

STUDIOOSUS

TALTECHI TUDENGIAJAKIRI • VEEBRUAR 2021 • TALTECH STUDENT MAGAZINE



**PERSOONILUGU • PAREMA IMMUUNSUSE NIPID
ERASMUS+ • INSTAGRAM**

JÄ PALJU MUUD AHJUSOOJAS STUDIOOSUSES, MIDA JUST PRAEGU HELLALT KÄES HOIAD

LIITU STUDIOOSUSE TOIMETUSEGA

studioosus@tipikas.ee



TOIMETUS



PEATOIMETAJA

Anne-Mary Läll
Annemary.lall@tipikas.ee

KÜLJENDAJA

Johanna Mägi

PEAKAANE FOTO

Tipikate marss

TOIMETUS

Grete Vahter, Epp Joala, Kaisa Hansen, Kirke Maria Lepik, Maria Atlas, Janek Pärn, Daneilla Predeina, Kristi Aedma, Riina Potter, Christopher Toomberg, Reigo Sinisalu, Varjutu, Doris Abe

TRÜKK

Spin Press

VÄLJASTAJA

TalTech Üliõpilasesindus

AADRESS

Ehitajate tee 5, Tallinn

KIRJUTA

studioosus@tipikas.ee

WWW.TALTECH.EE/STUDIOOSUS

Studioosus (ladina keeles üliõpilane) on kord kuus ilmuv ajakiri, mille koostajateks on TalTechi tudengid. Studioosus ilmub iga kuu esimesel esmaspäeval ja toob lugejani uudised, persoonilood, reportaažid, intervjuud jpm. Lehe tiraaž on 1500 eksemplari ning seda jaotatakse TalTechi peahoones, IT majas, raamatukogus ja ka kolledžites tasuta.

Hei, Tipikas!

Sügissemester on ootamatult läbi saanud ja kevadsemester alanud distantsõppes. Uus aasta ei ole muutnud üldist olukorda ning hariduse omandamine on aina rohkem jäänud iga tudengi enda vastutuseks.

Ma ei tea, kuidas teistel on, aga minu jaoks kulgevad semestrid üsna sarnases rütmis. Semestri esimesed nädalad on väga huvitavad ja õpimotivatsioon on laes, püsin ideaalselt kõikides graafikutes, sest veel ei ole ühtegi iseseisvat tööd ega projekti vaja teha. See on periood, kus ma tahaksin väga suure osa veeta õppides, kuid ei ole veel midagi õppida. Seega mingi hetk (3-4 nädal) võtan ma teadmiseks, et varsti saab korralikult õppima hakata, siis kui juba loengumaterjale on ka rohkem ja võtan aja korralikult maha. Sellest aja maha võtmisest väljun ma tavaliselt 10ndaks nädalaks ja siis on asjad juba halvasti, aga mitte nii halvasti, et neid ei õnnestuks päästa. Ees on terve hunnik tegemist vajavaid töid, kuid motivatsioon on läinud. Lihtsalt pole. Üks suur ümmargune null! Järgmine ärkamine toimub 13-14 nädal kui enam ei saa ühtegi asja edasi lükata ning tuleb hakata päästma seda, mida veel annab. Selle tempoga lähen välja semestri lõpuni. Jaanuari suurimaks mureks on eesootav kevadsemester. Nii palju põnevaid õppeaineid, mida tahaks kohe õppima hakata! Kuid nii on väga raske sooritada veel tegemata eksameid. Uus semester, uus ring algab!

Sulle, kallis Tipikas, soovitan samuti tagasimõelda, millal on Sinu motivatsioon ja õpitahe kõige kõrgem ning mida Sina saad ära teha selleks, et saavutada parimad teadmised ja oskused!

Anne-Mary Läll
Peatoimetaja



SISUKORD

TALTECH+

6-11 PERSOON: ELENA KIRT
12-13 AASTARINGNE VASTUVÕTT

TUDENG TEGUTSEB

14-17 MIS ON LÄBIMURDVA IDEE SALADUS
18-21 ESINDUSKOGU
22-25 VÕTI TULEVIKKU

ARVAMUSNURK

26-27 TTÜ DIGIAJASTU LÄVEL
28-29 KRAANIVEEST

SPORDISEKTOR

30-31 TALTECH SPORDIKLUBI - MIS OLI JA MIS SAAB
32-35 IMMUUNSÜSTEEMI TUGEVDAMINE TOITUMISE ABIL

ERASMUS+

36-37 MOBIILSUSVÕIMALUSED TALLINNA
TEHNIKAÜLIKOO LIS
38-39 CHRISTOPHER TOOMBERG
40-41 REIGO SINISALU

KULTURNIK

42-43 VARJUTU
44-45 T-TEATER

NIPINURK

46-47 KRIISIKOHTING
48-49 10 INSTA KONTOS WORTH FOLLOWING

HALVA HUUMORI INSTITUUT

1 PERSONILUGU - ELENA KIRT

Elena elu on olnud kirju, täis väljakutseid ja edulugusid. Ülikooli peal temaga kohtudes on ta alati särav ja energiline. TalTechis on ta töötanud alates 2014. aastast ning selle aja jooksul olnud mitmel erineval ametikohal, millest kõigist ka juttu tuleb. Ta on omandanud magistrikraadi Tartu Ülikoolis sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika erialal. Pärit on ta aga hoopis Udmurdi Vabariigist.

VAHETUSÜLIÕPILASENA EESTISSE

Elena on enda sõnul alati olnud ehtne maatüdruk. Tema vanematel oli kindel eesmärk, et lapsed peavad saama kõrghariduse, mistõttu pidi õppimine olema esikohal. Koolis saadeti teda olümpiaadidele ja spordivõistlustele. Abituriendina emakeele olümpiaadil teise koha saavutamine tagas talle automaatselt koha Udmurdi Riiklikus Ülikoolis. Esimesel ülikooliaastal tekkis Eesti riigi poolt korraldatava hõimurahvaste programmi raames võimalus kandideerida Eestisse õppima. Eesmärgiks oli viia teadmised tagasi enda kodumaale ja nii seda arendada. Elenal ei olnud kavaski konkursist osa võtta, kuni viimasel päeval saatus vahele astus ning ülikooli rektor pani ta avaldust täitma. 76 soovijast valiti välja 12, nende hulgas Elena. Enda kodust esimest korda elus lahkudes teadis ta, et vanemad rahaliselt toetada ei saa ning hakkama tuleb saada stipendiumiga. Et teade Tartu Ülikooli vastu võtmisest tuli augusti teises pooles, läks välispassi saamisega nii kaua, et Tartusse jõudis Elena alles 27. septembril 1998, kaasas vaid kahe nädala toit. Hiljem kohale jõudmine tähendas, et pea kuu aega keeleõpet jäi saamata, aga õpetaja rääkis tunnis vaid eesti keeles. Juba esimeses tunnis luges Elena raha, et koju minna. Teised sama programmi alusel Eestisse tulnud udmurdid aga lubasid järgi aidata ja Elena jäi. Tagantjärele saab ta aru, et tegelikult oli see ainuõige viis keelt õpetada.

Peale teist aastat saabus kriis ja keeled läksid Elena peas sassi. Ta ei saanud enam aru, mis keeles ta mõtleb, räägib ja kirjutab. Nii võttis ta akadeemilise puhkuse ja läks Soome ühe pere juurde kolmeks kuuks tööle. Muidugi räägiti seal ainult soome keelt ja nii tuli jälle uus keel selgeks õppida. Küsimuse peale, mis keeles Elena praegu mõtleb, vastab ta, et eesti keeles. Veel toob ta välja, et tema jaoks on eesti keeles kõige arusaamatum väljend „viitsima“, mida udmurdi ja vene keeles ei eksisteeri.







Teenitud rahaga elas ta ära pool aastat ja läks seejärel Tartus ühe pere juurde lapsehoidjaks. Kui tuli naasta õpingute juurde, kutsus sama pere ta enda juurde hoopis elama. Elena ise ütleb, et tal on nende näol ka Eesti pere. Kui perre oli sündinud kolmas laps, otsustati minna reisile Kanaari saartele. Siinkohal rullub lahti jälle üks huvitav seik. Nimelt võeti koos pereemaga vastu otsus leida Elenale mees. Pandi paika plaan valida välja kolm kandidaati nende seast, kes tulevad samale lennule. Lõpuks jäigi üks kandidaat sõelale, kes juhtumisi peatus samas hotellis. Temalegi jäi Elena silma ning ühel peol ütles pereisa noormehele, et too Elena tantsima võtaks. Üsna pea kasvas suhtest välja abielu. Nad on kaks väga erinevat inimest, aga abikaasa on Elenale õpetanud, kui erinevalt inimesed mõtlevad ja olukordadele reageerivad. Samuti on ta pannud Elenat iseennast kõrvvalt nägema.

Nii on ta pidevalt väljakutse ees muutuda paremaks inimeseks. Ta tunneb, et temas on siia maani varjatud potentsiaal ning abikaasa toob temas esile üha uusi külgi. Küll aga tunnistab ta, et tänini ei saa ta kõikidest mehe eesti naljadest aru.

KODUMAA UDMURTIA

Kes ei tea, siis udmurtide näol on tegemist ühe soome-ugri rahvaga, kelle riik asub keset suurt Venemaad. Elena emakeeleks on udmurdi keel. Udmurtias on käsikäes kristlus ja paganausk, mistõttu on Elenat alati saatnud tugev ebausk, millest on olnud raske lahti saada.

Üle Eesti elab ligi 300 udmurdi ning kord aastas korraldatakse Tartu ja Tallinna udmurdi ühingute poolt kahepäevast kevadpühade üritust. Eestisse saabudes tundis Elena esimest korda uhkust enda rahvuse üle. Ta näeb end udmurdi kultuuri esindajana ning peab end nõ unikumiks. Ta on elanud juba pool oma elust Eestis ning kord aastas sõidab ta perega 2200 km kaugusele koju vanemate juurde.



TEEKOND TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOLINI

2006. aastal kolis Elena peale õpinguid Tallinnasse ning asus tööle tänases Lux Expressis piletimüüjana. Ta edutati müügi-koordinaatoriks, mis tähendas suhtlemist Läti ja Venemaa kontoritega. Sealt edasi asus ta tööle Astangu Kutserehabilitatsioonikeskusesse. Seal anti kutsediplomeid ning Elena tööhõivespetsialistina otsis tudengitele praktika- ja töökohti. Nii tuli suhelda tööandjatega, neid informeerida ja veenda. Lisaks on taoline amet emotsionaalselt kurnav. Nii otsustaski Elena töökohta vahetada. Tee viis koolituskeskusesse, kus ta sai taaskord suhelda tööandjatega, aga nüüd juba neile koolitusi müües. Nii liikus tema kontaktide andmebaas koos temaga uude kohta edasi. Talle anti võimalus panna kokku õppereis ehitusvaldkonna töötajatele. Kuna Sotšis olid toimunud olümpiamängud, oli ideeks viia kliendid tutvuma selle tarbeks valminud ehitistega. Reis õnnestus väga hästi ja Elena sai aru, kui väga talle meeldib organiseerida. Ta mõistis, et just see ongi tema kutsumus.

1. septembril 2014 alustas Elena Tallinna Tehnikaülikoolis praktika- ja töövahenduse koordinaatorina. See oli aeg, kui ülikoolis eksisteeris karjäärikeskus eraldi üksusena.

Elena tööks oli tudengitele korraldada ettevõtete külastusi, praktikapäevi ja viia läbi rahvusvahelisi projekte. Ta sobis ametisse imehästi, sest temaga tuli jälle kaasa juba loodud kontaktide võrgustik. Nii võis ta ühe ettevõttega suhelda juba kolmandat korda, aga iga kord erineval põhjusel. Elena tunnistab, et just kontaktide olemasolu on teda tööalases elus edasi viinud. Ilmaasjata ei öelda, et õigete kontaktidega on kõik ukсед avatud.

Aktiivse inimesena püüdis Elena pidevalt valdkonda arendada ning temast sai karjäärikeskuse juhataja. See oli tema esimene kogemus meeskonna juhtimises. Kui turundusosakonnas otsiti vilistlasliikumise peaspetsialisti, sai Elenal sellest juba kolmas ametikoht TalTechis. Parasjagu oli ukse ees ülikooli 100. sünnipäeva tähistamine ning vaja oli projektijuhti. Ilma suurema üllatuseta võttis Elena ka selle korralduse enda peale. Ta ise arvab, et teda aitas suuresti see, et tal olid kontaktid juba olemas. Olgu selleks mõne seminari läbiviimine või 1800 inimesega vastuvõtu korraldamine Alexela Kontserdimajas. Projekti eestvedamisel tuli väga palju oskuseid juurde õppida ja tagantjärele tunnistab ta, et enamus on iseseisvalt omandatud. Ta leiab, et tänapäeval on võimalik kõik puuduolevad teadmised ise hankida, ega pea ootama, et keegi midagi ette näitaks.



Veel õpetas projekt seda, et nii suures organisatsioonis kui seda on ülikool, on suhted väga olulised. Tuleb osata erinevate osakondade ja osapooltega suhelda pikaajalist koostööd silmas pidades.

VILISTLASLIIKUMINE, MEKTORY JA ARENGUFOND

Tänaseks töötab Elena muuseas ka Mektory turundusjuhina. Ta sõnab, et ettevõtlus- ja innovatsioonikeskus pakub turundamisel palju väljakutseid ja seda on olnud väga põnev teha. Kuna Elena tegeleb samaaegselt ka vilistlasliikumise, tulid tema lauale veel ka Arengufondi teemad. Läbi Arengufondi jagavad ettevõtted tudengitele stipendiumeid. Mektory tegeleb suuresti ettevõtetega ning paljudes nendes ettevõtetes on TalTechi vilistlased. Nii tunduski loogiline kõik see koondada ühe inimese kätte. Mitmes roll see Elenal ülikoolis juba on, läheb raskeks loendada.

Mis puudutab vilistlasliikumist, siis Elena sõnul on oluline tudengitel teadvustada, et kui nad lõpetavad, on ka nemad vilistlase rollis ja ülikool tahab neid endiselt kaasata ülikooli ellu. Vilistlasi kaasatakse erinevatesse kogudesse ja töögruppidesse, külalislektoritena, praktikajuhendajatena jne. Korraldatakse ka vilistlastele suunatud üritusi näiteks Starry Night, teatriõhtud, rattamatk, golfi- ja tenniseturniirid, kuhu on oodatud ka tudengid ja töötajad. Ajas on ürituste formaati kohandatud ja tänu sellele on tõusnud osalejate arv. Tulevikus on plaan korraldada veel rohkem uusi üritusi: spordivõistlustest on kavas reketlon, lisaks erinevad õppereisid näiteks Ameerikasse ja Dubaisse Expo maailmanäitusele.

MISSIOONITUNNE

Tekib küsimus, kuidas Elena kõikide nende erinevate projektidega hakkama saab. Elena sõnab, et need on tõepoolest suured suutäied, aga samas omavahel seotud.

Elenat kuulates on selge, et iga valdkonna kohta on tal kujunenud teadmised ja selge arvamus. Ta teeb oma tööd missioonitundega ja näeb igas projektis osa, mis muudab teda ennast, konkreetset protsessi või ühiskonda üldisemalt. Iga kogemus peab olema ka talle endale kasulik, sest vastasel juhul kaoks huvi või ta põleks läbi.

Elena tunneb, et terve elu on keegi teda suunanud ja ette valmistanud. Võimalused on teda justkui ise leidnud ning tema on pidanud otsustama, kas võtta või jätta. Tema on alati võtnud. Just seetõttu ongi tal nii palju erinevaid projekte käsil, aga igaüks neist loob uued oskused ja võimalused. Elena on enda elukäiku analüüsinud ja tõdenud, et kõigest mis on juhtunud, on ta ühel hetkel unistanud. Seetõttu ütleb ta, et tuleb julgeda unistada ja tuleb teadlikult unistada. Nii tulevad lihtsalt tulemused kiiremini. Veel toonitab ta, et ülikooliaeg annab võimaluse väga palju erinevaid asju kogeda ja seda võimalust tuleks igaühel ära kasutada.



2

PLAANID ÕPINGUID JÄTKATA MAGISTRIÕPPES? AVALDUSE TALTECHI SAAB ESITADA JUBA PRAEGU!

Tallinna Tehnikaülikooli neljas teaduskonnas ja Eesti Mereakadeemias on vastuvõtuks avatud kokku 38 magistriõppekava. Kui Sul on plaan jätkata õpinguid magistriõppes, siis parim otsus on teha seda oma *alma materis*. Avaldusi saad esitada juba praegu – isegi siis, kui Sul on lõpu-diplom veel saamata.

Varakult avalduse esitamine on suurepäraseks motivaatoriks haridusteed jätkata ning järgnevaid õpinguid juba varakult planeerima hakata. Saad rahulikult kirjutada vajalikku motivatsioonikirja või esseed, samuti enne suurt suve ära teha vastuvõtutingimustes ette nähtud vestluse või testi.

Avalduse saab esitada sisseastumise infosüsteemis SAIS. Kui eelnev kõrgharidus on veel lõpetamata, saad sisseastumiskatse positiivse sooritamise järel õppekoha esialgu tinglikult. Korruga saab esitada avalduse kahele õppekavale. Valikut saab muuta igal ajal kuni sisseastumisperioodi lõpuni 6. juulil kell 12.00.

Varajased avalduse esitajad saavad olla huvipakkuva õppekava ja valdkonna infoväljas, saada kutseid osalemiseks ülikooli erinevatel üritustel, kas siis virtuaalselt või reaalselt. Mida varem avaldus esitada, seda rohkem võimalusi tekib. 2020. aasta sügisel TalTechis õpinguid alustanud

üliõpilastest kasutasid võimalust sisseastumisavaldus varakult esitada peaaegu pooled.

MIDA ÕPPIDA?

Tehnikaülikool pakub kõrgetasemel õpet viies valdkonnas – inseneeria, infotehnoloogia, majandus, loodus ja merendus. Inspiratsiooniks ja valiku lihtsustamiseks tegime väikese valiku õppekavadest, millele soovitame oma valikut tehes erilist tähelepanu pöörata.

E-TERVIS

E-tervise lahendused on olulisemad kui kunagi varem. Lisaks vananevale rahvastikule peame kohanema epideemiaga. Seetõttu on järjest enam olulised digitaalsed tehnoloogiad, mis aitavad pakkuda ravi kaugelt, aitavad ennetada haigusi, analüüsida suurandmeid või ennustada tuleviku terviseriske. Targalt juurutatud e-tervise tehnoloogiad aitavad muuta tervishoidu kvaliteetsemaks ja kättesaadavamaks. E-tervise õppekava koolitab seetõttu tervishoiu muudatuste juhte – inimesi, kes oskavad uusi digitaalseid tervishoiu tehnoloogiaid välja töötada ja edukalt rakendada. See rahvusvaheline õppekava annab interdistsiplinaarsed teadmised ja oskused innovatsioonist

ning digitaalsete lahenduste juurutamisest. Siit saavad alguse uued tehnoloogia-idud ja kõrgetasemelised teadustööd. Meie lõpetajad on asutanud ettevõtteid, töötavad teadusmaailmas ja start-up'ides, tervishoiuasutustes ja riigisektoris. Meie lõpetajaid ühendab missioon muuta tervishoid targa digitaliseerimisega tulevikukindlaks! Õpe toimub inglise keeles.

MAAPÕUERESSURSID

Kõik seitse miljardit inimest sel planeedil on rohkemal või vähemal määral tarbijad ja suur osa vajalikest ressurssidest tuleb maakera seest. Kergesti kaevandatavate maavarade leiukohad on ammendumas ja maa-põuespetsialistide järele on vajadus nii meil kui mujal. Siin õpivad tuleviku geoloogid ja mäenduse spetsialistid loodus- ja tehnikateadustele tuginedes juhtima ja arendama maa-põueressursside kasutuselevõttu ja jätkusuutlikku tarbimist.



Samuti avastama ja uurima uusi maa-põueressursse, vähendama maapõuekasutuse keskkonnamõjusid ning leidma uusi ja planeerima asjakohaseid loovaid insenerilahendusi. Arvesta ka praktikatega ettevõtetes, looduskeskkonnas ja kaevanduses nii Eestis kui ka lähiriikides.

MAJANDUSANALÜÜS

Õppekava eesmärk on anda põhjalik majandusteaduslik haridus koos praktiliste oskustega. Meil on väga tihe koostöö nii era- kui avaliku sektoriga, õppeainete väljaarendamisse ja õpetamisse on kaasatud Eesti Panga, Rahandusministeeriumi, Praxise, Swedpanga ja SEB esindajad. Enamik õppejõududest on noorema põlvkonna doktorikraadiga teadlased, kellel lisaks tugevatele teoreetilistele teadmistele on olemas ka praktiline töökogemus erinevates majandusvaldkonna ettevõtetes.

MATERJALID JA PROTSESSID JÄTKUSUUTLIKUS ENERGEETIKAS

Täna on Eesti energeetika liialt ühekülgne, tuginedes valdavalt põlevkivi-energeetikale. Energeetika peamine eesmärk ei ole aga toota rohkem, vaid tarbida efektiivsemalt.

Nii Eesti kui ka Euroopa majanduse areng nõuab oluliselt laiemat energeetika ja sellega kaasnevate protsesside analüüsi ning mõistmist ja seda see õppekava pakubki. Materjalid ja protsessid jätkusuutlikus energeetikas on TalTechi ja Tartu Ülikooli ühisõppekava. Õppetöö toimub esimesel ja kolmandal semestril Tallinna Tehnikaülikoolis, teisel semestril Tartu Ülikoolis. Õpe toimub inglise keeles.

MEDITSIIINITEHNIKA JA -FÜÜSIKA

Uus õppekava meditsiinitehnika ja -füüsika ühendab insenerialad, füüsika, bioloogia ja meditsiini, samas on suurendatud sidusust IT-valdkonnaga arvestades kaasaegse digitaliseeritud tervishoiusüsteemi vajadusi. Õppekavalt saad spetsiifilise meditsiinitehnika- ja terviseinseneria alase hariduse. Tegemist ei ole meditsiinilise erialaga, vaid inseneri-õppega, ning ainuke tulevane väljund ei ole haiglas töötamine, vaid selle eriala vilistlastelt oodatakse eelkõige innovaatiliste tehniliste lahenduste väljamõtlemist, mida saab kasutada ka igapäevaelus. 2021. aasta sügisest toimub õpe sessioonõppe vormis.

MEHHAATROONIKA

Sind huvitab töö kõrgtasemel nutikate süsteemide, robottehnika ja autonoomsete seadmete ning tehisintellekti juhitavate süsteemidega? Tahad mõista tehnilisi süsteeme nii teoorias kui ka praktikas ja luua veelgi nutikamaid seadmeid? Sel juhul oled õiges kohas. Mehhatroonika on sünergia infotehnoloogias, elektroonikast, optikast ja mehaanikasüsteemidest ning üks dünaamilisemaid tehnikasuundi maailmas. Selle eesmärk on tehniliste süsteemide funktsionaalsete võimaluste täiustamine uute infotehnoloogiliste vahenditega ja uutel põhimõtetel töötavate seadmete loomine, rakendades tehisintellekti ja uusi andurite põhimõtteid ümbruse paremaks tajumiseks ja seadmete juhtimiseks programmeeritava elektroonika abil. Õpe toimub inglise keeles.

MERENDUS

Kui sul on soov täiendada oma teadmisi tasemeõppes ning omandada magistr kraad, saada mitmekülgseks spetsialistiks, kes suudab pakkuda praktilistele probleemidele tulutoovaid lahendusi, parandada konkurentsivõimet tööturul ja olla kursis uute ideedega, siis oled oodatud merenduse magistriõppesse. Merenduse erialal saad laialdased teadmised, et töötada merenduse valdkonna juhtivatel positsioonidel. Erialal on võimalik valida kahe suuna vahel: meretranspordi juhtimine või laeva tehniline ekspluatatsioon ja laevajuhtimine.

teejuht.taltech.ee



3 MIS ON LÄBIMURDVA IDEE SALADUS?

Noortel on palju ideid ning vahel võib tunduda, et ideedeks need jäävadki. Võimalik, et puuduvad oskused ja teadmised heade mõtete realiseerimiseks. Erinevate arenguprogrammide eesmärgiks on aidata noori nende lennukate ideede elluviimisel. Kuid mis on tänapäeva noorte väljakutsed ideede teostamisel ja kuidas neid lahendada? Lisaks, kas nad ise tunnevad, et sellistest arenguprogrammidest on kasu? Intervjueeritud sai mitut silmapaistvat ning inspireerivat noort, kes olid lahkelt nõus jagama oma kogemusi ning väljavaateid antud teemal. Saame tuttavaks meie ettevõtlike noortega, nende omandatud teadmiste, läbitud programmide ja huvitavate ideedega.

KRISTEN ALEX KOLK: Olen värskelt kevadel lõpetanud rahvusvahelise õiguse ingliskeelse õppekava TalTechis. Tunnen ise, et olen edasipüüdlik noor, kes julgeb suurelt mõelda ning tegutseda.

HENRI LASS: Olen hetkel 22-aastane ja õpin TTÜ-s tootarenduse ja robotika erialal. Jooksvalt tegelen mitmete erinevate projektidega – koolitöödest kuni ettevõtluseni. Tegemist on mitmel rindel ja 24/7. Samas selline aktiivne tegutsemine mulle meeldib.

MATTHIAS RAHU: Olen Taltech integreeritud tehnoloogia tudeng ja tegelen vabal ajal ettevõtluse, investeerimise ja elektriauto ehitamisega (Solaride'is).

APHELANDREA TUNDER: Olen 19 aastat vana ja õpin Tallinna Prantsuse Lütseumi 12. klassis. Lisaks sellele, et olen eeskujulik õpilane, laulan 12. aastat Ellerheina kooris ja olen tütarlastekoori koorivanem. Vabal ajal naudin veel klaveri mängimist, tantsimist, reisimist ning pere ja sõpradega ajaveetmist.

Millise ideega osalesid äriideede arendusprogrammis ja milline programm see oli? Millist probleemi lahendad ning miks on see oluline?

ALEX ja HENRI: Vitamini terviseplatvorm oli kolmekuulise arenduse tulemus Future Founders Academy raames. Programmi algul oli meie tiimi idee totaalselt erinev võrreldes sellega, millega me lõpetasime. Siiski heal tiimiliikmel Fredil tuli idee tema isiklikust elust. Üks tema sugulane elab maal ja vajab pidevalt rohtusid. Lähim apteek on aga mitme kilomeetri kaugusel ning isiklik sõiduvahend puudub. See tähendab, et ülejäänud pere hoolitseb selle eest, et ravimid oleksid pidevalt olemas. Mõistagi võib tekitada selline olukord mõlemale poolele ebamugavust. Sealt hakkas meie idee edasi veerema, mille tulemuseks oli pakkuda inimestele teenust, kus meditsiinitöötaja tuleb koju ja teeb inimesele testi. Läbi selle saame teada, millistest ainetest on isikul puudus. Seejärel saame klientidele müüa igakuise paketi, kust saab tellida kojuveo vajalike vitamiinide ja rohtudega. Kusjuures Maailma Terviseorganisatsioon väidab, et ühel inimesel kolmest on mikrotoitainete puudus. Kuigi me seda ideed ei realiseeri, siis avastasime, et testide tegemisel ja kojuveo ärimudelitel on tulevikus kasvav nõudlus.



MATTHIAS ja APHELANDREA: Future Founders Academy programmi raames leidsime endale huvitava probleemi mida lahendada. Noore õpihulmisena on väga keeruline leida arenguprogramme ühest kohast. Kuna elame infoajastul, siis informatsiooni on nii palju, et tähtsaim sellest ei jõuagi tihti meieni. Selleks, et oluline informatsioon ei jääks kahe silma vahele tuleb see efektiivselt organiseerida. Kuue hakkaja noorega jõudsimise ideeni ehitada veebilehekülge, kus on võimalik väga lihtsalt leida just noortele mõeldud arenguprogramme erinevatest valdkondadest. Veebileht hõlbustaks õppimishimulistel noortel endile programmide leidmist ning oleks abiks programmide pakkujatele turunduse vallas.

MATTHIAS: Antud idee ei tulnud kõige lihtsamalt, sest sellega kaasneb palju takistusi. Kuidas ehitada veebilehte, kust saada arenguprogramme oma platvormile ja kes tahaksid üldse meie teenust kasutada? Sellised küsimused vaevasid meid terve projekti vältel, kuid õnneks tänu imelise Kaisa Hanseni juhendamisele saime erinevate meetmetega oma küsimustele vastuseid ja inspiratsiooni Founder lugudest (Eesti idufirmade asutajate kogemuslood).

APHELANDREA: Tagantjärele mõeldes oleksin väga kurb, kui mul oleks Future Founder Academy programm kahe silma vahele jäänud. Programmi kandideerimise info avastasin tänu juhusele viimasel minutil, kuigi see oli juba mitu kuud kooli Facebooki lehel üleval olnud. Seega tundsin, et mul vedas väga, et ma postitust üldse märkama juhtusin. Tunnen, et programmis osalemine andis mulle justkui stardi, tänu millele muutusin veel ambitsioonikamaks. Lisaks olen tohutult õnnelik nende teadmiste üle, mida programm mulle õpetas ning milliseid tegusaid ja lahendaid inimesi ma seal kohtasin.

Mis on Sinu arvates läbimurdva idee saladus?

ALEX: Esiteks, enne kui üldse hüpata pakkuma lahendusi ja ideid, tuleks mõista probleemi kõikide tema tahkudega. Muidu on probleemi olemusest tihti mittepiisav arusaam ning seda lahendatakse seetõttu valesti. Ma arvan, et tuleks lahendada mõnda olulist probleemi, mis tõesti tekitab muret ning valu kellelegi. Olen õppinud vahet tegema nn vitamiini lahendustel ja valuvaigisti lahendustel – mõni on „nice to have“ lahendus, aga mõne probleemiga vajad sa koheselt lahendust nagu valuvaigistigagi. Selle viimase eest maksavad ka kliendid raha. Kindlasti on kasuks, kui probleem on paljudel inimestel top viie probleemi hulgas nende elus ning üldiselt on tegu kasvava probleemiga. Samuti on kasulik, kui probleem kuulub valdkonda, mille vastu on endal huvi või milles on kogemusi. Kuid ainuüksi ideest on vähe, et läbi murda. Seal taga peab olema palju tööd ning tihtipeale müüvad ettevõtjad edukalt oma äri alles 7–10 aasta möödudes. Teema vastu peab olema tõelist kirge ning selle tunneb kohe ära, et kas lööb silma särama või mitte – endale valetada pole mõtet. Samas on ka nendest "leigematest" projektidest alati hea kogemusi korjata, mida hiljem enda kireidees kasutada.

HENRI: Ma arvan, et minul poleks kindlasti mingit kogemust täna öelda, et mis on õige vastus. Samas selle küsimuse peale tuli paar mõtet mida võiks jagada. Ma usun, et lugeja võib ise järeldused teha, et mis on läbimurdva idee saladus.

•Idee valimisel võiks mõelda, enda probleemi peale ehk „scratch your own itch“. Ma arvan, et see võib olla üks parimaid ja adekvaatsemaid ideede lähenemise aspekte. Hea näide ongi meie viimasest küsimusest, kust tiimiliikme Fredi sugulasel ei ole võimalik ligi pääseda apteegile. Sellisel kujul on väga palju näiteid, kus inimesed on saanud edukaks enda probleemi lahendades ja hiljem avastanud, et ka teistel on olnud sama mure.

•„Good artists copy, great artists steal.“ – Pablo Picasso. Alati ei pea jalgratast liiutama, vahel saab olemasolevat lihtsalt lahendust paremini teostada.

•Kindlasti on oluline osa ka heal ideel, tiimil, raskel tööl ja pühendumisel. Viimane aga mitte vähem tähtis on alati tahe. Kui piisavalt tahta ja tegutseda, küll siis leiab kõik võimalused!

MATTHIAS: Sa ei tea kunagi kas idee, mille kallal sa pusid ja näed palju vaeva on just see, millest saab Eesti järgmine Ükssarvik (Unicorn). Kuid see annab sulle suuna kätte, mida tähendab mitte millestki millegi tegemine. Et leida just see läbimurdv idee on vaja kriitiliselt ja ratsionaalselt oma idee alustalad ja põhimõtted üles ehitada. Kindlasti ära kardada läbikukkumisi, sa ei õpi õnnestumistest vaid just läbikukkumistest.

APHELANDREA: Arvan, et läbimurdva idee saladus seisneb selles, et pead probleemi või teemat, mille kallal tegeled, läbi ja lõhki tundma. Lisaks antud valdkonnast kõige teadmisele on tohutult kasulik lai silmaring, sest tänu sellele on võimalik kõik perspektiivi seada. Kuid ainuüksi ideest ei piisa – ka idee elluviija peab olema entusiastlik, õppimis- ja arenemishimuline ning veel palju muudki.

Kas sellised programmid nagu Future Founders Academy või teised taolised arendusprogrammid on olnud abiks Sinu idee elluviimisel? Kuidas? Kas tunned, et Eestis on piisavalt selliseid programme/üritusi?

ALEX: Ise olen erinevate ideedega osalenud nii Ajujahis, STARTERTallinn programmis ja mitmetel häkatonidel (nt Tuleviku linna häkaton). Tänu nendele programmidele/üritustele olen väga palju loonud erinevaid kontakte spetsialistidelt ja muud sellist know-how oskusi. Soovitaksin kindlasti kõigile! Mis iganes teemaga on mul praegu abi vaja ettevõtluses, leian ma kindlasti mingi kontakti, kellel on minu jaoks hetk aega. Arvan, et see on super. Eestis on lähedad inimesed, kes kõik üksteist aitavad. Kindlasti on programme/üritusi piisavalt, kuid info ei liigu väga hästi ning sellega annaks kindlasti tööd teha.

HENRI: Sellised programmid on olnud kindlasti abiks. Olen tegelikult kaks korda käinud Mektorys sarnasel üritusel. Esimene kord oli gümnaasiumis, tegemist oli üritusesarjaga Noor ja Ettevõtlik. Läbi selle sai luua kontakte inimestega, kellega sai juba peagi koos loodud õpilasfirma. Future Founders Academyst olen samuti saanud tõuke ettevõtluseks. Esiteks

sain programmist suurepäraseid kontaktid. Teiseks sai alustatud Mektorys Innovatsiooniklubi loomisega. Kolmandaks seal saadud tutvustega oleme käima lükanud kaks ettevõtet. Üks neist on best3d.ee. Hetkel tegeme visiiride tootmise ja meditsiiniliste maskide müügi. Sealjuures pakume 3D-printimise ja muid teenuseid. Teine idee on veel nõ küpsemisel. Sellised programmid on abiks ja soovitan soojalt kõikidel külastada sarnaseid üritusi!

MATTHIAS: Ma olen väga palju muutunud viimase semestri jooksul ja peamiseks põhjuseks on olnud Future Founders Academy programmiga liitumine. Ma olen leidnud tänu sellele väga ägedaid noori inimesi, kelle abil olen palju õppinud enda ja juhtimise kohta. Samas olen saanud väga palju praktilisi oskusi, mis on vajalikud idee rakendamiseks (business model canvas, user persona, pitching, rahastus, start-up ökosüsteem Eestis). Üks meeldejäävamaid asju programmist olid erinevate Eesti idufirmade loojate kogemused, mis näitasid, et väikesest ideest võib saada maailmamuutev lahendus. Mida rohkem ma Eesti ettevõtlikkuse valdkonda süvenesin seda rohkem hakkasin tähelepanema üritusi ja programme, mis on suunatud just ideede teostamiseks. Mul õnnestus võtta osa enda esimesest häkatonist – Future City Hackathon. Minu arvates on idee elluviimiseks programme/üritusi piisavalt, kuid rohkem võiks olla lühemas, aga intensiivsemas formaadis programme. Läbi selle on võimalik täiesti võhikul noorel tulla ja saada teadmisi, mis tulevad kasuks nii tööelus kui ka eraelus.

APHELANDREA: Future Founder Academy lõpuüritusel saavutasime oma ideega esimese koha, mis andis meile indu projekt päriselt teoks teha. Programmi käigus omandasime erinevaid oskusi, mis olid abiks meie idee elluviimisel ja saime samuti teiste Eesti ettevõtjate lugusid kuulata ning soovitusi professionaalidelt. Kuna ma ise hakkasin alles sel aastal rohkem tähelepanu pöörama taoliste üritustele, siis ei oska ma veel päris adekvaatset vastust anda, kas Eestis on piisavalt selliseid programme/üritusi. Usun, et Eestis mõeldakse üha rohkem selle peale, et taolisi ideede elluviimist toetavaid üritusi korraldada. Tänu Future Founders Academy programmile pööran erinevatele üritustele kindlasti rohkem tähelepanu, kuna tundsin kuidas programm aitab kaasa idee teostamisele ning arendas ka mind ennast. Samuti kandideerisin selle aasta suveks Ameerika Ühendriikides toimuvasse BAFF Leadership Academy ettevõtlusprogrammi, mis kahjuks COVID-19

pandeemia tõttu ära jäeti. Kuid kõigile kandideerijatele pakuti vebinari versiooni üritusest, millest sain alternatiivselt osa võtta.

Idee ellu viimisega kaasneb palju probleeme mida lahendada, kuid õige juhendamise ning teiste kogemustest õppides on kõik takistused ületatavad. Noored on väga hakkajad, et leida viise enda ideede elluviimiseks ning enesearenguks. Kõik intervjueritavad leiavad, et just erinevad arenguprogrammid on olnud suurepäraseks võimaluseks uute sõprade leidmisel ja põnevate kontaktide loomisel, väljakutsete lahendamisel ning ideede arendamisel. Kokkuvõttes on noored väga rahul sellistes programmides osalemisega ning soovivad taolist kogemust ka teistele! Imelised ideed sünnivad mugavustsoonist väljaspool.

Kaisa Hanseni, TalTech uusettevõtluise juhi, kommentaar:

Iga inimene on andekas, kuid koolipingis istudes need anded tihtipeale ei avaldu. Seetõttu tuleb noori märgata, usaldada ning lubada neil tegutseda. Jagades noortele vastutusrikkaid ülesandeid, lubades neil katsetada ja eksida ning midagi praktilist ellu viia, saavad peidus olnud anded ja tugevused avalduda. Lisaks aitab see märgata ka neid kohti, mida tuleks enda puhul veel edasi arendada.

Loovus, mängulisus, avatud meel ja julgus katsetada on mõned omadused, mida just laste või noortega seostatakse. Tegelikult saavad ka täiskasvanud neid omadusi terve elu kaasas kanda, kui enda “sisemisele lapsele” tähelepanu pöörata. See tähendab, et tuleb mõelda raamidest välja ja kaaluda mõtteid, mis tunduvad esmapilgul hullumeelsed või naeruväärsed. Oluline on julgus kahelda seatud normides, küsida küsimusi ning teha asju teisiti. Ka innovatsiooni üks lihtsustatud definitsioone ütleb, et see on millegi uut moodi tegemine. Olgu selleks siis uut moodi tootmisprotsessi, turundusstrateegia või organisatsiooni loomine.

Erinevad arenguprogrammid pakuvadki noortele võimalusi avastada oma andeid, katsetada-eksida-õppida ning teha asju uut moodi. Intervjuudest läbi käinud Future Founders Academy programm oli üles ehitatud kolmele alustalale:

- 1** kogemuspõhine õppimine edukate iduettevõtjate kogemuste ja vigade baasil;
- 2** tulevikutrendide ja -teemade tutvustamine, sh probleemide ja väljakutsete tuvastamine ning tööriistad nende lahendamiseks;
- 3** koostööoskuste arendamine ja noorte liidrite võrgustiku loomine, kellega tulevikus maailmamuutvaid ideid ja algatusi ellu viia.



Keskendusime mitteformaalsele õppimisele ning just nende oskuste jagamisele, mida koolis või muudes programmides ei õpetata, kuid mis on igal elualal vajalikud: nt probleemide defineerimine ja lahendamine, tiimitöö, empaatiavõime, disainmõtlemine jne. Selline kombinatsioon aitab noortel avardada mõttemaailma, kasvatada julgust ning suurendada usku iseendasse.

TalTech Innovatsiooniklubi ongi loodud Future Founders Academy programmi tulemusena: aktiivsete tudengite ning TalTech uusettevõt-luse juhi algatusel. Klubi fookusteemad on vastutustundlik ettevõtlus, innovatsioon, ringmajandus, tulevikutrendid ja -oskused (sh tuleviku töö, haridus, liidriuskused jne). Innovatsiooniklubi visiooniks on anda hoogu tuleviku tegijatele, kes muudavad maailma!



ESINDUSKOGU

4

Esinduskogu valimised on käima lükatud. Taaskord on kõigil võimalik kandideerida TalTechi üliõpilaskonna tähtsaimasse organisse tudengite häälekandjaks. Miks kandideerida ja kes on sobiv kandidaat, kõnelevad esinduskogu 2020/2021. õppeaasta koosseisu liikmed.

TAAVI TAMM, EESTI MEREAKADEEMIA

Heiki-hei!

Minu nimi on Taavi Tamm ning mulle on osaks langenud au olla sel hooajal esinduskogu eesistuja ning tüürida meie toredat koosseisu tähtsate kõiki TalTechi tudengeid puudavate otsuste langetamise suunas.

Mina isiklikult soovitan esinduskogusse kandideerida absoluutselt kõigil, pole oluline, kas Sa oled enne puutunud kokku tudengiaktiivisega või mitte. Kui Sa vähegi tunned, et tahaks öelda sõna sekka TalTechi tudengeid puudutavates küsimustes, siis anna ainult tuld ja kandideeri! Näen, kui palju särasilmseid ning suurepäraseid ideedest pungil tudengeid liigub meie vahvas ülikoolis ja absoluutselt igäüks Teist saab esinduskogule anda juurde hindamatu väärtuse. Kindlasti tuleb kasuks, kui oled kohusetundlik, julged avaldada oma arvamust ning Sul on oma seisukoht, kuid kõik on arendatav ning nende omaduste arendamiseks on esinduskogu samuti üks suurepärase koht.

Oi juudas, selleks kulub päevi, et kirjeldada, kui vahva, huvitav ning arendav on esinduskogusse kuuluda. Saad kaks korda kuus käia tähtsa näo ning sirge seljaga koosolekutel, kus esindad tulihingeliselt oma teaduskonna ja terve tudengkonna huve ning võtad vastu tähtsaid otsuseid, nagu seda on eelarve, tegevuskava, arengukava, tudengiesindajate valimine otsustuskogudesse, erinevate statuutide kinnitamine ja juhatuselt aru pärimine. Samuti saad ise algatada teemasid

ning arutelusid, kui Sulle mingi valupunkt silma torkab ning kui Sinu hing ei anna enne rahu, kuni see lahendatud saab ja tudengid rõõmsamad on. Ühesõnaga, see, mida kõike üks esinduskogu liige korda saata saab, on piiritlematu. *Sa oled nagu superkangelane, kes kaitseb tudengeid!* Seda tõestavad meie kirglikud koosolekud, mis on pungil argumenteerimist, vaidlusi, rõõmu, tundeid, valu, pisaraid ja verd, kuid mis lõppkokkuvõttes kulmineeruvad sellega, et meie tudengielu muutub paremaks, sõbralikumaks ning mitmekesisemaks.

Lisaks oled Sa ka osa üliõpilasesinduse perekonnast, sind kaasatakse erinevatesse koolitustesse, väljasõitutesse, motivatsiooniüritustesse, projektidesse ning Sul on lihtsalt võimalus toredate kamraadidega lõbusalt aega veeta. Ja ma võin garanteerida, need on eranditult ainult positiivsed emotsioonid ja mälestused, mis ei kustu eal.

Enda kogemusest võin öelda, et see aasta esinduskogus ja üliõpilasesinduses on olnud minu elu üks kõige huvitavamaid aastaid. See on lugu sellest, kus lihtne ning tagasihoidlik meremees sai võimaluse arendada igapäevast ennast, oma esinemisoskust, organiseeritust, kriitilist meelt ning toimetulekut pingelistes olukordades. See on olnud täis nii palju kirjeldamatult vahvaid hetki ja sündmusi, kus hooti on tõus vaheldunud mõõnaga, kuid kõige lõpus on siiski peegelsile meri, kus põhjanael näitab tähistaevas suunda õigete otsuste poole. *Seega kallid sõbrad, tulge esinduskogusse, mina hüppasin pea ees tundmatusse ja ma ei kahetse seda otsust kunagi ning ei kahetse Teiegi, meremehe ausõna.*

Näeme juba peagi ning seniks, ma ei väsi kordamast lõbutsege nagu piraadid ja töötage nagu kaptenid!!!!

MIA PETERSON, LOODUSTEADUSKOND

Miks ja kellele soovitaksid EKsse kandideerida?

Soovitaksin esinduskogusse kandideerida tudengitel, kes tunnevad huvi üliõpilasesinduse toimimise ja üldiselt ülikoolis toimuva vastu. Esinduskogu laualt käivad läbi olulised tudengkonda puudutavad küsimused ning seega on esinduskogu liikmetel võimalik ülikoolis toimuvat suuresti mõjutada. Kindlasti soovitan kandideerida ka nendel, kes varem aktiivse tudengieluga võibolla vähem kokku puutunud, sest nad suudavad aruteludes pakkuda teistsugust perspek-



TAAVI TAMM



tiivi. Esinduskogu töö sobib kindlasti ka tudengitele, kellel on muidu väga tihe graafik, sest kuus toimub ainult kaks koosolekut (komisjoni koosolek ja esinduskogu koosolek), mille toimumisajad on pikalt ette teada – see teeb ajaplaneerimise väga mugavaks. Esinduskogu liikmetel on ka võimalus osaleda erinevatel üliõpilasesinduse üritustel, eriti tooks välja suvise tudengiesindajate väljastõidu, kus käivad töö ja lõbu käsikäes. Kokkuvõttes soovitaksin esinduskokku kandideerida kõigil, kes selle peale natukegi mõelnud on – tasub julgus kokku võtta, sest see kogemus on tõesti vägev.

RAIT KULBOK, IT-TEADUSKOND

Miks kandideerida esinduskokku?

Kui kõhklusi ei ole, aga kahtlused on jube suured, mida esinduskogu liikmed oma mandaadi jooksul teevad ja mida see kogemus pakub, siis annan väikese ülevaate:

Töökorralduselt on koosolekud kaks korda kuus.

Peamiselt annab esinduskogu hea võimaluse öelda sõna sekka ülikooli arengus ja tegevuses nii akadeemilisel kui ka tudengielu tasemel. Lisaks saab sealt endale uusi tutvavaid ja kindlasti ka sõpru. Ülikool on ju ikkagi ideaalne aeg inimestega linkimiseks ja tutvumiseks.

Küll aga ei pruugi asi piirduda ainult sellega. Peale ülikooli arengu saab ka väga soliidse sisendi enda arengusse. Kui olla aktiivsem ja näiteks komisjoni esimees või terve esinduskogu eesistuja, siis saab ka kogemust meeskonna juhtimisel. See on ju hea asi, mida oma CVsse lisada, kas pole?

Asi ei ole siiski ainult ametlik. Aeg-ajalt toimuvad ka motivatsiooniüritused, mis on hea vaheldus ülikoolielule.

Aga kes võiks kandideerida?

Kõik TalTechi tudengid, kel on oma arvamus, mida avaldada. Ei pea olema mingi ülisuure võrgustiku liige, kandideerida võib alati, valituks osutumine sõltub kaastudengitest. Kui kandideerida siiski ei soovi, siis hääletada tasub ikkagi.

Kui motivatsioonikirja kirjutamine tundub keeruline, siis sellest ei tasu lasta end heidutada, ega ma ka pole parim kirjutaja ning toona enesekindlus polnud ka just laes, kartsin, et olen ainuke, kes valimata jääb, aga näe, siin ma olen.

Kuidas kandideerida?

Esinduskoogu saab kandideerida ajaperioodil 8.02.2021–5.03.2021 iga TalTechi immatrikuleeritud üliõpilane. Kandideerimiseks on vaja esitada meilile valimised@tipikas.ee kirjalik avaldus, motivatsioonikiri ning digitaalfoto.

Kandideerimisavalduses peab olema:

- üliõpilase ees- ja perekonnanimi;
- sünniaeg;
- matrikli number;
- valimisringkonna nimetuse ja õpperühma tähis;
- üliõpilase kontaktandmed: elukoha postiaadress, telefoninumber, elektronposti aadress.

Kandideerimisavalduse esitamisega annab kandidaat valimiskomisjonile õiguse tema isikuandmete töötlemiseks, motivatsioonikirja ja isikuandmete, v.a isikukoodi ja elukoha aadressi, muutmata kujul valijatele esitamiseks. Kandideerimismaterjalid on muus osas konfidentsiaalsed ning nendega tohivad tutvuda vaid valimiskomisjoni liikmed ja üliõpilasesinduse sekretär.



TERE, ARMAS LUGEJA!

5

Tööotsinguportaalides pole veel näkanud? Oled tublisti ülikoolis teadmisi omandanud ja tahad need nüüd praktikasse panna? Kas valisid loosiratta-meetodil eriala ja nüüd pole õrna aimugi, mida sellega peale hakata? Kas nuudlite söömisest on juba täiesti kõrini? Kui vastasid vähemalt ühele eelnevatest küsimustest jah, siis on karjääripäevad just sinule!

Võti Tulevikku on peamiselt Tehnikaülikooli tudengitele suunatud karjääriüritus, mille eesmärk on kokku tuua tudeng ja ettevõtte. Tudengitel on võimalus tutvuda erinevate ettevõtete ja karjääri võimalustega ning leida endale ka praktika- või töökoht. Ettevõtted saavad seevastu värvata vajalikku tööjõudu otse ülikoolist ning samuti inspireerida noori näidates, millega nad igapäevaselt tegelevad. Sel aastal toimub Võti Tulevikku juba 31. korda, seekord 2.–4. märtsil. Ametlikule üritusele eelnevad loengud, mis toimuvad



veebruaries ja aitavad juba varakult Võtme lainele saada. Messipäev on 2. märts – sel päeval saavad tudengid tutvuda erinevate ettevõtete boksidega, vahetult suhelda erinevate firmade esindajatega ja küsida küsimusi ning muidugi tasuta pastakaid varuda. Sellele järgneb kaks päeva seminare ja töötubasid, kus tudengid saavad kätt proovida erinevate praktiliste ülesannetega või reaalsete situatsioonide lahendamisega, mis antud firmas töötades võivad ette tulla.

Mess pakub häid võimalusi kõigile tudengitele ja ka ettevõtetele. Kohal on ettevõtteid erinevatest valdkondadest – logistika, ehitus, majandus, energeetika, IT, keemia ja palju muud – valik on Sinu! Eelmisel aastal osales Võtmel koguni 118 ettevõtet, lisaks kolm mittetulundusühingut ja 15 koostööpartnerit. Nad kohtusid umbes 3500 tudengiga, kellest lõviosa moodustasid just esimene ja teine kursus. Tudengid on välja toonud, et Võti Tulevikku on suurepärane platvorm potentsiaalsete erialaste praktikakohtade leidmiseks ning valikuid on nii valdkondade kui ka ettevõtete osas väga palju. Samuti toodi välja, et Võtmel avastati palju uusi firmasid, kuhu tudengid ei teadnudki, et saavad oma haridusega kandideerida ning et praktikavõimalusi saavad ettevõtted pakkuda ka väljaspool enda põhivaldkonda. Ettevõtete poolt on kõlama jäänud võimalus suhelda särasilmsete noorte tudengitega ning just silmast silma nendega tutvuda. Teisalt annab Võti Tulevikku ettevõtetele kogemuse enda firma esindamisel, platvormi reklaami tegemiseks ja võimaluse arendada ka ettevõttesisest meeskonnatööd.



Võti Tulevikku on eriline selle poolest, et seda korraldavad tudengid ise. BEST-Estonia liikmed on seda organiseerimas juba 30. aastat. Kindlasti õpib taolist suurüritust korraldades väga palju uut – olgu need siis teadmised firmadest, oskused erinevaid situatsioone lahendada või enda paremini tundma õppimine. 2019. aasta Võti Tulevikku turundusjuht Ragnar Võsa rääkis, kuidas sai eelkõige just juhtimiskogemust ning õppis palju ürituste korraldamise kohta. Samuti lisas ta, kui võimas tunne on ürituse toimudes näha, et kogu pingutus oli seda täiesti väärt. 2020. aasta turundusjuht Maria Ritter väärtustas kogemust eelkõige just enesearengu poole pealt. Üritus õpetas talle suhtlemist erinevate inimtüüpidega, kannatlikkust, lisaks ka ajaplaneerimist ja meeskonnatööd.

Võtit korraldades õppis ta ka, kuidas töötada suurte eesmärkide nimel ning et ka iga pisidetali hea kvaliteet aitab luua paremat lõpptulemust. Selle aasta messi karjääripäevade koordinaator Säre Jaanson rääkis, et on pidanud lahendama palju ootamatuid probleeme, õppinud samuti ajaplaneerimist ja pidanud looma palju alternatiivseid võimalusi erinevate olukordade jaoks (eriti arvestades koroonapandeemiat). See-eest on ta juba saanud palju uusi tutvusi ja enesekindlust, et ka edaspidi taolisi suurprojekte ette võtta.

KORRALDUSMEESKONNA TERVITUS

Teadagi on seljataga pigem keeruline aasta ja on arusaadav, miks ka Võti Tulevikku sellest puutumata ei jää. Küsisime korraldusmeeskonnalt, kuidas neil läheb ja miks selle aasta Võti on eriline.

Carmen Teearu (projektijuht): Mul on hea meel näha, et olenemata raskest olukorrast maailmas, on messi vastu nii tudengitel kui ka ettevõtetal suur huvi. Vaatamata sellele, mis meie ümber toimub, üritame jätkata võimalikult tavalist elu, nii koolitöös, ettevõttesiseselt kui ka messikorralduses.

Maria Alas (turundusjuht): Oleme õnnelikud, et Võti Tulevikku on nii mitmeid aastaid edukalt toimunud. Soovime sellel aastal veel rohkem rõhku panna kvaliteedile, laiendada osalevate ettevõtete valdkondi ning süvendada meie eesmärki, milleks on pakkuda mugavat platvormi ettevõtte ja tudengi vahetuks suhtluseks. Loodame, et inspireerime Sind sellega uusi samme oma karjääriteel tegema ning saad karjääripäevadelt kaasa positiivse laengu.

Frederika Frey (müügijuht): Võti on eriline, sest olenemata kriitilisest olukorrast nii tööturul kui ka Eesti riigi majanduses ületuliselt, oleme otsustanud oma üritust korraldada. Tudengitena me teame, et puhtalt CV alusel kandideerimine on kuiv ja tihtipeale ei saa sellisel viisil näidata oma täit potentsiaali. Sellepärast oleme otsustanud karjääriüritust igal juhul korraldada ühel või teisel viisil, et tudengitele ja ettevõtetele jääks võimalus üksteist leida ka teistsuguses keskkonnas väljaspool tööportaale.

Säre Jaanson (karjääripäevade koordinaator): Eriline on sel aastal näiteks see, et kuna keegi ei oska tulevikku ennustada, siis peame kolme erinevat messi toimumise varianti korraga planeerima. Samuti see, et tavaliselt annavad varasemalt korraldanud tiimid uutele oma teadmised edasi, kuid meie peame olukorrast tõttu ise lahendused leidma ja korraldama Võtit täiesti ebatraditsiooniliselt.

Risto-Raul Pajula (IT-juht): Vaatamata olukorrale on erinevad praktika- ja tööpakkumised tudengitele siiski väga väärtuslikud. Isegi läbi online-praktikate omandavad tudengid erinevaid oskuseid – selliseid mida tavaolukorras poleks avastanudki. Olukorrast tuleb võtta maksimum ja anda endast parim vaatamata kiiresti muutuvale elule. Julgustan kõiki Võti Tulevikku 2021 kindlalt osavõtma! See on koht, kus silma jääda! .



TO DO List

- Edukas messil osalemine

- Valmistu:** mõtle välja konkreetseid küsimusi nii enda eriala kohta, kui ka näiteks mõnele ettevõttele, kellega soovid kindlasti lähemalt tutvuda. Siiski on oluline, et oleksid avatud meelega ja valmis suhtlema ka nende ettevõtetega, kellest varem kuulnud ei olnud – kes teab, millistest võimalustest võid muidu ilma jääda!
- Mõtle läbi:** ole valmis vastama küsimustele ka enda kohta. Tuleta meelde oma tugevused ja nõrkused (kui neid üldse on), millega oled varasemalt tegeleenud ja millega tahaksid tulevikus tegeleda. Praktikakoha saamiseks on tähtis olla meeldejääv, seega mõtle, miks Sa oled just nii lahe, nagu Sa oled. Pea meeles, et üritus ei ole tööintervjuu ja võid kõigest sellest rääkida vabas vormis – valmistu, aga ära üle mõtle!
- Ole avatud:** tutvu firmadega ka väljaspool enda eriala. Võtmel on erinevaid võimalusi tohutult palju. Suheldes erinevate ettevõtetega, ei kohusta Sa end nende ees millekski. Seetõttu on mõistlik kasutada võimalust ja uurida ka alternatiive enda mugavustsoonis olevatele valdkondadele ja õpitavale erialale. Kus oleks selleks veel parem koht?
- Tutvu:** uuri firmaesindajate ja nende kogemuste kohta. Võtmel on suurepärane võimalus näha lühikese töökirjelduse asemel päris inimest, kes töötab sind huvitavas valdkonnas või ettevõttes. Küsi tema kogemuse, hariduse ja kõige muu kohta, mis sind huvitab. Rumalaid küsimusi ei ole olemas!
- Kasuta võimalust:** osale kindlasti ka seminaridel ja töötubades. Parim viis aru saada, kas töö ettevõttes sobiks Sulle, on proovida kätt tööga kaasnevate probleemide ja ülesannete lahendamisel. Selle kaudu saad end proovile panna ja näidata end heast küljest ka ettevõtete esindajatele. Järjekordne võimalus, mida muidu kogeda ei saa!

MIDA SA KINDLASTI TEADMA PEAKS?

Kokkuvõtvalt on siin veelkord kirjas kõik vajalik, mida Sa kindlasti teadma pead:

- **MIS?** Võti Tulevikku on tudengitele suunatud karjääriüritus, mis toimub 2.–4. märtsil online-platvormil/ Taltechis.
- **MILLAL?** 2. märts on messipäev, 3. ja 4. märtsil toimuvad töötoad ja seminarid.
- **MIKS?** Üritus annab võimaluse tutvuda erinevate ettevõtetega ning aitab Sul leida praktika- või töökohta.
- **KUST SAADA LISAINFOT?** Kõik Sinu küsimused leiavad vastuse aadressil vt.ee
- **SOTSIAALMEEDIA:** Vaata üle ka Võti Tulevikku sotsiaalmeedia: Facebook Võti Tulevikku ja Instagram @votitulevikku.



TTÜ DIGIAJASTU LÄVEL

6

KIRJUTATUD AASTAL 2018 ÜE STIPENDIUMIKONKURSI RAAMES

 DANIELLA PREDEINA

TTÜ tähistab sel aastal oma sajandat sünnipäeva. See on aukartust tekitav number ning uhke mõte, et üks haridusasutus on juba sajandat aastat koolitamas tulevasi insenere, programmeerijaid, Eesti ühiskonna ja majanduse eestvedajaid. Kuid ühiskond on muutuv süsteem ning jätkusuutlik eestvedamine eeldab ka jätkusuutlikku ning ettenägelikku arengut. Seda eelkõige just viimase 10 aasta näol, kus märkimisväärsed arengut on saavutanud digitaliseerimine ja automatiseerimine nii tööstuses kui ka ühiskonnas. Ühiskonnas, kus internet on inimõigus, nutitelefonid on mõne aastaga muutunud igapäevaelus asendamatuks ning programmeerija on uus standard. Digiajastu on juba kohal ning meie endiselt piilume ukسلävel sisse. Kui TTÜ tahab sellelt lävelt ajastusse sisse astuda, siis kas ta on selleks valmis? Kas ja kui palju peab TTÜ selleks muutuma?

Automatiseerimine on konveierliini leiutamisest saati tõendanud end kui efektiivset meetodit, mis toob ühiskonnale kasu. Maksimaalne kasum minimaalsete kulude ja liigutuste arvuga. Ent ettevõtetes moodustab lõviosa kuludest siiski personalikulu ning seetõttu genereerivad ettevõtted lahendusi, et pakkuda inimestele nende soovitud teenust, vajamata selleks inimese kõrvalolekut (näiteks pangaautomaadid või iseteeninduskassad). Eelkõige mõjutavad sellised lahendused lihtsamaid töid tegevaid inimesi, ent tegelikult pole keegi kaitstud tuleviku eest. TTÜ ei tundu olevat ignorantne antud muutuste suhtes, tulenevalt nende hiljutiste õppekavade ümberkorralduse programmist ning praegusest sisseastumiskampaaniast. Kuigi kampaania sõnum on julgustav, viitab see siiski ebakindlusele, mis on varasemast palju tugevam. TTÜ ei väida, et ta teab, mida tulevik on toomas, kuid tal on visioon ja veel enamgi: tal on plaan.

Tuleviku ühiskond vajab tuleviku ülikooli – selle visiooniga algatas TTÜ 2017. aastal TalTechDigital projekti. Selle eesmärk on moderniseerida ülikooli igapäevategevust, et see oleks mugavam ja praktilisem tänases digiühiskonnas. Projektil on kindel sõnum: kõik, mida arvutid teevad inimesest paremini, jäetakse

neile, et inimesed saaksid leida teistsugust rakendust ning arendada senitundmatuid lahendusi. Praegu on projekt endiselt kasvufaasis, kus avalikkusele on toimunud üksikud üritused. Näiteks veebruari alguses Mektorys toimunud mõttetalgud, kus huvitatud tudengid, õppejõud ja külalised osalesid erinevaid teemasid puudutavates töögruppides ja ajurünnakutes. Pakutud ideedest jäid hästi meelde arvutimängude kasutamine õppetegevuses, virtuaalsed laborid, reaalajas tõlkimine ning e-eksamid. Mõttetalgutest saadud sisendid kindlasti aitavad suunata projekti arengut ning muudaksid õppetegevust efektiivsemaks, kuid miski ütleb, et tulevik ei tule nii roosiline, kui ei lähtuta ülikooli olulisimast võtmeisikust – tudengist.

TalTechDigitali toimimiseks ei piisa üksnes ülikooli reformimisest, vaid selleks on vaja reformida ka tudengit. Innovatiivseid lahendusi genereerides on vaja analüüsida ka nende mõju tudengitele ning välja selgitada, kas ja millist kahjulikku mõju võivad nad omada. Näiteks nutitelefon andis ühiskonnale võimaluse olla maailmaga ühendatud rohkem kui kunagi varem, ent see tõi kaasa ka selle, et inimene on virtuaalse maailmaga liiga ühendatud. Inimeste privaatus on muutunud hõredamaks ning nende iseloomud muutunud pealiskaudsemaks. Kui viia õppetööd virtuaalsemaks, siis ühest küljest võib materjal selgemaks saada, aga teisalt võib nõrgeneda tudengi sotsiaalne seotus teiste tudengite, ülikooli ja ühiskonna vahel. E-eksamid muudaksid lihtsamaks ainete korralduse, kuid teisalt kaoks kindel tõendus, et tudeng läbib aine oma teadmiste põhjal. Me näeks üksnes ekraani inimese profiiliga, aga mitte inimest selle taga. Ülikooli tugevam digitaliseerimine võib tuua kaasa ka tudengi tugevama digitaliseerimise ning selle juures tuleb meele pidada, et tudeng koosneb rakkudest, mitte transistoritest.

Tanel Tammet, TTÜ IT-teaduskonna professor, ütles 2017. detsembri *Mente et Manu* artiklis: "Parafraseerides klassikat: kui sina ei tegele IT-ga, siis tegeleb IT sinuga." Digiajastu on peatne paratamatus, mille mõju kasvab iga päevaga. TTÜ on teadlik sellest, et lähitulevikus pole masinad üksnes meie abivahendid vaid ka meie asendajad. Seepärast astubki ta esimese sammu TalTechDigital programmiga, et selle uue reaalsuse saabudes oleksid tudengid varustatud piisavalt uute ja ajakohaste teadmistega, et maailma arenguga kaasas käia. Samal ajal peaks jälgima, et selle uue reaalsusega jääksid tudengid inimesteks, mitte ei muutuks kahel jalal kõndivateks arvutiteks. Kuid üks



7

 DANIELLA PREDEINA

 UNSPLASH

KRAANIVESI ON JOOGIVESI!

Kas teadsid, et igas minutis ostetakse maailmas umbes miljon plastpudelit? Või näiteks, et aastas satub kehva jäätmekäitluse tõttu ookeani 13 miljonit tonni plasti? Need on üsna nukrad faktid, aga hea uudis on see, et Sina võid anda oma panuse plastjätmete vähendamiseks juba täna, eelistades pudeliveele kraanivett.

Kraanivett saab TalTechi SOC majas olevatest veemasinatest, mis asuvad SOC-i fuajees (EY Lounge'is) ning 3. korruse koridoris. Tegelikult on kraaniveel ka eeliseid võrreldes pudeliveega:

- ligi 25% juhtudest on pudelis seesama kraanivesi;
- kuskil pole 100% garantiid, et müügil olev pudelivesi vastab joogivee nõuetele;
- plastpudeli materjalist võivad vette lahustuda tervisele kahjulikud lisandid nagu ftalaadid, bisfenool A ning antimon;
- Sa ei tea kunagi, kui kaua on vesi plastpudelis seisnud, nii et selles mõttes on kraanivesi ka värskem;
- pudelivesi võib tootmis- ja transpordikulude tõttu olla kraaniveest 20 kuni 10 000 korda kallim.

juua. Katsetamisel on ka plastik, mida luuakse koorikloomade kestadest, mis sisaldab kitiini ja sellest saab siis luua looduslikku kiudainet kitosaani.

Jätksuutlikkuse nimel on näiteks 2019. aastast eemaldanud Vanderbilti Ülikool üheksa kordseks kasutuseks mõeldud plastikust pudelid söögikohtadest, müügiautomaatidest ning kauplustest. Queensi Ülikoolis ei saa üheksa kordseks kasutuseks mõeldud pudelivett osta juba alates 2012. aastast. Plastiku elimineerimiseks on erinevaid viise, kuid kõige parem on see, mida sina saad juba täna ära teha – näiteks võtta kasutusele kordvõimaluse veepudel ning võimaluse korral eelistada kraanivett. Kui kraanivesi tundub igav ja maitsetu, siis võid katsetada järgneva ideid vee maitsestamiseks:

- õun-sidrun-porgand;
- mesi-kaneel;
- kurk-sidrun-münt;
- sidrun-ingver;
- õun-pirn/apelsin-kaneelipulk;
- jõhvikad-apelsin;
- kurk-tüümian-laim.

**SÄÄSTA KESKKONDA NING RAHA
TARBIDES KRAANIVETT NING
SOOVITA SEDA KA OMA SÕPRADELE!**

Teadlased otsivad pidevalt jätkusuutlikumaid alternatiive plastpudelitele, mis võivad looduses laguneda kuni 1000 aastat. Praegu on välja tulnud biolagunevate pudelitega, mida tehakse näiteks töödeldud suhkruroost või maisist. Olemas on ka tetrapakkides ning kotikestes müüdav vesi, kuid need pole ideaalsed asendused plastile. Vast kõige innovatiivsem lahendus on merevetikatest tehtavad nõvepallid, mille inimene võib tervenisti ära süüa või siis selle läbipaistva kesta hammastega läbi hammustada ja vee selle seest lihtsalt ära

8

TALTECH SPORDIKLUBI – MIS OLI JA MIS SAAB

Taaskord on eelneva aasta hingekell löönud ning märkamatult olemegi aastast 2021. Need viimased 10 kuud jäävad inimestele templitena mällu veel pikaks ajaks – periood, mil pea terve maailm pidi oma igapäevaelu, vähemalt mingiski osas, ümber mängima. Olukord ei olnud erinev ka TalTech Spordiklubis.

Kui veel 2020. alguses mindi aastale vastu suurte ootustega, siis märtsikuus muutus kõik – COVID-19 viiruse levikuga pidime ka meie oma ukсед nii õppetööle kui ka laiemale üldsusele sulgema ja tulevikku tol hetkel keegi ette vaadata väga ei julgenud, sest sellist olukorda polnud Eesti ega ka mitte ülejäänud maailm kogenud, sõna otseses mõttes 100 aastat (alates Hispaania gripist). Tänu karmidele piirangutele aasta alguses, saime Spordiklubis õppetööga edasi liikuda alles augusti lõpus ning treenimise nälga inimestes oli ka näha: septembris korraldatud TalTechi Teatejooks tõi endaga kaasa pea kolmekordse osalejate arvu tõusu, kui esimese aasta 22st tiimist ning 110st osalejast sai 58 tiimi ning ligi 300 osalejat.

TalTechi Teatejooks 2020 avapauk

Suurepärased treeningvõimalused meelitasid sügissemestriks taaskord kohale palju uusi üliõpilasi. Eriti hea meel oli näha pallimängualade populaarsuse tõusu. Novembrist rakendatud “Muusika reede” on saanud tudengite lemmiktreeningpäevaks ning seda eriti välismaiste tudengite seas – erinevaid pallimänge käivad harrastamas ka lausa teiste kõrgkoolide Erasmuse tudengid.

Pallimängude populaarsuse tõusu tõttu otsustasime korraldada koostöös Üliõpilasesindusega TalTechi esimese pimevõrkpalli turniiri, mida saatis ootamatult suur edu – 11 võistkonda ligi 100 võistlejaga.

Lisaks sportlikele tegevustele, toimus muutusi ka Spordiklubi sisekujunduses. Kurvad valged seinad said pärast pikki aastaid värskenduskuuri uute värvitoonide näol. Septembris avati ka uus kohvik, millele valisid nime TalTechi töötajad, tudengid ja ka teised huvilised. Võidunimeks osutus “Oivik”.

Uue aasta poole vaatame positiivse meelestatusega – vaktsiin on lõpuks kohal, mis tähendab, et varem või hiljem oleme tagasi olukorras, kus saame teha liigutusi täie jõuga ning ilma hirmuta. Siinkohal olekski paslik tutvustada ka teile, mis lähitulevikus TalTechi Spordiklubis juhtuma ning muutuma hakkab.

Ülikooli liikmeskonna seas ühtekuuluvustunde suurendamiseks läbi sporditegevuse ja soodustamaks õppetegevuse ja tööga sidumist, korraldatakse liikmeskonnale sportlikke ühisüritusi ning innustatakse osa võtma erinevatest avalikest rahvaspordiüritustest. Aastal 2021 on TalTechi Spordiklubil kavas korraldada järgnevad spordiüritused (kui olukord riigis lubab):

- *TalTechi Jooks*
- *TalTechi Teatejooks*
- *TalTech Training Day Outdoors*
- *TalTech Training Day*
- *TalTechi Rahvastepalliturniir*
- *TalTechi Võrkpalliturniir*
- *TalTechi Pimevõrkpall*
- *TalTech Open 3x3 korvpall*

TalTech Spordiklubi hoiab silmad-kõrvad lahti terve aasta vältel, eesmärgiga kuulata oma tudengite soove ja ideid, mida võiks Spordiklubis korraldada. Pimevõrkpall korraldati justnimelt tudengite suurel soovil.

Spordisõbrad võivad rõõmustada ka Spordiklubi tulevaste suurte investeeringute üle taristu uuendamisel, mis muudaks meid oma võimaluste ja tingimustega Eestis täielikuks tipuks:

- *uued tennis väliväljakud Spordiklubi vahetus läheduses*
- *maailmatasemel lauatennisesaali põranda rajamine*
- *spordisaali venitusala katmine pehme põrandaga*
- *jõusaali 2. korrus*
- *spordisaali jooksuringi uus kate*
- *fuajee renoveerimine*
- *garderoobide renoveerimine*
- *tualettruumide renoveerimine*
- *kogu maja "rebranding", mis sai alguse juba eelneval aastal.*

Loodame siiralt, et riigis ja maailmas on olukord varsti tänu vaktsiinidele muutumas ja saame ka enda tulevased plaanid ilma muredeta ellu viia. Loodame teid kõiki esimesel võimalusel kohata ka juba Spordiklubis, kas siis õppeainet läbides või õhtuti rauda surudes. Samuti ootavad teie toetust ka meie suurepäraseid esindusvõistkonnad: naiste lauatennis, meeste lauatennis, naiste võrkpall, meeste võrkpall ja meeste korvpall. Koos tähtedeni – teie TalTech Spordiklubi.

IMMUUNSÜSTEEMI TUGEVDAMINE TOITUMISE ABIL

9

 KRISTI AEDMA

 UNSPLASH

Keha jaoks on kõige olulisemad kvaliteetne toit, liikumine ja piisav uni. Igapäevaselt tuleb toituda võimalikult tervislikult, liikuda vähemalt 30 minutit järjest ja magada 7–9 tundi. Kui kuskil nende kolme hulgas on puudujääke, siis hakkavad aja jooksul tekkima ka kehas probleemid. Keha on sitke ja tagajärjed ei ole tihtipeale näha mitte kohe, vaid pikema perioodi vältel. Need kolm osa on kõik üksteisega seotud ning mõjutavad väga tugevalt meie toitumist. Praegusel ajal on eriti oluline rääkida just toitumise kasulikest faktoritest, mis aitavad immuunsüsteemi tugevdada ning võidelda talvise külma ja ringi liikuvate haigustega. Lisaks saame kasutada erinevaid nippe, et ergutada oma keha ja aidata sel raskemaid perioode üle elada ilma pikaajalise kahjuta.

Vali töötlemata toit töödeldud toidu asemel. Toidu kvaliteet, tooraine, kasvatusviis, valmistusviis – kõik mängivad rolli selles, kui tervislik on sinu toidulaud. Oleneb sellest, mis on aga sinu toitumisstiili eelistused, saame me kõik nõustuda ühes – töötlemata toit on alati parem valik kui töödeldud. Siinkohal ei mõtle ma, et kohe kui on toitu tükeldatud, keedetud jne, siis on ta töödeldud ning ei sobi söömiseks. Ei, mitte seda. Räägime siinkohal ikkagi ületöödeldud toitudest nagu kiirtoidud, poest ostetavad valmistoidud, kõrge lisatud suhkruga maiustused jne.

Töötlemata ja töödeldud toitude kaloraaz, makro- ja mikrotoitained ei ole üldse võrreldavad. Üks keskmine kiirtoidu kohast ostetud burger võib anda meile 500–700 kcal, kuid sama kaloraaziga saame me ära süüa näiteks 5–6 banaani. Alustuseks on juba toidu kogused väga erinevad, kuid kui kaevata sügavamale, siis ei ole ka makro- ja mikrotoitained kuskilt otsast võrreldavad. Burgeris on väga palju rasva, millest suurem osa on küllastunud rasvhapped, mille liigne tarvitamine on aluseks paljudele tervisehädadele. Samuti on burgeri mineraalainete ja vitamiinide sisaldus vägagi madal, mida ei saa öelda banaani kohta. Muidugi sellises koguses banaani korraga ära süüa on juba paras saavutus :D

Lisaks eelnevale leidub töödeldud toitudes enamasti väga palju lisatud soola ja suhkrut, mida meie keha ei vaja ning mis on kahjulik meie tervisele. Miks neid siis lisatakse? Eks ikka selle sõltuvust tekitavalt hea maitse jaoks. Mida rohkem meie keha harjub tarbima kõrge soola- ja suhkrusisaldusega tooteid, seda enam meil nende järgi ka isu tekib.

- Soovituslik päevane lisatud suhkrutarbimine 2000 kcal tarbival inimesel peaks olema 25g (max 50g) päevas. Näiteks 500ml Coca Colas on 54,6g lisatud suhkrut ja 40g kohukeses on 11g lisatud suhkrut.





- Soovituslik päevane soola tarbimine ei tohiks ületada 6g. Näiteks 150g juustuburgeris on 2g soola ja 100g salaamivorstis on 4g soola.

Mainimata ei saa jätta ka töödeldud toidule lisatavaid säilitusaineid, et saavutada keskmisest pikem säilivusaeg ja maitset tugevdavad lisaained. Selles me võiksime küll kõik olla ühel meelel, et igasugused mittelooduslikud säilitusained ja lisaained ei peaks kuuluma meie söögilauale. Seega kui sul on võimalik valida, vali alati töödeldud toidu asemel võimalikult töötlemata ja puhas toit.

Me ei saa mööda vaadata energiabilansist. Ükskõik kui palju me seda teha ka ei taha, siis me ei saa ignoreerida energia tarbimise ja kulutamise tasakaalu. Meie keha allub termodünaamika reeglitele – energiat ei saa luua või hävitada, ainult kanda ühest seisundist teise. Seega...

KALORID SISSE – KALORID VÄL JA = MUUTUS KEHA VARUDES

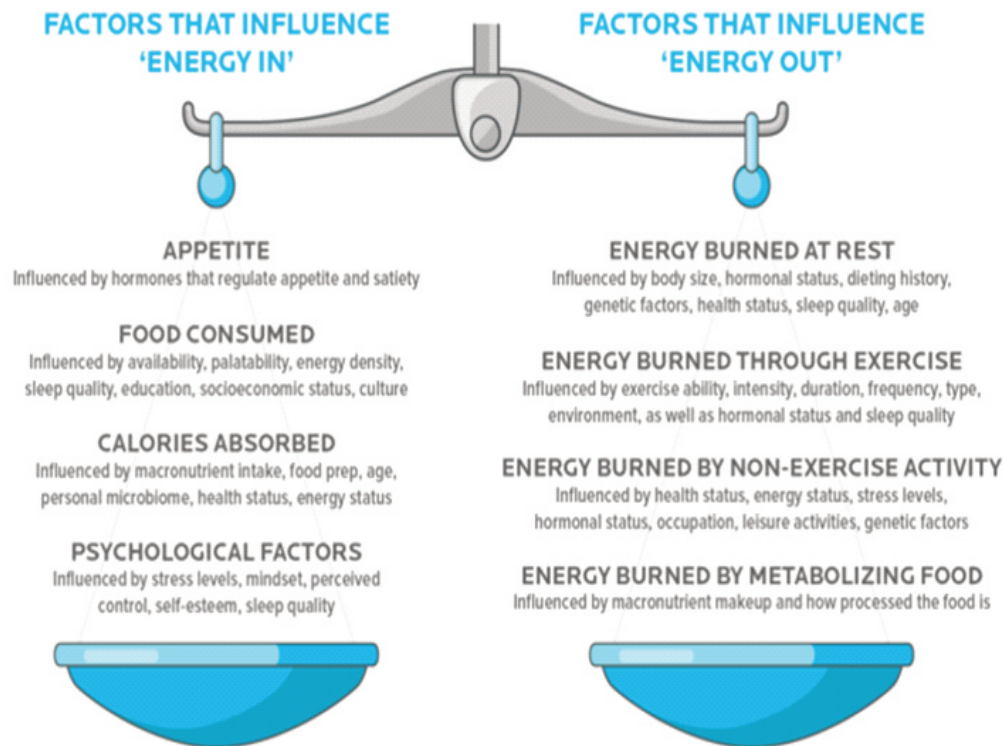
- Kui sa tarbid vähem kui kulutad, siis kaotad kaalu.
- Kui sa tarbid rohkem kui kulutad, siis kaal tõuseb.
- Kui sa tarbid võrdeliselt kulutamisega, siis hoiad kaalu.

Tervislik toitumine põhineb eelkõige viimasel punktil, et hoida tervist toetavat kehakaalu ja olla kindel, et saadakse piisavalt vajalikke toitained. Muidugi kui on tegemist ala- või ülekaaluga, siis tuleb mingi perioodi kasutada esimest või teist meetodit, et jõuda tasakaaluni. Kõige rohkem saad ise kontrollida oma energiabilanssi just toitumise ja liikumise abil.

Jagan sinuga ühte väga head ingliskeelset graafikut, kust on suurepäraselt näha, kui palju erinevaid asju mõjutab meie kalorige tarbimist ja kulutamist. Eelkõige tahan ma siinkohal rõhutada liikumise ja üldise aktiivse eluviisi tähtsust. Läbi aktiivse eluviisi aitad sa kaasa energiabilansi loomulikule tasakaalule. Liikumine suurendab kalorige otsest kulutamist, samuti vähendab see stressi ja tugevdab immuunsüsteemi, mis omakorda balanseerib meie hormoone, mis omakorda kontrollivad meie isusid ja selle läbi jõuamegi ebavajalike kalorige mitte tarbimiseni. Ja see on vaid üks näidetest. Liikudes iga päev vähemalt 30 min on sul juba suur eelis tervisliku elu saavutamisel. Kui sellele lisada veel mõni jõutreening, mis aitab kaasa lihasmassi suurendamisele, oled teinud ära suure töö ka oma toitumise parandamiseks.

Uni ja stress mõjutab meie toitumist rohkem kui sa seda arvad. Stress tekitab kehas oleku, kus ta on pidevalt valmis võitlema, aga kui meie närvisüsteem on võitlusvalmis, siis ei tegele meie keha enda hooldamise ja taastamisega. Nt lihaste taastumine või toidu põhjalik seedimine on koheselt häiritud kui sa oled stressis. Kõige lihtsam näide, mis mõjutab meie toitumist, on kiirustades või niiöelda “on the go” söömine. Sellisel viisil süües, ei saa meie keha keskenduda

ENERGY BALANCE



This isn't a comprehensive list of factors, but rather a snapshot of the most common ones. It's important to know that elements on both sides of the scale are influenced by: each other, hormones (e.g. leptin, thyroid), sleep, stress, medical conditions, pharmaceuticals, and more. This means none of these things invalidate CICO. Rather, they influence how many calories we absorb and how many we burn. And this is what leads to weight gain or loss.

ALLIKAS: PRECISION NUTRITION, 2018

seedimisele ja kehale ei anta aega rahulikult toitu lagundada, mistõttu vitamiinide ja mineraalide omastamine on häiritud või just mao/soolestiku tühjenemine toimub väga aeglaselt, mis tekitab meis liigse ülesöömise tunde, puhituse, ebamugavustunde kõhus. Seetõttu tuleb hoida stressi madalal tasemel ja seda teadlikult maandada, et keha saaks puhata ning vahepeal ka kõige muu kui võitlusega tegeleda.

Stress mõjutab meie und, kuid une puudus tekitab meis stressi ehk siis kõik on ringluses. Keskmine inimene vajab igapäevaselt 7–9 tundi und ja ütlen kohe ära, et und ei ole võimalik ette ega järgi magada. See võib meile nii tunduda, kuid meie keha sellega ei nõustu. Vähene uni ja krooniline magamatus vähendavad meie keha võimet reguleerida vajalikke hormone. Ghrelin suureneb ehk nälg on suurem, leptiin väheneb ehk täiskõhutunde tekkimiseni läheb kauem aega ja endokannabinoidid suurenevad, mistõttu tundub kõik palju isuäratavam. Lisaks on

uuritud, et magamata inimesed tarbivad ööpäevas keskmiselt 300 kcal vajalikust rohkem. Seega on väga oluline, et saaksid kvaliteetset und nautida piisavas koguses, et see ei mõjutaks negatiivselt sinu toitumist ja üleüldist tervislikkust.

Nüüd veel mõned nipid, et talvisel perioodil paremini toetada ja turgutada oma tervist. Kui suudad neid aastaringselt järgida, super! Seda tugevamaks saab sinu immuunsüsteem ja üleüldine tervis:

- **Söö võimalikult värvilist toitu** – mida kirjum on sinu toit, seda parem ja Ei! Ma ei mõtle selle all vikerkaarevärvilisi kummikomme. Looduslik toit on samuti ülimalt värvikirev ja igat värvi toidu puhul on esindatud erinevad vitamiinid ja mineraalained. Seega, mida kirjum on sinu taldrik, seda rohkem katad ära erinevate mikrotoitainete vajaduse. Näiteks valides lõunaks pruunid oad, kartuli, tomati, kollase paprika, lilla peakapsa, on taldrikul juba 5 erinevat värvi.

- **Ära unusta puuvilju ja marju** – need on täis väga paljusid mikrotoitaineid ja antioksidante. Kasu toovaid faktoreid kirja pannes jääksimegi ilmselt kirjutama. Lisaks on puuviljad ja marjad madala kaloraažiga, kuid suurepäraseks magustoiduks. Igapäevaselt võiksid süüa vähemalt 2 puuvilja ja ideaalis võiksid need varieeruda. Üks päev banaan+pirn, teine päev mandariinid+õun. Valikut on küllaga ja sügavkülmast tasub kõik marjad ära süüa.

- **Järgi taldrikureeglit** – ei väsi kunagi kordamast, et mitmekülgne ja balansseeritud toit on meie igapäevase tervise aluseks! Siinkohal tuleb sulle appi just Taldrikureegel, mida saad kasutada eelkõige lõuna- ja õhtusöögi serveerimisel. ¼ taldrikust peaks katma süsivesikullikas (nt riis, tatar, kartul jne), ¼ taldrikust peaks olema valgullika jaoks (nt oad, kala, tofu, liha jne) ja kõige suurem osakaal ehk ½ taldrikust tuleb katta köögiviljadega (nt salat, tomat, kurk, paprika jne). Süües antud osakaalude põhiselt, ei kahjusta me oma keha liigse küllastunud rasva, suhkru ega valguga, vaid anname oma kehale vajaliku ning toetame seda suurepäraselt vitamiinide ja mineraalainetega köögiviljade poolelt.

- **Ära näljuta ennast** – üks levinud viga, mida tehakse, on enese näljutamine. Toit on olemas põhjusega. Me saame sellest vajalikud mikrotoitained, mida me ei saa kuskilt mujalt. Meie keha ei tooda neid ise ega saa neid nt lihtsalt õhku hingates. Me peame sööma. Muidugi kaalu langetuseks võib väikest defitsiiti harrastada, kuid liigselt oma toitumise piiramisel ei ole meil võimalik saada kõiki vajalikke toitaineid, mille tagajärjed on tervist laastavad.“

- **Söö “supertoite”** – kui sa juba teed kõike eelnevat ning jälgid neid reegleid igapäevaselt, siis usun, et tunned ennast terve ja tugevana. Kui me aga peaksime siiski veel tahtma tervislikku turgutust, siis tulevad meile appi supertoidud, mis on pungil antioksidante: granaatõun, ingver, kurkum, küüslauk, astelpaju, sidrun jne.

- **Kasuta toidulisandeid** – kui sa oled kindel, et sa ei saa oma toidust kätte piisavalt vitamiine ja mineraalaineid, siis tulevad abiks toidulisandid, kuid need ei asenda mitte kuidagi tervislikku toitumist. Need on ainult abilised. Näiteks D-vitamiini saame suvel päikesest, kuid talvisel perioodil on seda põhjamaades elavatel inimestel keeruline saada. Seega tasub võtta D-vitamiini toidulisandina lisaks ja soovituslikult tilkade või spreina.

Kõige viimaseks tahan teile meelde tuletada, et **igapäevaste toitudest on unikaalne inimene**. Me kõik oleme erinevad ja me teame seda kui me räägime isiksustest, aga miskipärast unustatakse see ära kui me räägime toitumisest. Meie soolestiku mikrobiom on kujunenud välja igal ühel erinevates tingimustes ja seetõttu meile meeldivadki erinevad toidud, meil on allergiad, talumatused ja mõni asi lihtsalt ei maitse üldse. Seega ei ole olemas ka ühtset dieeti/toitumiskava, mis sobib kõigile. On olemas teaduslikult põhjendatud toitumissoovitused ja harjumused, mida rakendades ja vastavalt oma keha järgides saame kujundada parima tervisliku toitumisviisi oma keha jaoks. Soovitan sul rahulikult vaadata üle oma toitumine ja elustiil, mis võib seda mõjutada. Võta näiteks kolm kõige suurema negatiivse mõjuga harjumust/toitu/tegevust ja hakka neid sammhaaval muutma tervislikumaks. Ja ma rõhutan sammhaaval, üleöö 180 kraadi muudatused ei ole tavaliselt püsivad.

Iga päev natuke tervislikumalt!



MOBIILSUSVÕIMALUSED TALLINNA TEHNIKAÜLIKOO LIS

 RIINA POTTER

10

Kõik Tallinna Tehnikaülikooli üliõpilased saavad kandideerida 3 kuni 12 kuuks välisõpingutele TalTechi partnerkooli. Välismaale õppima saab suunduda kas ülikooli kahepoolsete lepingute alusel või Erasmus+ programmi raames. Kandideerimisvoor sügissemestriks 2021 või terveks 2021/2022 õppeaastaks on avatud vahemikus 1. veebruar – 1. märts.

Hetkel on Tallinna Tehnikaülikoolil üle 550 kehtiva Erasmus+ lepingu, lisaks kahepoolsed ülikoolide vahelised lepingud, mis võimaldavad üliõpilasvahetust. Enim Erasmus+ lepinguid ning seega ka laiem valik õppekoha valimiseks on Saksamaal, Prantsusmaal, Hispaanias ja Soomes. Ülikoolidevaheliste kahepoolsete lepingute hulgas on lepinguid ka väga kaugete ja eksootiliste sihtriikide seas nagu Singapur, Lõuna-Korea, Mehhiko, Taiwan, Jaapan.

Lisaks saab Erasmus+ programmi raames aastaringselt kandideerida välismaale erialasele praktikale. Praktikaperioodi kestus võib olla 2 kuni 6 kuud ning praktika peab sobima TalTechis õpitavaga. Praktika avaldus ning nõutud dokumendid tuleb esitada vähemalt neli nädalat enne praktika algust. Välispraktikat on võimalik sooritada ka pärast õpingute lõpetamist. Sel juhul tuleb kandideerida veel ajal, mil ollakse Tallinna Tehnikaülikooli üliõpilaste nimekirjas.

Olgugi et välismaale õppima või praktikale minnes on võimalik taotleda stipendiumi (Erasmus+ programmi raames õppima minnes on see 470–520€ kuus, praktika puhul 670–720€ kuus, olenevalt riigist), tuleb üliõpilasel lisaks tavalistele igapäevastele elamiskuludele arvestada täiendava väljaminekuga kindlustusele, elamisloale, transpordile jms. Elukallidus, sõidukulud jne võivad riigiti oluliselt erineda, seega tuleks sihtkoha valimiseks eelnevalt hoolega planeerida eelarvet ja taotlemisprotseduuri.

Kandideerides välisõpingutele järgmiseks õppeaastaks, ei pea kartma, kas ja kuidas võib maailmas leviv COVID-19 viirus mõjutada veebruaris tehtud otsust – mõjuvatel põhjustel on võimalus välisõppesse siirdumisest loobuda või minek semestri võrra edasi lükata.

Osalemine vahetusõpingutel või välispraktikal on suurepärane võimalus saada uusi kogemusi, areneda akadeemiliselt ning värskendada võõrkeele oskust – üliõpilased, kes on välisõppesse semestriks või kaheks siirdunud, on jäänud oma kogemusega väga rahule.

Kontakt:
välismaale õppima ja praktikale: mobility@taltech.ee

MAAILM OOTAB SIND!

THE WORLD AWAITS YOU!



TAL TECH

KANDIDEERI VÄLISÕPPESSE

2021/2022 õa
välisõppe konkurss
1. veebruar–1. märts 2021

taltech.ee/vahetusopingud

APPLY FOR STUDIES ABROAD

Application for
2021/2022 academic year
from February 1 until
March 1, 2021

taltech.ee/en/studyabroad

NIMI: CHRISTOPHER GREGOR TOOMBERG

KOOL: ST PÖLTEN UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES,
AUSTRIA (VÄLISÕPPES SÜGIS 2020)
IT TEADUSKOND, BAKALAUREUS, 3. AASTA

Millisesse välisülikooli/riiki suundusid vahetusõpingutele?

St Pölten University of Applied Sciences Austrias.

Miks valisid just selle sihtkoha?

Austria ei olnud minu esimene valik. Uurisin esialgu nii Saksamaad kui ka Austriat, kuid kuna enamuse bakalaureuseastme programme olid seal ainult saksa keeles, otsustasin need riigid kõrvale jätta.

Seejärel plaanisin minna kas Prantsusmaale, sest oskan prantsuse keelt, või Hollandisse. Prantsusmaa kohta sain nii palju infot, et minu eriala (IT) jaoks pole see ehk parim valik, kuna sealsed õppeprogrammid pole kõige tugevamad.

Veebruaris käisin välisõppe messil, kus kohusin oma hetke ülikooli (St. Pölten UAS) esindajaga, kes jättis ülikoolist ja iLab programmist (kus praegu osalen) väga hea mulje.

Lisaks sellele, et õppeprogramm oli ingliskeelne, tundus see täiesti erinev tavalisest õppetööst, milletaolist ma Eestist ei ole leidnud.

Miks läksid sügisel 2020 välisõpingutele? Kas koroonaga ei hirmutanud?

Koroonaga otseselt ei hirmutanud ning suve lõpus - sügise alguses oli olukord veel üsna rahulik. Pealegi jäi Eestis suve jooksul mulje nagu koroonaga oleks üldsegi unustusse vajunud ning arvatavasti ka sellepärast ei olnud pidevat koroonahirmu kuklas. See ei tähenda, et ma üldse selle peale ei oleks mõelnud. Ma olin üsna realistlik ning arvestasin, et olukord võib halveneda ja võib saabuda teine laine.





Kuid ma tegin endale selgeks, et ma ei saa enda igat sammu koroonajärgi seada, vähemalt senikaua, kuni selleks pole otsest vajadust. Kuni veel reisida saab, otsustasin võimalust kasutada.

Lisaks, mõte vahetusõpingutele minna tekkis aasta alguses, jaanuaris, mis tähendab, et see mõte oli vanem kui koroonahirm.

Kuidas mõjutab Sinu kohapealset elu koroonaviirus?

Hetkel on Austrias teine karantiin, mis tähendab eelkõige mitmeid liikumiskiiranguid. Lühidalt: enamus koole on kaugtöö režiimil, lahti on ainult esmatähtsad asutused (toidupoed, apteegid jms), väljas võib liikuda maksimaalselt kahekesi, maskid on avalikes siseruumides kohustuslikud. Ma arvan, et enamus inimesi on sellega ära harjunud, see on saamas uueks normaalsuseks.

Kuidas toimub õppetegevus välisülikoolis?

Kool on kaugõppel. Kuna meil ei ole tavalisi loenguid, vaid me töötame terve semestri vältel meeskondades, oleme enda jaoks

seadnud töögraafiku, kohtume regulaarselt MS Teams'is. Vahepeal on kohtumised õppejõududega, teiste inimestega, kes programmile kaasa aitavad, et saada oma töö kohta tagasisidet, seada edasisi plaane.

Kaugtöö on stressirohkem kui muidu, aga mitte midagi liiga hullu. Üritame üksteist motiveerida ning seni on kõik ilusti laabunud.

Kuidas on see mõjutanud õpirände sotsiaalselt ja kultuurilist aspekti?

Mitmed rahvusvahelistele üliõpilastele mõeldud üritused on kahjuks ära jäänud. Õnneks sai arvestatav osa üritustest kooliaasta alguses ikkagi toimuda, nii et täitsa nukker olukord siiski pole. Kohalikud tudengid on mõistetavalt ühiselamutest koju naasnud, kuid me saame suhelda ja kohtuda kohapeale jäänud rahvusvaheliste üliõpilastega.

NIMI: REIGO SINISALU

KOOL: ISCTE BUSINESS SCHOOL, PORTUGAL
(VÄLISÖPPES KEVADSEMESTER 2020)
MAJANDUSTEADUSKOND, MAGISTER, 1. AASTA

12

Millisesse välisülikooli/riiki suundusid vahetusõpingutele?

ISCTE Business School, Portugal

Miks valisid just selle sihtkoha?

Portugali valisin sooja kliima tõttu, mis võimaldab veeta palju aega välitingimustes. Samuti täiendasid ja rikastasid partnerülikoolis pakutavad ained väga hästi minu õpinguid. Lisaks valisin üheks õppeaineks veiniturismi ja turunduse, millega pole Eestis küll väga palju peale hakata, kuid see-eest tutvustas see hästi Portugali kultuuri ning pakkus vahvaid emotsioone, kui Zoomis kõik koos veine degusteerisime.

Kuidas muutus Sinu sealne elu koroonaviiruse tõttu?

Elu muutus hulga keerulisemaks ja üksikumaks, kuid samas tugevnesid sõprussuhted just teiste Portugalis olevate välistudengitega, kuna nemad olid täpselt samas situatsioonis. Lisaks tekkis palju aega iseendale, mis võimaldas oma mõtetest ja tulevikusoovidest paremini aru saada.

Kuidas toimus õppetegevus välisülikoolis?

Loengud toimusid interneti teel, kus meid kaasati väga suurel määral aruteludesse ja innustati oma arvamust avaldama. Lisaks olid enamik kodustest ülesannetest grupitööd, mis





omakorda aitas luua suhteid teiste tudengitega. Tavapärase video vaatamine muudeti interaktiivseks ja põnevaks õppeprotsessiks.

Kuidas mõjutas pandeemia õpirände sotsiaalset ja kultuurilist aspekti?

Kindlasti vähendas erinevaid võimalusi, kuid vaatamata sellele oli võimalik riigiga tutvuda ning sõpradega ühiseid mälestusi luua. Loomulikult olid paljud siseruumides asuvad muuseumid kinni, kuid tänu soojale kliimale on Portugalis väga palju teha ka väljas. Samuti oli auto rentimine ning Airbnb kasutamine oluliselt soodsam kui varasemalt. See võimaldas sõpradega ette võtta pikemaid ringreise ja näha selliseid kohti, mida varem poleks olnud võimalik. Lisaks soodustasid erinevad ööelu piirangud hoopis kodustes tingimustes ühes-

koos aja veetmist. Sellised tegevused muutsid kogu õpirände eriti tähendusrikkaks. Tekkisid tugevad sõprussuhted, mis kestavad ja loodetavasti jäävadki kestma.

Muud märkused, tähelepanekud jms mida sooviksid välja tuua

Välisõpingute ajal tasub elukoht valida võimalikult kooli lähedale, et asuda teiste (välis)tudengitega samas piirkonnas, kuna see soodustab ja lihtsustab kokku saamist. Samuti julgustan olema väga aktiivne ja ise tegema esimesi samme: algatama vestlusi ja tegema ettepanekuid ühistegevusteks, sest just nii on võimalik kogeda selle lühikese perioodi vältel võimalikult palju. Ja nii tekib juba õpirände lõppedes soov hakata otsima järgmist välismaal elamise võimalust.

UNISTUSTE MAITSE

las ma jutustan sulle loo
 siuglejast põõsa taga
 keda märkad vaid unedes
 ja ootamatult nurga tagant
 piilumas
 igatsevalt piidlemas
 su siirulisi mõttelende
 keerdunud sõrmede ümber
 kuid suhkruvatt

roosa keel
 pehme ja sulav ta suus
 ta tuleb ja igatseb
 ta tuleb ja sööb ja jätab sulle
 mitte midagi

kui leiad ennast purunenud
 unistuste keskelt
 matsutava põõsa kõrvalt
 siugleja maiustab
 ja sina oled ilma

kas räägid mulle
 kuidas maitsevad su unistused?

MAXIMA KILEKOTT

higised kätekõverdused
 jahedale põrandale lähemale
 kaugemale
 lähemale
 lähemale
 kohtun põrandaga valusalt

kui koju tulles naeratasin
 tänaval kolmele inimesele
 ja ühele autojuhile kes ootas
 minu järel kui
 olin jäänud tänavamuusikut kuulama
 ja kiitma kavatsetust kauemaks
 seda just pärast lendava
 maxima kilekoti püüdmist ja
 tagastamist soniga onule
 veidi aega pärast väljumist koolimajast
 kus kolm tundi varem andsin
 oma õuna klassiõele et tal oleks
 lõunaks midagi süüa
 varem
 siis varem

läks kõik valesti

ajan end üles
 et alustada uuesti
 ebaühtlane hingamine
 higised kätekõverdused põrandani
 ja eemale

mu õpetaja naeratas
 ta ütles et ma saan hakkama
 ta ütles et ta usub minusse

tegelikult
 lähenedes põrandale
 tahaksin ise ka endasse uskuda

13

TAGASI VÄIKESES KÖÖGIS

tumepunastel saapaninadel
 märg säravvalge lumi
 ja raagus hallid puud
 valvamas mu samme esimeses lumes
 mitte kedagi segamas
 astun vaiksetel tänavatel
 siht selge

ihkan tagasi väikesesse kööki
 kus pole ammu käinud
 pole ammu mõelnudki
 naasmise peale aga täna mõtlesin
 hing kiskus ihkas
 ja ma olen väsinud sõdimast
 nii väga väsinud

lume märg puudutus on trööstiv
 muudab sammu aeglasemaks
 et püüda tantsivaid lumeräitsakaid
 õlgadele sinisele kapuutsile
 taskuisse endaga igaveseks kaasa
 meenutama alguste maagilisust
 ja haprust

pööran näo taevasse lõputusse
 maagilisse kaosesse enda kohal
 sest ma tulen avarusest
 iseenda seest ja ümbert
 väljast laiast
 kus vaid mu hing olla ihkaks
 rohkem veel kui väikeses köögis
 pooltühjade klaaside taga

aga täna pole mind lõputuses
 kaos on vaid minu sees kui
 pööran taevast ära
 kuid siht on selge tänavad muutuvad
 puud valvavad mu samme
 ja lumi röövib hääle
 kuni seisan su ukse ees kallis
 lase mind kööki pooltühjade klaaside taha
 su tühja pilku igatsesin
 see tundub hell ja ei
 pane pahaks
 sinust rohkem mu arm
 jään igatsema taevast lõputut
 alguste maagilisust
 ja haprust
 kesk valget keerlevat kaost

isegi sinuga pooltühjade klaaside taga

T-TEATER

14

Aasta on 2021. Me oleme talves keset ajalugu, milleks me keegi valmis polnud. Me oleme üks rahvas paljude seas, omaette ent endiselt teistega koos. On inimlik tunda end üksi keset inimesi, vaadata peeglisse ja end sealt mitte ära tunda. Selles inimlikkuses oleme me kõik koos.

Meie, T-Teater, 19 aastat marineerinud ja maitset kogunud TalTechi teatrigrupp, proovime kanda maailmas nähtut edasi läbi enda ja teiste lugude, etenduste ning lavastuste. Ehk olete varem kuulnud meie mõtteid *“Postskriptum”* või *“Full Sheiks”* kaudu, ehk näete meid reaalsuses esimest korda... Lubame vaid seda, et oleme iga kord uued, arenenumad ja kogenenumad kui meie eelnevad versioonid.

“Kuldne draakon” on meie kaheksateistkümnnes tükk, näidend, katse maailma seletada läbi kõne ja liikumise. Kuldne Draakon ise on üks tavaline kiirtoidurestoran ühes linnas. See on oma sündmuste, kogemuste ja emotsioonidega nii tuttav, nagu oleksid seal ise käinud. Kuigi restoran võtab enda alla vaid maja alumise korruse, hõlmab etendus endas ka ülemiste korruste lugusid, inimeste muresid, rõõme ja elusõlmi. Seal majas elavad ja tegutsevad kõik omasoodu.

Maailmas see toimub, mastaap ja teekond on nähtavad eemalt. Üksikud inimesed vastamisi oma võõrandumisega, inimkond vastamisi globaalsusprobleemidega.

“Kuldne draakon” etendub 12. veebruaril kell 19.00 ning 13. veebruaril kell 18.00 Von Glehni Teatris. Lavale astuvad *Christina Rees, Helena Kuivjõgi, Jan-Erik Aruvald, Käti Romandi, Liisi Lota Pals, Loviisa Vaहनurm, Tõnis Suurkaev, Helene Tismus, Önneli Pilliroog ja Ott Salla*. Aluseks on ühe mängituima nüüdisaegse Saksa näitekirjaniku *Roland Schimmelpfennigu* teatritükk. Lavastajaks on *Virko Annus*, koreograafiks *Kristjan Rohioja* ning kunstnikuks *Johannes Valdma*.

Tule ja unusta end pooleteiseks tunniks „*Kuldse draakoni*“ tuttavasse ent ometi võõraste maailma ühes T-Teatriga. Piletiinfo meie Facebookis TalTechiTudengiTeater. Etendust on võimalik ka veebi kaudu vaadata. Piletihind tudengitele 7€, teistele 10€, veebi kaudu 5€.

T



T - T E A T E R

'1:3896&%S)##7:"!788)

'9"3*:87*35"97*...4

<,:98765433218

03/3.-3,3+6*)4216(88,.

,4.(4,:*87

,4321*,:07/53*;

,+02103"87

%5:00.27*,:9 & ;

•++23"930.7"+*+0 +28

•13\$/3307%,:;:01

-937*,:7:9(+287

/;3"7/;,*:0 +

<,:987

65432130;7/..2

-.9.0;7,+3:*)(3

-.9.0.7'32&+2

%:0\$#43"7!4+,:9

,137/;&:0 3

<33237<1;7*92

<:332;7*5.0+4&

•117*99;

")0327*++4"::

•00.937*39934(



EESTI KULTUURKAPITAL

TAL TECH

KARANTIINIKOHTINGUD (MIS EI OLE NETFLIX JA CHILL)

15

 DORIS ABE

  @JOSSIMGI

Sõbrapäev on kohe käes ja igasugune lootus kaaslane kuhugi ilusasse restorani viia, on kadunud? Juba pea aasta on otsitud turvalisi viise nautida ägedaid kohtinguid, järgides kõiki piiranguid ja hoides enda tervist. Siinkohal ka asjakohane hoiatus, et järgnevalt pakutud ideed on mõeldud teostamiseks sama kaaslasega, mitte iga päev uue inimesega, kuivõrd pidevalt uute inimestega kohtumine seab kõigi tervise ohtu. Kui käid kohtingutel erinevate inimestega, võiks need inimesed siis samuti omavahel kohtingutel käia ning mitte väljuda teie karantiinimullist.

1. JALUTAMINE

Kõik on kinni, avalikke siseruume tuleb vältida, inimesi tuleb vältida. Liikumine aga on tervise ja ilu pant. Võta oma kaaslane käe kõrvale (või kui te pole veel nii kaugel, siis lihtsalt kõrvale) ning võitegi minna Tallinnat avastama. Mida rohkem jalutamist harrastate, seda suuremaks muutub trajektoor ning võite leida põnevaid looduslikke paiku, näiteks metsaradu kui ka urbanistlikumat keskkonda, mis ei pea samas hall ja masendav olema. Kas oled käinud Jaapani aias, Reidi teel, Pirita kloostri juures või Pääsküla rabas? Nüüd on hea aeg kõik need sihtkohad kaaslasega ette võtta ning oma 10 000 ja rohkem sammu täis kõndida.

2. LAUAMÄNGUD

Lauamängud on ammu teada-tuntud tubane tegevus. Vahet pole, kas väljas on kole ilm või viirus, meelt lahutavad need ikka ühtemoodi. On küll selliseid mängu, mille jaoks oleks vaja seltskonda, kuid kahekesi ei jää sellepärast mängimata. Kõige klassikalisemad paarismängud on male (kui veel ei oska, on viimane aeg õppida), kabe ja Scrabble. Samuti head variandid on näiteks Ticket to ride, milles saate võidu raudteed ehitada või Munchkin, milles üksteist saboteerida. Igal juhul soovitan kodune lauamänguriiv üle vaadata või e-poodi uudistama minna.

3. ÜHISKOKKAMINE

Head toitu süüa meeldib kõigile, kuid kuidagi peab see ka valmis saama. Võtke ette mõni põnev uus retsept ja proovige koos valmistada õhtusöögiks maitsev roog. Nii saate ühiselt midagi toredat ette võtta, end natuke harida ja lõpptulemusena ka kõhu täis. Muidugi võib võtta ka retsepti, mis on ühele või mõlemale juba tuttav, kuid see on igatihe enda valida.

PS. Kui toiduvalmistamine kummalgi osapoolel mitte kuidagi välja ei tule, siis tellige kullerteenusega toit koju, pange oma nõudesse ja tehke nägu, et valmistasite ise.

PPS. Kui olete eraldi karantiinis, võite valmistada sama toitu ning koos olla videosilla teel. Sama võimalus on ka kõigi järgnevate soovitustega.

4. JOONISTAGE ÜKSTEIST

Olete kuulnud veini ja maalimise õhtutest? Neid saab ka kodus iseendale korraldada. Vein ei ole üldse kohustuslik osa, kuid soovi korral miks mitte avada teie lemmik pudel ning lõuendid ette võtta (või paberid ja pliiatsid, täitsa oma vaba valik). Proovige teineteist joonistada/maalida ning siinkohal ei tohiks takistuseks saada kunstiande puudumine, kuna sel puhul tuleb tulemust võtta lihtsalt huumoriga.

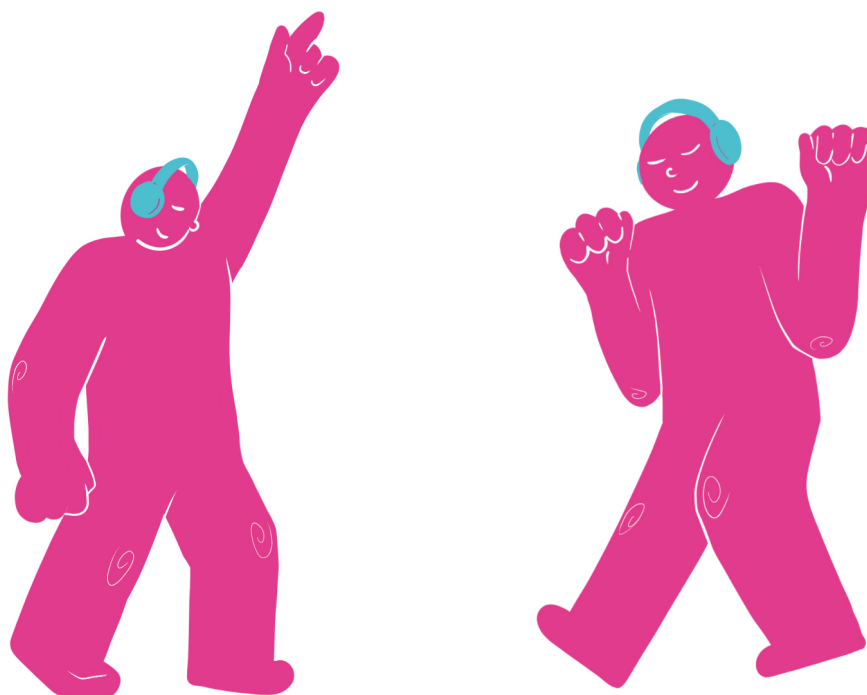
5. MINIDISKO

Paljud igatsevad pikisilmi klubide avamist ja pidusid. Laske tuled hämaraks, leidke või looge oma lemmik playlist ning tantsige kasvõi öö läbi. Loomulikult arvestage naabritega ja austage öörahu, kuid ka vaikne pidu võib väga tore olla. Võite oma õhtusse lisada ka karaoke, mida ühiselt või üksteisele esitada.

PS. Eriti õhukeste seinte puhul võite ka päris vaikse peo teha, kasutades kõrvaklappe, kuid tants ei tohi sellest vaibuda!

6. VIRTUAALSED MUUSEUMITUURID

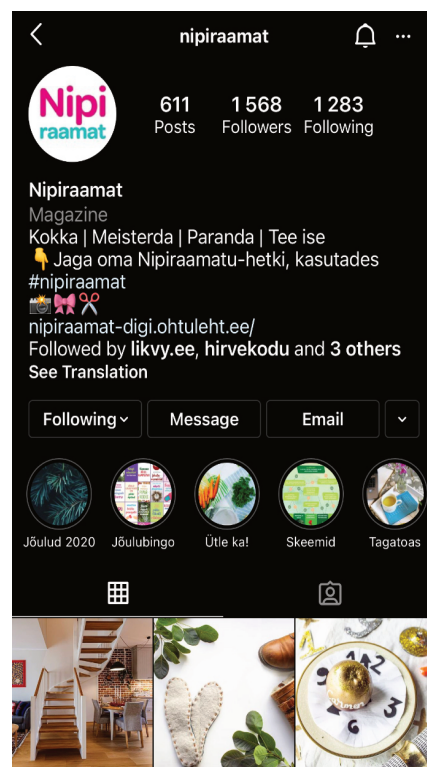
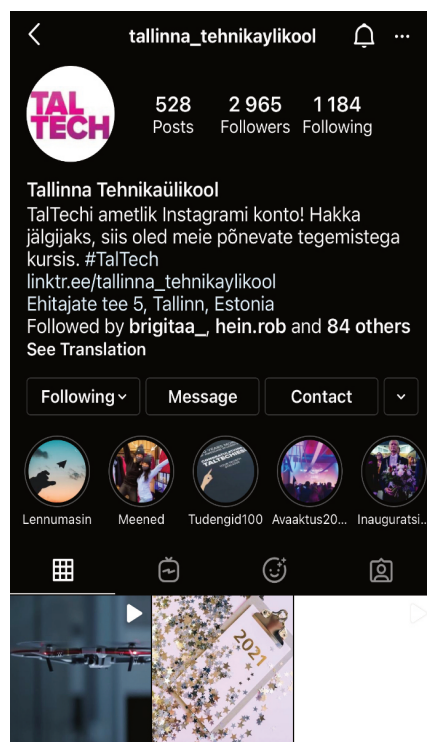
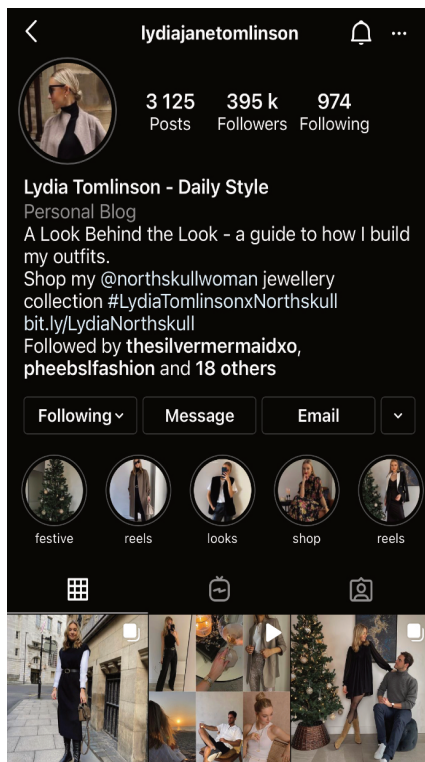
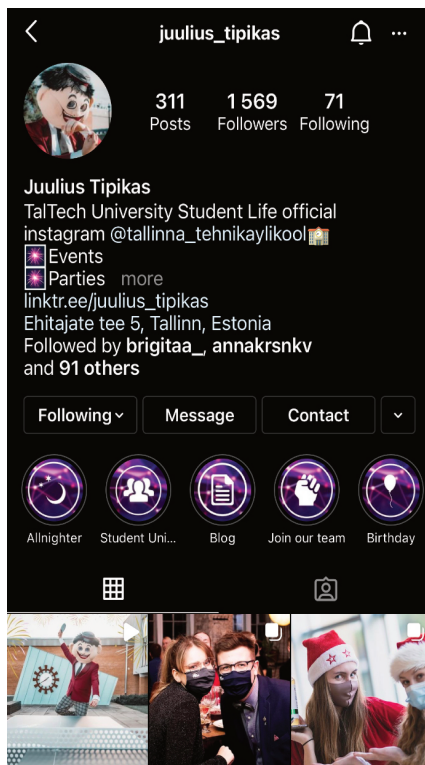
Mitmed muuseumid pakuvad virtuaalseid tuure, et kultuur ebatavalise olukorra tõttu tarbimata ei jääks. Näiteks kodumaine KuMu on teinud näituste tutvustusi, mida saab ka järele vaadata. Samuti pakub võimalust uudistada muuhulgas Louvre, Briti muuseum, Dali teater ja muuseum Hispaanias ja Vatikani muuseum. Ära jäta võimalust kasutamata ning seo see julgelt romantikaga.



16

10 INSTAGRAMI KONTOT,
MILLELE TASUB SILMA
PEALE VISATA

ALEJANDRA KARU



Instagram on ideaalne koht, kus ammutada inspiratsiooni oma järgmise outfiti valmisel, kuidas sisustada oma uus elutuba või siis näiteks mida valmistada järgmiseks lõunaks.

Siin on välja toodud 10 instagrami kontot, millele kindlasti tasub silma peale visata!

📷 [@juulius_tipikas](#) - Oled TalTechi tudeng? Siin on kokku koondatud kõik tudengieluga seonduv informatsioon, on siis selleks mõni huvitav üritus, pidu, spordivõistluse või hoopis stipendiumite konkursid. Samuti saad hoida silma peal meie Tallinna Tehnikaülikooli Üliõpilasesindusel.

📷 [@tallinna_tehnikaulikool](#) - Jällegi konto, mida ei saa jälgimata jätta ükski tipikas. Siit leiad kogu info, mis ülikooli peal toimub. Jälgides seda kontot oled kindlasti esimeste seas, kes on informeeritud tähtsatest üritustest ja muudatustest Tallinna Tehnikaülikoolis.

📷 [@lydiajanetomlison](#) - Sooviksid olla kursis kõige värsketemade moeröögatustega? Või hoopis leida nippe, kuidas muuta oma outfitte silmapaistvamaks juba kodusolevate aksessuaaride või riietega? Siis kindlasti mine vaata üle. Samuti võid leida sealt ka killuke moe inspiratsiooni meeste vallas.

📷 [@nipiraamat](#) - konto, kuhu on koondatud erinevate instagrami kontodelt leitud nippe igas valdkonnas. Tasub kindlasti pilk peale visata, kui oled otsimas mõnda ägedat DIY projekti või näiteks lihtsat suupistete retsepti, mida sõpradele serveerida järgmisel külastuskäigul.

📷 [@hiit.workout](#) - Kas sinu üks uue aasta lubadustest oli teha rohkem trenni? Sellelt kontolt leiad erinevaid HIIT treeningvideosid. Ja mis on kõige parem? Enamik harjutusi saad sooritada turvaliselt kodus ja enda keharaskusega.

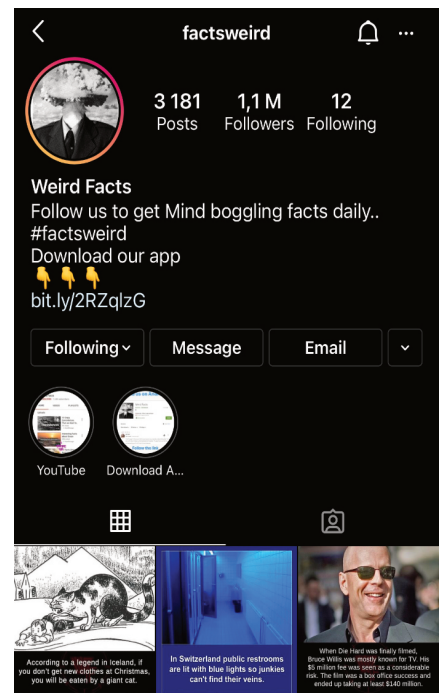
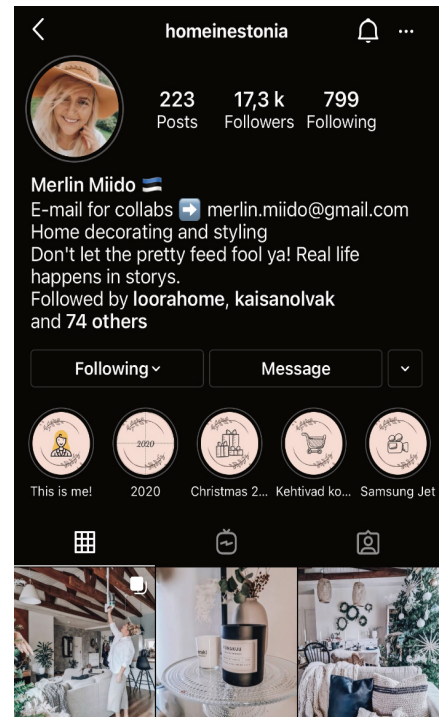
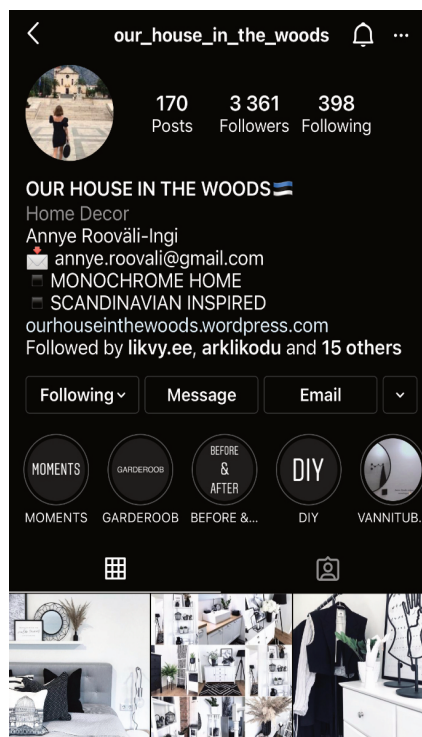
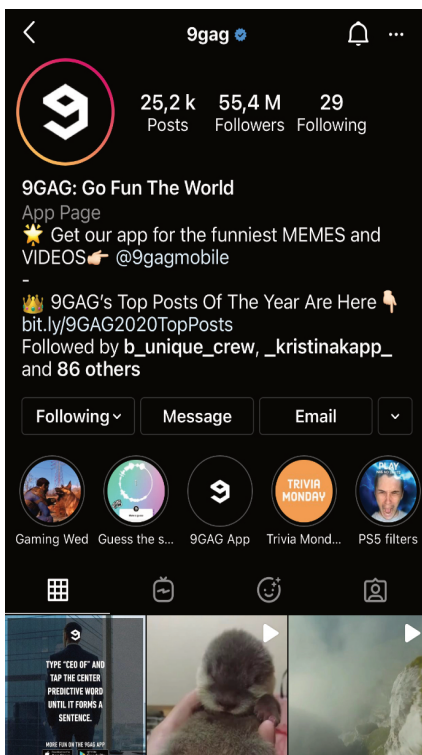
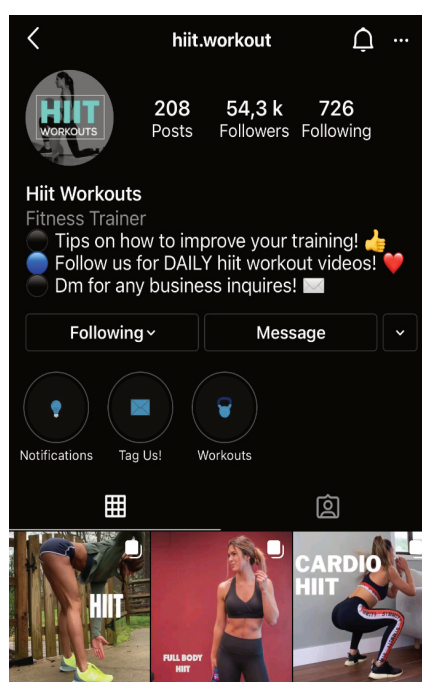
📷 [@lakalind](#) - Siit leiad kõige mõnusamat ja soojemat inspiratsiooni kodu sisustamiseks. Samuti ka põnevaid koduteemalisi nikerdusi, mida saad ise järgi proovida.

📷 [@homeinesetonia](#) - Veel väga äge kodumaine sisustuskonto. Siit leiad igapäevast inspiratsiooni oma kodu kaunistamiseks ja samuti huvitavaid dekoratiivseid DIY õpetusi. Kindlasti hoia silm peal ka tema storydel, kuna sealt võid leida ägedaid leide erinevatest e-poodides või secondhand kauplustest ja muid huvitavaid tegemisi tema igapäevaelus.

📷 [@9gag](#) - Kui sa ei ole veel selle konto jälgija, siis kindlasti mine viska pilk peale. Sealt leiad igapäev huvitavaid ja naljakaid pilte/videosid, mis täidab su päeva huumoriga.

📷 [@factweird](#) - Keegi meist ei sooviks jääda vestluses ebamugavasse vaikusesse. Siit kontolt leiad kõige absurdsemaid ja veidramaid fakte, mille väljütlemisega võid nii mõnegi surnud vestlusringi jää purustada.

📷 [@our_house_in_the_woods](#) - Veel üks inspireeriv kodukonto. Kui eelnevad mainitud sisustuskontod olid pigem boho kalamajalikus stiilis, siis siit leiad pigem minimalistliku skandinaavia inspiratsiooni. Muidugi ei jää ka siit kontolt puudu üllatavad ja unikaalsed DIY meisterdused.



HALVA HUUMORI INSTITUUT

Andke endast tööl alati 100%!

12% esmaspäeval
28% teisipäeval
35% kolmapäeval
20% neljapäeval
5% reedel

...

Küsimus: Miks Vormel-1 MM-võistlused pole siiani toimunud Venemaal?

Vastus: Sest 5 sekundi jooksul ei võeta seal autol maha mitte ainult kummid, vaid need jõutakse juba ka maha müüa.

...

Helistab mees tuletõrjesse ja karjub:

"Appi! Mu maja põleb! Tulge ruttu!"
"Kuidas teie juurde sõita?"
"Lollakad olete või? Suure punase autoga muidugi!"

...

Silt loomaaias jaanalinnupuuri küljes:

"Palume linde, mitte ehmatada! Betoonpõrand!"

...

Vanaeit kõnnib mööda teed ja röövel tuleb vastu.

Röövel käratab: "Raha!"
Eit kiikab siia-sinna: "Kus?"

...


Holmes doktor Watsonile: «Watson, te tulite hiljuti Indiast tagasi, on ju?»

«Kuidas te ära arvasite, Holmes?»
«Elementaarne, kallid sõber! Teil on turban peas.»

...

"Lubage, miks minu hotelliarvele on lisatud tasu televiisori eest?! Minu toas polnud ju televiisorit?!"

"Nojah, aga me tahaks selle sinna osta."

ÜLIKOOL EESTIS		LÄÄNEMERE-SOOME KEEL	LINN ITAALIAS	RIIK KAGU-AASIAS	SINA	ÜLEMINE	LITIUM	KUNSTIŽANR																
PISIKE PLIKA						GOLFTIKK																		
ÜHELE MAAILMA-JAOLE OMANE																								
SADEMED					2.			TERA-																
					KRÜPTOON			KAUBANDUS, ÄRI																
KOLM-, KOLME-					PÜSTI, ÕIELI																			
					MADALAMAL																			
MEHENIMI						ELEKTRI-TAKISTUSE UHIK																		
						...ALLIKAS (GEISER)																		
SÜSINIK		MITTE-, EBA-			KIRJA-VAHEMÄRK																			
		EESTI VABARIIK			PAIGAL-PÜSIMINE																			
HEELIUM			LÕORITAMA																					
			KÕRVA-HAIGUSTE ÕPETUS																					
VÕIB-OLLA					...SAKS (SUVITAJA)									...TEE (ALLEE)	LIIVAALA	LOJAALSUS	UNIVERSI-TAS TAR-TUENSIS	TEISIPÄEV	ORBIDIGA SEOTUD					
TÕELINE					MIKRO-LAINEAHI																			
ELEKTRON-		KASVAJA																						
		... LUTSAR																						
TALLINNA ASUM						OMAKASU-PÜUDMATU INIMENE												...KIOSK						
						SAARESTIK												GADOLINIUM						
AJUTI VASTASUGU-POOLENA ESINEJA																		GIGABAIT						
																		NAATRIUM						
JUURES ASUV					BARBIE PEIKA																			
EVA PERONI HÜÜDNIMI					KAKSIK-VOKAAL				EESTI ILUUISU-TREENER															
									SUISA															
MÄÄRAMA-TUS VANU-SES						ELUILMAS													TESLA					
						SUŠISEVAD TÄHED													VIIT MOODI					
5.		VENEMAA ISO-KOOD																						
		EESTI KUNST-NIK, ILLUSTRATOR				ULATUSLIK													VÄLJA ARVATUD					
						VARANDUS													... LUTSEPP					
... EENMAA					SADADE VIISI MAAPINNALE AVANEV ROHTKAEVE-ÕÖS										...RAHA (VÄIKE SUMMA)									
															ÜLEPEA									
JÄLLE						ROHUMAA													TUULEHOOG					
						VARIANT, TEISEND													ELEKTRI-LAENGUGA AATOM					
ALATES			RAVIV																					
			SÕLTLANE																INDIUM					
KÜPSEMATA, VALMIMATA																			TITAAN					
KOHUSETÄITJA																			NOOT					
... KÕIV						KUSTI ÕDE																		
						AASTA									VOOLAVA VEE HELI									
															EHK									
HIINA KABE																								
						PEALINN EUROOPAS																		

Eesti suurim
tudengite
karjääriüritus

VÕTI  TULEVIKKU

2.–4. märts 2021

Virtuaalselt ja

Tallinna Tehnikaülikoolis



www.vt.ee