu, ühtsust ja vastupidavust perekonnas.

Isade ja vanemate eest: Isad paluvad temalt tarkust ja kannatlikkust pere juhtimisel.

Laste kaitseks: Joosepi poole pöörduakse, et paluda kaitset ja õnnistust lastele.

Kuna Joosep oli puusepp ja aus töömees, pöörduakse tema poole ka finantsilise turvalisuse palumiseks.



Püha Joosepi päev on 19. märtsil.

Püha Joosep Cupertinost (1603–1663) – katoliku pühak, keda tuntakse eelkõige kui **hariduse, eksamite ja õpilaste kaitsepühakut, aga ta aitab ka ärevuse ja enesekindluse puudumise korral**. Joosep Cupertinost sündis Itaalias vaeses peres. Tema lapsepõlv oli keeruline — ta oli sageli hajameelne ja sügavalt mõtlik, mistõttu inimesed pidasid teda kohmakaks ja aeglaseks. Hoolimata sellest, et ta oli koolis halb õppur, oli tal sügav armastus Jumala vastu ning ta tahtis saada frantsiskaani mungaks. Vaimulikuks saigi ta imekombel — eksamil küsiti just seda ainsat piiblisalmi, mida ta hästi teadis! See sündmus tegi temast populaarse kaitsepühaku kõigi õppijate seas. Näiteks

Pühakud

kontrolltöö hästi sooritamiseks võid Püha Joosep Cupertinot paluda nii:

"Ma palun Sind, Püha Joosep Cupertino, et paluksid aidata mul leida rahu ja keskendumisvõime, et meeles pidada kõike, mida olen õppinud, ning sooritada kontrolltöö edukalt. Aamen."



Püha Joosep Cupertino päev on 18. septembril.

Püha Antonius Padovast (1195–1231) – üks armastatumaid katoliku pühakuid, **tuntud eriti kadunud asjade leidmise poolest**. Teda kutsutakse sageli „imepühakuks” tema elu jooksul toimunud arvukate imede tõttu. Legendi järgi varastas üks munk temalt psaltriraamatu, kuid kahetses pärast Antoniusse palveid ja tõi selle tagasi. Sellest ajast peale pöörduvad inimesed tema poole, kui midagi olulist kaob.



Püha Antoniusse päeva tähistatakse 13. juunil.

Püha Zita (Luccast) (1218–1272) – tema poole pööratakse eelkõige siis, kui inimesed **vajavad abi majapidamistöodes ja korralikuks olemises**. Zita elu oli täis lihtsaid, kuid armastusega tehtud tegusid, ja ta näitas, kuidas isegi kõige väiksem töö võib olla pühitsetud, kui see on tehtud Jumala auks. Zita oli terve elu koduabiline, kes teenis oma tööandjaid ustavalt ja armastusega. Seetõttu pööratakse ta poole, et paluda õnnistust majapidamistöodele ja paluda armu teenida teisi rõõmuga. Inimesed paluvad temalt jõudu teha oma igapäevatöid kannatlikult, isegi kui need tunduvad tüütud või rasked.



Püha Zita päeva tähistatakse 27. aprillil.

LILLEDE KEEL

Mette Marii Pärn

Vahel tahaks justkui öelda midagi, aga sõnadest jääb väheks – siin tulevad appi lilled. Lilled kõnelevad omas keeles. Iga lill sümboliseerib erinevaid tundeid ja emotsioone, tähendus on ka värvil ja kingitud kogusel. Siin artiklis saad nendest põgusa ülevaate.

Tulbid on alati kindlapeale minek – need sümboliseerivad armastust, tunnustust ja uusi algusi, sest on ühed esimestest lilledest, mis kevadel tärkavad.

Nartsiss sümboliseerib sõprust, uusi algusi, igavest elu, usku, inspiratsiooni, lõpmatut armastust, loomingulisust ning imetlust, olles seega praktiliselt kevade sünonüümiks.

Nelk sümboliseerib tänulikkust, puhtust ja imetlust, ühtlasi ka armastust. Kusjuures nelke peetakse ka Jumala lilledeks.

Liiliad kannavad endas puhtuse, ilu, emaduse ja vooruslikkuse sõnumit. Liiliaid viiakse aga ka matustele, sest usutakse, et nende valged kellukesetaolised õied sümboliseerivad lahkunute hingede vabaks laskmist.

Inkaliilia sümboliseerib sõprust, pühendumust, rahu, lootust ja puhtust. Usutakse, et kuna inkaliilia sümboliseerib sõprust, siis kaardus ja sageli ka krussis lehed iseloomustavad sõpruse

keerdkäike ja sõprussideme tugevnemist.

Nagu ka teistel lilledel, on krüsanteemil mitu tähendust. Nendeks võivad olla nii rõõm, pikaealisus kui ka ebaõnn. *Feng shui* järgi on soovitatud koju rõõmu ja optimismi toomiseks panna vaasi krüsanteemid.

Preeriakell või ka preeriaroos sümboliseerib loodust ja ilu, tänulikkust ja tunnustust. Preeriakellad on ideaalsed lilled, mida kinkida oma armsamale või kellelegi teisele tänulikkuse väljendamiseks, tunnustuseks või andeks palumiseks.

Hortensia kannab enda rikkalikes õites peamiselt tänulikkuse sõnumit. Lisaks on temasse põimitud ka siirus ja südamlikkus.

Iirise kroonlehed tähistavad usku, lootust, valgust ja tarkust. Iirist kutsutakse ka vikerkaare sõnumite toojaks, sest mütoloogia kohaselt lõi vikerkaarejumalanna Iris ta taeva ja maa vaheliseks lüliks, andes lillele ka oma nime.

Pojengid on tuntud kui rikkuse ja au lilled. Oma lopsakate, täidlaste, ümarate õitega sümboliseerivad pojengid romantikat ja õitsengut ning neid peetakse hea õnne ja õnneliku abielu märgiks.

Lilled

Ja viimaks – roos! Roose seostatakse kõige sagedamini armastuse ja romantikaga. Roosi peetakse tasakaalu sümboliks. See väljendab lubadusi, uusi algusi ja lootust. Selle okkad tähistavad kaitset, füüsilisust, kaotust ja mõtlematust.

Tähendused on ka värvidel, kuid siinkohal tuleb mainida, et värvi võib valida ka meeldivuse järgi.

Punane on armastuse ja romantika värv. Punased lilled tähendavad julgust, austust, imetlust ning loomulikult soovi ja kirge. Õrnad roosad toonid kõnelevad õrnusest, õnnest ja armastusest. See värv tähendab ka armulikkust ja süütust.

Sinistest lilledest tehtud kimp võib saata sõnumi olla rahulik, võtta aeg maha ning vabaneda stressist.

Valged lilled tähendavad puhtust, alandlikkust, austust. Olenevalt kimpu pandud lilledest võib see olla nii julge ja vaimukas kui ka õrn ja tagasihoidlik.

Kollastest lilledest õhkub õnne ja rõõmu. Need sümboliseerivad sõprussidemeid, edukust ja uhkustunnet.

Oranžid lilled saadavad tugeva sõnumi – siin pole mingit tagasihoidlikkust. Oranž on julge, kirglik ning elurõõmus.

Rohelised lilled tähendavad uuenduslikkust, kevadet, nooruslikkust. Kui lisad kimpu rohelisi lilli, siis soovid saajale head õnne ja tervist.

Purpur on kuninglik värv, mis sümboliseerib väärikust, traditsioone ja edukust. Selles toonis lilli sisaldav kimp saadab sõnumi austusest ja imetlusest.

Nagu mainitud sai, on ka kingitud lillede arvul tähendus:

- Üks lill, enamasti punane roos, mille mees kingib esimesel kohtingul, sümboliseerib armumist esimesest silmapilgust.
- Viis õit on ideaalne õnnesoov.
- Üheksa õiega antakse lubadus olla alatiseks koos.
- Üksteist õit sümboliseerivad igavest truudust abikaasale.
- Viisteist õit on universaalne õnnitlemine.
- Kaksikümend viis õit viitavad suhete tõsidusele.

Meeles peaks pidama, et enamasti kingitakse rõõmsa sündmuse puhul paaritu arv õisi ja kurva sündmuse (nt matuste) puhul paarisarv.

NB! Nendesse numbritesse võiks loomulikult suhtuda kerge huumoriga, tegemist ei ole kindlate reeglitega.

Tsiteerides väga tuntud eesti lauljat Mati Nuudet: “Ärge unustage lilli kinkida!”

KEVADISED TRENDID JA MOEINKUBATSIOON

Liisbet Kirs

Kas sinu riidekapp on valmis selleks kevadhooajaks, sest kevad piilub juba ukse vahelt? Kui ei, pole hullu. Siit saate teada mõned selle kevade moetrendid, mille järgi saate enda riidekappi kohendada.

Kevad on värvide taaselustamise aeg, seega oleks hea lisada oma garderoobi pehmeid, pastelseid ja heledaid värve, näiteks lavendlililla on tõeline kevadhitt. See sümboliseerib rahulikkust, kergust ja peent elegantsi. Head värvid on ka piparmündiroheline, roosa, mahe kollane, beebisinine ja teised heledad värvid.



<https://cosmos-shop.ee/>

Kohendada oma riidekappi

Pükstest on trendikad sellel hooajal baggy jeans, madala pihaosaga lõiked ja lühikesed teksaseelikud.



<https://ee.tommy.com/>

Moemaailm soovitab ka kanda kaks-ühes-riideid – kanda seelikuid ja pükse koos ehk seelikpükse. Ühendatud võivad need olla mitmeti, seelik võib katta püksid pooles ulatuses või olla lehviva purjena taga.



<https://www.aboutyou.ee/>

Trendid

Enda riiete täiendamiseks ja täiustamiseks võiks kasutada ka aksessuaare – kanda kergetid sulle, päikeseprille ning stiilseid käekotte või seljakotte.

Kõige olulisem on ikkagi valida endale mugavad riided, mida on lihtne kombineerida. Kandke kihilisi riideid, mängige värvidega ning kasutage aksessuaare.

Soovitused

KEVADPUHASTUS JA ORGANISEERIMINE

Lille Riin Kask

Kevad on uue alguse sümbol – loodus tärkab, päevad lähevad pikemaks ja tunneme rohkem tegutsemisenergiat. See on suurepärase võimalus võtta ette üks korralik kodu suurpuhastus. Planeeri oma päevi, et jõuaksid täita kõik oma kohustused ja leiaksid ka aega puhkamiseks.

Kodukeskkond mõjutab meie enesetunnet ja produktiivsust rohkem, kui arvata oskame. Korrastamata tuba tekitab stressi ning seda me ei soovi. *KonMari* meetod, mille autor on jaapanlanna Marie Kondo, pakub selleks suurepära lahendust. Selle meetodi põhimõte on hoida alles ainult need asjad, mis toovad rõõmu ja millel on kindel eesmärk sinu elus.

Kuidas alustada *KonMari* meetodiga?

1. Esiteks korista kategooriate kaupa, mitte toahaaval. Alusta riietest, seejärel liigu raamatute, paberite, muude esemete ja lõpuks sentimentaalsete asjade juurde.
2. Küsi endalt: „Kas see asi toob mulle rõõmu?” Kui mitte, siis ole tänulik selle eseme eest ja lase sellel minna.
3. Voldi riideid püstiselt – nii on need paremini nähtavad ja võtavad vähem ruumi. Läbipaistvad hoiustamissüsteemid hoiavad ära kaose tekkimise.
4. Austa oma esemeid. Iga asja eest, mis sul on, tuleb ka hoolitseda, et need kestaks ja teeniks sind kauem. Vali hoolikalt, mida enda ellu tood.

Soovitused

Kooliaasta kevadine pool võib tunduda keeruline – eksamid lähenevad, ülesanded kuhjuvad ning motivatsioon võib olla langenud. Selle vältimiseks on oluline luua selge süsteem ja ajakava, mis aitab sul püsida rajal ning vältida ülekoormust.

Kuidas õppida paremini?

1. Prioritiseeri ülesanded. Tee nimekiri kõigist kohustustest ja jaga need kolme kategooriasse: hädavajalikud, tähtsad ja vähemtähtsad. Keskendu eelkõige hädavajalikele.

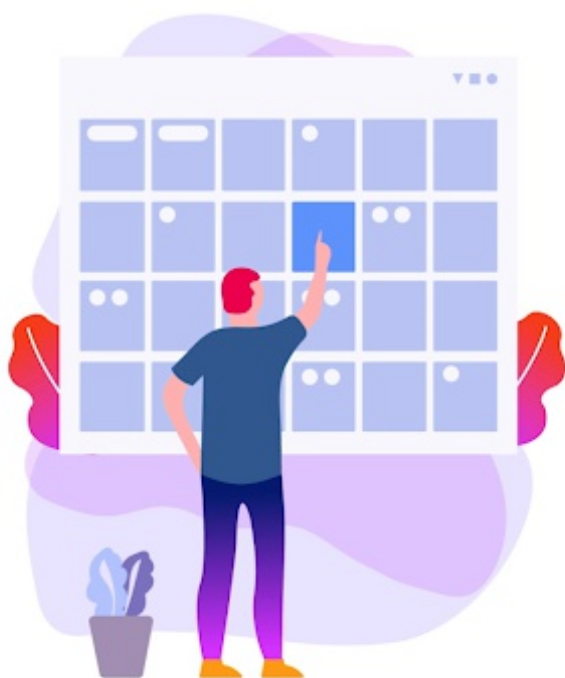
2. Kasuta ajaplokkimist. Planeeri iga ülesande jaoks kindel aeg oma päevas. Näiteks võid hommikul keskenduda kõige raskemale ülesandele, kuna siis oled kõige erksam.

3. *Pomodoro* tehnika. See käib nii, et õpid 25 minutit järjest ja teed seejärel 5-minutilise pausi, misjärel jätkad jälle 25-minutilise õppimisega jne. See aitab vältida väsimust ja mõtete hajumist.

4. Ära unusta puhkeaega. Leia endale tegevus, mida naudid. Kevadine värsk õhk ja päike aitavad energiataset tõsta, seega planeeri oma päeva ka jalutuskäike.

Kevad on ideaalne aeg nii oma kodu kui ka kohustuste korrastamiseks. KonMari meetod aitab luua puhta ja harmoonilise elukeskkonna, samas kui tõhus ajaplaneerimine aitab koolitööde ja muude kohustustega paremini toime tulla. Puhas kodu ja korrastatud mõtted aitavad kevadele vastu minna uue energiaga!

<https://images.app.goo.gl/ep2hkQwYjGgxmfpU9>



HUVITAVAD TOIDUKOMBINATSIOONID

Karmen Nõmmik

Eelmisel kuul palusime teil jagada toite, mis ei peaks koos hästi maitsema, kuid põneval kombel sobivad omavahel väga hästi. Kõik öeldu on nüüd teie ees. Soovitaksin need kombod kindlasti ära proovida, lihtsalt kogemuse mõttes. Kes ei proovi, ei saa teada :)

Maapähklivõi ja hapukurk
Porgandid meega

Eriti populaarne: jäätis ja friikartulid
Täpsemalt: McDonald'si friikartulid ja karamellijäätis

Banaan ketšupiga

Puder Kalevi kommidega

Sai Nutellaga ja peal sink või juust

Kurk ketšupiga

Banaan ja maapähklivõi

Leib suhkruga

Hapukurk Nutellaga

Marineeritud kurk Nutellaga

Õun ja juust

Võileib Nutella ja võiga

Kurk vahtrasiirupiga

Makaronid hapukoorega

Kassiliha ja karrikaste

Hamstriribid kohvimaitsega jäätisega

Riis ja majonees

Viinamarjad hallitusjuustuga

Kananagitsad šokolaadjäätise ja küüslaugukastmega (kõik Burger Kingist)

Ananass soolastes toitutes (pasta, karrikaste, pitsa, salat)

Kohupiimakreem ja maasikamoos

Ilma leivata pasteedi-singi-juusturull

Leib hapukoorega

Friikartulid koos piimakokteiliga

Verivorst pohlamoosiga

Isiklikult lisaksin lõppu seda, et olen söönud viinerit Nutellaga ning lõpuks tunnen, et keegi mõistab mind! Võileib Nutella ja singiga tundub väga hea! Samuti kiidan friikartuleid jäätisega ning kuna austan ise sügavalt ananassi, siis tunnen ka selle koha pealt, et minust on aru saadud. Ananass tõesti sobib nii paljudesse toitutesse (ja niisama värskelt, konserveerituna või kuivatatuna on ka lihtsalt imeline).

Küsitlus

Teemat vahetades: 3. märtsil võitis meie naaberriik Läti oma esimese Oscari filmiga „Vooluga kaasa” ehk „Flow”, mille peategelane on kass. Käisin ise ka filmi vaatamas ja pärast seda hakkasin mõtlema, miks osa inimesi armastab rohkem koeri ja

teine kasse. Seetõttu on teile sel kuul ka lihtsam (või siis mitte) küsimus, mida oleme ilmselt kõik vähemalt korra elus kuulnud. Kas sa oled kassi- või koerainimene? Oskad sa seda kuidagi ka seletada?

Arvustus

KOORENE KANAPASTA, TAEVALIK NAUDING TALDRIKUL

Joosep Kivimets

Koorene kanapasta, mida ma hiljuti maitsesin, oli tõeline maitseelamus, mis viib mõtted paradiisi. Kui seal, kus iganes õnnelik elu toimub, pakutaks ükskõik mida, siis see pasta oleks kindlasti menüüs. Kreemine kaste oli just täpselt õige – mitte liialt raske, vaid just parajalt rammus, et iga suutäis tunduks eriline.

Kana oli küpsetatud väga mahlakalt, maitserikkalt ja piisavalt suurte tükkidena, et iga amps oleks täis maitset. Pasta ise oli õrnalt keedetud, andes igas suutäies ühtlase tunde ja luues täiuslikkuse. Tundus, et iga koostisosa on teistega kooskõlas, luues tasakaalu, nagu oleks pasta ja kaste üksteise jaoks loodud.

See roog pole lihtsalt koolitoit, vaid see on

kogemus. Kui otsid midagi, mis paitab hinge ja paneb korraks unustama kõik mured, siis oled õige roa leidnud, aga hoiatan, et see võib väga sõltuvust tekitav olla.



HOROSKOOP 2025 MÄRTS:



JÄÄR: Hei, Jäär! Märts toob sulle palju energiat ja motivatsiooni oma eesmärkide poole liikumiseks. Sa tunned end eriti tegusana ja oled valmis võtma vastu uusi väljakutseid, mis sind päriselt proovile panevad. Sel kuul võib sul suhete hoidmises tekkida veidi raskusi, aga sa suudad kõiki probleeme enesekindlalt lahendada. Sind ootavad ees ka uued algused, mis võivad tuua positiivseid muutusi. Kasuta oma sisemist jõudu, et teha seda, mis sind edasi viib!



SÖNN: Hei, Sönn! Märts toob sulle rahu ja tasakaalu. Sa keskendud rohkem oma igapäevaelu korrastamisele, sest tahad luua stabiilsust. Kuid ole sellel kuul oma rahaga ettevaatlik, sest liigne kulutamine võib tekitada probleemseid olukordi, mis toovad pikaajalist kahju. Kui suudad selle kuu üle elada ilma suuremate väljaminekuteta, siis aprillis tasub see hästi ära. Praegu on eriti hea aeg, et mõelda oma tulevikuplaanidele ja seada endale selged eesmärgid.



KAKSIKUD: Hei, Kaksikud! Märts toob sulle palju uusi ideid ja võimalusi. Oled väga uudishimulik ning soovid õppida iga uue, sinu jaoks huvitava teema kohta. Praegu on hea aeg, et laiendada oma teadmisi või õppida midagi täiesti uut. Tänu uutele teadmistele saad sa olla eeskujuks oma sõpradele, et ka nemad midagi uut õpiksid. See kuu on lihtsalt ideaalne aeg, et panna proovile oma aju ja avatud meel.



VÄHK: Hei, Vähk! Tunned sa endas üksildust ja arusaamatust? Märts toob sulle aja keskenduda peresuhetele ja lähedastele! Tihedate argipäevade ja segavate tunnete kõrvale oleks sul vaja veeta rohkem aega kallite inimestega, et luua rahu nii endas kui ka oma päevades. Üks naerurohke õhtusöök sõbrannadega või lihtsalt üks pikk kalli lähedaselt võib aidata väga palju! Kui veedad aega oma lähedastega, oled varsti unustanud, et ennast nii halvasti tundsid.

Horoskoop



LÕVI: Hei, Lõvi! Märts toob sulle palju tegutsemist. Sa ise ka ei tea täpselt, mis see tegutsemine täpselt on, aga tahaksid teha kõike korraga. Mitmed tähtajad on saabumas ja samas tekivad uued tegevused, mida sa tahaksid ette võtta. Võta aeg maha ning arutle iseendaga, mida sa saaksid teha, et nendest tegevustest ei tekiks stressi, vaid sa naudiksid igat tegevust. Märtsi lõpuks on sul graafik vaba ning saad teha enda lemmikasju!



NEITSI: Hei, Neitsi! Märts toob sulle palju muusikat. Oled ainult muusika keskis ja eemale ei saa. See on siiski kahe otsaga asi, sest saad ise valida, kas võtad seda positiivselt või negatiivselt. Võibolla sa tüdined sellest ära, et ainuke asi, mida sa kuuled, on muusika. Või sa hoopis armastad seda, et saad enda päevad koos sellega veeta! Asi on mõtteviisis, seega tuleb võtta igat asja positiivselt.

6	7	9				
						2
					5	4
			7			
3	1			2		
						3
4		5	3	1		7
	2		8			6
8			9			4



KAALUD: Hei, Kaalud! Märts toob sulle ühe tüütu sõbra, kes käib sulle närvidele. Arvad, et ta võiks minema kaduda ja mitte kunagi tagasi tulla, kuid sa tegelikult ei tea, kui väga ta sinust hoolib. Tema jaoks on see olukord hoopis teistsugune. Sul tuleb enda emotsioonidest üle saada ja järele anda. Isegi kui selle sõbraga on ebamugav olla, siis tuleb jääda viisakaks ja säilitada head suhted.



SKORPION: Hei, Skorpion! Märts toob sulle tugeva sisemise arengu perioodi. Sa võid tunda soovi süveneda oma tunnetesse ja uurida, mis on sinu jaoks tõeliselt oluline. See kuu annab võimaluse vabaneda vanadest mustritest ja teha ruumi uutele algustele. On ideaalne aeg, et teha muudatusi, mis viivad sind lähemale sinu sisemisele rahule ja eesmärkidele.

S
u
d
o
k
u
d

3					7		
	6		9	5			
				4	5	8	
	1				8		
				1		2	3
		7	3		4		1
9			8				
4		3	5				

Horoskoop



AMBUR: Hei, Ambur! Märts toob sulle keerulisi hetki, kus tunned, et pead silmitsi seisma oma mineviku sisemiste hirmude ja kahtlustega. Sa võid kogeda mõnel hetkel tugevat emotsionaalset pinget ja võib tekkida soov tõmbuda endasse, et mõista oma tõelisi vajadusi. See kuu sunnib sind tegelema varasemate otsuste ja jääkidega, millele pole varem tähelepanu pööratud. Pead võtma lõpuks vastutuse oma tegude ja tunnete eest, et edasi liikuda.



KALJUKITS: Hei, Kaljukits! Märts toob sulle suurpuhastuse! Oled koristamise ja sorteerimise jätnud eelmisesse kuusse (või hoopis aastasse), kuid lõpuks on see aeg, kus peab tegema kevadkoristuse! Koristuse ajal võid leida asju, millest pole ammu puudust tundnud, kuid nüüd siiski vajad seda. Peale koristust tunned ennast väga motiveerituna ja see motivatsioon kandub teistele edasi!



VEEVALAJA: Hei, Veevalaja! Märts toob sulle ühe põneva seikluse välismaal. See ei pruugi olla mingi soojamaareis ega meres ujumine, vaid hoopis midagi väiksemat, aga palju meeldejäävamat. Koged välismaal elu täiel rinnal ning naudid igat väikest momenti. Saad tuttavaks ka kellegi võõraga, kelle elutarkused jäävad sinuga igavesti. Märts saab olema üks sinu kõige energilisemaid kuid sel aastal!



KALAD: Hei, Kalad! Märts toob sulle suure kergenduse pingest. Oled varasemad kuud tundnud suurt pinget või lausa valu, mis ei kao ära. See on muutunud nii häirivaks, et sa ei saagi millestki muust mõelda. Kuid ära karda, sest selle kuu lõpuks sa vabaned tollest pingest ja saad elu rahulikult edasi nautida. Võibolla see suur valu/stress on põhjusega sellel ja varasematel kuudel olnud, et saaksid ülejäänud aastat nautida veel rohkem kui eelmist aastat.

