

Kohv—mürk või eliksiir?

Ei praegusel hetkel ei tule juttu Kiviõli Oma Filmifestivalist, vaid sellest joogist, mida suurem osa kogu maailma elanikkonnast tarbib. **Aga miks seda tarbitakse** ning kas teatakse, mis jook see kohv tegelikult on, seda me Kätliniga otsustasime välja uurida.

Selleks valisime välja kaks täiesti erinevat inimest, üks tarbib neist kohvi suurtes kogustes ja teine joob kohvi parimal juhul paar korda nädalas. (Jälgi täna kooli FB-lehte!)

Saime eeltöö käigus teada, et kohv sisaldab palju erinevaid B-grupi vitamiine kui ka kaaliumi ja mangaani. (Tahate viimase kahe kohta täpsemalt teada, küsige õp. Kristjanilt, veelgi parem oleks, kui otsite ise infot!) Peale selle aitab kohvis sisalduv kofeiin ainevahetust kiirendada, mis omakorda kiirendab rasvade lammutamist.

Kuid igal heal ajal on ka miinuspool ja selleks on ületarbimine, lisaks võib kohvi tar-

bimine tõsta vererõhku, tekitada unetust ja sõltuvust, kuni lõpuks selleni välja, et kohvi mittejoomisest võib tekkida peavalu. Kui tarbida, siis mõõdukalt, nii söökide kui ka jookide puhul.

Helina Hansar, Kätlin Sõber



Mida küsida endalt iga päev

Me kipume kõik päevast päeva tõttama ja tööle ning muudele kohustustele mõtlema. Me kiirustame selles aeg-ruumis, mõtlema sellele, mida just praegu hetk tähendab. On ju teada, et oleme siia ilma tulnud selleks, et areneda ja olla edukad. Seepärast on oluline, et iga päev me õpiksime ja omandaksime midagi uut. Mina ise hakkasin sellele mõtlema aasta tagasi ja otsustasin igal õhtul aja maha võtta, et mõelda järgmistele küsimustele:

1. Mis on need 2 hetke, mis mulle tänasest päevast meenuvad?
2. Miks just need hetked?
3. Kuidas ma ennast nendel hetkedel tundsin?
4. Kuidas oli päeva üldine emotsioon?
5. Miks ma olin just sellises emotsioonis?

6. Mida ma pean tegema järgmisel korral, et mul oleksid emotsioonid paremad, kuidas neid üldse vältida? (Juhul, kui emotsioonid olid halvad).

7. Üks asi, mida tänasest päevast õppisin ja edaspidi meeles pean.

8. 3 asja, mis mind tänases päevas rõõmsaks muutsid?

9. 4 asja, millega enda elus rahul olen.

10. Mida ma ootan homsel päeval?

Keskendu iseendale, isegi kui on nii palju teha, et ajab nutma. VÕTA AEGA ISEENDALE. Sufismis on kasutusel müstilise praktika harrastamine, seda kasutatakse mediteerimiseks. Müstiline praktika seisneb täiesti lihtsates tegevustes (maalimine, küpsetamine, lugemine, tantsimine jne). Tähtis on, et ma keskendusin oma keha liigutustele, unustaksin kõik muu, mõtlesin ainult hetkel käsil olevalt tegevusele. Sellelega teen eneses taaskäivituse ja edasised tööasjad kulgevad poole efektiivsemalt.

Rauno Põld

Uudised

Prantsuse keele tunnid K1Ks!

Alates neljapäevast, 21.jaanuarist hakkab Maidla noortekeskuse vabatahtlik Raphaël õpetama kõigile soovijatele prantsuse keelt ja kultuuri. Tunnid toimuvad neljapäeviti raamatukogus, algu

TALISPOORDIFÄNNIDELE !

Välja on kuulutatud talispordinädala logo ja tunnuslause konkurs! Oma idee tuleb esitada kas elektrooniliselt või käsitsi, A4 formaat, 1-3 erinevat värvi logol, tunnuslause ja logo eraldi lehel,

Erinevus rikastab jätkuvalt

25.-29. jaanuaril toimub koolis Multikultinädal, mida korraldab võõrkeelte õppetool. Täpsemat infot selle kohta, mida põnevat järgmisel nädalal toimuma hakkab, saame teada esmaspäeval, infominutitel. Praeguseks on meil teada, et esmaspäeval esitab meile

sega kell 16.10 ja on TASUTA! Erinevate keelte õppimine pidavat arendama inimest mitmekülgset, seda on kinnitanud lugematud teaduslikud uuringud. Soovitame huvilistel keeleõppijatega julgelt liituda!

lisa kindlasti oma nimi ja klass. Töö saata **22. jaanuariks** kooli huvijuhile helena.kivestu@gmail.com K1Ki talispordinädal toimub 22.-26. veebruaril.

ülevaate koolipere rahvuslikust kooselust 8. klass. Esmaspäeva vahetundidel mängib erinevate kultuuride raadio, mida korraldab samuti 8. klass. Reedel tutvustavad peamiselt keskkooliõpilastele hiina keelt, kalligraafiat ja muusikat külalised hiina kultuuri instituudist.

SÕBRALIK EESTI

Sõbralik Eesti on üks mitmetest liikumistest, mis edendavad sallivat maailmavaadet

OTSIME AJALEHTE UUDISTOIMETAJAT!
Läbi uudiste tähtede poole!

Huvi korral kontakteeru Rauno Põllu või Maria Uuetoaga

Tiraaž 150
20.01.16
PUDRUERI

K1Ki Teataja



Sallivuse sallide, talispordi ja teemanädalateemaline, hommikupudru- ja kohvieri



PUDRUGA VÕI PUDRUTA?

Alanud aasta uudiseks ja *staariks* meie koolielus tundub olevat HOMMIKUPUDER. Mis on iseenesest täiesti mõistetav, sest õppimise oluliseks eelduseks on (lisaks huvile muidugi) hea enesetunne ja mugav olemine ning täis kõht selle tunde kahtlemata ka tekitab.

Rõõm näha, et mõtte on omaks võetud ja pudrusööjaid jagub. Keerulisem on muidugi jälle sellega, mis putru peaks pakkuma. Küsisin esimese pudrunädala viimasel päeval (15.01) nelja õpilase käest, missugune neist maitstes kõige rohkem... ja üllatus-üllatus, sain neli erinevat vastust. Nii ongi ja mitte ainult pudruga: nii palju, kui on

inimesi, võib olla ka erinevaid arvamusi. Ja siinkohal jõuan jälle sama järelduseni (kordamine pidavat olema tarkuse ema) - oleme kõik erilised ja erinevad ning lubame sellised olla ka teistel enda ümber.

PS Aga kas ka *kohviga* või *kohvita*..., see on juba järgmine küsimus. Selle selgitavad leheveergudel välja juba Kätlin ja Helina.

PS Kas siis *pudruga* või *pudruta*; *kohviga* või *kohvita* – aga *suusamäele* ja *mäesuuskadel* uuest nädalast igal juhul.

Heidi Uustalu

k1kiteataja.wordpress.com

Selle lehenumbri väljaandmisele aitasid kaasa:

Stella Saul, Rauno Põld, Helina Hansar, Christofer Kivipalu, Johanna Vau, Kevin Rumask, Siim Kilki, Maria Uuetoa, Heidi Uustalu, Anu Vau

Eelmise kuu lehenumberis saime lühidalt teada, millised mõtted on uuel ÕE presidendil Helina Hansaril. Usun, et lugejad tahaksid uut presidenti lähemalt tundma õppida. KIK-i Teataja vestles Helinaga elust ja olust.



Helina on ka koolilehe fotograaf

Kui sulle antaks 10 000 eurot ja Sinu ülesandeks on see raha paigutada (jagada ei tohi), kas haridusse, tervishoidu või kultuurivaldkonda, millise valiku teeksid?

Ma paigutaksin selle raha tervishoidu, kuna kui tervist pole, siis ei ole vahet kuhu või kui palju raha sa paigutad, kui pole inimesi, kes saaks seda ära kasutada.

Kes on Sinu suurim eeskuju ja miks? Minu suurimaks eeskujuks on üks inimene (ma ei oska öelda, kas ta soovib endale tähelepanu või mitte, praegusel juhul jätan ma tema nime siiski kirjutamata), kes ta on mind aidanud väga palju ja õpetanud väga palju, olles suurem osa ajast lihtsalt tema ise. (Need „väga“-d on **väga** kohustuslikud selles kontekstis ;)) Ilma temata poleks ma arvatavasti see, kes olen praegusel hetkel.

Milline on väärtus, mille oled kodust kaasa saanud, mis aitab Sind igapäevaelus? Üksinda hakkama saamine ehk siis enda eest seismine, täielik vastutus nii enda tehtud tegude kui ka sõnade eest. Olen õppinud mõtlema, mida tasub välja öelda või teha ja mida mitte, ei saa pugged vanema selja taha ja arvata, et tema selle olukorra ära lahendab.

Oleme kõik kursis olukorraga, mis maailmas valitseb. Nimeta 2 asja, mida sa ta-

haksid praeguses maailmas muuta, et olukord paraneks.

Ma tahaks, et kõikidele inimestele maailmas jõuaks kohale see, et elu tuleks nautida. Ning teine asi oleks see, et asotsiaalsetele inimestele võiks pakkuda varianti, et keegi rahastabki neid niikaua, kuni nad on saanud veidikenegi „jalad alla“, aga kui nad selle maha jooval, siis pole midagi teha. Teist võimalust ei tuleks enam. On inimesi, kes tõesti vajavad seda müksu, et taas jalgele tõusta ja ronima hakata.

Oled sa humanitaar-, reaal-, või sotsiaalvaldkonna inimene?

Ma arvan, et ma olen humanitaari ja sotsiaali segu.

Millisele meie kooli inimesele vaatad sa alt üles, mõeldes, et ohh, ma tahaks ka nii osata?

Eks igas ühes peitub midagi, mida ta hästi oskab, kas siis rääkida, käituda teatud olukorras vms. Aga sellist ühte inimest ei oska praegusel hetkel välja tuua.

Kas piim või keefir, miks? Mitte kumbki, eelistan pigem vett, sest see ei lähe soojas pahaks.

Kui sa saaksid olla loom, siis milline loom sa oleksid ja miks?

Ma oleksin valge bengali tiiger. Tiigrid on mulle alati meeldinud, neis peitub salapära, mis mind nende puhul võlub. Kui sa oled vaadanud tiigrile otse silma, siis sa vaataksid justkui kuhugi sügavikku, mis näitab nende tõelist loomust, osade inimestega on samamoodi...

Kas rong või buss, miks? Eelistan pigem bussi, aga oleneb vahemaast. Pikematel reisidel eelistaksin pigem rongi lihtsalt mugavuse pärast.

Mis on Sinu arust Kiviõli linnas veel puudu, mida saaksid Kiviõli I Keskkooli noored ja vanad koostöös saavutada?

Rohkem asutusi, kus õpilased saaksid töötada. Tean päris paljusid õpilasi, kes sooviksid endale raha teenida ja harjuda sellega, et töötad mingist kellast mingi kellaajani.

Rauno Põld

Järjejutt

3.peatükk: "Uurimine ja kahtluslused"

Tunni ajapärast olid uurijad Sulev, Tihane ja Karmen Leevike kahtluslused küsitlemisest väsinud ja läinud politseimaja. See asus Kiviõlis, samal tänaval, kus koolgi. Mõlemad politseinikud olid seal õppinud.

Maja polnud seest eriti muutunud - ikka noored, kes toidupoe ees või sees hängisid, õpetajate näod olid muutunud nooremaks ning selle maja aktiivseid õpilasi ei katnud koolimüürid. Mees mõtles selle all seda, et ikka ja alati võeti osa erinevatest võistlustest ja konkursidest, mida saatis mõistagi edu.

Poiltseihoone oli ausalt öeldes paras „peldik“: kontorilauad - toolid oli päevi näinud, büroo haises kahel põhjusel. Esiteks oli politseimajas köök, kus pakuti sageli ohvitseridele lõunat, aga selle maitse oli sama ebameeldiv kui lõhn. Teiseks võtavad politseinikud oma tavaari kaasa, milleks on küüslauguleivad, kartulikrõpsud, kartulivahvlid, sõõrikud ja muu sodi, mis oli jube.

Huvitav, mõtles Tihane, kuidas kiirabi meiega ühes majas hakkama saab.

Kontorisse jõudes võttis ta enda ja Leevikese matli ja pani rooste läinud varna otsa. Karmen läks kohvimasina juurde, mis asus nende kabineti paremas nurgas. Ta askeldas natukest aega ja istus siis kohvi täis kruusiga arvuti taha.

Leevike kamandas: „Kuule mees,küsi kriminalistide käest asitõendite kohta, mille nad leidsid.“

Ja sellist eite pidi ta kannatama. Et see tibi edasi mõlisema ei hakkaks, astus ta uksest kiiresti välja ja läks kolm kontorit edasi. Samal ajal mõtles Leevike.Ma poleks pidanud temaga nii karm olema. Ahh---- tühja temaga.

Ta katkestas oma mõtte, sest Sulev astus uksest sisse: „Ole valmis tulemuks .Viktor Salu mõrvapaigast leiti nool ja sellest pöödsast jalajäljed. Kõige sobivam number on 41-42. Koerad olid terve ranna läbi kamminud ja silmasid rätkut ja siniseid päevitusriideid. Sellest võib järeldada, et keegi oli koos temaga. Linalt võeti DNA analüüs. See kuulub Ave Hüppole.“

Leevike sattus segadusse ja tahtis midagi veel öelda, kuid Tihane viskas toimikud lauale: „Kahtluslused.“

Nelli Viik – 50-aastane naine, kes on abielus Mati Vilguga. Elanik, kes elab Metsa tn 15 majas.

Mati Viik – 56-aastane meesterahvas, kes on suhtes Nelli Vilguga. Elab samuti Metsa tänaval majas number 15.

Ave Hüppo – 24-aastane, võimalik ohver, võis midagi näha ja on praegu kadunud.

Marek Jahimees – 30-aastane kalamees. Peatub oma venna Alex Jahimehe juures.

Alex Jahimees – 29-aastane Mareki kaksikvend. Edukas ajakirjanik.

Ja Karmo Malk - Viktori 40-aastane lapsepõlvesõber, kes on terve elu elanud Uljastel.

Viktor Salu sekretär Margit Paju – 26-aastane noor naine, kes sai alati talt kiitusi.

Leevikese pähe saabus mõttevälgatus.Nii palju kahtlusluseid, aga nii vähe juhtlõngu.

Christofer Kivipalu

Kiired ja mugavad toiduretseptid

Talupojaomlett

3 dl kuivanud leiva- või saiakuubikuid
1 dl piima
5 muna
2 tomatit
1 dl riivjuustu
Soola
purustatud musta pipart
peenestatud tilli

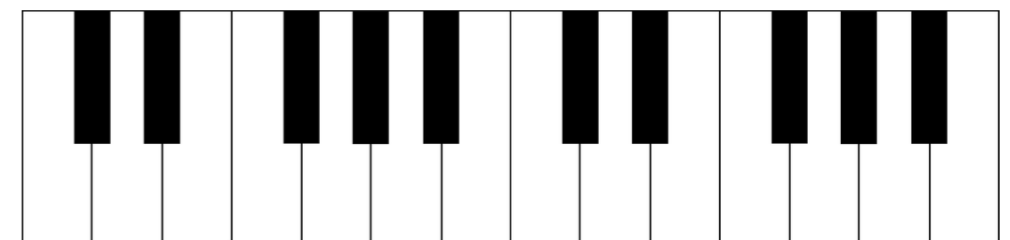
Klopi munad kausis lahti, lisa piim, sool, pipar, leivakuubikud ja tükeldatud tomat. Aja 1 sl õli laugja servaga omletipannil madalal kuumusel tuliseks. Kalla munasegu pannile, riputa pinnale riivjuustu ja tilli ning lase ilma segamata aeglaselt hüübida. Paari minuti pärast kata pann kaanega ning küpseta veel, kuni roa alumine külg on kenasti pruunistunud ja ka pind hakkab hüübima, kuid on siiski veel niiskelt läikiv.

Vürtsikas vorsti-riisi panniroog

2 sl õli
2 kõva hapukat õuna
1 suur sibul
1,5 tl karrit
näputäis Cayenne'i pipart
0,25 tl purustatud musta pipart
5-6 dl keedetud riisi
300 g pehmet poolsuitsuvorsti

Aja õli pannil madalal kuumusel tuliseks ning hauta väikesteks tükkideks lõigatud õunu ja peenestatud sibulat 7-8 minutit. Riputa peale maitseained ja kuumuta segades veel mõni minut. Lisa riis ja tükikes-teks lõigatud vorst, kuumuta kaane all veel 5 minutit.

<http://toidutare.ee/toidust/n%C3%A4dalalood/773C/>



Konsertiartvustus

Eelmisel aastal käisin kuulamas ERSO filmimuusika kontserti Estonia kontserdisaalis. Kontsert oli sarja 1001 ÖÖD IV kontsert. Ettekandele tuli kolme filmi muusika: „Star Wars“, „Schindler's List“, „Harry Potter“ . Kontserdi dirigendiks oli Mikk Murdvee.

Kontserdil kõlanud muusika pärines tuntud helilooja John Williamsi loomingust. Ta on kirjutanud muusikat väga paljudele suurepärasele filmidele. Williams on võitnud viis Oscarit, neli Kuldgloobust, seitse Briti Filmiakadeemia auhinda ning 21 Grammyt. Oma 47 Oscari-nominatsiooniga on ta Walt Disney järel enimnimeeritute nimekirjas teisel kohal. Suur osa Williamsi filmimuusikast ringleb erinevate seadetena ka kontserdilavadel, sageli helilooja enda juhatusel.

Mulle meeldis kontsert väga, sest „Harry Potter“ on üks mu lemmikfilmidest. Ülimalt tore oli kuulata selle filmi muusikat otse kontserdisaalis. Tundsin ära paljud lood ning äratundmisrõõm oli suur ning meelde tulid hetked filmist. Mulle väga meeldib kuulata pillide kooskõlasid, ikka ja jälle hämmastun kuulajana, kuidas suudetakse nii täpselt mängida, sest orkestris on palju erinevaid pille ja iga orkestri liige peab olema väga täpne. Lisaks meeldib mulle vaadata dirigendi emotsioone ja näoilmeid, kui ta orkestrit juhendab.

Soovitan kõigil laiendada oma silmaringi kontsertidega, sest see on hariv elamus.

Johanna Vau