

HUGO BOSS LUTAN

Parimad nipid:

Kuidas saada hakkama ilma juuksejummita?

Mis õpetaja stiili varastaksid Sina?

Mehed köögis

Imemaitavad jahuta muffinid

Kaanestaar

Helen Köhler

Ilust, spordist ja tööst

Suveks saledaks!

Anneli Saarva räägib toitumisest ja treeningust

Poisid

kommenteerivad:
EVELIN ILVES!

Märtsi horoskoop

Stressivabalt arvestuste ajal!

TEST

Milline pinginaaber oled **SINA?**

Miks nii ...

Iga õpilane, kes on valinud oma õpinguteks Hugo Treffneri gümnaasiumi, on kohustatud nende aastate jooksul läbi viima kas uurimusliku või praktilise töö. Õppeaasta alguses hakkasime meiegi sellele mõtlema. Läbi käis mitmeid ideid, kuid tõeliselt ei meeldinud meile neist ükski. Ühes inglise keele tunnis tuli UPTst juttu ning üks koolikaaslane käis naljatledes välja lennuka idee: „Tehke Hugo Treffneri gümnaasiumi Cosmopolitan!“ (Aitäh Saskia!). Mõelnud seda ise naljaga, tuli talle kuu aega hiljem suure üllatusena, et võtsime teda kuulda ning otsustasimegi teha Hugopolitani.

Alguses tundus see natuke hull idee, arvestades, et me ise ei ole tavapärastel Miilanguga seotud ning ei ole ka väga kirjainimesed. Kuna oleme klassist, mille liikmed moodustavad suurema osa Miilangu toimetusest, siis oleme nende tegevusega pidevalt kursis olnud ja seda pealt näinud (siinkohal tuleks märkida, et tegelikult ei teadnud sellel hetkel nende tööst ja selle raskusest veel midagi). Seetõttu pakkus ühe ajakirja numbri toimetamine liiga palju huvi, et sellest mõttest me enam loobuda ei soovinud. Tänu Miilangu peatoimetaja (ja meie klassiõe) Tiina Tubli heakskiidule ja abile, kogusime julguse kokku ja esitlesime oma oivalist ideed ka teistele Miilanglastele.

Hugopolitan on pühendatud meie kooli naisperele. Kuna tunneme, et Miilangu kaantelt leiab liialt vähe naisi, on kaanestaariks meie imeline klassijuhataja ja vahva naine Helen Köhler. Lisaks leiate ajakirja kaante vahelt ka ilunippe nii õpilastelt kui ka õpetajatelt. Lugemisväärilist leiate ka kindlasti teie, Treffneri mehed. Piiluge kindlasti kuuendale leheküljele, kust leiate huvitavaid fakte ajaloost naistepäeva ja naisõpetajate kohta Treffneris ning neljateistkümnendale leheküljele, kus igast lennust üks teie sookaaslane jagab avameelseid kommentaare ühe tuntud ja tubli Eesti naise kohta.

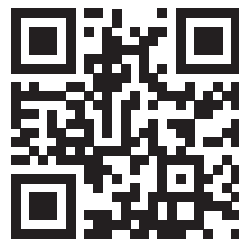
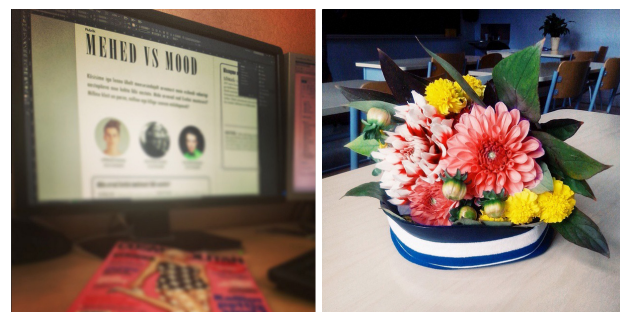
Tohutult tahaks tänada kõiki klassi- ja koolikaaslast, et aitasite seda teoks teha, kirjutades kõik need vahvad ja vaimukad lood. Suurt tänu on ka väärt meie juhendaja Kristi Luha, kes oli valmis isegi öösel meie tüütuid grammatikavigu parandama ja Tiina Tubli, kes oli algusest peale valmis töötama selle ajakirja nimel. Oleme rõõmsad, et nii paljudele meie mõte meeldis ja et olite valmis aitama!

Siinkohal jääbki veel vaid lootma, et ka teile, treffneristid, pakub selle ajakirja lugemine sama palju nalja ja rõõmu, kui meile selle tegemine ning kõigile Cosmologijatele toob see tore äratundmisrõõmu. Naistepäev on nüüdseks küll juba läbi ning head naistepäeva pole enam mõtet teile soovida. Samas oleks see ülitore, kui naiseks olemist tähistataks iga päev ning vastassugu käituks alati sama aupaklikult kui 8. märtsil. Seega soovin teile, Treffneri naised, siiski fantastilist teie päeva!

Peatoimetaja
Anna Riin Velner

JÄLGI MIILANGUT INSTAGRAMIS:

INSTAGRAM.COM/MIILANG



PEATOIMETAJAD

Anna Riin Velner,
Kerli Markus

KÜLJENDUS

Jürgen Laks,
Kelin Kuznetsova

TOIMETUS

Nele-Marie Tiidelepp, Anna Riin Velner, Tiina Tubli, Iida Elise Murumets, Johanna Adojaan, Kerli Markus, Kaarel Viljaste, Matthias Tiidelepp, Kristel Zimmer, Robert Derevski, Aana-Liisa Kaste

JUHENDAJA

Kristi Luha

VEEBIAJAKIRI

Jürgen Laks

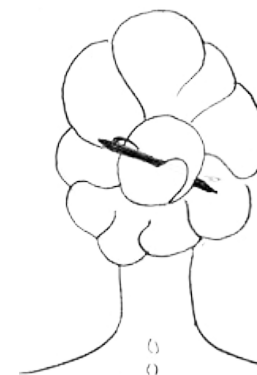
Kuidas kummita? 4 juuksenippi NELEGA

Oled jälle koolipingis ja juuksed kipuvad näole vajuma? Abimees patsikumm aga jälle teadmata radu jalutanud? Ära muretse, siin on 4 viisi, kuidas ilma patsikummita patsi teha!

Kirjaklambri- kalasaba



Punu kalasaba (või palu enda taga istuval klassiõel/vennal seda teha), alustades kuklast veidi ülalpool, nõnda jääb kalasaba lõppu vähem juukseid ja on lihtsam kinnitada. Otsa kinnitamiseks kasuta kirjaklambriga.



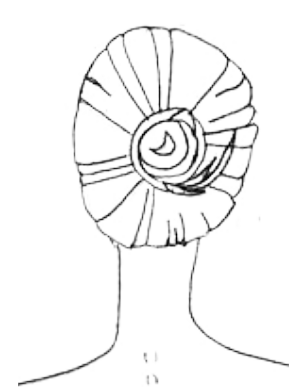
Pastaka- krunn

Kogu juuksed lõtva hobusabasse, keeruta krunni ja toraka pastakas sisse, nii lihtne see ongi! Kui pastakat pole, võib selle asemel kasutada ükskõik millist sarnast moodustist.

Lindikalasaba



Alusta samamoodi nagu kirjaklambrikalasabaga, ainult punu juustesse ka lint või nõör. Kalasaba kinnita selle sama nõõri või lindiga, tehes sõlme või lipsu.



French twist

Viimase nipi jaoks läheb ilmselt veidi rohkem harjutamist kui eelnevate jaoks. Alusta juuste kogumisest hobusabasse. Jälgi, et see poleks liiga pingul. Keeruta juuksed pigem tugevasse krunni. Tõmba õrnalt pea ülemiselt poolelt üks salk välja ja pressi krunni sinna alla nii, et peapealsed juuksed kataksid selle. Voilà!

Kuidas valmistuda arvestusteks

ilma üleliigse stressita

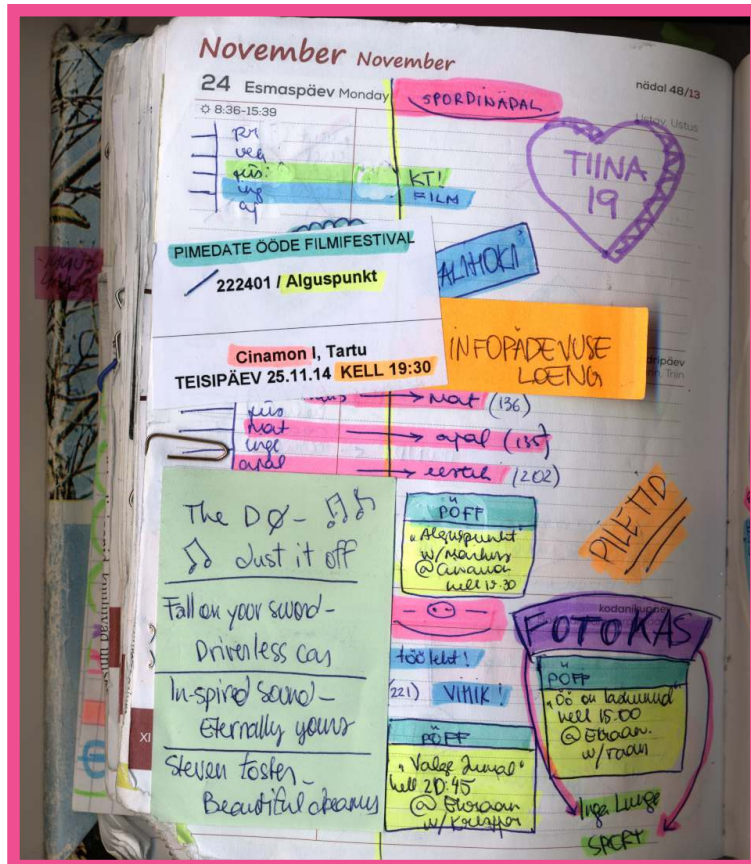
ARVESTA



Olgugi, et arvestuste nädal on järjeks ja lõpetuseks kuuele eelnenu nädalale intensiivsele õppimisele, kuhjub, juba teadagi, kogu TÕELINE TÖÖ just neile päevile. Aga kuidas siiski saavutada see, et kaotatud või vastupidi, stressist juurde pugitud kilosid poleks liiga palju; et uni alluks taas normaalsele magamisrütmile ("normaalsele" - et saaksid minna magama kell kolm varajase seitsme asemel...); et oleks aega ka sõpradega hängida ning mis kõige tähtsam - et oleks hea olla?

PLANEERI-PLANEERI-PLANEERI-PLANEERI-PLANEERI-PLANEERI

Mida kuuled vilistlase suust? - "Treffneris õppisin oma aega planeerima!". Miks kasutame paber kandjal päevikuid ekooli asemel? - et me õpiksime oma aega planeerima. Mida me mõtleme iga kord enne suurt arvestust? - miks ma varem õppima ei hakanud, miks ma oma aega ei planeeri? Mulle tohutult meeldib plaane teha. Küllap on kõik tuttavad näinud mu jämedat päevikut, mille lehtedel on vähe valget ning markerivaba ruumi. Kõik on kirjas. Tähtsatest telefonikõnedest suveplaanideni. See kõik on muidugi tore, kuid õppima hakkab siiski parimal juhul kaks päeva enne arvestust. Saagu see muudetud, nii minul kui ka teil! Hea ja põhjalik aja planeerimine ON edu saladus.



VEEST JA VOODIST

Et masinavärk töötaks laitmatult, peab kõik olema tasakaalus. Jooge vett! Kui sul on raskusi hommikuti ärkamisega, siis too endale öhtul klaasitäis kurgukastet voodi kõrvale ning hommikul, pärast unesegasena ja vihaseks äratusekella kinni toksimist, joo ära. Kohe on kergem ärgata. Vett võiks üldse võimalikult (aga mitte liiga) palju juua. Kui pead juba iga tosina minuti tagant looduse kutsele alluma, siis tarbid liiga palju. Kuni sinnamaani on see hea ja tervislik. Öeldakse, et ka kohv pole hea. Respekt neile, kel õnnestub vältida kohvi joomist, jõudu neile, kes on ametis!



Umbes sama värk on ka söömisega. Söö nii, et kõht ei lööks pilli ja oleks mõnus olla. Kui õgid raskelt ja liialt, peab keha selle lagundamisega tegelema ja kogu energia läheb sinna. Teate küll, bioõps ju seletas! Kõige tähtsam (lisaks tuupimisele) on loomulikult uni - magades kinnistub õpitu. Noor inimene vajab vähemalt 6-8 unetundi. Arvestusnädal on kindlasti keskkooli kõige unevaesem periood. Samas on meil ju isegi eraldi nädal selleks (st pole teisi tunde samal ajal), nii et peaksime olema ekstratänuväärt ja - "tat-tat-tat-taa" - aega planeerima ning tänu sellele ka korralikult, hästi ja kvaliteetselt magama.

KUJUTA ETTE, ET SUL LÄHEB HÄSTI

... ning lähebki. On ju teada, et oma mõtetega mõjutame keha, temperatuuri, pulssi jne - niisiis tuleks seda ka kasulikult rakendada. Kui kujutad ette, et su tegemised õnnestuvad, siis oled rahulik ning suudad paremini keskenduda ja esineda. Siiski, õnneks või õnnetuseks on ka õppimine vajalik.



Kas teadsid, et...

KUIGI
ALGSELT OLII
TREFFNERI KOOL MÕELDUD
POISTELE, HAKATI TÜDRUKUID VASTU
VÕTMA ALATES 1954. AASTAST NING
JUBA ESIMESEL ÕPPEAASTAL OLID
TÜDRUKUD 810-ST SISSEASTUNUST
ÜLEKAALUS (420
TÜTARLAST).

AIME PUNGA ON
KOLLEEGIDE SEAS TUNTUD
KUI „VAPPER REFORMAATOR“ —
TEMA SIHIKINDLAL EESTVEDAMISEL
LÄKS KOOL 1994. AASTAL ESIMESENA ÜLE
PRAEGUSELE PERIOODÕPPESÜSTEEMILE,
MIS OLII TOLLAL UUDNE, RISKANTNE
JA ENNEKUULMATU.

LAINI RAUDSEPP -
EESTI KEELE JA KIRJANDUSE
ÕPETAJA - ON OLNUD AINUKE
NAISDIREKTOR KOOLI AJALOOS (1975-
1987). JÄI MEELDE SIHIKINDLA, TÖÖKA JA ERITI
RÕÕMSAMEELSE INIMESENA. NÄITEKS 1987. AASTA
SUVETANTSUPEOL OSTIS TA OMA RAHA EEST KOGU
TANTSIJATE SELTSKONNALE SUURED KALJAJOOGID,
PÕHJENDADES SEDA MUREGA NENDE
VASTUPIDAVUSE PÄRAST LÄMMATAVA
PÄIKESE KÄES.

NAISTEPÄEVAL
TÖÖLE TULLES ON MEIE KOOLI
MEESÕPETAJATEL KOMBES LAULDA
PÄEVA JOOKSUL NAISÕPETAJATELE ERINEVAID
LAULE — JA SEE PUUDUTAB KÕIKI MEESÕPETAJAID!
TRADITSIOONI ON KAASATUD KA KOOLI ÕPILASI,
NÄITEKS MÕNE AASTA TAGUNE MOMENT, MIL
VILISTLANE KAREL VÄHI KIRJUTAS LAULU SUIISA
PRIIDU BEIERI SÕNADELE, MIDA SEEJÄREL
MEHED NAISÕPETAJATELE ETTE
KANDSID.

KUI
NAISTEPÄEV LANGEB
KOKKU KOOLIPÄEVAGA, ON KOOLI
DIREKTORIL JA HUVIJUHI KOMBES
SEISTA HOMMIKUL UKSE LÄVEL NING
JAGADA NEIDUDELE KOMMI. KAHJUKS
ON JUBA TEIST AASTAT JÄÄNUD
NAISTEPÄEV NÄDALAVAHETUSSE.

KÕIGE
SÕBRALIKUM JA ABIVALMIM
KOLLEEGIDE SUHTES ON OLNUD
KRISTIINA PUNGA — HEA KOLLEEGI TALDRIKUT
PÄLVINUD TERVELT KAKS KORDA. VARASEMALT
ON SELLE AU OSALISEKS MITU KORDA SAANUD
KA KOOLIMAJA VALVUR MAIA KÄPPA. TEGU ON
ENDISE TUNNUSTATUD HTG AJALOOÕPETAJA NING
ÕPPEALAJUHATAJAGA, KES TÖÖTAB MEIE
KOOLIS JUBA 52. AASTAT (VT. KA
MIILANG 2013 OKTOOBER).

Kättemaks kõrgetel kontsadel ehk kuidas koolis kontsadega ellu jääda

Iga (lühike) tüdruk soovib aeg-ajalt pikem välja näha, nii ka mina. Kuid kuidas ja kui lihtne on vastu pidada pool päeva kontsadel majas, mida võib vabalt labürindiks nimetada? Selle välja uurimiseks otsustasin ma oma pikkust suurendada kahel erineval veebruaripäeval tervelt 13 cm võrra.



Katse nr. 1

2. veebruar

Olin kingad kooli toonud juba eelmisel neljapäeval, kuid ei suutnud neid tol päeval jalga panna, puhas laiskus. Otsustasin, et Tartu rahu aastapäev on piisav sündmus, et veidi pidulikumalt riidesse pannud noorte seas mitte silma paista. Libistasin kapi juures kontsad jalga ning tippisin rahulikult esimesse tundi. Juba järgneval vahetunnil kuulsin korduvalt küsimust: „Mis puhul sul kontsad on?“. Lõin selja sirgu ning naeratasin kelmikalt. Teekonnad erinaevatesse sihtpunktidesse ei olnud aga teps mitte lihtsad, pigem vastupidi. Need pikenesid ja kuidas veel. Söökla ja puhkeruumi juures olevad inglise keele klassid tundusid kordades kauge- mal kui muidu. Järgmisel vahetunnil kapist õpikuid võttes vaatasin oma armsaid musti papusid ja mugavus sai minust võitu, hetk hiljem silkasin juba tennistes uude tundi.



Katse nr. 2

20. veebruar

Tundsin pärast esimest, pigem luhta läinud katset kergeid süümepiinu. Mugavus oli ohustamas mu eksperimenti. Vabariigi aastapäeva aktuse hommikul tundsin aga, et täna on see päev. Kõrgetes kontsades peitub minu jaoks mingi mõistatuslik jõud, täis enesekindlust ja väärikust. Isegi tagantjärele mõeldes tekitab see hea tunde. Sirge selg, särav naeratus, lehviv kleit ja klõpsuvad kontsad – tundsin end kogu päeva printsessina. Tõele au andes tuleb tõdeda, et kotis ootasid mind igaks juhaks tennised, mida ma korra marsruudil puhkeruum-söökla ka kasutasin (uskuge mind, antud trepid ja kõrge kontsad ei ole teineteisega just sina peal). Kuid üldiselt läks kogu päev korda: kogusin nii pilke kui ka suurendasin jalalihaseid!



Kontsad koolis – jah? Ei?

Isiklik arvamus

Mina kontsakingi vahetusjalatsitena ei tervita. Võib küll välja tuua nendega kaasneva mõõdukuse (ruttamine lihtsalt pole võimalik), mis võib aidata aega paremini planeerida. Samas võib see kaasa tuua konstantse hilinemise. Rühile kasuks ei tule ning igapäeva rutus võivad sageli pigem tüliks olla. Nõndaks viisin ma kingad pärast aastapäeva koju ja naasin oma armsate tenniste juurde.

Joonas Sisask, 12.a:

„Kontsade kandmine on väsitav ning tavaliselt tehakse seda üritustel, kus on vaja oma jalgu esile tõsta (kleidipidu, klubi vms). Põhimõtteliselt pole mul selle vastu midagi, koolis on võib-olla natuke imelik. Tekib küsimus, miks vaevata oma jalgu iga päev. Oleneb küll, mis põhjustel neid kontsi kantakse, suurte platvormidega tavalisel päeval pole päris normaalne. Tekib tunne, et neil on tähelepanuvajadus või mõni noormees silmapiiril.“

Õp. Saima Kaarna

„Kõik oleneb kontsa kõrgusest. Kahe kuni nelja sentimeetrine konts on füsioloogiliselt kõige kasulik. Kõrgematel kontsadel puhul on selgroog ebaloosulikus asendis ning lihased väsivad kiirelt.“

Berit Mägi, 11.c:

„Ebamugav, eba-praktiline ja ilmselt ka ebatervislik, kui jalad terve päeva selles asendis on. Kõik oleneb kõrgusest.“

Võrkpall, šokolaad & musklis mehed

*Saage
tuttavaks
meie kooli
inglise keele
õpetaja Helen
10 Köhleriga!*



Õeldakse, et naine peab kordant välja minnes alati ilus välja nägema? Kas peate sellest reeglist kinni?

Reeglina pean. Ütleme, et prügi välja viies tõesti ei vaevu... Aga ma värvin küll ripsmed ära, kui välja lähen! Mõnus on hea välja näha ja komplimente saada, kas pole?

Tõsi, näete alati hea välja! Eriti pidulikemal üritustel. Mis on teie ilu saladus?

Soengu lasen alati juuksuril teha. Mul on kindel juuksur juba üle kümne aasta. Juuksed jätavad ju kindla mulje. Ei lähe üritusele nagu duši alt: märja peaga. Aga meik... alati ise! Ühe korra elus olen lasknud kosmeetikul teha, aga siis ka... vahetasin huulevärvi ise pärast ära.

On ka mõni hea ilunipp?

Kindlasti on oluline hea kreem, mis lõhnab hästi. See võib olla ka mõni juuksetoode. Ma ei saa öelda, et mõni firma on oluline, aga kindlasti peab see toode inimesele sobima. Mina näiteks ei lähe mingil juhul magama enne, kui olen silmakreemi kasutanud. Ja muidugi number üks on hea uni! Kui magad korralikult, näed ka hea välja!

Riietus. Mida jälgite?

Lähen garderoobi ja vaatan, mis meeldib. No muidugi tavaliselt on hommikuti kiire, eksju. Sel juhul, tuleb valida midagi, mida ei pea triikima või mis on juba triigitud. Kui kiiret ei ole, siis saan proovida ja vaadata. Üldiselt usaldan seda, mida peeglist näen. Suurema ürituse puhul küsin pereliikmetelt. Abikaasa ütleb alati: „Jaa! See on väga heal!“. Kõige

suurem kriitik on mu poeg, kes teatab asjalikult: „Emme, ei! Niimoodi ei kõlba minna!“. Vot seda on päris naljakas kuulda! Pean tunnistama, et alati teda ei kuula, kuigi... lapse suu ei valeta.

Kas sport või dieet?

Esimesena väidaksin, et sport, aga tegelikult on toitumine väga oluline. Õeldakse ju, et 90% mõjutab keha toitumine ja ainult 10% trenn. Samas ise ma ei jälgi tootumist liiga rangelt, ainult nisutooteid (saiakesed, pasta jne) proovin võimalikult vähe tarbida ja palju liikuda, et tarbitud kaloreid ära kulutada. Mulle meeldivad lihased ja treenitud keha. Aga šokolaadi armastan väga ja sellest loobuda ei tahaks. Mul on suur magusanõrkus!

Mis viisil teile neid saatanlike kaloreid põletada meeldib?

“ Kui magad korralikult, näed ka hea välja! ”

Mulle meeldib väga rahulik sörkjooks... Vanusest ilmselt juba. Kõnd samamoodi, aga võrkpall ja uisutamine on olnud lemmikud juba aastaid. Kahjuks ei ole vigastuste tõttu ammu saanud trenni teha... Nii ootan, et saaks jälle trennirutiini käima. Jaaa! Suvel rannavolle... kindlasti! Ei oskagi kohe niisama päevitada, jube ruttu hakkab igav.

Mainisite enne, et puhkus teeb ilusaks. Mis on teie arvates parim viis tööst puhata?

Mulle meeldib olla perega. Kasvõi rääkida või teha mõnus jalutuskäik. Ka trenni on

koos mõnus teha! Hea film ja hea söök on ka suurepärane abi väsimuse vastu. Ja otseloomulikult vara magama ka.

Kas õpetaja saab vara magama?

Just proovin uutviisi töötamist: valmistan tööasjad kohe pärast tundide lõppu ette. Varem läksin kohe viimase tunnikella järel koju ning alles õhtul võtsin ettevalmistamise ja tööde parandamise käsile. Ei oska öelda, kas uus viis jääb ka külge, aga praegusel hetkel ei ole hilistel õhtutundidel üleval ega tee tööd. Eriti hea on valmistuda hommikuti. Privileeg missugune, kui tööpäev algab kolmandast tunnist.

**“Ei oska-
gi kohe
niisama
päevitada:
jube rut-
tu hakkab
igav.**

Kas ka noortega tegelemine on üks noore ja ilusana püsimise viise?

Kohe kindlasti! Esiteks, tundides kuulen trendidest, muusikast, filmidest... Oled kõigega kursis! Nagu eile see tormiline

Ed Sheerani kontserdile jooksmine. Täna ei jõudnud ju nii mõnigi kooli. Tihti me ju tunnis arutame, seega kuulen, mida noored mõtle-
vad. Tõsi, ideed on tihti teised kui minul, aga see jällegi avardab minu maailmapilti. Küllap hoiab ka noorena.

Mis on meie ja teismelise teie vaadete vahe?

Noored on ikka noored. Lihtsalt täna avaldab teie põlvkond arvamust hoopis julgemini. Ei kardeta olla teistmoodi. Meie ajal oli vastuolulisi arvamusi vähem. Aga ärge arvake, et mingi sügav nõuka-aeg oli. Oi ei! Aga kuidagi see julgus otsustada... Samamoodi riietusstiil - kõik on hoopis vabam.

Huvitav teada... kui te ei oleks õpetaja, siis...

Olen mõelnud, et tahaks treener olla! Kergejõustikutreener. Olen alati võistlustel vaadanud, jälginud. Mõtlen, et kui mina seal oleks... Oi jaa! Käiksin lastega võistlemas... Pluss, oleksin ise ka vormis.

Ikka siis lapsed ja noored?

Jah! Lapsed ja noored on alati südamelähedased olnud. Juba väikesena ütlesin, et tahan õpetajaks saada.

Mõtteid treffneristidele?

Ütleksin täna, et magage rohkem! Magage ennast välja ja tulge kooli. Siinkohal ma ei mõtle sisse-magamist. Aga lihtsalt, minge varem voodisse - näete ka hommikul ilusad ja värsked välja.



Nimi: Helen Köhler

Hüüdnimi: Siil

Üllatav fakt enda kohta

Tegelikult olen väga
tõsine inimene :)

Ilutoode, milleta elada ei saa on

Silmaümbruskreem,
jumestuskreem, ripsmetuss

Lemmikfilm: „Braveheart“



Lemmikraamat:

„Lohkavõeringuga tüdruk“

Sooviksin olla rohkem

kodus, oma meega

Koht, mida tahaksin külastada:

üksik imelise liivarannaga
saar

Foobia? Pisikend kinnised

ruumid

Lemmiknäitleja:

Julia Roberts



Parim kingitus, mille olen saanud:

aeg minule ja
sinad soovid

Lemmiktoit:

hea pizza



Kunagine lemmikõppeaine koolis oli

kehaline

Enne Treffnerit ... olin

rohkem aega meega

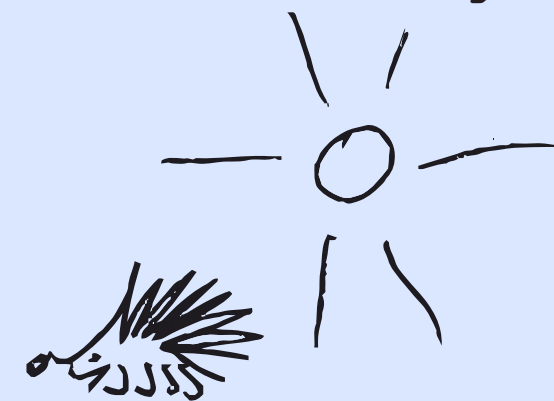
Kodus kannan

väga mugavaid ja
ilusaid riideid

Hommikuti ärkan

vara

Joonista/sodi siia midagi:



MEHED VS MOOD

Küsisime iga lennu ühelt meesesindajalt arvamust meie esileedi vabariigi aastapäeva moe kohta läbi aastate. Mida arvavad nad Evelini muutusest? Milline kleit on parim, milline aga kõige suurem möödapanek?



LÕMAŠ KAMA
10.E KLASS



OLIVER ISSAK
11.B KLASS



SILVER SAAGE
12.E KLASS

Mida arvad Evelini muutusest läbi aastate?

LÕMAŠ: „Muutus läbi aastate on kindlasti olnud positiivne, tema stiilis on läbi aegade olnud palju eksperimenteerimist. Viimastel aastatel on aga stiilijoon puhtamaks, konkreetsemaks ja arusaadavamaks läinud.”

SILVER: „Põhimõtteliselt ma arvan, et ta on natukene julgemaks läinud läbi nende aastate. Suudab rohkem välja kanda, samas tahab nagu moega kaasas käia ja osad kleidid on väga sellised esilekutsuvad ja säravad.”

OLIVER: „Hmm, on näha, et Evelin on viimastel aastatel kindlaks jäänud valgele värvile. Ja ma ei tea, kas see on hea. Presidendiproua ei peaks paistma silma kõigi teiste seast ja võiks riietuda võrdlemisi tagasihoidlikult. Viimaste aastate pilte vaadates aga jääb just silma tema erinemine valge värvi poolest, sest see on hea kontrast nt. Toomase musta ülikonna kõrval (ja üldse kõige tumedaga). See-aga ma ütleks, et proua Evelin on muutunud aastatega julgemaks ja kindlamaks ning taotleb sihilikult seda, et kõik pilgud temal oleksid mitte aga presidendil.”

Tekst: Kerli Markus, Anna Riin Velner Pildid: erakogu

Missugune nendest riietustest meeldib kõige rohkem?

LÕMAŠ: „Positiivselt jääb kõige rohkem silma 2013 aasta Xenia Joosti kleit. Konkreetsete lõigete-aga võrdlemisi minimalistlik kleit, mida võrtsitavad kleidi siseküljel olevad ornamendid. Vägagi sobilik formaalsele üritusele, olles samas ka eriliselt silmatorkav. Ehted sulanduvad mõnusalt kleidiga kokku, muutes välimuse terviklikumaks.”

SILVER: „2008 sobib kõige paremini temaatikaga, aga võibolla meeldib rohkem 2014, sest paratamatult kleit on ilus ja värvitoonid sobivad hästi, eriti sellel kergelt jumekal nahatoonil ja muidugi ilus soeng annab ka siin vunki juurde.”

OLIVER: „Siin on samuti see sama dilemma, et kas presidendiproua peaks olema kõige ilusam või jääma tagasihoidlikult oma mehe varju. Ühelt poolt meeldib mulle 2008. aasta kleit, sest see on rahvuslik ja huvitav ning paistab silma. Rahvuslik muster ja valge sobivad hästi kokku ja on näha, et ka Evelin on seda mõistnud (vaadates järgnevat aastate kleite). Samas meeldib mulle ka 2012. aasta kleit, sest see on tagasihoidlik aga samas stiilne ja ilus. Ei röövi kõiki pilke ära. Just nagu peab olema.”

Milline nendest kleitidest meeldib kõige vähem?

LÕMAŠ: „Ebameeldivaid kostüüme pole kahjuks vaid üks, aga kõige rohkem jäi silma 2009. aasta Arne Niidu disainitud kleit. Türkiissinise ja kuldse kombinatsioon on tavaliselt hea kooslus, kuid siin on see suudetud kuidagi absoluutselt ära rikkuda. Kleit ei istu seljas ilusti, ehted on kleidi kõrval liialt robustsed, terava ninaga kingad maani kleidi puhul on suur risk ja proua Ilvese puhul lihtsalt üks suur EI. Soeng on ainus asi, mis terve välimuse juures vähegi kenamapoolne välja näeb.”

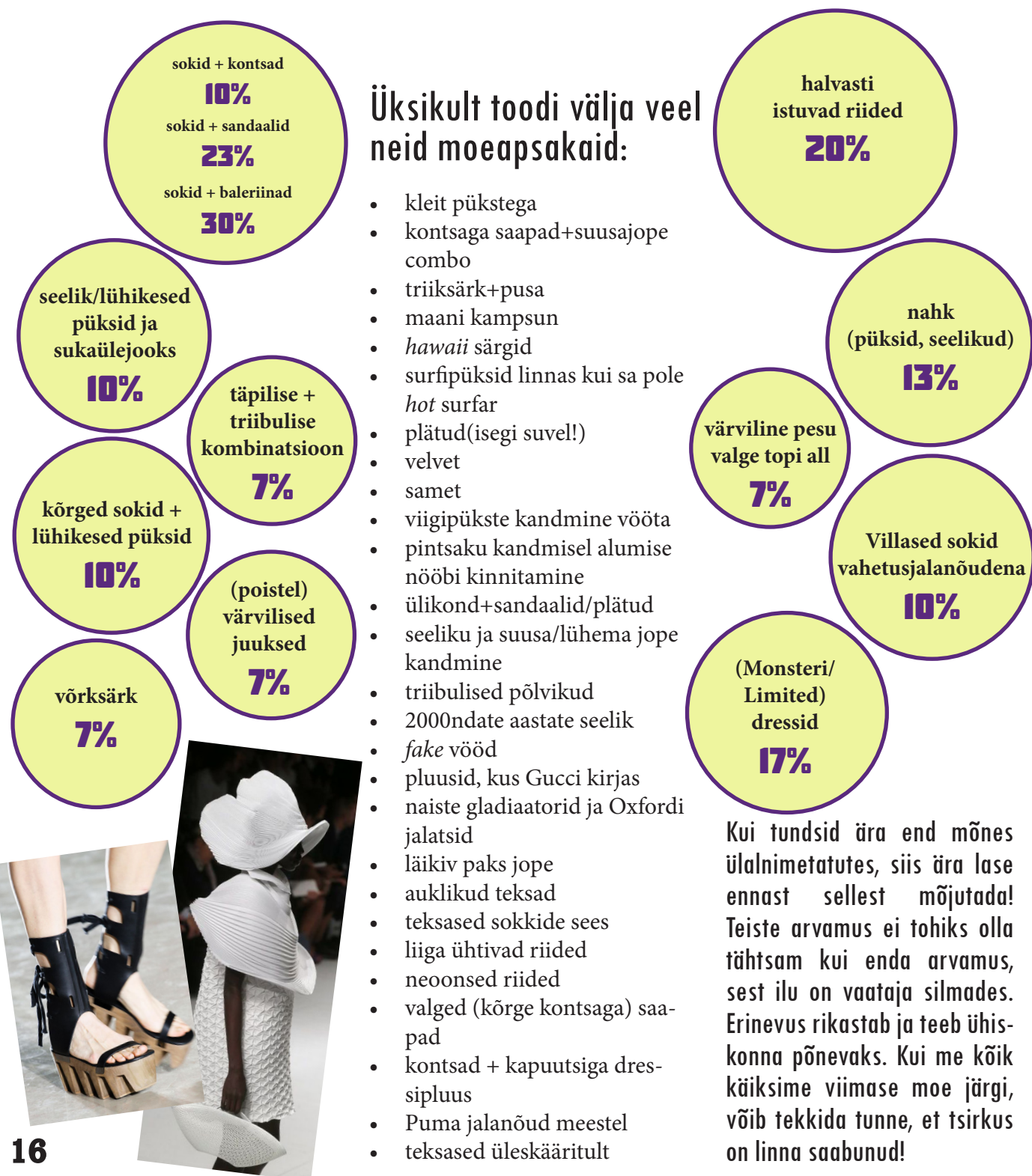
SILVER: „2007 meeldib kõige vähem, sest no kleidi värv on selline kergelt öeldes kakane minu meelest, ei ole väga rahvusparane. Ja üldse need punased huuled ja see soeng annab ka seda mõju juurde, et ei ole selline kõige esinduslikum või meeldivam.”

OLIVER: „Hmm, pean vististi ütlema, et kõige vähem (nende piltide põhjal) meeldib mulle 2007. ja 2010. aasta kleidid. Kohati tundub, et need on liiga avarad. 2007. aasta kleit ei meeldi mulle värvide ja mustrite poolest ja 2010. aasta kleit näeb välja natuke liiga tavaline ja lihtne, pole nagu eriti viisakas.”



MOETABUD

Küsitlesime meie kooli õpilasi, et teada saada, mis on nende moe-
tabud, mis häirivad neid teiste inimeste igapäevastes moevalikutes.



Mis õpetaja stiili varastaksid Sina?

Mari Jõgiste

"Kui tema riietest mingid mees-
teversioonid teha, oleks täitsa
põnev."

"Ta kannab lähedaid riideid,
seelikuid."

"Ta on selline armsalt hipster."

Triin Uust

"Ta käib armsalt riides."

Kerli

Orav-Puurand

"Nunnu."

Andre Pettai

"Ta on kõige stiilsem õps."

"Tundub mugav ning pole liialt
banaalne ega ka akadeemiline."

"Sest ta kombineerib ideaalselt
kampsuneid ja triiksärke, tal on
hea maitse kingade osas (!mees-
te puhul ülioluline) ja tal on stiilne
käekell."

"Ta oleks ilmselt ainuke, kelle
riietus sobiks mulle."

"Ta on stiilne... nooruslik, head
värvid, mitte ülepungutatud."

"Noortepärane, *classy* ja mitte
swaggy, mõnusalt *casual*, numbri-
valik hea."

Helen Köhler

"Ta on alati stiilne."

"Tal on *fancy* ja hästi rõõmsavärvilised
riided + ilusad kontsad."

Lüsa Tepp

"Tema stiil läheb minu maitsega
kõige rohkem kokku, mida ma
reaalselt ka kannaks."

"Meie stiilid ühtivad."

"Kõige nooruslikum ja ilmselt
minuga sarnaseim, muidugi on tal
ka super keha, nii et ta kannab
kõik välja."

"Ta lihtsalt oskab kõik naiselikud
riietused välja kanda, sh erinevad
seelikud."

"Kannab erinevaid riideid ja
kombineerib neid, mitte ei käi iga
päev sama kostüümiga, saab aru
et ta on õpetaja aga saab ka aru,
et õpetaja ei tähenda kindlat vor-
miriieust ja väga ranget stiili."

"Ta noor ja tal hea keha, talle
sobivad vist kõik riided hästi."

Ülle Šeevri

"Tema kleidid on võrratud."

Anneli Saarva

"Tema stiil dressid- lihtne."

Jaan Paaver

"Tema habe."

**Marcus
Hildebrandt**

"Ta on alati viisakalt ja
ülespeetult riides."

HELE KIISEL

"Terve riietus alati kom-
bineeritud."

Katrin Ojaveer

"Riietub maitsekalt."

"Ta näeb kuidagi värske ja noo-
ruslik välja."

"Ma olen näinud Ojaveeril ilusaid
pluuse/kampsuneid, mida ise
kannaks."

"Minu meelest on ta alati mait-
sekalt riideid kokku sobitanud
ja selline vaba- poolametlik-stiil
sobib ka tema loomusega."

"Ta on alati nii stiilne. Viimistle-
tud. Detailidele mõelnud. Noorte-
pärane."

Ehtel Timak

"Mulle meeldivad
Timaku kleidid."

**Liisa Tepp või
Ehtel Timak**

"Nad kannavad seelikuid."

UVE SAAR

"Ilmselt ei pea isegi enam varas-
tama. Mõni päev olengi riietuselt
juba Mini-Ulve. Igikestev klassika-
line mehelik riietusstiil, näeb hea
välja alati."

Ott Ojaveer

"On näha, et ta pole üksi omale
riietust valinud. Ülikond läheb tihti-
peale kokku triiksärgiga ja on õige
suurusega, samuti on tal vabal ajal
oma vanusele vastav stiil."

Suueks saledaks Anneli Saarvaga

Tekst: Iida Elise Murumets Pildid: Kerli Markus

Taas on lähenemas aeg, mil on vaja ka-pist võtta ujumisriided ning randa suunduda. Peas kerkib mure, kas eelmise aasta trikoo läheb ikka selga? Õn-neks ei ole vaja karta. Isegi kui uusaastaluba-dus tervislikult toituda on pärast kahte kuud juba ununenud või oled veebruarist saati oma spordiklubi kuukaar-di uuendamist edasi lükanud, on veel aega astuda vastu oma saa-tusele.

"Kergelt tulnud, kergelt läinud"

Esmalt ei tasu kaotada pead. Jah, loogika ütleb, et mida vähem sa sööd, seda rohkem sa kaalus kaotad. Dras-tiliselt ei tohi oma toitumist siiski muuta. Siinkohal kehtib tarkus "kerget tulnud, kergelt läinud". Oluline on mõista, et saledaks saamine nõuab sihikindlust ja kannatlikkust. Tuleb leida endale sobiv plaan, mida on lihtne järgida. Kuna kool tuleb esimesena, siis peab oma aega optimaalselt kasutama, et minimaalse pingutusega saada soovitud keha.

"Tuleb vähem süüa ja rohkem kõndida"

Tartu Hugo Treffneri Gümnaasiumi kehalise kasvatuse õpetaja Anneli Saarva võttis hästi kokku kaalulangetamise põhimõtte: tuleb vähem süüa ja rohkem kõndida. Kõlab lihtsalt? Lihtne ta ka on. Tähtis on tekitada kalorite defitsiit. Meedias on liikvel palju valemeid, et arvutada oma päevast kalorivajadust. Kõige lihtsam on Harshi pakutud variant, kus kaalu langetamiseks tuleb süüa vähem kui enda kaal naeltes korda kümme.

Näiteks, kui Liisu kaalub 60 kg siis tema peaks sööma alla 1320 kalori, sest $132 \text{ naela (60 kg)} \times 10 = 1320$.

"Sa oled see, mida sööd"

Samas tuleb arvestada, et trenni tehes võib rohkem süüa. Ja nõn-da kaloreid lugedes on täiesti võimalik jõuda heade tulemusteni, sest lõppude lõpuks sa oled see, mida sööd.

"Tähtis on iga päev ennast tunnikese liigutada"

Kui aga kaloreid lugemine ei ole teile, siis on pakkuda ka alternatiiv. Jätkuvalt on tähtis kulutada rohkem kaloreid, kui neid tarbida, seega on rõhk enese liigutamisel. Ei ole vaja minna rühmatreeningutesse, eratreenereite juurde, ega isegi lihtsalt jõusaa-lis käia. Tähtis on iga päev ennast tunnikese liigutada. Selleks sobib rattaga sõitmine, kõndimine, koeraga sörkimine või ujumine. Nõnda tehes saadki oma liigsetest kaloritest lahti.

Kui teil on aga kindlate kehaosade pärast mure, siis siin on paar igapäevast harjutust, mis ei võta kaua aega ning mida saab teha ka väikeses ruumis.



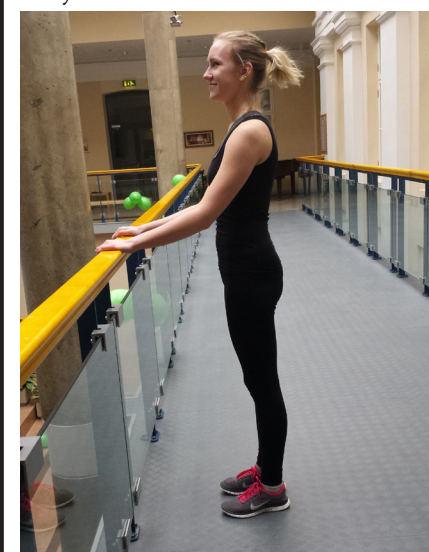
Viimasel ajal on üks kõige populaarsem har-jutus plankimine. See trenib põhimõtteliselt kõiki lihaseid, kuid eriti just talje piirkonda. Alustage harjutust **küünartoenglamangust ning hoidke keha võimalikult sirgelt. Hoidke seda asendit nii kaua, kui suudate**, seejärel puhake ning korrake kogu protsessi **3-5 korda**. Et veelgi intensiivsemalt oma sangakestest lahti saada, tasub liigutada puusi küljelt küljele!



Selja kauniks saa-misele aitab kaasa **hüppenööri**ga hüp-pamine. Alustage nii pikkade seeriatega, kui vähegi jaksate. Lõppeesmärgiks seadke 30-minutiline treening. Nii saate peale ilusa selja ka vormis jalad, kivikõ-vad kõhulihased ja suurepärase koordi-natsiooni.



Tuharalihaste vormimiseks võtke tool, mille seljatoest saab kahe käega kinni võtta. Seejärel **tõstke jalga kergelt kõverdatult 10 korda üles**, nii kõrgele kui suudate. Korrake sama ka teise jalaga ning tehke seda harjutust **kokku 3 seeriat**.



Mehed köögis

Matthiase ja Kaarli ülitervislikud ilma jahuta muffinid kõigile Eeva tütardele

Tekst: Kaarel Viljaste Pildid: Nele-Marie Tiidelepp

1.

Riivi hellalt juust.



2.

Lõika sink väikesteks armsateks ribakesteks.



3.

Sega koostisosad hoole ja armastusega kokku.



4.

Kuumuta ahi 180 kraadini.



5.

Küpseta, kuni pisikesed muffinid kuldpruuniks muutuvad.

6.

Kuni küpsetised ahjus aega veedavad, võid sina teha kergeid istesetõuse ning kükke, et suveks veelgi saledamaks saada.



Koostisosad

- kaerahelbed
- kreeka jogurt
- sink
- juust

Tõeline naine usaldab koostisosade kokkusegamise ja taigna konsistentsi suhtes oma sisetunnet. Kõigile meestele aga lisame, et vaja läheb:

- kreeka jogurtit 350g
- juustu 150g
- sinki 100g
- kaerahelbeid umbes tassitais

Ja valmis nad ongi!

Toimetuse SOOVITUSED kevadeks

... kuidas muuta rõõmu täis kevadkuud veelgi toredamaks!

Tiina Tubli

Fancyd päikesepillid
Hommikune marjasmuuti



Johanna Adojaan

Suur sall
Vahva termos
Suur käekott



Saskia-Epp Lõhmus

Erksavärviline siidisall

Kauboisaapad
Nahktagi



Aana-Liisa Kaste

Värvilise kummikud, millega rõõmsalt kooli solberdada!



Aeg iseendale



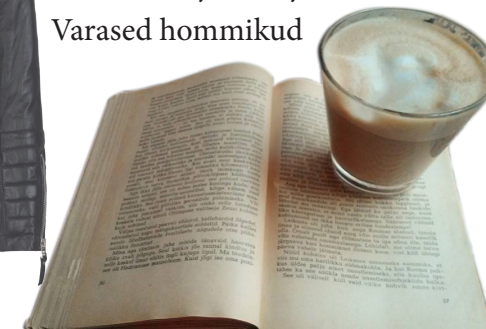
Liina-Mari Roolah

Välisport Vihmamantel



Nele-Marie Tiidelepp

Hea kirjandus ja hommikukohv
Varased hommikud



Kristel Zimmer

Erk huulepulk Linnaratas
Küünlad



Kaarel Lott

Pikad jalutuskäigud sombuses roheluses

Higine jooksutiir metsas või mujal põnevas paigas



Liisi Voll

Oscari filmid

Cateye päikesepillid



Milline pinginaaber Sa oled?

1. Kui pinginaaber küsib sinult midagi (korra)ks) laenata, siis...

- A** ...oled igati nõus abikätt pakkuma. **B** ...pakud välja kellegi teise, kes on nõus laenama. **C** ...valetad, et sul pole seda, mida ta soovis.

2. Milline on suhe sinu praegus(t)e pinginaabri(te)ga?

- A** Oleme parimad sõbrad. **B** Saame lihtsalt hästi läbi. **C** Oleme paar korda rääkinud.

3. Tunnis te koos...

- A** ...räägite omavahel lakkamatult. **B** ...tegelete usinasti õppetööga. **C** ...ootate vahetundi, et olla koos oma tõeliste sõpradega.

4. Su pinginaaber teatab, et puudub homme koolist. Sinu reageering?

- A** Puudub samuti koolist. **B** Otsid uue pinginaabri. **C** Lõpuks ometi (oled seda hetke juba pikemalt oodanud)!

5. Kui õpetaja küsib sinu pinginaabrit ja ta ei tea vastust, siis...

- A** ...sosistad vaikselt õige vastuse ette. **B** ...tunned kergendust, et sind ei küsitud. **C** ...naerad omaette pinginaabri ebaõnnestumise pärast.

6. Kui kontrolltöö ajal pinginaaber soovib su abi, sest on jäänud hätta, siis...

- A** ...oled nõus töid korraks vahetama, et ta puuduvad vastused täita. **B** ...teed näo, et ei kuule teda, kuna oled keskendunud oma tööle. **C** ...kitud õpetajale ära.

Enamasti A-d

Oled parim pinginaaber, keda üks õpilane oskaks soovida. Teised klassi- ning ka koolikaaslased kadestavad sind, soovides omale samasugust pinginaabrit. Suhtlete omavahel ka väljaspool kooli, veetes koos keskmisest rohkem aega.

Enamasti B-d

Sa pole küll ideaalne pinginaaber, kuid täidad oma rolli tundides kaasvõitlejana hästi. Sinu suhted pinginaabriga saaksid olla paremad, kuid sa ei tunne sellest puudust ega näe vajadust. Suhtlete ning saate läbi täpselt nii palju, kui vaja!

Enamasti C-d

Sattusid ilmselt klassi uute kohtade valimisel liiga hilja. Ei saanudki oma südamesõbra kõrvale istuma. Sa pole küll vihavaenlane, kuid tunned aegajalt nõrdimust ning ei jõua uue perioodi algust ära oodata, et saaks uue pinginaabri kõrvale istuma.

MÄRTSI

HOROSKOOP

Kalad

(20.02-20.03) Taevas on ette määranud, et rahakulud ületavad ootusi, aga ei maksa muretseda. Kuu keskpaigas korvavad selle paljud tähelepanuavaldused vastassuupoolt. Naudi neid komplimente, sest koolis sellist õnne pole loota. Tähtsad asjad kipuvad ununema.

Jäär

(21.03-20.04) Rahaga tuleb ettevaatlik olla. Naistepäeval tasub rõõmustada ja nautida hetke, sest tõeline õnn saabub alles kuu lõpus. Koolis võib esineda keskendumisraskusi, soovitatav on kalamaksaõlikapsleid süüa.

SÕNN

(21.04-21.05) Finantsseisus valitseb stabiilsus. 13. märtsil täitub unustusse vajunud soov. Olge üllatunud! Ostes uued kingad, võib uue erilise sõbra leida. Lõpuks on aeg pastakalt puhata, sest kosmos soosib sinu piltmälu aktiivsust.

Kaksikud

(22.05-21.06) Käes on parim aeg, et aktsiaid osta. 25. märtsil koged midagi unustamatut, kuid tuleb talutada oma tähelepanuvajadust, muidu võib halvasti minna. Kevadmasenduse vältimiseks on sobilik võtta tervisepäev.

VÄHK

(22.06-23.07) Palk jõuab täpselt õigel ajal. Loto mängimine tasub jätta järgmisse kuusse. Armastuses ilmub 24. märtsil silmapiirile keegi uus ja huvitav. Õppetöö pärast pole vaja muretseda, õpetajad on sinu poolel.

Lõvi

(24.07-23.08) Praegu ei ole sobiv kuu laenu võtta. Auahnusega tasub ettevaatlik olla. Oma suhetes ei tohi kaotada optimismi, asjad lähevad paremaks. Enne kontrolltööd avada konspekt suvaliselt kohalt, lugeda korralikult läbi vasakpoolne leht ja sellest täiesti piisab, et hea hinne saada.

Neitsi

(24.08-23.09) Parim aeg hakata raha koguma ning täita ammune unistus. 12. märtsil on oodata suurt õnne. Seekord ei tee konstruktiivne kriitika olukorda paremaks, hoia oma arvamused endale. Tunnis maksab kuulata, sest kuulmismälu on soositud seisundis.

KAALUD

(24.09-23.10) Hoiduda võlavõtmisest. Tähted on see kuu sinuga: kui teed midagi head, siis saad ka vastava tasu. Armastusega tuleb vaeva näha. Tee tööd, siis tuleb ka armastus. On aeg leida uus konspekteerimismeetod, et oma teadmisi maksimaalselt suurendada.

Skorpion

(24.10-22.11) Rahaasjus ei tasu kellelegi loota. Kui esimesed lilled tulevad, on oodata tuulte pöördumist elus. Soovitatav on kallimaga midagi sportlikku ette võtta. Tekkinud entusiasmi rakendada õppetöös.

Ambur

(22.05-21.06) Võib oodata õnne finantsvallas, kuid pettumuste vältimiseks ei maksa kuu lõpus suuri ettevõtmisi võtta. Samas mitte varjata oma tõelisi tundeid. On aeg tegetuda! Stressi vältimiseks ära jätta asju viimasele minutile.

Kaljukits

(22.12-20.01) Märtsikuu soosib rahalaristamisele lõpu tegemist. Ei tasu oodata õnne, tuleb ise vaeva näha. Kuu alguses on oodata õrni tundeid. Tunned koolitöös ennast kindlana, kõik tuleb kergelt kätte.

Veevalaja

(21.01-19.02) On suured lootused saada boonust. Kahjuks taevas ei ole sinu poolel, tuleb valmistuda halvima ja ei tohi pead kaotada. Armastuse vallas siiski pole vaja karta. Kired tulevad ise. Tasub kolida ettepink, aju on seal vastuvõtlikum uuele informatsioonile.

1. Neli juuksenippi Nelega:

Millise soengu jaoks ei lähe tarvis erilisi vahendeid?

- A) FRENCH TWIST
- B) HOBUSESABA
- C) LINDIKALASABA

2. Arvestusteks valmistumine:

Edu saladus on...

- A) ...HEA JA PÕHJALIK AJA PLANEERIMINE
- B) ...ÕPPIMINE
- C) ...PUHKAMINE

3. Kas teadsid et:

Kes on olnud ainukene naisdirektor kooli ajaloos?

- A) HELJU TREFFNER
- B) LAINE RAUDSEPP
- C) MAIA KÄPPA

4. Kättemaks kõrgetel kontsadel:

Mitme sentimeetri võrra suurendas katse läbiviija eksperimendi käigus oma pikkust?

- A) 11 CM
- B) 6 CM
- C) 13 CM

5. Kaanestaar

Õpetaja Helen Köhleri meigi eest (pidulikel üritustel) vastutab:

- A) TEMA ISE
- B) ÜLE KÜMNE AASTA KINDEL JUMESTAJA
- C) MAKE UP STORE

6. Mehed vs mood:

Mis aastal osales Evelin Ilves esimest korda presidendiprouana pidulikul vastuvõtul?

- A) 2006
- B) 2008
- C) 2007

7. Moetabud:

Milline riiete kombinatsioon osutus osalejate seas kõige veidramaks?

- A) KÕRGED SOKID JA LÜHIKESED PÜKSID
- B) SOKID JA BALERIINAD
- C) SOKID JA SANDAALID

8. Mis õpetaja stiili varastaksid Sina?

Õpetaja Saarva kaalulangetamise põhimõte:

- A) EHTEL TIMAK
- B) TRIIN ULST
- C) KATRIN OJAVEER

9. Suveks saledaks Anneli Saarvaga

Millise õpetaja seljas on nähtud ilusaid pluuse või kampsuneid?

- A) TULEB TEHA PALJU TRENNI
- B) TULEB VÄHEM SÜÜA JA ROHKEM KÕNDIDA
- C) PEAB AINULT TOITUMIST JÄLGIMA

10. Mehed köögis:

Maitsvate muffinite tegemiseks läheb vaja ainult:

- A) 4 KOOSTISOSA
- B) 2 KOOSTISOSA
- C) 5 KOOSTISOSA

Vaadake ajakirja VÄRVILIST versiooni Miilangu veebilehel!

