



INFOMÜRA

---

# RETSEPTIRAAMAT

**11 retsepti infogurmaanidele**





# SAATEKS

---

Hea lugeja! Meedia on täis erinevaid maitseid. Selleks, et saada osa kõige maitsvamatest ampsutest, tuleb aga kinni pidada retseptist.

See väike retseptiraamat aitab orienteeruda infokorratuse kulinaarses kaoses ka kõige vähiklikumal *chefil*. Head lugemist ja maitsvat mekkimist! Mmm... naudi!



# RETSEPTID

---

**Veebilehtede küpsised** (*cookies*)

**Hiinakas à la Temu** (internetikaubandus)

**Rageburger** (viha õhutavad postitused)

**Ebareaalselt maitsev sisu** (tehisaru looming)

**Päevapakkumine** (soovitusalgoritmid)

**Valeinfo kolmel viisil** (väär-, des- ja kuriinfo)

**Veebiarutelu puljong** (kommentaariumid)

**Uudis hõrgu ideoloogiatäidisega** (kallutatud uudised)

**Fooliumis küpsetatud teooriad** (vandenõuteooriad)

**Propapitsa** (propaganda)

**Ajuvammikaste** (*brainrot*)



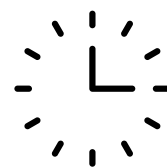
# VEEBILEHTEDE KÜPSISED

Ilmselt meenuvad kõigile krõbeda ääre ja pehme südamikuga küpsised. Veebilehed pakuvad neid kõigile iga päev, otse ahjust. Kuidas aga mõista, et pakutav küpsis on söödav?

Küpsiste valimise puhul on kõige olulisem, et sul oleks näpuotsatäis aega ning valmidus sisusse süveneda. Seda enam, et veebilehed on väga kavalad, kui asi puudutab sinu informatsiooni kogumist.

## Koostisosad (ühele)

- 1 veebileht
- 1 sp lugemisoskust
- Kriitiline mõtlemine
- Näpuotsatäis aega



Ajakulu: vähene



Sina ise



## Valmistamine

---

Pane veebibrauser sooja ning sisesta soovitud lehekülg. Pane tähele, et kui veebileht kasutab ainult tehniliselt vajalikke küpsiseid (need, mis on vajalikud saidi toimimiseks), siis GDPR ehk Euroopa Liidu andmekaitse direktiiv ei nõua nõusoleku küsimist. Seetõttu ei kuvata bannereid.

Jälgi hoolega, milliseid küpsiseid sulle pakutakse.

Tavaliselt on need:

- **Vajalikud** – mõistlik valik;
- **Statistika** – mõõdavad veebilehe liiklust, enamasti pole kasutajaga ühendatud;
- **Reklaam** – lubavad jälgimist üle mitme veebilehe, võimalusel väldi;
- **Eelistused** – jätavad meelde keele, sinu teemaeelistused jms.





# HIINAKAS À LA TEMU

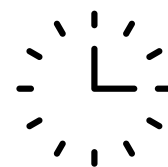
---

Ilmselt on kõigile tuttav tunne, kui lauale tuuakse aurav nuudlivokk, mis on värviline, odav ja vastupandamatu, kuid kas ka kõht sellest järgmise toidukorrani täis püsib?

Sama loogika kehtib ka veebipoodide kohta nagu Temu ja Shein, kus paari euro eest võib leida absoluutselt kõike. Vaatame aga reaalsusele otsa, mille arvelt see odav hind ja lõputu valik tooteid siiski tuleb?

## Koostisosad (saritellijale)

- 2 dl soovi mõista, kust asjad päriselt tulevad ja mille arvelt
- 0.99 sp kriitilist mõtlemist



Ajakulu: vähene



Sina, su ema ja vanaema



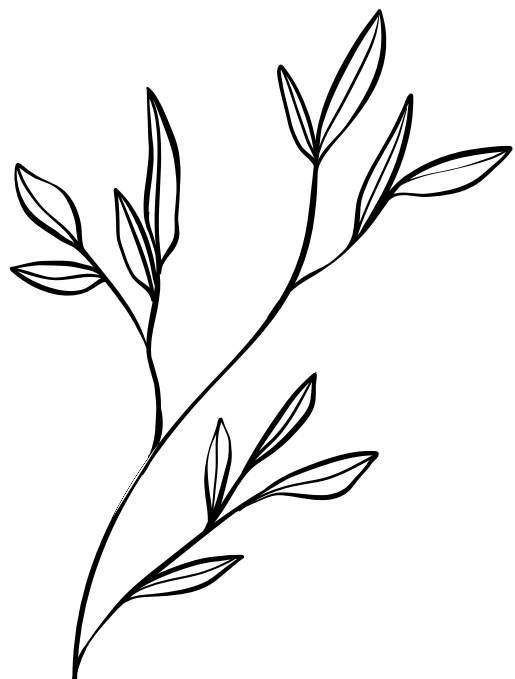
## Valmistamine

---

Ava esmalt see ahvatlev platvorm, nagu näiteks Temu või Shein. Küsi endalt, kas sinu väärtushinnangud lähevad kokku võimaliku lapstööjõu ja kehale kahjulike materjalidega. Kui vastus on ei, siis kas sul on ikka vaja seda kampsunit tellida?

### Enne tellimist mõtle:

- Miks see hind nii odav on?
- Kes ja mis tingimustes selle toote valmistas?
- Mis materjalist see on ja kui kaua see kestab?
- Kas sul on seda päriselt vaja?
- Kas see ettevõtte on läbipaistev?
- Kas seal kaasatakse lapstööjõudu?
- Mis saab nendest asjades hiljem, kui keegi neid enam ei taha?





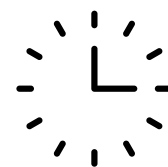
# RAGEBURGER

---

Sotsiaalmeedia pakub neid iga päev: pealkirjad karjuvad, videod solgivad ja kommentaarium keeb enne, kui esimene amps tehtud. Maitse polegi tähtis – oluline on reaktsioon. Viha, šokk, vaidlemine, jagamine. Selle arvelt lõikavad kasu burgeri valmistanud kokad, sest nende söögikoht saab nüüd nii palju pahaseid külastajaid. Aga ka pahane külastaja on külastaja!

## Koostisosad (viiele)

- Polariseeriv teema
- 200 g jämedat üldistust
- 1 spl nüansieemaldajat
- 2 viilu emotsionaalseid *triggereid*
- *Enesekindla tooni kaste*
- *Näpuotsatäis provokatsioon*



Ajakulu: vähene



Miljonid ❤️



## Valmistamine

---

- Võta 1 suur polariseeriv teema
- Lisa 200 g jämedat üldistust („kõik“, „alati“, „mitte kunagi“)
- Sega ja lisa segamise ajal järgemööda 1 spl nüansi-eemaldajat (ära kasuta sõnu, nagu „osaliselt“, „mõnel juhul“)
- Viska pihv grillile ja asu järgmiste koostiste juurde.
- Lõika 2 viilu emotsionaalseid *triggereid*.  
(raha, moraal, sugu, rahvus, vanemlus)
- Otsi kapist välja enesekindla tooni kaste, mis aitab esitleda rage baiti nagu vaieldamatut fakti.
- Võta pihv grillilt ja lisa emotsionaalsed *triggerid*.
- Lisa enesekindla tooni kaste ja kaunist burgeri ümbrus näpuotsatäie provokatsiooniga („kui sa ei nõustu, siis...“).





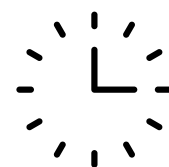
# EBAREAAELSELT MAITSEV SISU

---

Me kõik oleme näinud McDOnaldisi vaateaknal suussulavat, mitmekihilist burgerit. See, mis aga päriselt taldrikule jõuab on sellest pildist üsna erinev. Sama loogika kehtib ka internetis, kus pildid ja videod on hoolikalt valitud ja töödeldud, et sinus tekitada isu millegi järgi, mida tegelikkuses võibolla olemas ei olegi. Selles retseptis aitame aru saada, kas tegemist on ebareaaalselt maitsva sisuga või lihtsalt hästi serveeritud illusiooniga.

## Koostisosad (AI sisu ohvriks langenule )

- AI pilti
- Teravat nägemist
- Üks lusikatäis kriitilist mõtlemist
- Näpuotsatäis aega



Ajakulu: vähene



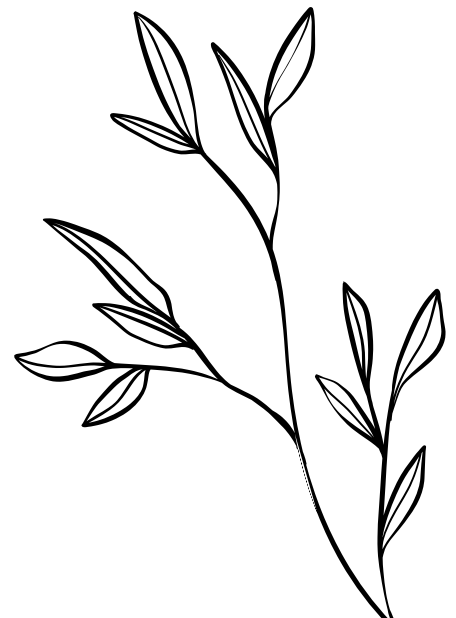
Üks sinisilmne  
maiasmokk



## Valmistamine

---

- Ava telefon ja pane mõistus sooja, ilmselt ilmub varsti su ette mõni pilt või video, mis ei pruugi olla päris.
- Pilte vaadates pööra tähelepanu detailidele, mis pilte maitsestavad. Mõrkja maitse, mis viitab võltsile pildile annavad tavaliselt:
  - Ebaloomulikud kehaosad - käed, sõrmed, jalad võivad olla liiga pikad, viltu, puudu või ebaloomulikult
  - Liiga ideaalne ja veatu naha tekstuur
- Enne närima hakkamist. kontrolli kindlasti allika usaldusväärsusust! Tee kiire faktikontroll, otsi näiteks Googlest teema kohta. Kindlasti ära rahuldu esimese ettetuleva vastusega!



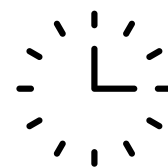


# PÄEVAPAKKUMINE!

Päevapakkumine on tööinimese lemmik, kuid ka igapäevase *scrollija*. Suured toitlustusfirmad töötavad 24/7 selle nimel, et saada aru mida nad võiksid sulle täna, homme, ülehommel ja kohe praegu pakkuda. Päevapakkumised on üks pidevalt muutuv päevapakkumiste tahvel, millelt automaatselt kustuvad ja millele lisanduvad igal sekundil uued road. Vaatame, milline on üks päevapakkumise ehk soovitusalgoritmi retsept. See retsept ei ole lihtne nng nõuab palju kannatust ja soovi jälgida. Pea meeles, et üks päevapraad sünnib väga mitme eelnenud päevaprae põhjal.

## Koostisosad (viiele)

- Kõik koostisosad ehk andmed, mida vähegi leiad



Ajakulu: vähene



Sina ise ❤️



## Valmistamine

---

- Alustuseks tuleb lihtsalt 10 minutit jälgida klienti, soovitada nii palju erinevaid roogasid kui võimalik. Seejärel teha omad järeldused
- Järeldused tehtud, sega kokku 69 erinevat rooga, mis kliendile meeldisid.
- Lisa 420 rooga, mida klient jagas oma sõbraga.
- Segamise ajal vala aeglaselt kaussi 67 erinevat rooga, mida klient kommenteeris. Kommentaari sisu ei ole seejuures üldsegi oluline.
- Raputa, nagu tuhksuhkrut, sellele segule peale 41 rooga, mida klient kõige kauemaks silmitsema jäi.
- Serveeri ühes kliendi ostlemiskäitumise andmetega. Selle saab kätte, pakkudes ukssel kliendile veebileheküpsiseid. Nii saad teada, milliseid reklaame ühes päevapraega serveerida.

Ja nii valmibki üks hõrk päevapakkumine, mille põhjal saab juba järgmist päevapakkumist ette valmistama hakata.





# VALEINFO KOLMEL VIISIL

---

Vale on infokokkade seas levinud roog ning seda armastatakse eelkõige selle pikkade jalgade tõttu. Vähem teatakse aga seda, et vale on võimalik serveerida mitmes eri kastmes, mis muudavad ka oluliselt roa tähendust.

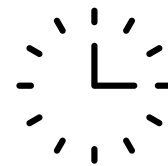
**Väärinfo** – tahtmatult valesti valmistatud roog. Tegija ei pruugi soovida halba, lihtsalt retsept on poolik või koostisosad aegunud. Levinud näiteks sotsiaalmeediakasutajate seas, kes jagavad infot enne, kui seda kontrollivad.

**Desinfo** – kokk on teinud roa meelega sellise, et see ajaks sööjatel pea segi. Faktid on tõstetud kontekstist välja või moonutatud, maitse on eksitav. Ja just see ongi koka eesmärk.

**Kuriinfo** – retsept on õige, kuid koostisosad segatakse kokku teadlikult nii, et tekiks vale arusaam. Eesmärk on kujundada arvamusi endale sobivas suunas.

## Koostisosad (kõigile heausklikele)

- 2 sp moonutatud fakte
- 200 ml pahatahtlikke eesmärke
- Paar tõest jutupunkti
- Auditoorium, kes neelaks konksu alla



Ajakulu: nõuab süvenemist



Kellele tahes



## Klassikalise valeinfo tuvastamine

---

- Esmalt küsi endalt: kust see info tuleb ja kellele võib see kasu tuua?
- Seejärel viska pannile esimesed faktid – kontrolli, kas allikas on usaldusväärne.
- Maitsesta tõendusmaterjaliga. Kas leidub midagi, mis kinnitaks neid väiteid? Pildid ja graafikud võivad tunduda ilusad, aga päris maitset annavad süsteemsed allikad, teadusuuringud ja ametlik statistika.
- Sega aeglaselt – kui info tundub liiga hea (või liiga halb), et olla tõsi, lase tal veidi haududa. Anna endale aega, et otsida lisateavet ja lugeda ka vastupidiseid seisukohti.
- Serveeri ettevaatlikult. Levita infot edasi vaid siis, kui oled kindel, et retsept on korralik ega sisalda ebameeldivaid komponente.





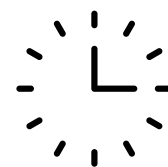
# VEEBIARUTELU PULJONG

Hea arutelu on nagu aeglaselt keedetud puljong, mis toidab sind kaua. Veebikommentaariumid meenutavad paraku hoopis ülekeevat supikatelt, kuhu iga mööduja viskab näpuotsaga midagi juurde. Veidi sappi, sorts isiklikke rünnakuid, lusikatäis trollimist. Ja enne, kui arugi saad, on maitse muutunud kibedaks.

Selle retsepti eesmärk on anda mõned nõuanded, kuidas hoida arutelu puhtana, et iga sööja – või kommenteerija – lahkuks soojema tundega kui tulles.

## Koostisosad

- Tükike empaatiat
- Näpuotsaga piiranguid ja reegleid
- 500 ml sõbralikku tooni
- Soovi korral kaasa moderaator



Ajakulu: vähene



Arutelus  
osalejatele



## Valmistamine

---

- Ära hüppa kohe tulisele pannile, vaid küsi endalt: Kas minu kommentaar lisab midagi väärtuslikku? Kas see aitab vestlust edasi?
- Hea toon muudab üldmulje paremaks. Ütle „ma mõistan sinu vaatenurka“ või „aitäh, et tõi selle välja“ enne, kui lisad enda vaatenurga.
- Kui näed, et keegi kaldub solvamise ja sildistamise suunas, sekku nutikalt: „kas saaksid oma mõtteid natuke täpsustada?“, „millel sinu arvamus põhineb?“
- Kui keegi reageerib kriitiliselt, proovi esmalt mõista, mitte vastu rünnata. Mõnikord piisab ühest rahulikust vastusest, et supp ei keeks üle.
- Selged reeglid hoiavad arutelu puhtana. Vajadusel raporteeri üle piiri minevaid osalisi või teavita neist administraatoreid.





# UUDIS HÕRGU IDEOLOOGIATÄIDISEGA

---

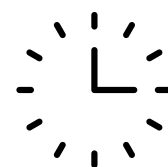
Me sööme uudiseid igapäevaselt. Tarbime neid hommikul kohvi kõrvale, lõuna ajal telefonist ja õhtul diivanil – sageli märkamatu ja retsepti uurimata. Enamasti eeldame, et see, mida meile serveeritakse, on puhas ja toitev faktipraad. Tegelikuses võivad artiklid olla täidetud hõrgu ideoloogiatäidisega, mis on mõnikord nii suussulav, et me isegi ei märka seda.

Ideoloogiatäidis ei pruugi olla sugugi ebatervislik, tegelikult võib see lisada igapäevamenüüsse vaheldust. Küll aga võivad need maitsvad ampsud mõjutada lugeja arusaama enda ümber toimuvast ja seda sageli liiga kallutatuna.

See retsept aitab sul õppida, kuidas ideoloogiatäidist ära tunda. Mitte selleks, et uudiseid vältida, vaid selleks, et neid teadlikult tarbida. Nii nagu seda peaks tegema iga toiduga.

## Koostisosad

- Käputäis fakte (soovitavalt mitmest allikast)
- 2–3 tl osavat sõnakasutust
- 1 ideoloogiline maitseaine (nt poliitiline, majanduslik või kultuuriline vaatenurk)
- Garneeringuks pealkiri, mis püüab pilku



Ajakulu: keskmine



Üks teadlik  
meediatarbija



## Valmistamine

---

- Enne uudise mekkimist mõtle, kes selle loo tegi ja miks?
- Uuri põhikomponenti: faktid. Vaata, millised faktid on kasutusel ja kas need on kontrollitavad. Pane tähele, kas mõned olulised koostisosad on hoopis välja jäetud.
- Maitse sõnakasutust. Kas kasutatakse neutraalseid või emotsionaalselt laetud sõnu? Näiteks “aktivist” ja “ässitaja” on oma maitset väga erinevad, ent võivad esindada sama komponenti. Keelevaliku analüüsimine on sageli peamine viis, kuidas ühest ideoloogiatäidisega uudisest läbi närida.
- Kontrolli täidist. Ideoloogiatäidis ei pruugi olla halb, probleem tekib siis, kui seda serveeritakse faktina. Mõtle, millist vaatenurka see lugu kirjeldab või lausa eelistab ja millist mitte?
- Loe sama teema kohta teistest väljaannetest. Erinevad retseptid sama toorainega aitavad märgata, milliseid maitseaineid on sinu uudisesse rohkem lisatud.



# FOOLIUMIS KÜPSETATUD TEOORIAD

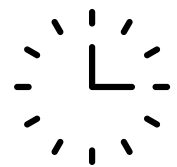
---

Mõned ideed (need kõige maitsvamad) keeratakse enne küpsetamist hoolikalt fooliumisse, et hoida neid salapärastena. Just nii valmivad vandenõuteooriad: mitte tühjast kohast, vaid vajadusest leida maailmas korda ja selgust seal, kus ametlikud vastused tunduvad ebapiisavad või ebausutavad.

Vandenõuteooriad ei ole lihtsalt valed või väljamõeldised. Need on tähenduslikud narratiivid, mis pakuvad lihtsaid seletusi keerukatele sündmustele ning toovad esile selged süüdlased.

## Koostisosad

- 1 seletamatu või hirmutav sündmus
- Puudulik või vastuoluline info
- Tugev meie vs nemad maitseaine
- Näpuotsaga usaldamatust institutsioonide suhtes
- Valikuline tõendusmaterjal



Ajakulu: sõltub  
uskumise sügavusest



Kergeusklikele



## Valmistamine

---

- Vali sündmus, millel pole lihtsat või kiiret seletust. Mida keerulisem, seda parem.
- Lisa usaldamatust.
- Küpseta ideed mõttega, et „ametlik versioon ei räägi kogu tõde“.
- Paki teooria fooliumisse. See peegeldab ahjus kogu kriitika tagasi ning tulemuseks on mahlane vandenõuteooria, millele kriitika lisab ainult veelgi sügavamaid maitsenüansse.
- Keera ahi negatiivsete emotsioonide peale. Hirm, viha ja moraalne pahameel aitavad teoorial kiiremini valmida.
- Puista peale ilmselgust. Nii jääb vandenõuteooria nautlejale tunne, et just tema on üks vähestest erilistest inimestest, kes suudab ennast tõeni nährida.





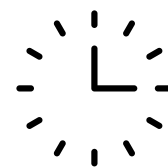
# PROPAPITSA

Propapitsa on ilmselt kõigile infomüra dieedil olijatele tuttav. See näib isuäratav, kuid on tegelikult üle maitsestatud emotsioonide, poolikute faktide ja varjatud huvidega. Propapitsa ära tundmiseks tuleb samm-sammult uurida allikaid ja kontrollida, kas väited on ka päriselt küpsed.

Enne kui midagi edasi jagad, astu samm tagasi ning hinda: kas info tundub liiga hea (või liiga hirmus), et olla tõsi? Nii püsib sinu infodieet tasakaalus ja tervislik.

## Koostisosad

- 1 uudisartikkel, postitus või video
- 2 spl allikakriitilisust
- 1 peotäis emotsioonide äratundmist
- 3 viilu faktikontrolli
- 1 küsimus: kes on kasusaaja?
- Näpuotsatäis keeleanalüüsi
- Soovi korral: ajaloolist konteksti ja võrdlevaid allikaid



Ajakulu: nõuab süvenemist



Iga üks meist võiks seda osata



## Valmistamine

---

- Alustuseks uuri, kes loo või video avaldas. Kui autor pole teada, jääb propapitsa põhi liiga õhukeseks ning kipub koost lagunema.
- Märka emotsionaalsust! Kas tekst ajab sind vihaseks või vastandab “meid” ja “neid”? Liigne emotsionaalsus on propaganda lemmikkaste.
- Aeg on mõnusaks juustukihiks. Kontrolli fakte. Kas esitatud väiteid toetavad faktid, arvud ja usaldusväärased allikad?
- Analüüsi keelt, märka üldistusi nagu “kõik”, “alati”, “mitte keegi” ja muud sildistamist. Need ei ole hea maiguga.
- Küpsetades küsi, kellele see kasulik on? Mõttele, kelle huvides see sõnum levib. Kes võidab, kui sina seda usud või jagad?

### KOKA MÄRKUS

Kui pitsa tundub pealt isuäratav, aga seest toores – ära jaga edasi. Lase veel küpseda (loe juurde).





# AJUVAMMIKASTE

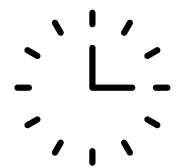
---

Ajuvammikaste on magus-soolane sinu igapäevasele infodieedile. Esmapilgul lõbus ja kerge, kuid liigsel tarbimisel uinutab tähelepanu, killustab mõtlemist ja täidab pea tühjusega. See kaste on loodud kiireks tarbimiseks: lõputud *scroll*id, korduvad naljad, tühjad trendid ja klipid, mis ei anna midagi juurde, kuid võtavad aega ja tähelepanu.

On oluline märgata, millal info ei toida sinu teadmisi, vaid lihtsalt hoiab sind ekraani küljes. Teadlikult tarbides saab otsustada, millal piisab väikesest sortsust meelelahutusest ja millal on aeg valida midagi toitvat.

## Koostisosad

- 1 lõputu infovoo allikas (TikTok, Reels, Shorts vms)
- 67 spl korduvat ja sisutut sisu
- 1 tl lihtsat huumorit või šokki
- 2 näpuotsatäit dopamiini
- 0 g konteksti ja sügavamõttelisust



Ajakulu:  
märkamatu suur



Sobib kõigile



## Valmistamine

---

- Ava meelepärane platvorm vaid korraks ja sotsiaalmeediakanali algoritmid hoolitsevad sinu eest.
- Vaata lõpematut infovoog. Nii või naa ei nõua üksi neist mõtlemis- ega keskendumisostkust.
- Naljaked helid, kaootiline tekst ja montaaž lisavad vürtsiukust ja hoiavad su tähelepanu.
- Ära peatu ja las sisu ning sinu mõttevoog sulanduvad üheks halliks massiks.
- Enne serveerimist lase ajuvammikastmel veidi settida. Samal ajal märkad, et aeg on kiiresti kadunud, midagi meelde ei jäänud ning toit, millele kastet valada, pole samuti valmis.

### KOKA MÄRKUS

Pikaaegsel tarbimisel võib põhjustada keskendumisraskusi ja väsimust. Ei asenda päris teadmisi ega puhkeaega.

Sobib ainult väikestes kogustes.

