

Buduaar

5/2017

Teen

BUDUAAR.EE

Ajakiri lähedatele tüdrukutele

**Lihtne toa
makeover!**

**Girl power.
Little Mix
huvitavamad
faktid**

**Life hacks:
ideaalse
koolimeigi
eri**

**Metallik
meigiõpetus**

**RIIETU
VASTAVALT OMA
KEHATUUBILE**

**Piilu
Buduaar
TEENi
toimetuse
riidekappi!**

**SELLES
NUMBRIS:**

Marcus & Martinus,
Rita Ora, Ženja Fokin,
Erna-Anna Husko, Little
Mix, Aili Støre, Michelle
Amberg ja paljud
teised!

Särav

HANNA MARTINSON

**Inspireeriv amet:
jalgpallitreener**

hind 3.50 EUROT



9 772346 699019





AVON *mark.*



@avoneesti



@avoneesti



@avoneesti

www.avon.ee

BUDUAAR TEEN

staarinädal!

Pikemalt
loe veebist
buduaar.ee/
buduaar teen!

Esmakordselt korraldas Buduaar TEEN oma sotsiaalmeedias ja veebis staarinädala!
Valisime välja seitse staari, kes vallutasid meie Instagrami terveks nädalaks.
Samuti uurisime neilt põnevaid fakte fännide, moe ja eraelu kohta!

fotod: LIISA GROSS, KRISTIINA RENSER, KERSTI NIGLAS, ERAKOGU



**Staarinädala juhatas sisse imekaunis
Michelle Amberg @michelle.amberg**

Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Otseselt selliseid kuulujutte ei olegi veel olnud, kuid kui mingi kuulujutt või vale võtta, siis on räägitud minu Youtube'i kanali lõpetamisest. Väga paljud arvasid, et lõpetasin *hater*'ite pärast. See ei ole muidugi tõsi!

Milline on olnud ilusaim kompliment, mille oma fännidelt saanud oled?
Minu jaoks ilusaim kompliment fännidelt

on see, kui nad ütlevad, et ma olen neile eeskujuks ja et ma olen saanud neile abiks olla. Muidugi on kõik komplimentid ilusad, sõbralikud jne, aga loomulikult on see, et sa oled olnud kellelegi eeskujuks ja et nad on sulle tänulikud, nii-nii hea tunne!

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Kindlasti alt laienevad teksad, meigist *glossy eyelids* ja kummist *choker*'id.

Ženja Fokin @zenjafokin

Milline on olnud ilusaim kompliment, mille oma fännidelt saanud oled?

Ilusaim kompliment on SÕNATU, need õnnest helkivad silmad, rahulolu peegeldus ja enesekindlus inimeste silmis, keda mul on olnud rõõm stiliseerida! See on suurim motivatsioon mulle endale, et teen õiget asja!

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

a) Ärge kandke kunagi midagi, milles tunnete ennast ebamugavalt.

b) 70ndate *flower power*

c) sünteetilised kangad

Mis on hetkel su elus suurim motivaator?

UNISTAMINE ON TASUTA! Leia enda ümber need inimesed, SINU INIMESED, kes sind tiivustavad, inspireerivad ja loomulikult unista, pane paika mingi tegevuskava ning loo enda reaalsus. Kõik unistused on loodud täituma!



Jüri Pootsmann @jyripootsmann

Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Kuulujutud on alati toredad, ajavad lausa naerma. Mõned on ikka olnud, viimati kuskilt kuulsin, et olen välismaale kolinud. Pean tunnistama, et kodulinn on siiani veel Tallinn.

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Ei julge mitte midagi lubada... Kahtlen, et *mullet* kunagi moodi tuleb, kui tuleb, siis ma selle trendiga ei julgeks kaasa minna.

Millist tarkust või oskust sooviksid kõige rohkem omandada lisaks nendele, mis sul juba on?

Elada hetkes ja mitte muretseda paljude tühiste asjade pärast.





Christin-Amani
Kiivikas
@amanikiivikas

Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Ma ei tea, kas seda just kuulujutuks saab nimetada, aga selline negatiivsem kõlakas on olnud see, et ma olen anorektik. See jutt kerkis siis, kui me esimest korda panime isaga Instagrami üles minu vormi pildid. Seda selleks, et näidata teistele, missuguse arengu ma aastaga olin teinud. Selle jutu peale, et ma anorektik olen, ma muidugi muigasin, sest paratamatult kui ma kõhtu sees hoian, siis tulevad ribid välja. Kui need kuulujutu levitajad reaalselt näeksid kui suured toiduportsud mul on, siis ma usun, et nad võtaksid kiirelt oma sõnad tagasi.

Milline on olnud ilusaim kompliment, mille oma fännidelt saanud oled?

Üks meeldejäävamaid hetki oli see, kui peale Eesti Laul 2017 üritust olime perega banketil ja siis tuli üks naine minu juurde ja ütles: „Mul on nii kahju, et ma tüdart kaasa ei võtnud, sest sa oled ta üks suurimaid iidoleid ja ta nii hullult jälgib ja fännab sind“. Vot tol hetkel ma mõtlesin küll, et vau! Ometigi ei ole ma ju veel võistlemas käinud, aga teadmine, et mu tegemised juba praegu nii paljudele inimestele korda lähevad, teeb südame äärmiselt soojaks!

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Alt laienevad püksid. Okei, võibolla stiilipeol veel paneks sellised jalga, aga muidu on need täiesti välistatud minu jaoks. Samuti liiga kottis riided. Ma ei pea silmas, et mõni suurem särk või hoodie kuskil teksade peal, vaid kottis püksid ja seal peal veel lohvakas särk.

Liis Lemsalu **@liislemsalu**



Milline on olnud ilusaim kompliment, mille oma fännidelt saanud oled?

Sa oled kui vaatamisväärsus.

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Ma ei kitkuks enam oma kulme ultrapeenikeseks, see on minu jaoks peamine trend, millega ma eales kaasa ei läheks.

Millist tarkust või oskust sooviksid kõige rohkem omandada lisaks nendele, mis sul juba on?

Sooviksin muutuda paremaks aja arvestamises ja ka asjade mitte homsesse lükkamises.

Brigitte Susanne Hunt
@brigitte_susanne

Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Võibolla see, et ma olen oma peikaga koos ainult raha pärast. Me tutvusime vahetult enne seda, kui ta kaitsevähke läks. Kaitsevähes teenis ta ainult sada eurot kuus. Selline jutt saadab samas paljusid ilusaid tüdrukuid, kellel peikad on. Eks see tihtipeale ole tõsi ka, et raharohkus on üks põhjus, miks koos olla, kui sul on tunduvalt vanem ja rikkam mees, kui sa ise oled.

Nimeta mõni trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Enesepaljastamine sotsiaalmeedias on labane ja seda ma ei tee. Mulle ei sobi ka lühikesed püksid, neid ei ole ma kunagi kandnud.

Mis on hetkel su elus suurim motivaator?

Mõte sellest, et mul ei ole elus alati hästi läinud. Praegu on mul suurepärane töö, hea palk, mõnusad projektid, armsad sõbrannad ja imeline peika. Mind motiveerib see teadmine, et ma olen jõudnud elus punkti, kus kõik on hästi. Ainult niimoodi mõeldes saab minna veel paremaks.



Laura Prits **@lauramikkerprits**

Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Paljud arvavad, et ma pole eestlane, kuna mul on liiga lokkis juuksed. See on veidi tobe ja armas samal ajal.

Nimeta trend, millega sa kunagi kaasa ei läheks.

Mulle meeldib katsetada uusi ja huvitavaid asju, kuid ilmselt mõtleksin kaks korda, enne kui peaksin soovima end kiilaks ajada.

Mis on hetkel su elus suurim motivaator?

Minu üks suurimaid motivaatoreid on energia live-kontsertidel, mida tekitab sünergia publiku ja bändi vahel. See hea energia tunne kestab kaua ja annab motivatsiooni edasi pingutamiseks ja töötamiseks.

Amanda Hermiine Künnapas
@amanda.hermiine



Milline on olnud kõige tobedam kuulujutt sinu kohta?

Kõige jaburam arvamus, mida enda kohta olen kuulnud, on see, et ma olen lasknud oma huultesse botox'i süstida.

Milline on olnud ilusaim kompliment, mille oma fännidelt saanud oled?

Üks minu fänn ütles mulle kord, et mina olen tema kõige suurem eeskuju. See läks väga hinge!

Millist tarkust või oskust sooviksid kõige rohkem omandada lisaks nendele, mis sul juba on?

Sooviksin arendada oma ajaplaneerimise oskust. Ma võiks ometigi juba aru saada, et ma ei saa kolmes kohas korraga olla.



Buduaar Teen

Buduaar TEEN nr 18
5/2017
www.buduaar.ee



SELLES NUMBRIS:

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 4. Teen staarinädala kokkuvõte | 30. Huvitav tõug: Newfoundlandi koer | 64. Meile meeldib... moes |
| 6. Sisukord | 31. Kupongid | 67. Life hacks: koolimeigi eri |
| 8. Sügise kuumim ilutrend | 33. Lihtsad koolisoengud | 68. Ajastu meetrend: 30ndad |
| 9. Instagrami uusim trend | 34. Kaanelugu: Hanna Martinson | 70. Ägedad moefotod telefoniga |
| 10. Uus Beauty Box | 39. Plakatid | 72. Ärata endas müstik! |
| 11. Turblisiga superkangelaseks! | 47. Moes: roosa kuld | 73. Blogija proovib! |
| 12. Maalides head – inspireeriv lugu | 48. Unistuste amet: jalgpallitreener | 74. Eestisene õpilasvahetus |
| 14. Mõnusad vahepalad | 50. Staaristiil: Rita Ora | 76. Loe ja vaata |
| 16. Erna-Anna Husko lugu | 52. Lihtne toa makeover | 78. Kirjakast |
| 17. DIY Dreamcatcher | 54. Little Mix | 79. Appi, kui mark! |
| 18. Avoni konkursi võitja | 56. Kuninglik SPAA | 80. Inglisehoroskoop |
| 20. Blogija Mai Schults | 59. Ära unusta põsepuna! | 82. Õnneloos |
| 23. Luubi all: Marcus & Martinus | 60. Riietu vastavalt oma kehatüübile | 83. Buduaar Teen fännid |
| 24. Ära lange sügismasendusse | 62. Metallik meigiõpetus | |
| 26. Minu esimene: Aili Stüre | | |
| 28. Cool'i tüdruku koolikoti sisu | | |

TOIMETUS

Vastutav väljaandja
Marge Tava
marge@buduaar.ee

Turundus
Marget Haug
marget@buduaar.ee
Meriliis Kraiss
meriliis@buduaar.ee

Tegevtoimetaja
Marili Kõiv
marili@buduaar.ee

Ilu- ja moetoimetaja
Kadri-Katariina Adorov

Keeletoimetaja
Annaliisa Kõss

Reklaamimüük
Krista Maldur
krista@buduaar.ee
Kaidi Lehtla
kaidi@buduaar.ee
Katrin Rasmann
katrin@buduaar.ee

Kontakt
Buduaar Meedia OÜ
Põhja pst 21c
10414 Tallinn
e-post: teen@buduaar.ee
tel 617 7158
www.buduaar.ee

f buduaarteen
b buduaarteen
Ajakirja tellimine:
buduaar.ee/tellimine

Kaasautorid
Kadri Mustjõgi
Liisa Tupits
Erna-Anna Husko
Meriliis Kraiss
Eleri Viinalass

Fotod ajakirjas
Tootjad
Erakogud
Sony Music

Disain, küllendus:
Rkontor
Trükk: Uniprint

PÕHJUSEID TÄHISTAMISEKS



22. september:
valge šokolaadi päev

25. september:
koomikspäev



30. september:
nätsu närimise päev

4. oktoober:
jalgsi kooli kõndimise päev

9. oktoober:
malepäev



14. oktoober:
magustoitude päev

18. oktoober:
šokolaadimuffini päev



26. oktoober:
kõrvitsapäev

29. oktoober:
kaerahelbepudru päev

31. oktoober:
halloween

Avasta enda tõeline mina!

Tere tulemast sügis ja minu lemmikaastaaeg! Loodan, et kõigil läks suvi imeliselt ja nüüd on meel asjalikult kooli juures. Kooliaja mõnusamaks kulgemiseks pühendasime käesoleva ajakirja erinevatele teemadele, mis kooliga seonduvad. Loodetavasti aitab see näha kõike uue nurga alt ning keskenduda vaid positiivsetele asjadele!

Minu koolitee on hetkel pausil juba kuus aastat, aga igal sügisel tunnen sellegipoolest, nagu ootaks mind ees midagi uut ja huvitavat... Eks see ole sügise võlu, vähemalt minu jaoks. Inimesed ümberringi on nii asjalikud, innukad ja teotahelised ja see paneb mindki usinamalt tööle! Üritan leida rohkem aega, et oma hobidega tegeleda, võtta ette mõni uus raamat ja, mis kõige tähtsam, ka ennast paremini tundma õppima. Seekordses ajakirjas annan nõuandeid, kuidas avastada rohkem müstilist maailma, mis meid ümbritseb, ning kuidas see meid mõjutab. Õnneks pole vaja palju teha, tuleb lihtsalt rohkem enda ümber väikesed asju märgata. Aga kõigest pikemalt juba ajakirjas! Muuhulgas on Buduaar Teeni tegemistesse lisandunud palju uusi noori, kellel on kõigil väga erinevad eluteed ning palju kogemusi jagada.

Seekordsed pildid lehe serval on erinevad tšakrad. Milline värv sulle kõige rohkem meeldib?



Marili Kõiv
Buduaar TEEN
tegevtoimetaja
marili@buduaar.ee



Sügisese kuumim ilutrend - NATURAALNE GLÄMM

Oleme inspireeritud Taylor Swifiti oskusest katsetada erinevate meigi-look'idega ning muuta oma stiili vastavalt olukorrale ja tujule. Siiski sobib meie meelest Taylorile kõige rohkem värsked ja puhanud jume, sädelus silmadel ning põsesarnadel. BYS'i laiaast valikust leiad kõik ideaalse sügisemeigi saavutamiseks!

fotod: VIDA PRESS, TOOTJAD



BYS Eyeshadow
Palette BERRIES



BYS Sculpt &
Glow Palette

BYS Pure Silk
Serum
Foundation –
õhkõrn siidine
jumestuskreem



BYS Silicone Blending Sponge Tear Drop Pink – silikoonist meigisvamm Teardrop Pink on ideaalse kujuga, et meik sujuvalt näole kanda ning saavutada veatu ja hajutatud lõpptulemus. 100% silikoonist svamm ei ummista poore, on ultrahügieeniline, kauakestev ning ei kogu endasse meigitooteid jääke. Sobib vedelate ja kreemjate jumestustoodete pealekandmiseks.



BYS Foundation Adjuster Lightener ja BYS Foundation Adjuster Darkener – ideaalne jumestuskreemitoon ei ole enam unistus. Muuda jumestuskreemi tumedamaks või heledamaks just nii, nagu parasjagu vaja.



BYS meigi-
pintslid



BYS Palette HIGHLIGHT

INSTAGRAMI TREND:

Õ

Poisid vallutavad meigimaailma

Fotod: INSTAGRAM

Tänapäeva meigimaailm on muutuste teel - enam ei ole jumestus vaid tüdrukute pärusmaa, poisid tahavad ka mängida! Teinekord jääb mulje, et poisid teevad seda isegi paremini?! Eks otsusta ise! Siin on mõned Buduaar TEENi lemmikud Insta poisid, kellel alati veatu jumestus!



Mannymua733



jamescharles



iamalexxkyler



thomashalbert

LIMITEERITUD
KOGUS!

BUDUAAR TEEN BEAUTY BOX

AJAKIRJA
TELLIJALE
12,90 €
TOOTEID KARBIS
30 € EEST!

Soovime sind rõõmustada ja panime kokku karbitäie põnevaid ilutooteid, mida ka ise hea meelega kasutame! Karbi hind on vaid 12,90 €, aga tooteid selle sees on 30 € väärtuses! Buduaar TEEN Beauty Box on müügil alates 2. oktoobrist kuni karpe jätkub.

Kui sa ei ole Buduaar TEEN ajakirja kodutelliija, siis on karbi hind 19,90 €. Hea põhjus kohe tellimus vormistada!



essence mini lipgloss set
Kasaskandmiseks kolm stiilset huuleläiget.



Puhas Loodus mitsellaarvesi Rukkilill
Mitsellaarvesi sobib kiireks meigi eemaldamiseks näolt, silmadest ümbrusest ja huultelt. Kanda näole ja kaelale vatipadjakestega.

Lirene toitev kätekreem aaloe ja vitamiinidega, 75 ml
Toitev vitamiinidega kätekreem kuivale nahale igapäevaseks hoolduseks. Tänu koostises olevale aaloele niisutab kreem eriti tõhusalt. Avokaadoõli, A-, E-, K- ja PP-vitamiinid ning rasvhapped toidavad suurepäraselt nahka.



BYS meigikreem
Bioskandmiseks mõeldud karmendav ja niisutav kreem.



Dermoshop huule- ja põsepuna
Läbipaistev huule- ja põsepuna annab värsket tooni nii huultele kui põskedele ning kingib sulle loomuliku rõõsa jume.

essence huuleläige pink galaxy
Lisa sügisesse sära!



TEEN testrid:

- BioNike Acteen kooriv näopesugeel probleemsele nahale, 15 ml
- BioNike Acteen Hydramat rasueritust normaliseeriv kreem, 3 ml



essence ripsmetušš
Ripsmetušš muudab ripsmed tihedaks ja pikemaks.

Telli Buduaar TEEN Beauty Box veebilehelt www.buduaar.ee/tellimine või osta Buduaari kontorist Põhja pst 21c Tallinnas (E-R kl 9-17). Veebist tellides saab ise järele tulla või tellida paki lisatasu eest endale sobivasse SmartPOST postkasti.

Buduaar TEEN Beauty Boxe ei jätku kõigile, kiirusta!

Turbliss KLAAR

teeb superkangelaseks!

Tee endale Turbliss KLAAR turbamaskiga vinge näomaa-
ling ja saada toimetuse aadressil teen@buduaar.ee
või Buduaar TEEN Facebooki hiljemalt

1.
novembril!

Pildid ägedamate maalingutest
avaldame juba järgmises Buduaar
TEEN numbris ning üks õnnelik
mängus osaleja saab endale
Turbliss KLAAR nahahooldus-
komplekti, kuhu kuulub sügav-
puhastav turbamask noorele nahale,
bioaktiivne rabatoonik noorele
nahale ja professionaalne
maskipintsel.

Auhind:

P.S.
Kasuta maski ja
tooniku soetamiseks
ajakirja vahel olevat
sooduskupongi, mille-
ga saad efektiivsed ja
lõbusad tooted soetada
lausa 30% soodsa-
malt.

P.P.S:
Kindlasti hoi-
maskimaaling näol
niiske, eriti mugav on
seda teha
Turbliss KLAAR
rabatoonikuga!



TURBLISS **KLAAR**

TÜDRUK, KES PANEB STAARID MAALIMA!

Kohtusime Mariannega ühel ilusal lõunapoolikul populaarses Telliskivi Loomelinnakus, et vestelda veidi tema heategevusprojektist, mida ta juba teist aastat järjest koos oma kahe sõbrannaga veab. Kõik asjaosalised on 16aastased koolinoored Tartust, kelle visadus ja siiras heatahtlikkus inspireerivad kõiki.

tekst: MARILI KÕIV • fotod: JANELI JAOMAA, ERAKOGU

„Projekt sai alguse väga lihtsast soovist teha midagi head,” räägib Marianne. Oma vanuse tõttu ei saanud ta vabatahtlikku tööd teha, mida südamest soovis, ning seega pidi ta midagi muud välja mõtlema. Õnneks leidis ta kohe mõttekaaslasi ning tiim sai kiiresti kokku pandud. Eesmärk oli selge: Eesti avaliku elu tegelased maalivad maali, mis pannakse avalikule oksjonile ning saadud tulu annetatakse tüdrukute poolt välja valitud fondi. Projekt sai alguse 2016. aastal ning siis annetati kogu tulu Minu Unistuste Päevale. Sellel aastal on plaanid juba suuremad, maalijaid on rohkem ning tulu läheb Minu Unistuste Päevale ja Eesti Vähihaigete Laste Vanemate Liidule.

„Algus oli raske, nagu igal ettevõtmisel, aga ma ei mõelnud kordagi allaandmise peale, sest soov abivajajaid toetada oli suurem,” tunnistab Marianne. Koos sõbrannadega saatsid nad esimesel aastal üle 45 kirja erinevatele kuulsustele, kuid vastuseid laekus vaid neljandikult. Õnneks sellest piisas, et asi käima lükata ning sel aastal said tüdrukud kirju juba ise, ühe lausa Inglismaalt, ühelt naiskunstnikult,

kes samuti projektis kaasa soovis lüüa. Marianne mõtleb juba järgmisele aastale, sest kogu heategevusprojekt on saanud palju positiivset tagasisidet, kaasamõtlejaid ning inimesi, kellel on soov osaleda. Enne seda tuleb aga tänavune üritus lõppenuks kuulutada ning pidulik näitus avatakse suure peoga 23. septembril Tallinnas Wabaduse kohvikus. Üritusel esinevad Gertu Pabbo ja Liina Ariadne Pedanik, kes mõlemad maalisid ka imeilusad maalid, mis oksjonile lähevad. Marianne loodab, et tema lugu inspireerib teisigi noori suuri asju korda saatma, mitte kartma põrumist ning alati otsima enda kõrvale mõttekaaslasi, sest koos on toredam!

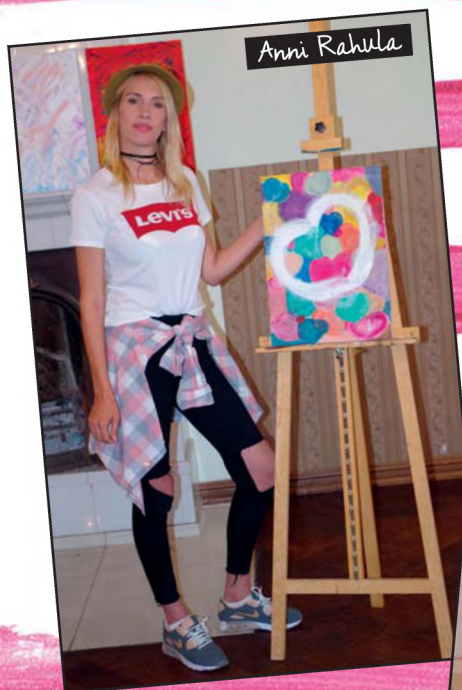
LOE LISAKS:



@MAALIDESHEAD



@MAALIDESHEAD



Hommikusöök juba õhtul valmis!

Hommikuti kipub aega alati liiga vähe olema ning hommikusöögi valmistamine tundub olevat võimatu missioon. Pigem siis juba kauem magada, kui hommikul unisena hommikusööki vaaritada ning pärast veel sellepärast hilineda. Kuskil peab ju olema lahendus! Kuid äkki saaks hommikusöögi tegemise aja juba õhtul leida? See on täitsa võimalik! Niisiis teegi hommikusöök juba õhtul valmis ning naudi hommikul!

Tekst: KADRI KATARIINA ADOROV
Fotod: SHUTTERSTOCK

Šokolaadi-pähklivõi- chia-puding

Chia-seemned on ühed eriti vägevad terakesed – nimelt hakkavad need vedelikuga kokku puutudes peaaegu kohe paisuma ja suudavad lõpuks endasse imada kuni 12 korda rohkem vedelikku kui nad ise kaaluvad.

Üleöö seistes muudavad terakesed magustoidu tarretiselaadseks. Seega, kui hommikul magustoidu külmkapist välja võtad, on see juba pudingi kuju võtnud.

Vaja läheb:

240 ml mandlipiima
40 g chia-seemneid
3 spl kakaopulbrit
2 spl pähklivõid
1-2 tl mett

TEE NII: Sega kausis kõik koostisosad. Vala segu näiteks läbipaistvasse joogiklaasi ning kaunistameelepäraselt, näiteks viilutatud banaanide või šokolaadinööpidega. Kata klaas toidukilega ning aseta ööseks külmikusse. Võta hommikul külmkapist välja ja naudi!



Müsli- ruudud

Vaja läheb:

1 dl nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit
6 dl müsli
100 g võid
0,5 tl mett

TEE NII: Sega nisujahu ja küpsetuspulber. Lisa müsli ning sega läbi. Sulata või, jahuta veidi ja lisa mesi. Sega kõik ained omavahel kokku. Vooderda ahjuvormi põhi küpsetuspaberiga. Suru müsli segu u 18 x 25 cm vormi põhja, vajuta lusikaseljaga tihedalt kokku. Küpseta 180 kraadi juures kuldpruuniks, selleks kulub umbes 20 minutit. Lase täielikult jahtuda ja lõika terava noaga tükkideks.

Vaja läheb:

50 g mandleid
50 g India pähkleid
50 g kuivatatud puuvilju
100 g röstitud müsli
30 g võid
1 spl pähklivõi

TEE NII: Aseta kõik koostisosad peale pähklivõi, või ja müsli blenderisse. Kui kõik on ühtlaseks massiks saanud, tõsta segu kaussi. Lisa pähklivõi, või ja müsli. Tõsta segu kolmeks tunniks külmkappi tahkuma, nii on segu pärast haakuvam. Võta segu välja ja vooli sellest pallikesed. Aseta järgmiseks hommikuks külmkappi.



Toorpuder marjadega

Vaja läheb:

100 g kaerahelbeid
2 sl *chia*-seemneid
2 dl piima
150 g mustsõstraid
1 banaan
1 sl mett

TEE NII: Pane kaerahelbed koos piima ja *chia*-seemnetega öhtul külmkappi likku. Tükelda banaan ja tõsta sügavkülma. Hommikul püreesta kaerahelbesegu koos külmutatud banaaniga. Tõsta puder kaussi, lisa marjad ning mesi ja serveeri.



Hommikused pähkli- pallikesed

TOITUMISHÄIRE LÄVEL

Erna-Amma Husko on 20aastane noor neiu, kes on sündinud Soomes, aga juba 12aastaselt leidis oma tee Tallinnasse. Erna on endine tippiluuisutaja ning tema teekond enesearmastuseni on olnud vaatama tema vanusele pikk ja vaevarikas. Buduaar TEEN uuris, kuidas võistlussport noore naise elu mõjutab ning millest ta inspiratsiooni ammutab.

Erna-Amma Lugu

Love your body

tekst: ERNA-ANNA HUSKO • toimetas: MARILI KÕIV • fotod: SHUTTERSTOCK, ERAKOGU

Armusin juba väiksena iluuisutamisse ja mul oli unistus kunagi tipptasemel võistelda. Et oma unistusi täide viia, kolisin 12aastaselt Tallinnasse, kus mul olid paremad võimalused treenida ja oma unistusi täide viia. Alles nüüd hakkas seda teadvustama, kui palju minu pere on minu heaks teinud. Olen väga tänulik oma vanematele, et nad on andnud mulle

võimaluse ümber maailma erinevates rahvusvahelistes laagrites käia, uute inimestega kohtuda ja ennekõike olen saanud teha seda, mida armastan – uisutada. Aastad kuluvad, olin elanud AINULT oma unistustele... Oli kevad 2015, kui hakkasin reaalselt mõtlema ja aru saama, et minust oli alles jäänud ai-

nult vari. Sain aru, et olin läinud liiale nii kaalu jälgimise, treenimise kui kalorige lugemisega. Nimelt kaalusin tookord ainult 44 kg ja sõin vaid juur- ja puuvilju. Tundsin, et mul polnud enam seda energiat ja positiivset mõtlemist, mis mind varem oli alati edasi viinud. Mõte lõpetamisest ei tulnud ühe õhtuga, tahtsin olla 100% kindel, enne kui sellest oma treenerile rääkisin. Otsustasime koos, et on aeg keerata järgmine lehekülj minu eluraamatus... Minu jaoks on alati olnud oluline, et

ükskõik mida ma teen, teen seda täie südamega. Terve 2015. aasta suvi möödus rahulikult. Tundsin, et tahan lõpuks kõigest puhata. Võttis kolm kuud aega, enne kui taas endale jooksutossud jalga sain ja jõusaali läksin. Jõusaalitreening oli midagi uut ja põnevat, mis haaras mind kohe kaasa. Õnneks on mul vanemad vennad, kellelt sain häid treeningideid ja öde aitas mind toitumisega. Hakkasin rohkem sööma, tervislikult ja tihedamini. Sain väga palju uut motivatsiooni ja energiat, sest juba lühikese aja jooksul nägin endas nii vaimset kui ka füüsilist arengut. Seega soovitaksin kõikidel noortel unustada liigne enesekriitika, pigem suhtuge oma igapäevastes tegemistesse positiivsemalt. Kui rääkida oma kehast ja selle muutmisest, tuleb mees pidada, et kõik asjad võtavad aega. Selleks peab olema kannatlik ja mees pidama, et kõik algused

on rasked, kõigi jaoks! Kui jõusaali minek või jooksutossude jalga panek tundub liiga raske, alusta toitumisest. Kas sööd viis korda päevas? Kas paned toidu peale kilode kaupa kastmeid? Kas sööd juurvilju, salateid, marju? See olgem ausad, kõhulihasid tulevad 60% söögist, 30% trennist ja 10% puhkamisest. Kui toitumine on paigas, on ka enesetunne palju parem. Loodan, et minu lugu ja soovitused annavad teile inspiratsiooni ja motivatsiooni olla enda vastu leebem ja teha seda, millest saab naudingut. Loodan, et leiate oma sisemise energia, mis aitaks teie unistused täide viia!



SIIN ON TEILE VIIS LIHTSAT SOOVITUST:

1. Söö viis korda päevas, kahe-kolmetunnise vahega.
2. Unusta esialgu kõik maiustused, saiad, krõpsud ja asenda need puuviljade ja marjadega.
3. Alusta oma päeva täistera kaerahelbepudru ja marjadega.
4. Joo vähemalt kaks liitrit vett päevas. Pigista klaasi paar tilka sidrunimahla, kui tahad vaheldust.
5. Luba endale ühel päeval nädalas süüa ühe toidukorra võrra magusat või seda, mida keha ihkab.



Dreamcatcher DIY

Dreamcatcher ehk unenäopüüdja on indiaani rahvuslik amulett. Legendi järgi jäävad halvad unenäod võrku kinni, kuni hommikused päikesekiired need aurustavad. Sellepärast riputa omatehtud unenäopüüdja akna juurde! Head unenäod libisevad mööda sulgi magajani. Unenäopüüdja aitab oma unenägusid paremini meelde jätta ning mõista! Meisterda endale ise üks eriline kaitseamulett!

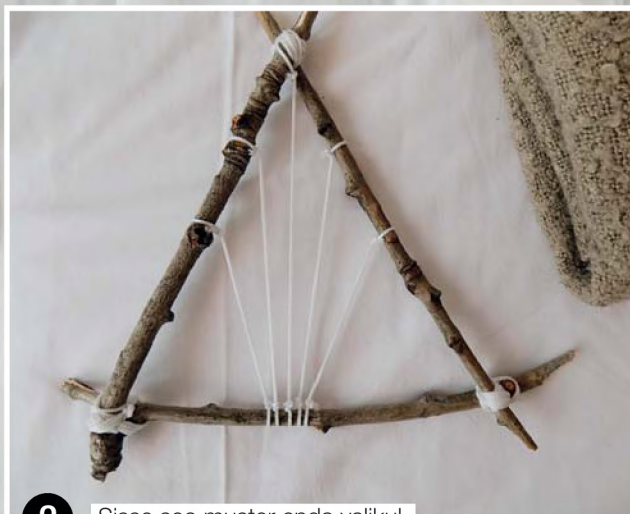
tekst: MARILI KÕIV • fotod: IVOR MIKKER, SHUTTERSTOCK

Vaja läheb:

- kolm oksa
- suled
- nõör, lõng või niit



1 Seo oksad omavahel kokku, et moodustuks kolmnurk.



2 Sisse seo muster enda valikul.



3 Lisa suled ja kaunistused, näiteks rannakarbid, pärlid.



4 Sinu imeline unenäopüüdja ongi valmis!

VAATA KA IVORI BLOGI



[ALOHABYIVOR.WORDPRESS.COM](https://alohabyivor.wordpress.com)

Marie Liseti meik
tehti Avoni toodetega ning
jumestajaks oli võrratu
Reelika Reimann!

AVON #YESCHALLENGE võitja – Marie Liset Tauts!

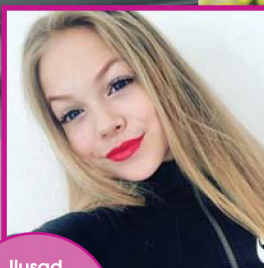
tekst: KADRI-KATARIINA ADOROV
fotod: MARTIN DREMLJUGA
jumestus: REELIKA REIMANN
riietus: RIVER ISLAND



Tere tulemast tähtede taevasse Buduaar Teeni ja Avoni uus särav täht Marie Liset! See 11aastane rõõmsameelne Tartu tüdruk võlus meid juba Instagramis oma energia, pühendumise ja graatsiaga. Marie Liseti suurimaks kireks on tantsimine ja eriti *show-tants*. Tantsu õpib ta Shatê tantsukoolis ning lisaks grupitantsule teeb ta karjääri ka soolotantsijana. „Esineda mulle meeldib ja laval tunnen end väga enesekindlalt,” räägib tüdruk, kes käitub ka meie fotokaamera ees nagu tõeline profimodell. Tantsukirg viib Marie tihti võistlustele, kus meik peab olema tasemel, et massist välja paista. Sellistes olukordades on tüdruku ihumeikariks tema ema. „Igapäevaselt Marie meiki ei kannan, ainult siis, kui on esinemised,” täpsustab ema ja lisab, et

tüdrukul on siiski omad lemmiktooted ema meigikotis, mis aeg-ajalt pätsamisele lähevad – huulelaided ja vahel ka kulmu- pliats.

Suvel tegi Marie palju põnevat. Üks meelde jäävamaid ettevõtmisi oli Ruhnus välja-kaevamistel osalemine, kuhu tüdruk sai minna tänu geoloogist vanaisale. „Ilmad olid kehvad ning rand jäi külastamata, küll aga maitnes Ruhnu kala suurepäraselt,” ütleb Marie. Lisaks jõudis tüdruk neljas suvelaagris osaleda, kuid suve tippsündmuseks oli kahtlemata Weekend Festivali külastamine. Weekendi pääse oli sünnipäevakingitus perelt ja üritust külastatigi kogu perega. Festivalile võeti kaasa isegi 5-aastane väikevend. „Me mõlemad oleme suured Martin Garrixi fännid,” räägib Marie.



Ilusad meigifotod, mis tõid Marie Lisetile võidu!

Marie Liseti LEMMIK...

- ...TEGEVUS – tantsimine
- ...KOOLITUND – kehaline kasvatus, matemaatika ja kunst
- ...SÖÖK – pitsa ja Caesari salat
- ...VÄRV – beež, valge ja must
- ...HUULETOON – ergas lilla, nude ja punane
- ...SUURIM EESKUJU – Liisa Leetma



@avoneesti

Marie peres tehakse väga palju tegevusi koos, niisama puhkepäev on pigem harv juhus. Koos käiakse näiteks seenemetsas või vahel ka niisama jalutamas või kinos. Täpselt nii, kuidas parajasti tuju on.

Avon Challenge'it märkas Marie juhuslikult Instagramis ringi vaadates, millest otsustas kohe osa võtta. Esimeseks ülesandeks oli vaja punaste huultega pilti, mille jaoks Marie eraldi vaeva nägema ei pidanud, sest sobiv pilt oli juba varem tehtud. Nimelt oli Mariel äsja tantsukooliga esinemine tuletõrjuja kavaga ning sealsed punased huuled sobisid suurepäraselt. Fantaasiameik sündis aga festivali raames. Avoni meigitooteid kiidab Marie väga ning on õnnelik, et nüüd on ka temal isiklikud meigiasjad.



KASUTATUD TOOTED:

- PÕHI: Mark Glow On kergastav jumestuskreem SPF 15 toonis Creamy Natural
- PÕSED: Mark Be Blushed põsepuna toonis Candy Flush
- SILMAD: Mark lauvärvipiilats Ultra Violet, Mark Artist geeljas silmalainer toonis Silver Shimmer, Mark Be Blushed põsepuna toonis Candy Flush
- RIPSMED: Mark Big & Style tihendav ripsmetušš toonis Black
- HUULED: Mark Big Color huuletint toonis Freesia
- MEIGI KINNITAMISEKS: Mark Magix jumestussprei (125 ml)

AVON

INSPIREERIV MAI ehk Sincerely Bitter



Mai Schults on Kose-Uuemõisast pärit noor naine, kelle iseseisvus ja sisustuslembus on mulle suureks inspiratsiooniks. Ta on väikesest tüdrukust peale olnud loov ja hea kujutlusvõimega ning ta lemmiktegevuseks oli ajakirjadest kodude pilte välja lõigata ja paberile kleepida. Mai sihikindlus on viinud teda selleni, et nendes samades ajakirjades ilmuvad nüüd tema enda kodu pildid. Lisaks suurepärastele kujundamisoskustele on Mail ka elustiiliblogi, milles ta kirjutab moest, ilust, keha positiivsusest ja otse loomulikult sisekujundusest.

Uurisn Mai tegemisi pisut lähemalt.

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: ERAKOGU

Millal jõudsid blogimise juurde? Mis selles sind võlus?

Praeguse blogini oli teekond pikk. Mäletan, et üritasin mitmeid kordi alustada ja niipea, kui hakkas tekkima mingi jälgijaskond, kustutasin blogi

ära. Hirm publiku ees oli suur. Esimesed blogid olid peamiselt fotoblogid ja eks pildistamine mind selle juures ka kõige rohkem võlus.

Nimeta oma põhilised inspiratsiooni-

allikad blogimisele mõeldes.

Elu, inimesed minu ümber, vestlused, kogemused jne. Kindlasti ei saa üle ega ümber ka Pinterestist, Instagramist ja teistest blogijatest.



Nimeta oma TOP3 lemmikblogid!

1. lydiaelsemillen.com
2. tamirajarrel.com
3. mikuta.nu

Miks on hea olla Eestis blogija? Kas sinu meelest on väikeses riigis kergem läbi lüüa või just raskem?

Eesti blogimaastik alles areneb, see on hea. Minu meelest on väikeses riigis võimatu läbi lüüa, kui ei kirjuta lisaks ka inglise keeles. Meil on lihtsalt nii vähe lugejaid. Aga selline väike ja kodune keskkond blogimiseks on mõnus ja Eesti piires tunduks saada ei ole raske.



Mis on blogimise suurimad võlud ja valud?

Suurimad võlud on inimesed, kellega tuttavaks olen saanud. Imelised inimesed. Lisaks ka igasugused üritused, kuhu on õnn blogijana pääseda. Valusid seni õnneks olnud ei ole.



Kus näed ennast viie aasta pärast (nii elus kui ka blogimise mõttes)?

Eestis säramas, elamas õnnelikku elu! ;)

Kas blogimine on sulle ainult hobi või ka sissetulekuallikaks?

Hobi. Mul on suur rõõm, et erinevad brändid on leidnud tee minuni ja soovivad aeg-ajalt koostööd teha. Hetkel aga ei ole veel olnud põhjust selle eest raha küsida. Tegelikult ma ei tahakski, et blogist saaks selline raha teenimise koht.

Mida on blogimine sinu elus muutnud? Mis võimalusi on see sulle loonud?

Nagu juba ütlesin, siis on minu ellu tekkinud mitmeid mulle väga olulisi inimesi. Minu suureks üllatuseks olen tänu oma blogile ja Instagrami kontole saanud ka tööpakkumisi.

Mis kaamerat ja tööstlusprogrammi oma blogi illustreerimiseks kasutad?

Canon EOS 6D. Pilte töötlän Lightroomis.



Sinu soovitused noortele, kes sooviks blogijaks hakata:

Mõttele, miks sa tahad blogida. Mis on sinu eesmärk?

Otsusta kohe alguses, kas tahad hakata blogima iseenda ja pere jaoks või laiemale publikule. Vali vastavalt ka sobiv blogi nimi ja strateegia. Pea meeles, et kõik, mida sa internetti postitad, jääb sinna igaveseks.

Mai nõuanded sügiseseks (kulutusteta) *room makeover*iks:

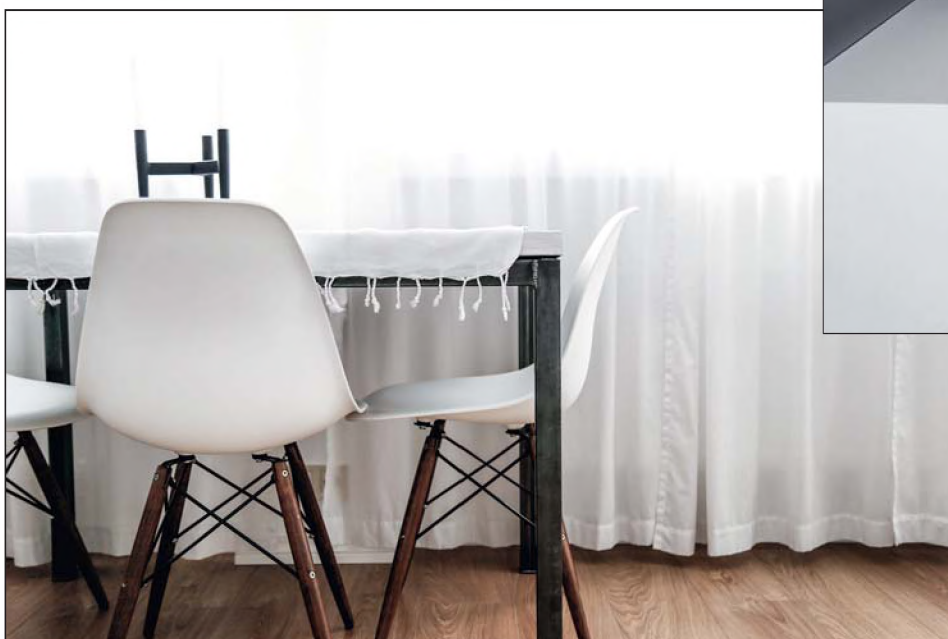


1. Korrasta raamaturiiulid. Säti raamatud värvi ja pikkuse järgi ritta või pane nad riulisse üldse tagurpidi, luues nii skandinaaviapäraselt minimalistliku mulje.

2. Tõsta toas mööbel ringi.

3. Helehall lillepott või lambijalg tundub igav? Värvi üle! Joonista peale mustrid või värvi oma lemmiktoon.

4. Peida sinu meelest koledad asjad kappidesse ja paiguta ilusad asjad nähtavale kohale.



5. Ole loov. Tühjale seinale saab värskest lisada seinamaalingu, joonistuse või värviliste klepsudega. Mängulisuse rõhutamiseks säti erinevat värvi asjad toas segamini. Korrapärasuse loomiseks grupeeri asjad kas värvide või kuju järgi.



Luubi all: POPSENSATSIOON

Õ

Fotod:
VIDA PRESS,
INSTAGRAM,
SHUTTERSTOCK

Marcus & Martinus

Norrast pärit kaksikvennad Marcus ja Martinus Gunnarsen ehk M&M on hetke kõige kuumim popduo Põhjamaades ning on vallutanud ka kõigi Eestimaa tüdrukute südamed. Nad on vaid 15aastased, kuid välja andnud juba kolm albumit ning sel aastal on nad fänne üllatanud juba kolme uue singliga!

Aastal 2012 osalesid Marcus ja Martinus Norra tuntud laulu-võistlusel Melodi Grand Prix Junior, mille nad võitsid, olles vaid kümneaastased. Peale võistlust said nad kohele diili Sony Music Entertainmentiga (sama plaadifirma, kelle all on Beyonce, Miley Cyrus, Martin Garrix ja põhimõtteliselt kõik su lemmik-artistid) ning 2015. aastal ilmus poistel esimene stuudioalbum, mis kandis nime „Hei”. See sai hetkega Norra edetabelite liidriks ning jäi sinna väga pikaks ajaks. Esimene album oli norrakeelne, kuid populaarsuse kasvades tehti 2016. ilmunud kauamängiv „Together” juba ingliskeelne. See kroonis samuti edetabelite tippe ning nüüd juba lisaks Norrale ka Soomes, Rootsis ja Taanis!

2017. aasta on poiste jaoks olnud edukas – nad esindasid oma riiki tänavu Eurovisooni lauluvõistlusel, samuti avanes neil suur au esineda Rootsi kroonprintsessi Victoria 40. juubeliteol, mille tarbeks kirjutasid nad talle loo „On This Day”. Nagu enne mainitud sai, siis sel aastal on poistel välja tulnud kolm singlit ning kõlakad käivad, et selle aasta sisse mahub ka nende dokumentaalfilmi esitus!

Tundub, et M&M on vaikselt maailma vallutamiseks valmis. Kas sina ka?



Aitäh
Maria-Helena,
Sirelle ja Victoria
inspiratsiooni eest!

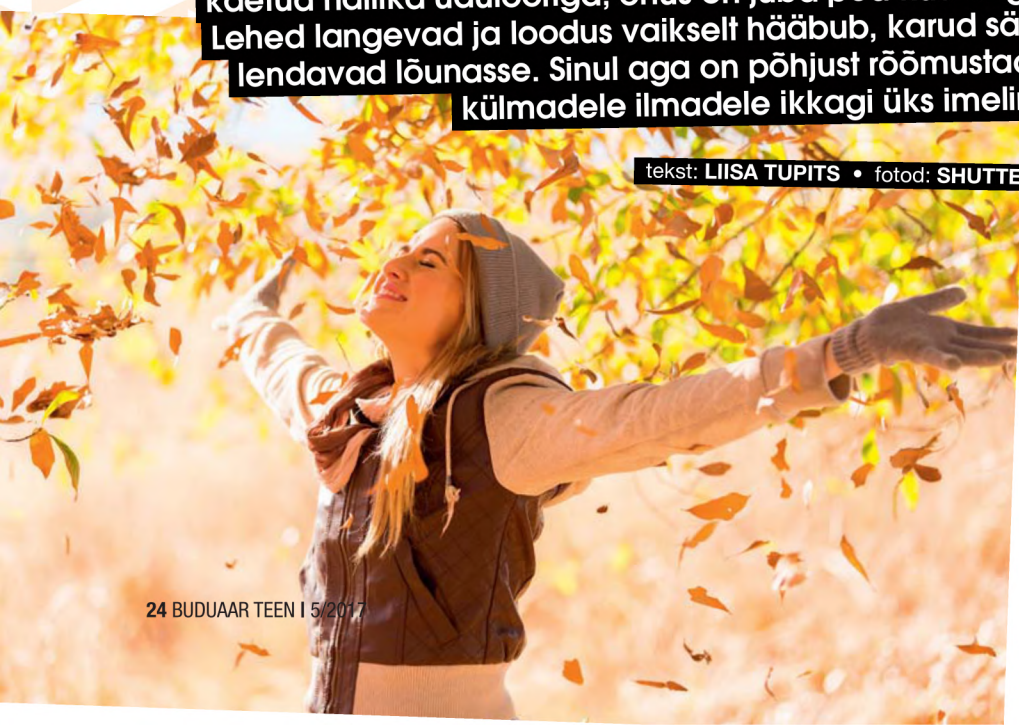




ÄRA LANGE sügismaailmadesse!

Päevad muutuvad aina lühemaks ning öhtud pikemaks, hommikused aasad on kaetud hallika udulooriga, õhus on juba pea kuu aega olnud karget sügise hõngu. Lehed langevad ja loodus vaikselt hääbub, karud sätivad end talveunne ja linnud lendavad lõunasse. Sinul aga on põhjust rõõmustada, sest sügis on vaatamata külmadele ilmadele ikkagi üks imeline aasta-aeg!

tekst: LIISA TUPITS • fotod: SHUTTERSTOCK



Käes on üleminekute ja muutuste aeg, mis leiab aset nii looduses kui ka inimestes. Kui kevadet seostatakse helgema aja saabumisega, mil hinge täidab ootusärevus suve ees, siis sügis on justkui vastandiks, tuues endaga kaasa pimeduse, mis võib vahel märkamatult hoovilt otse põue pügeda. Need imelised soojad hommikud ja sumedad öhtud, mil sai päikest merre või metsa taha loojumas imetleda, on möödas,

*„Oluline on leida tasakaal
pimeduse ja valguse
vahel, harrastada tegevusi,
mis toovad energiat
ja loovad häid emotsioone.”*

ning ainult mõte sellest, et üks ilus aeg on taas lõpukorrale jõudnud, võib meele veidi kurvaks muuta.

Kuna inimene on osake loodusest, siis on paratamatu, et ta reageerib ka looduses toimuvale. Tegelikult võib mõnikord seletamatu meeleolulanguse ja kehva enesetunde taga olla hoopis puude raagumine, mitte aga alati kas koolistress või üleväsimus. Viimane võib olla tingitud mitte just suurest koormusest, vaid vaba aja valesti kasutamisest. Paljud meie seast otsustavad peale pikka koolipäeva jalad meelsamini seinalle visata ja televiisorit vaadata või arvutimänge mängida kui näitks trenni minna. Ja olgugi et peatselt hakkavad maad kimbutama öökülmad, pakub loodus siiski lõpmatult võimalusi enda keskel aega veeta. Peale pikka jalutuskäiku värskes õhus tunned end tegelikult ju palju paremini kui peale kahtunnise filmi vaatamist või mõttetult Facebooki ajaliinil edasi-tagasi kerimist. Mõtted saavad selgemaks ning märkad ennast ja imelist maailma, mitte ümberringi toimuvat pöörast tohuvabohu.

Luba endale, et sel sügisel lähed teleka vaatamise asemel hoopiski sõbrannaga jalutama ja lehesõda mängima, ükskõik kui külm õues ka ei oleks. Õeldakse ju, et ei ole halba ilma, on valed riided.

KUI TUNNED VAHEL, ET TUJU ON HALB, SIIS HARRASTA TEGEVUSI, MIS AITAVAD VÕIMA- LIKKU SÜGISMASENDUST PELETADA:

- Mine nädalas vähemalt kolmel korral värske õhu kätte jalutama või jooksmas, ole füüsiliselt aktiivne!
- Õhtul hilja televiisori vaatamise asemel loe raamatut või pane kirja oma isiklikud mõtted.
- Kanna poolvääriskeive.
- Põleta lõhnaküünlaid.



- Maali. Kui sa ei ole varem maalinud, siis on just sellel sügisel õige aeg, et selle rahustava hobiga algust teha.
- Kuula iga päev ilma kõrva-klappideta oma lemmikmuusikat.
- Iga pühapäeva õhtul pane kirja vähemalt seitse põhjust, miks möödunud nädal oli rõõmustamist väärt.

MINU ESIMENE – SOOVIKAPRINTSESS Aili Støre

Kellele on võõras nimi Aili, siis kindlasti SkyPlusi Soovikaprintsess ütleb kõik!
Särav ja roosapäine Aili rõõmustab kõiki igal pühapäeval
oma vahetu oleku ja laia naeratusega

(okei, seda raadiost näha ei saa, aga järgmine kord raadiot kuulates kujuta ette!),
aga tegelikult on selle energilise neiu sees peidus väga palju rohkemat.
Aili on näiteks õppinud EKAs stilistikat ning oskab imeliselt joonistada!
Uurisin Ailiilt lähemalt tema elu „esimeste” kohta ning
oi-oi, kui värvikad olukorrad välja koorusid!

toimetas: MARILI KÕIV

fotod: KARMEN EKBAUM, SHUTTERSTOCK

ESIMENE RASKE ÕPPETUND

koputas mu õlale, kui käisin põhikoolis. Pubekana tuleb ikka ette hetki, mil tahtmatult kukud solvama, ilma et tagajärgede mõtleks. Nii juhtus ka minuga. Eriti nõme oli aga see, et tegemist oli minu saksa keele õpetajaga ja edasist võite ise ette kujutada... Kuna ma polnud mitte kunagi varem niiviisi käitunud, siis tundsin end muidugi halvasti ja kaua aega ei läinud, kui siiralt ka vabandust palusin sõnade pärast, mille olin tahtmatult välja paisanud. Ehk siis enne mõtle ja siis ütle!



ESIMENE STILISTIKATÖÖ,

mille eest ka juba raha sain, jääb ilmselt ikkagi alles Eesti Kunstiakadeemia lõpuaega. Stilistikatöid või assisteerimisi, mida tegin ülikooli ajal tasuta, tuli rohkem ette ja seda üsna tihti, kuid mulle meeldis ning iga kord olin kogemuse võrra rikkam. EKAs moestilistika erialal õppides tuli tihti ette ka koolitöötadena stilistikaprojekte, mis panid minu oskused kõvasti proovile, alustades projekti organiseerimisest lõpetades rõivaste korrastamisega.



ESIMENE TELEFON

oli igavene raske kobakas, *maybe* Nokia 5110, mis üks kord koolikotis ebameeldivalt keset tundi helisema hakkas (pärast seda keeldusin seda kooli kaasa võtmast). Küll oli piinlik! Ehk käisin viiendas klassis... ei mäletagi nii täpselt. Tegemist polnud ka päris minu enda telefoniga, sain selle enda kätte emalt või isalt ainult sellisel juhul, kui seda oli hädasti vaja. Minu päris esimene enda telefon oli ikkagi vahetatava korpusega Siemens, mis oli tol ajal päris kobe tükk.



ESIMENE ARMASTUS

nägi välja nagu korralik *telenovela*. Kirjutasime teineteisele luuletusi. Meil oli selleks isegi üks kaustik, kuhu vaheldumisi kirjutasime. Vahepeal läks aega rohkem kui päev-kaks, et teise luuletust lugeda ja seejärel ise midagi sinna kaustikusse lisada. Vähemalt oli, mida oodata. Alles mõne aja pärast hakkasime väljas käima ja nii see läks.



ESIMENE PAHANDUS

sai korraldatud siis, kui olin veel üsna väike (koolis veel ei käinud). Suure aia laps nagu ma olin, lillepeenardest puudust tundma ei pidanud, lisaks mõned hernevaod ja meeletu kartuli- ja porgandipõld. Ilmselgelt veetsime suure osa ajast õe-vennaga aias mängides ja ükskord mängisime lihtalt nartsissipeenral džunglit. Võite ette kujutada, mis nartsissidest alles jäi... Vanaema oli igatahes endast väljas ja ega me sellest päris puhta nahaga ei pääsenud.

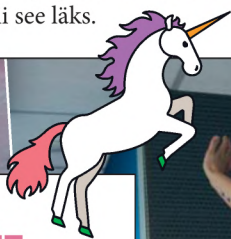
ESIMENE "2"

Hmmmm... Oi kurja! Ei mäletagi enam. Kindlasti oli tegemist mõne tobeda olukorraga, kus kontrolltööks jäi õppimata ja polnudki muud teha kui selle kahega koju jalutada. Ilmselt see ikkagi kunagi põhikooli ajal ära tuli...



ESIMENE TÖÖKOHT,

kusjuures täiesti ametlik, oli mul juba põhikooli ajal. Tegemist oli suvetööga linnahoolduses ning igat päeva sai alustatud uut objekti heinast puhtaks riisudes. Töö oli töö ning raha väärtus sai samuti selgeks.



ESIMENE RAADIOSAADE

oli midagi, mis eluks ajaks meelde jääb. Mis tunne on kassil, kui ta vette visata? See polnudki nii lihtne, nagu alguses tunduda võib.



ESIMENE PIDU,

korralik pidu, mida mäletan, leidis aset Tartus, kui olin kaheksateist täis. Tähistasime sõbranna sünnipäeva ning õhtu lõppes klubis. Kuna see oli esimene kord, mil klubisse läksin, tundus kõik nii uus ja huvitav, ka teekond sinna oli üsna värvikas :D

ESIMENE WOW-MOMENT,

tõsine *jaw-droppin'* hetk oli siis, kui ma omaenese jalgadega kõndisin Londonis mööda Tower Bridge'i asfaltteed ning vaade, mis sealt avanes... Olin seda näinud vaid fotodel. Kuid kui midagi, mida oled näinud vaid fotodel, muutub reaalsuseks, on tunne kirjeldamatu.



Cool'i tüdruk

fotod: SHUTTERSTOCK, RAHVA RAAMAT, ROMWE, SHEIN

Märkmik:

Siia saad kirjutada oma ideid ja eesmärgid,
et need alati silme ees oleksid.
Sinna on ka äge kleepida ja joonistada!

Hind: 10,80 €
Rahva Raamat

Lõhnavad kustutuskummid:

Mmmm, kes ei tahaks, et tema
kustutuskumm lõhnaks nagu maasikas
või hoopis šokolaad? :)

Hind: 4,60 €
Rahva Raamat

Närimiskumm:

Pärast söögivahetundi näri
kindlasti nätsu, et su hambad
näeksid jätkuvalt supervalged
ja puhtad välja :)

Hind: 2,49 €/tk
Rahva Raamat

Kustukaga pastakad

on asendamatult hea valik.
Enam ei peagi sa valesti läinud
sõna või tähte maha sodima!

Võtmehoidja:

Ananassiga
võtmehoidja,
how cool is that!

Joogipudel:

Wow, see kaktustega joogipudel!
Vea seda endaga igale poole kaasa,
sest vee tarbimine on väga oluline.

Hind: 8 €
Rahva Raamat

Koolikott:

Koolikotte ei pea olema alati ainult üks.
Mõni päev võiksid skoorida koolis ka
ägeda kollase koolikotiga.

romwe.com

Pinal:

Erine teistest, vali näiteks
äge banaanidega pinal!

romwe.com

koolikoti sisu!

Juuksehari:

Mahub hästi su kotti, on nunnut värvi ja ei löhu juukseid nagu tavalised juukseharjad.

romwe.com

Kollased päikeseprillid:

Selleks, et neid tuusasid prille kanda, ei pea päike ilmtungimata paistma. Ja kui mõni päev no üldse ei viitsi silmameiki teha, siis pane lihtsalt prillid ette ning *you are ready to rock, honey!*

romwe.com

Kõrvaklapid:

Oo, nii mõnus on ju hommikuti bussi oodates oma lemmikmuusi kuulata, eriti veel nendest roosadest kõrvaklappidest, right?

Joonlaud:

Roosa, kindlalt roosa! See on lihtsalt nii ilus, lisaks ei lähe see kotis katki, sest paindub!

Hind: 1,49 €
Rahva Raamat

Juuksejummid:

Kui on kehalise kasvatus tundi minek, siis juuksed kinni, girls!

shein.com

Rahakott:

Klassikaline rahakott, mugav ja kõik asjad mahuvad ära!

romwe.com

Hind: 2,99 €
Avon

Huulepalsam:

Sügistuul teeb huuled kuivaks, seepärast tuleb neid aeg-ajalt niisutada ja turgutada. See huulepalsam on pisike, näeb šikk välja ja mahub isegi teksade taskusse!

Küüneviil:

Never know, kui su küüntega midagi juhtuma peaks keset koolipäeva, ole alati valmis!

Hind: 2,99 €
Avon

Vistrikevastane peitepulk:

Selleks, et sul ka pärast pika päeva lõppu kooli uksest välja astudes oleks veatu jume!

Peeegel:

Selleks, et saaksid alati *check*'ida, kas su meik on ikka *perfect*!

romwe.com

Meigikott:

Sinna saad pista oma *secret stuff*'i.

romwe.com

Minisirgendaja:

See on tõesti *must have* asi su koolikotis, kunagi ei tea, millal see üks kodus kogemata sirgendamata jäänud lokike nähtavale ilmub.

fotod: SHUTTERSTOCK

ÕRNAHINGELINE HIIGLANE – NEWFOUNDLANDI KOER

Nime on see tõug saanud Kanada kirderannikul asuva Newfoundlandi saare järgi, kuid njuufade põlvnemise kohta peavad teadlased senini vaidlusi. Tõu eest tahavad tunnustust nii inglased kui ka norrakad. Igatahes on tegu ühe kõige sõbralikumaga ja tublimaga päästekoeraga maailmas! Teeme njuufadega lähemalt tutvust!

Ideaalne vetelpäästekoer:

Nad on ideaalsed vetelpäästekoerad, kuna ei kõhkle kunagi vette tormamast ka kõige rajusema ilmaga.

Njuufadel on suurepärase instinktid, nad suudavad ka teadvuseta inimese veest päästa, haarates uppuja käsivarrest, nii et uppuja rullub koera seljale, aga pea jääb vee peale.

Nende keha on samuti päästetöödeks sobilik – ujulestadega jalad ja veekindel topeltkasukas on vaid mõned omadused, mis teevad njuufadest ideaalse abimehe raskes olukorras.

Njuufadest lausa kiirgab heasüdamlikkust, nad on õrnahingelised ja usaldavad hiiglased, kes sobivad nii pere valvuriks kui lapsele mängukaaslaseks. Nad on väga kannatlikud ning lasevad lastel enda peal katsetada asju, mille peale teised tõud ammu minema jookseks ja pahaseks saaks! Njuufa on ka suurepärase valvekoer, kes ei pane rõhku haukumisele või lõrisemisele, kuid ohu tekkimisel ei kõhkle tegutsemast! Lisaks kõigele on nad ka lihtsalt nii-nii armsad!

BUDUAARI TURG LIVE!

9.-10. septembril toimus taas kõige vägevam ostupidu Tallinnas – Buduaari turg LIVE. Palju toremaid külalisi, esinejaid ja võistlusi hoidsid kõiki Teeni lugejaid põnevil!

Meigi-
võistlus

Christin-Amani Kiivikas

Meigivõistluse võitjad Kairiin ja Nora Lise

Žürii liikmed: ilublogija Anna Elisabeth Kaljuvee ja moeblogija Mari-Liis Suvi

Jumestuskunstnik Liisa Leetma

Instagrami printsess
Linda Ling

Josefine Vaher-Vahter

Meigivõistluse osalejad

Moeblogija Marii Heleen

10 EUR SOODUSTUS

Kehtib üle 35 EUR ostu korral. Glanz & Glamuuri showroomis, Roosikrantsi 19, Tallinn.

Sooduskupong kehtib 31. detsember 2017
Sooduskupong ei kehti allahinnatud toodetele.

TURBLISS **KLAAR**

SOODUSKUPONG
WWW.TURBLISS.EU
KLAAR SATI
-30%

SOODUSKOOD:
BUDUAARTEEN

KEHTIB KUNI 31.11.2017

VÕIDA HALLOWEEN'I- TEEMALINE PHOTOSHOOT



MIS ON SINUL KOOLI-
VAHEAJAL PLAANIS?
BUDUAAR TEEN LOOSIB
20. OKTOOBRI L VÄLJA
HALLOWEEN'I-TEEMALISE
PHOTOSHOOT'I KAHELE
COOL'ILE TŠIKILE.

Buduaar
Teen
loosib!

PHOTOSHOOT SISALDAB:

- JUMESTUS JA SOENG
- STILISTIKA
- PILDISTAB ÜLIANDEKAS
CHRISTINA PETERSON



Loosimises osalemiseks otsi üles Buduaar TEENi Instagrami konto ja hakka meie jälgijaks. Märgi Instagrami loosi postituse kommentaaridesse sõbranna, kellega tahaksid *photoshoot*'il koos poseerida ning osaledki loosis. Võitja avaldame Instagramis 20. oktoobril! Püsi lainel!



10 EUR

SOODUSTUS

Kehtib üle 35 EUR ostu korral. Glanz & Glamuuri showroomis, Roosikrantsi 19, Tallinn.

Sooduskupong kehtib 31. detsember 2017
Sooduskupong ei kehti allahinnatud toodetele.



TURBLISS **KLAAR**
SOODUSKUPONG
WWW.TURBLISS.EU
KLAAR SATI
-30%

SOODUSKOOD:
BUDUAARTEEN



KEHTIB KUNI 31.11.2017

Otsid lihtsat viisi, kuidas hommikuti kiiresti ja vähese vaevaga soeng teha? Siin on sulle kaks soengut, mille puhul mõtlevad kõik, et käisid profi juures!

JUUKSED KOOLIPÄEVAKS VALMIS!

fotod: SHUTTERSTOCK



BUN IT AWAY!

See lihtne, aga moekas soeng valmib vaid viie sammuga!

- 1) Tee endale kõrge hobusesaba.
- 2) Eralda juustest salk, millest hiljem lood hobusesaba.
- 3) Keera ülejäänud juuksed suurde krunni ning kinnita klambritega.
- 4) Punu alles jäänud salgust punupats.
- 5) Keri punupats ümber krunni ning kinnita uuesti paari klambriga.

Valmis! Naudi koolipäeva!

RAPUNZEL, IS THAT YOU?

Lihtsamast lihtsam soeng, mille saad kiirelt ka vahetunni ajal tehtud!

- 1) Punu kaks punupatsi, alustades kõrvade juurest.
- 2) Punu nii pikalt, et pats ulatuks teise kõrvani.
- 3) Tõmba valminud pats õrnalt lõdvemaks, nii näeb see parem välja.
- 4) Kinnita patsid kõrvade juurest paari klambriga.

Nii lihtne ongi!





Särav
Lanna
Martinson



Kes on Hanna Martinson? Lühidalt öeldes: näitleja, laulja, *copywriter*, moegurmaan, supernaine! Samuti „Su nägu kõlab tuttavalt” uue hooaja osaleja, mis lennutab ta otsemaid Eesti staariorbiidile. Buduaar Teen naiskond käis Hannaga kohtumas tema imeilusas Tallinna kodus ning saime tema kohta nii mõndagi huvitavat teada!



toimetas: MARILI KÕIV • fotod: MERILIIS KRAIS • stiil, jumestus: KADRI-KATARIINA ADOROV



ANKEET

Vanus: **24** (juba!)

Sünnipäev: **29.11.1992**

Tähtkuju: **Ambur**

Mind kutsutakse: **Porgand, Žanna** (vene aktsendiga)

Lemmikloomad: **Alustasin kaladega, siis tulid kaks merisiga, järgmisena kass, kelle küla pealt kartulikorviga koju tõin ja nüüd oman kaht supernunnut ihukaitsjast chihuahua't.**

Kõige vingem äpp: **VSCO** – ideaalse Instagrami pildi saladus.

Kõige parem raamat: **Mulle meeldis väga Remarque'i „Triumfikaar” ja muidugi luuleraamatud, aga neid on nii palju häid!**

Lemmikfilm: **„Closer”**

Unistuste reisisihtkoht: **Madagaskar**



Mida teed päevadel, kui pole tööd või proove?

Ma olen suur nautija ja vabadel hetkedel meeldib mulle heas seltskonnas näiteks mõnda uut restorani külastada või taasavastada vanu lemmikuid. Veel meeldib mulle vanalinnas turisti mängida või mõnes *vintage*-poes käia. Spontaanne väljasõit linnast välja on ka alati hea idee.

Kelleks tahtsid väiksena saada?

Olen alati tahtnud lauljaks saada.

Milline on sinu suhe moe- ja ilumaailmaga?

Me oleme väga soojades suhetes. Mood on üks minu suuremaid kirgi ja olen tegutsenud varasemalt ka stilistina. Tundub, et ilumeelega on mul asjad paigas. Välja arvatud kord, kui hakkasin kooli minema sellises riietuses, et isa küsis, kas ma lähen kooli või tsirkusesse. Muidugi tahan ka ise end oma

Kirjelda ennast viie sõnaga!

Julge. Naljakas. Sõbralik. Unistav. Südamlik.

Milline näeb välja sinu argipäeva-hommik?

Ma armastan meeletult magada, aga samas ka hästi veedetud hommikuid. See tähendab, et kuna mulle

ei meeldi hommikuti kiirustada, siis olen nõus oma kallist unest varem lahti ütlema, et rahulikult söömist nautida ja üles ärgata. Joon hommikuti kuumat vett. Ei, mitte sidruni või mõne muu maitsega, vaid kõige tavalisemat kuumat vett. Kohvi joon alles tööle – siis saan oma mõtetele mõnusa hoo sisse.







sotsiaalmeedia *influencer'*eid, keda igapäevaselt jälgida soovin. Ei tohiks end selle massi sees ära kaotada. Tänapäeval paistab juba siis silma, kui poseerimisest on tagasi mindud loomulikkuse juurde.



Milline on üks õige sõber/sõbranna ning kas sul on mõni selline?

Mul on vedanud, sest oman palju väga häid sõpru ja sõbrannasid. Mu sõbrad on väga erinevad inimesed väga erinevas vanuses. Siiski on neil kõigil ühiseid jooni: hea (ja lollakas) huumorisoon, minuga sarnased väärtushinnangud, ausus, siirus ja nad on väga toetavad! Hea on omada sellist tagalat. Ma olen otsekohene ja julge ütle-misega ja kui mulle ikka tundub, et keegi sõpradest on tegemas valet otsust, siis ei karda ma oma arva-must väga otse välja öelda. Aga nad teavad, et mu kavatsused ja soovid nende suhtes on alati (!) head.



nahas hästi tunda ja hea välja näha, aga nii ilu kui moodi ei tasuks üle tähtsustada, sest päeva lõpuks ei ole need ju esmatähtsad väärtused. Igapäevaselt kulub mul peegli ees aega keskmiselt 10-15 minutit. Kuna mul on sõna otseses mõttes hullud juuksed, siis vahel tuleb nendega natuke rohkem tegeleda, et inimese moodi välja näha. Haha!

Kui oluline on sinu jaoks sotsiaalmeedia?

Sotsiaalmeedia olulisus on omal kohal. Minu meelest on lahe, et kui

väga soovid, siis on tänapäeval võimalik tänu sotsiaalmeedia-le raha teenida ja ära elada. Tõsi on, et kuna ilu-, moe- ja reisiblogisid on viimaste aastate jooksul tohutes kogustes juurde tekkinud, siis on kogu see blogimise teema minu jaoks väärtust kaotanud. Väga vähe on oma erilise niši leidnud ja eristuvaid





Minu jaoks on kõige eemalõukavamad negatiivsus ja enesekesksus. Sellise suhtumisega inimesega ei suudaks ma kunagi sõber olla.

Kes on sinu suurimad eeskujud?

Minu kõige suuremad eeskujud on mu perekond ja sugulased. Nad ei karda tööd, on positiivsed ja läbilööjad. Ma ei saa ju kehvem olla ja ega ma ei oskagi – edasipüüdlikkus on meie DNAsse kirjutatud. Lisaks oleme me meelelt kokkuhoidvad.

Mis sind elus inspireerib?

Mind inspireerivad teised inimesed.

Vinge on näha edukaid noori või vanemaid inimesi, kes oma sisimas tunduvad vahel palju nooremad kui näiteks mina ise. Ma tahan ka olla 70aastasena stiilne, nutikas, arenev ja ikka selle sama rikutud huumorimeelega nagu praegu. Üks asi, mis mind alati maa peale tagasi toob, on hetk, kui märkan, et inimene, kellel oleks igasugune põhjus vinguda ja olla negatiivne, teeb kõike muud kui seda. Olen ise oma olemuselt väga positiivne inimene, aga vahel on ikka vaja mingit raputust.

Mis on see, mida sa ei osanud väiksena teha, aga nüüd oskad?

Ma ei osanud enda eest seista. Nüüd (peaaegu juba) oskan.

Kui sul oleks supervõime, siis milline ja miks?

Vajutaksin nuppu ja oleksin nähtamatu pealtvaatajana teises ajastus. Tahaksin seigelda näiteks 18. sajandi lossiballil või käia ringi 2212. aasta maailmas.

Tunnen end hästi, kui...

Sõbrad on koos, hea muusika mängib ja lollid naljad kõlavad üle maaaaa!

Kuhu lähed, kui tahad kõigest eemale saada?

Siis ma lähen oma maakoju Saaremaale. Olen väga peret ja kodu hoi-dev inimene ja keerulisel ajal pole paremat kohta, kui põgeneda koju ja oma patareid hea energiaga täis laadida, et edasi rokkida!

Milleks sul pole aega, aga tahaksid, et oleks?

Olen küll palju reisinud, aga alati tahaksin, et saaksin seda veel rohkem teha. Kui avad silmad täiesti uues kohas ja tead, et ees ootab päev täis seiklusi ja ootamatusi. Igatsen seda tunit!

Millised on sinu kõige suuremad hirmud?

Kardan kõige rohkem, et kellegagi minu lähedastest juhtub midagi. Aga ega muretsemine midagi paremaks tee. Seega panen oma energia prussakate ja ämblike kartmisele. Kunagi kartsin meelelt lendamist, aga olen sellega ära harjunud ja tihti vaatan taevasse ja unistan, et ise mõnes lennukis oleksin, teel uude eksootilisse kohta.

Parim nõuanne, mis sulle antud on?

Ära loe kommentaare. Hahaaaa! Ja sõnakuuleliku inimesena just nii ma teengi.

Kus näed ennast kümne aasta pärast?

Ma ei näe end konkreetset mitte kusil. Ma ei taha teada, mida ma teen kümne, viie või ühe aasta pärast. Ma ei taha isegi teada, mida ma järgmisel nädalal teen. Mulle meeldib lasta elul kulgeda ja mind üllatada. Kammooooon, mingi põnevus peab ju jääma? :)



Buduaari
Teen
KESHA





Buduaʻi
Teen
GEORGE EZRA





Buduaali **Teen**

MILEY CYRUS



Buduaar
teen

THE CHAINSMOKERS







Ariana Grande



Kylie Jenner



Nicola Hughes



Rihanna



Gigi Hadid

R

oosa on tagasi, aga mitte enam Barbie roosa, vaid hoopis roosa kuld on see, mis laineid lööb.

Kylie kandis imeilusat roosat narmastega kleiti, hiljem sai ka juuksed roosaks võõbatud. Seega tema juba teab, kuidas roosa enda kasuks tööle panna, ja sealjuures igati trendikalt.

Ka meie eelmise ajakirja kaanestaari Ariana Grande seljas võime näha üleni roosat riidekombot. *Why not* üleni roosa? Need staarid kannavad selle igatahes suurepäraselt välja!

K Ü T K E S T A V

ROOSA KULD



Unistuste amet - KÕIKE MUUD KUI TAVALINE JALGPALLUR!

Eneli Kutter on 26aastane noor naine, kelle pühendumus ja sära on nakkavad! Tema armastus jalgpalli vastu on tõstnud ta väikesest kodukülast klubist lausa Eesti jalgpallikoondisse ning oma tööd armastab ta tõeliselt palju. Uurisime Enelilt täpsemalt, mida tähendab olla korraga jalgpallur, treener ning treenerite treener!

toimetas: MARILI KÕIV
fotod: SHUTTERSTOCK, ERAKOGU

Räägi esmalt, kes sa oled ja millega igapäevaselt tegeled.

Igapäevaselt töotan ma Eesti Jalgpalli Liidu koolitusosakonnas, kus minu ülesandeks on valmistada ette ja läbi viia jalgpallitreeneritele mõeldud koolitusi. Lisaks sellele aitan ka meie tüdrukute rahvuskondist füüsilise ettevalmistusega. Ise olen jalgpalli mänginud 16 aastat ja tänaseks päevaks olen oma jalgpalluriteel jõudnud mängima Tallinna FC Flora meistriliiga naiskonda ja kuulun ka Eesti naiste jalgpallikoondisse. FC Floras annan jalgpallitreenerne ka 8aastastele poistele.

Millal tekkis sinus soov treeneriks saada?

Peale Põlva keskkooli lõpetamist oli mul kindel soov minna Tartu ülikooli kehakultuuri õppima, et saada kehalise kasvatuses õpetajaks. Minu soov oli muuta kehalise kasvatuses tunnid nii vingeks, et ükski õpilane ei unustaks kunagi meelega riideid maha! Ülikooli ajal Tartu Tammeke naiskonnas mängides pakuti mulle võimalust hakata läbi viima tüdrukute jalgpallitreeninguid ja sealtmaalt hakkasin ma ülikoolis õppides nägema ennast järjest rohkem treeneriametis.

Millised iseloomumomadused peavad treeneril kindlasti olema?

Minu meelest on hea treener pühendunud, kannatlik, kohanemisvõimeline, sihikindel ja ambitsioonikas.

Kui kaua peab treeneriks õppima?

Ülikoolis kehakultuuri erialal kolm aastat bakalaureuseõppes õppides on võimalik selgeks saada treeneriameti põhitööd. Igal inimesel, kes on jalgpalliga mingil moel seotud, ja isegi kui ei ole, on võimalus osaleda jalgpallitreeneri esimese astme koolitusel, mille järel saab enamasti

selgeks, kas tunned kutsumust seda tööd teha või mitte. Sealt edasi pakub Eesti Jalgpalli Liit võimalust treeneril läbi erineva taseme koolituste ennast pidevalt arendada. Nagu öeldakse, et inimene õpib kogu elu, nii areneb ka treener läbi iga treeningu ja võistluse koos oma treenitavatega.

Kui palju on sul vaba aega ning millega siis tegeled?

Peale treeneritöö mängin ma ka ise jalgpalli ja püüan end maksimaalselt hästi treeninguteks ja võistlusteks ette valmis-



tada. Jalgpallist vabad hetked veedan koos oma abikaasa ja sõpradega, käime kontsertidel ja püüame end jalgpallist välja lülitada, kuna ka minu abikaasa on jalgpallitreener.

Mis on treeneri elukutse juures kõige paeluvam?

Kõige paeluvam on teadmine, et näiteks laste ja noorte treenerina on sinu võimuses anda väga suur panus esiteks sellesse, millised inimesed sinu treenitavatest kasvavad, mida nad tähtsaks peavad, kuidas erinevates olukordades käituvad ja hakkama saavad. See oleneb otseselt sellest, milline mina treenerina nende ees olen, mida rõhutan ja kuidas ma suudan neid õpetada läbi õnnestumiste ja ebaõnnestumiste.

Mis sind elus ja töös kõige rohkem motiveerib?

Mind motiveerib teadmine, et kõik, mida mul on võimalik elus saavutada, on minu enda teha, just see motiveeribki mind iga päev endast parimat andma. Kui ma vaatan tagasi sellele teekonnale, kust ma olen tulnud, millised soovid ja unistused mul olid, siis saan ma praegusel hetkel öelda, et olen näinud väga palju vaeva ja jõudnud tööle selle ala juhtivasse alaliitu. Mul on võimalus suurepäraste spetsialistide kõrval igapäevaselt areneda ja anda endast otseselt kõik selleks, et kõik jalgpallitreenerid teeksid oma tööd õigel põhjustel ning teaksid mida ja miks nad teevad.

Millisel hetkel tunned eriti, et oled valinud õige ameti?

Ma tunnen, et olen valinud õige ameti,



kui saan peale koolituse tagasisidet, et suutsin kedagi motiveerida ja treeneriameti vastu huvi tekitada. Samuti tunnen uhkust, kui näen oma treenitavaid ennast ületamas ja erinevate väljakutsetega hakkama saamas.

Mis on hetkel sinu suurim saavutus?

Usun, et minu suurim saavutus on see, et ma saan igapäevaselt töötada valdkonnas, millele olen juba 16 aastat pühendunud olnud. Vaatamata väljakutsetele ja levinud arvamusele, et naised ja jalgpall ei lähe väga kokku, olen suutnud vastupidist tõestada ja müüte murda.

Mis on sinu ameti juures kõige raskem?

Kõige raskem on ehk see, et nii treeneri kui mängijana osaledes toimuvad võistlused enamasti nädalavahetustel ja paljudest perekonnaüritustest tuleb tihti eemale jääda, kuna minu vanemad ja õed elavad Lõuna-Eestis.

Mida tulevik sinu jaoks toob ehk millest unistad?

Ma loodan, et mul on tulevikus võimalus läbi jalgpalli külastada veel erinevaid riike, et koolitaja ja treenerina areneda ning unistan ka mõnes välisklubis töötamisest.

Miks soovitsid noortel samuti treeneriks õppida/saada?

Treeneriamet on väga austusväärne, kuna treeneri võimuses on aidata inimestel ennast ületada ja oma unistusteni jõuda. Kõik tüdrukud ja emad, kes te kahtlete, kas jalgpall on ikka naistele sobilik ja perspektiivikas ala, siis ma loodan, et seda artiklit lugedes te näete, kui palju erinevaid võimalusi on naistel jalgpalli mängides areneda. Ärge kartke panna oma last jalgpallitreenni, isegi kui teie laps ei soovi saada profimängijaks, võib ta avastada oma kutsumuse kohtuniku, võistluste korraldaja, klubijuhi, koolitaja või just nimelt treenerina. Kokkuvõttes on tähtis ju see, et inimene leiaks võimaluse tegeleda sellega, mida naudib.



Rita Ora —

naine, kes kannab kõik riided välja

Rita Ora – tema kaubamärk on kindlasti blondid lокkis juuksed ja klassikaline punane huulepulk.

Just nagu tänapäeva Marilyn Monroe.

Rita on lõbus ja kartmatu, omades suurt riidekappi, milles suur osa kuulub hiphop-stiilis riidele. Samas kannab Rita julgusega ka naiselikke riideid ja kas või neoontoonid, tema juba värve ei karda!

tekst: KADRI KATARIINA ADOROV • fotod: VIDA PRESS



Rita näeb välja kui täielik piraadinaine ja seda ainult kõige paremas võtmes. Paljud väikese detailid on need, mis Rita outfit'i seekord täiuslikuks muudavad.



Tennised ja sokid? Miks ka mitte! Nii muutub outfit tõeliselt isikupäraseks.



Trenni riided ja killuke luksust Chaneli käekoti näol. Uskumatu, aga koos moodustavad need väga super kombo.



Sellise kleidiga rabab küll jalust! Väga naiseliku lõikega neonroosa kleit on Ritale just nagu selga valatud.

DIY ROOM

tekst: MARILI KÕIV • fotod: SHUTTERSTOCK

Oled mõelnud, et tahaks oma tuppa pisut värskendust tuua, aga ei oska kuskilt alustada?

Anname sulle nõu ja näpunäiteid, kuidas oma tuba eriti vägevaks muuta!

Imeline washi-teip

Washi-teip on Jaapanist pärit kaunistatud paberteip, millega saab kaunistada kõike! Väga hästi liimuv teip jääb püsima kõikidele materjalidele, aga on ka kergesti eemaldatav ning ei jäta jälgi.

- Kaunista pliiatsi- või küünlatopse.
- Kleebi seinalle erinevaid kujundeid, lase fantaasial lennata!
- Kinnita vajalikke pabereid ja märkmeid kirjutuslaua kohale, et oluline mees püsiks!
- Muuda oma märkmikud isikupäraseks – kleebi mustri- või värvilise teibiga üle!
- Mööbel saab kiirelt uue välimuse, seda kahjustamata! Näiteks teibi üks sahtel värviliseks!
- Kaunista vaase, pliiatseid, arvutit, telefoni, kingipakke – piire pole!



Isikupärased padjad

Üks lihtsam viis oma tuba isikupäraseks muuta on teha ägedad padjad! Selleks on vaja lihtsaid valgeid patju/padjapüüre, mis on õnneks soodsad ning templeid ja/või markereid.

- Leia oma lemmiktempel ja -värv ning lase loovus valla! Võid katsetada mustreid või lihtsalt täitsa vaba käega padja täis tembeldada. Soovitus: vähem on rohkem ehk alguses tee rahulikult, alati saab juurde lisada!
- Joonista vaba käega padjale meelepärane muster. Sulle meeldivad loomad/lilled/abstraktne kunst? Siis näita seda välja! Ägeda disaini saad siis, kui teed enne mustaga ning hiljem lisad veidi värvi.
- Ühenda tempel ja marker – tee mustaga tempel ning lase sel kuivada. Hiljem lisa värvi või joonista detaile juurde. Nii saad kõige isikupärasema tulemuse!



makeover

Vanast saab uus

Kas tahaksid oma tuppa tuua rohkem kunstilist hõngu või lihtsalt vana tapeeti enam ei meeldi? Siis tee enda sein- /voodikaunistused ise!

- Võibolla leidub sul kodus vana (valge) voodilina, mille ema heameelega ära viskaks? Võta see hoopis endale ning loo ainulaadne sein- /voodikate. Selleks on sul vaja kangavärve ja veidi kannatust. Lina võid ka väiksemaks lõigata!
- Eriti hea on sellist projekti sõbrannadega teha, seega võta nad kampa!
- Hiljem võid oma kunstiteost kasutada mitmel erineval viisil, seinale kinnitamiseks küsi vanematelt abi ja muidugi ka luba!



1-2 ja valmis

VÄRVILISED PABERID on järjekordne lihtne viis, kuidas oma tuppa pisut värskest tuua. Paberist ja nõõrist tehtud kaunistusi saab riputada voodi või laua kohale.

Kel käsi on kindel, see saab ise kujundeid paberile **joonistada**, aga õnneks on olemas väga ilusaid **muustrilisi pabereid**, mis teeb meisterdamise palju kergemaks!

GIRL
POWER

Bänd pandi kokku „X-Factori” saates, kus kõik neli tüdrukut individuaalselt osalesid.

Little Mix koosneb neljast imelisest lauljast: **Perrie Edwards** (24), **Leigh-Anne Pinnock** (25), **Jesy Nelson** (26) ja **Jade Thirlwall** (24).

Little Mix on ajaloo esimene bänd, mis on võitnud „X-Factori” saatel! Nad tõid võidu aastal 2011.

Aastal 2012 tegi Little Mix koostöö moeketiga Primark oma kollektsiooni.

Little Mix'ist on tehtud **imeilusad nukud**, neid saab hea õnne korral internetist tellida.

Little Mix on Briti tüdrukutegrupp, keda võib nimetada meie aja kõige populaarsemaks bändiks. Tegelikult ületavad nende edetabelikohad isegi The Pussycat Dolls'i ja Spice Girls'i omasid! Siin on kirjas mõned ägedad faktid selle superkuulsa grupi kohta!

Nende kolmas singel „Salute” sai Youtube'is vaid 24 tunni jooksul miljon vaatamist!

Algselt oli bändi nimi Rythmix, kuid hiljem see muudeti, kuna samanimeline laste heategevusfond oli juba olemas.

Nad on nimetanud oma suurimateks eeskujudeks Beyoncé'i, Rihanna, Destiny's Childi, Michael Jacksonit ja TLC'd.

Toimetas: MARILI KÕIV
Fotod: SHUTTERSTOCK

Bändi moto on „Jää alati iseendaks!”

Aastal 2013 tulid nad turule oma **meigikollektsiooniga**, millesse iga bändi liige panustas kõvasti aega ning tegi palju tööd, et iga toode peegeldaks liikme isiklikku stiili ja maitset.

Little Mix on lisaks kõigele toonud turule ka kaks parfüümi –

Wishmaker ja **Gold Magic**,

mis pidavat olema kõikide liikmete lemmiklõhnad kokkupanuna!

18. augustil avaldasid nad oma sotsiaalmeedia-kontodel, et neil on **UUS SINGEL** koos Ladina-Ameerika grupiga **CNCO**. Laulu nimeks on „Reggaetón Lento (Remix)” ja see on saanud kiiresti ülemaailmseks hitiks!

Uus muusika on pigem **reggae-stiilis**, varasemalt on Little Mix teinud pigem **pop-** ja **R&B-stiilis** muusikat. Bänd osaleb tihti erinevatel antikiusamise üritustel ning on teinud selle oma südameasjaks, et mitte ükski noor ei tunneks end üksi ja kiusatuna!

Kõik neid on esindatud erineva sümboliga: lill (**Perrie**), pesapallimüts (**Leigh-Anne**), makk (**Jesy**) ja kikilips (**Jade**).

Hetkel on nad **suurel Euroopa turneel**, mis algas juba 21. mail ja lõpeb 26. novembril.

Peale pikka koolipäeva peab aega leidma ka puhkamiseks ning miks mitte korraldada endale üks tõeliselt mõnus õhtupoolik.

Otsida välja küünlad ja panna soe vannivesi jooksuma, taustal sinu lemmikmuusika? Kõlab ju hästi?

Meie aitame sul muuta oma kodu täielikuks spaaparadiisiks ning anname sulle ka paar retsepti, et saaksid ise oma spaatooted valmistada.

Muuda oma kodu kuninglikuks spaaks ja hellita end!

Sinu kuninglik SPA

tekst: KADRI KATARINA ADOROV
fotod: SHUTTERSTOCK

Soovitused

sinu imeliseks spaaks:



Planeeri endale täiesti vaba õhtupoolik.



Luba endale ka spaahoolitsusi, seda näiteks näomaski või maniküüri näol.



Mõnusa spaa juurde käib ka karstav jook. Sega mullivesi, suhkur, greibisiirup ja greibimahl – nii saad lihtsalt vastupandamatu käsitöölimonadi.



Valmista mõnusaks näksimiseks ka puuviljavaagen.



Kutsu ka sõbrad külla, korraldage koos hoopis tüdrukuteõhtu!



Suhkruselt mesine

huulekoorija



Vaja läheb:

2 tl suhkrut
1 tl mett
1 tl oliiviõli
1 tl kohvi

TEE NII: Sega kõik koostisained väikeses kausis, kuni saad ühtlase pasta. Kanna sõrmeotstega huuletele, oota minut ning seejärel hõõru oma huultelt surnud nahk ja kuivus. Kui sul tekib kiusatus seda segu süüa, siis palun! Loputa sooja veega ja ongi valmis. Hoia järelejäänud segu väikeses topsis.



Kõik vannipallid on niivõrd ilusad. Need lumuvad oma kirevate värvidega ja lõhnavad lausa imeliselt. Muuseas on neid ka väga lihtne ise teha. Tõsiselt! Paljud kodumaised vannipommi retseptid ei ilmu kunagi, just nagu oleksid need poest ostetud. Kuid meil on üks salajane koostisosa, mis aitab neil vaid ühe lihtsa liigutusega vormist välja tulla. Ei mingit purunemist ega pudisemist. Valmista vannipall endale või miks mitte ka kellelegi sünnipäevakingiks.



Kihisevad ja sosistavad



Kookose vannipallid



Vaja läheb:

2,5 dl söögisoodat
1,25 dl sidrunhapet
1,25 dl soodat
3 spl kookosõli
1 tl mandliõli
taimset toiduvärvi
eeterlikku õli
vannipommi vormi

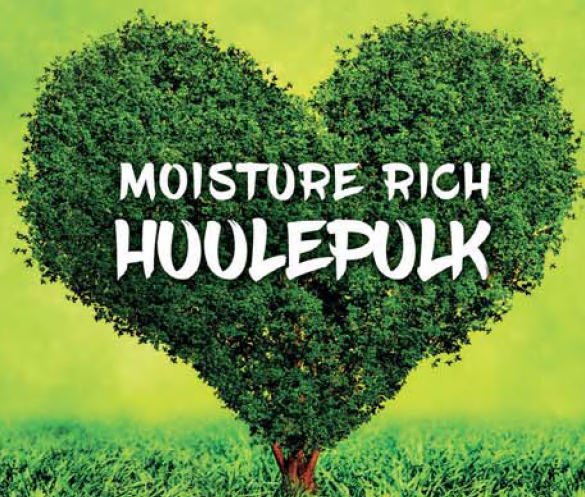


Kasuta vannipalli
vormimiseks
sellist vormi, mis sulle
endale meeldib.
Võid valida nii ümara
vormi, aga miks mitte
ka näiteks
südamekujulise.
Valik on
sinu!

TEE NII: Sega kausis kuivained ning jaga ühtlaselt kolme väiksemasse kaussi. Sulata 1 tl kookosõli ning lisa 2-3 tilka toiduvärvi, sega korralikult. Lõplikku värvi veel näha ei ole, seda näed siis, kui segu on segatud kuiva koostisosaga. Lisa umbes 1/3 teelusikatäit mandliõli ja 5-10 tilka soovitud eeterlikku õli. Vala kookosõlisegu ühte kuivade koostisosadega kaussi. Sega kätega kõik ühtlaseks. Korda sama protseduuri teiste vannipommide tegemisel, vali nüüd kahe ülejäänud jaoks lihtsalt teist värvi toiduvärvi. Segu vormi pannes aseta kolm eri värvi ükshaaval kihiti, et vannipall jääks värviline. Tõsta 20 minutiks külmkappi. Vannipalli vormist eemaldamiseks soojenda vormi oma kätega, see aitab kookosõlil sulada. Suru vormi mõlemat külge, kuni vannipomm vormist välja tõuseb. Vannipomm kihiseb vanis ning loob rahustava meeleolu.



VERY
VEGAN



**W7 VERY VEGAN ON VEGANISÖBRALIK
DEKORATIIVKOSMEETIKA SARI, MILLE
ON TÄIELIKULT SERTIFITSEERINUD
RAHVUSVAHELINE VEGANITE ÜHENDUS
(THE VEGAN SOCIETY).**

W7 Very Vegan tooted on müügil:

Tradehouse Pärnu, Tartu; Hiiumaa TÜ Konsum;
Rosalind Tartus; Haapsalu TÜ Kaubamaja Konsum;
MG Beauty Tallinna Peterburi tee 90F

e-poodides:

www.mgbeauty.ee,
www.tradehouse.ee
www.mylook.ee

W7 Eesti w7.eesti

Ära unusta põsepuna!



essence
mosaic blush põsepuna
toon 35 natural beauty
3,39 €



essence
eye and face palette
toon 02
rise and shine
4,49 €

tekst: LIISA TUPITS
pildid: SHUTTERSTOCK,
TOOTJAD

Kauni ja särtsaka meigi üheks saladuseks
on kindlasti põsepuna.

Kas teadsid, et ruuž on ilutoode, mida võib pidada
üheks vastuolulisimaks kogu meigiajaloos?

Põsepuna pärineb iidsest Egiptusest
ning sajandite jooksul on see näinud
nii pisaraid kui hiilgust.

Tänapäeval ei leidu ilmselt aga ühtegi
tütarlast, kelle kosmeetikakotist
me põsepuna ei leiaks.

Põsepuna annab meigile viimistluse, kuid endale ideaalselt sobiva tooni leidmine ei pruugigi nii kerge ülesanne olla. Kui aga tabad ära õige valemi ja värvi, siis on ülejäänu juba lihtne.

Kuidas valida ning kasutada põsepuna? Põsepuna valimist tuleks alustada näpunäitest, et enamasti sobivad puudrilised tooted kokku puudrilistega ja kreemjad kreemjatega. Kui viimistled meigi puudriga, siis kasuta ka puudrilist põsepuna ja vastupidi. Teisiti võib tulemus jääda laiguline. Värv valikul tuleks jälgida oma nahatoon – kui oled pigem tumedama jumega, ole ettevaatlik väga heledate toonide kasutamisega, sest tulemus võib jääda hallikas.

Kui oled õnnistatud kauni portselan-jumega, võib omakorda keeruliseks osutuda väga tumedate ja erksate värvide kasutamine. Kindlasti tuleb arvestada ülejäänud meigiga ja sellest lähtuvalt valida kas soojad või külmad toonid. Külmemad roosakad värvid annavad juurde värskust ja aitavad peita väsimust. Soojad virsiku- ja kollatoonid teevad üldilme pehmeks ja mahedaks. Põsepuna pealekandmisel võiks kasutada kihti kihi peale lisamise tehnikat, sest alati on lihtsam panna toodet järk-järgult juurde kui seda hiljem eemaldada.



essence strobing
highlighter
3,39 €

too riietusega oma ilu esile

Kehakujusid on päris palju erinevaid ja see sõltub ennekõike proportsioonidest. Ära keskendu pikkusele ja kaalu- numbrile, fookuses peaks olema hoopis kehakuju. Et stiilselt riietuda, peaks kõigepealt teadma, milline on sinu kehatüüp. Laias laastus jagatakse kehakujud viide kategooriasse:

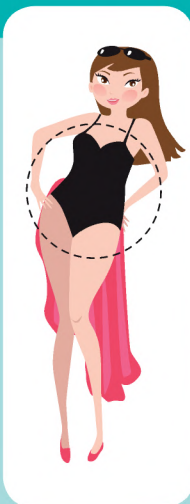
0-figuur ehk õun

FIGUURI ÜLDISELOOMUSTUS:

- Ümarad õlad
- Täidlane keskkoht või etteulatav kõht
- Tugevad käsivarred

PARIM OMADUS: jalad

KANNA: kõrge värvliga seelikuid ja pükse, pane rõhku ülakehale, kandes palju värvilisi T-särke ja jakke! Samuti sobivad sulle pigem sirge löikega püksid, mitte *skinny*'d.



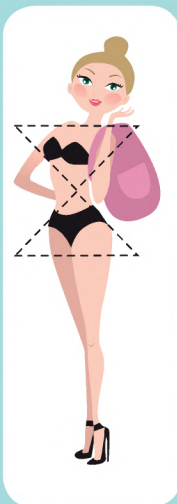
X-figuur ehk liivakell

FIGUURI ÜLDISELOOMUSTUS:

- Nii õlad kui puusad on laiemad kui vöökoht (tihti väga sale)
- Klassikaline naiselik figuur

PARIM OMADUS: kurvikus

KANNA: Kõike! Sind on õnnistatud ning katseta-katseta, leia oma isiklik stiil ning roki täiega!



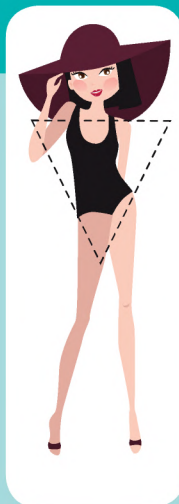
V-figuur ehk koonus

FIGUURI ÜLDISELOOMUSTUS:

- Keha ülemine osa näib suurem kui alumine
- Laiad õlad
- Nõrgalt väljajoonistunud taljejoon
- Kitsas puusajoon
- Saledad jalad

PARIM OMADUS: jalad

KANNA: Rõhuta vöökohta kõrgete seelikute ja pükstega. Kanna ülaosas pigem tagasihoidlikumaid värve ja lõikeid. Proovi vöökohas suurt vööd, et keskkohta rõhutada!



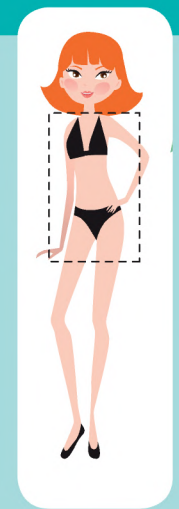
I-figuur ehk ristkülik

FIGUURI ÜLDISELOOMUSTUS:

- Sale ja poisilikult sirge
- Vähe vormikas
- Väga ühtlane
- Puusa ja õlgade laius sama
- Madal rind
- Talje ei tule esile

PARIMAD OMADUSED: käed ja jalad – sa ei pea visuaalselt ühtegi kehaosa väiksemaks muutma.

KANNA: Sulle sobivad peaaegu kõik riided, juhuu! Siiski, väldi liiga sirgelõikelisi riideid (nii ülal kui all korraga). Rõhuta vöökohta erinevate vöödega.



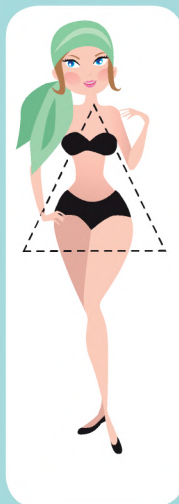
A-figuur ehk pirn

FIGUURI ÜLDISELOOMUSTUS:

- Kitsas õlajoon
- Madal rind
- Selgelt väljajoonistuv taljejoon
- Täidlased puusad ja reied
- Tugevad jalad

PARIMAD OMADUSED: õlad, ülakeha ja lame kõht

KANNA: Too fookus ülaossa ning kanna julgelt värve ning ehteid! Samuti proovi A-lõikelisi riideid, need ei tee sind suuremaks, vaid balansseerivad pirnikujulist keha.



Sillerdau sügis

Meigimaailmas on sellel sügisel kindlasti teemas *metallic* värvitoonid. Metalsed huuled on veel kõige kuumemad! Seda proovisime ka meie essence metal shock huulekreemiga. Tulemus on mõeldud ainult kõige julgematele neiuks!

tekst: KADRI-KATARIINA ADOROV

fotod: MARILI KÕIV, SHUTTERSTOCK, TOOTJAD



1 Alustuseks tee valmis meigipõhi. Kui su näonahk on ilma punetusteta, kasuta vaid puudrit. Osaliselt võid kasutada ka jumestuskreemi, kui näed selleks vajadust.

2 Põsesarnadele annab sära kreemjas highlighter. Hajuta see kindlasti laiali, et ei jääks jooni.

3 Kanna silmalauale kerge kiht heledat lauvärvitooni. Heledamad toonid jäägu silma sisenurka, silma välisnurga võid seevastu teha veidi tumedama, kandes sinna tumedamat tooni.



essence prismatic hololighter stick, 3,99 €



4

Värvi ripsmed! Meie kasutasime selleks essence instant volume boost ripsmetušši.



essence instant volume boost määrimis- ja veekindel ripsmetušš, 3,39 €



essence soft contouring huulelainer 11, 1,09 €



5

Huultel kasuta kõigepealt huulepliatsit, joonistades ette huule püüjooned.



KAUNIS LÖPPTULEMUS

essence ultra last instant colour huulepulk 05, 2,59 €



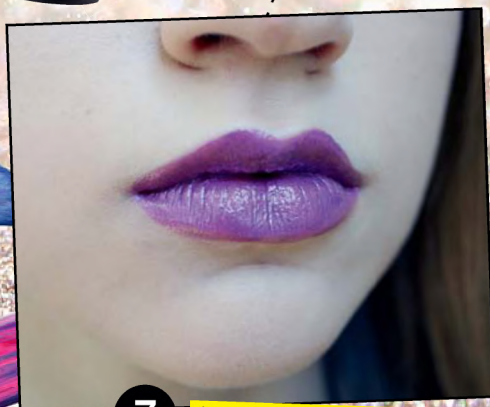
6

Täida huul huulepliatsiga.



7

Kanna huulele metal shock huulekreem.



essence metal shock lip paint 02, 3,79 €



8

Lisa põskedele veel õrnalt põsepuna ja oia! Naudi oma uut meigi-looki!



Kuidas meie

Buduaar TEEN toimetuse jagab oma sügise moelemmikuid!

* Laiad püksid

Skinny'd on minevik ja sügismood soosib lai pükse! Proovi erinevaid mustreid või järgi klassikat – mustvalge kombo toimib alati. Laiad püksid sobita pigem kehasse töödeldud ülaosaga, jalga pista mugav trossud ning ideaalne *outfit* ongi valmis!



* Marili,
tegevtoimetaja



riides käime?

Buduaar TEEN toimetus
jagab oma sügisesi
moelemmikuid!



Suured ehted

Ehted on suureks osaks minu elust, ilma nendeta ei lahku ma kodust kunagi. Alati valin riietuse juurde sobivad kõrvarõngad ja sõrmuse. Selleks võtan hommikuti eraldi aja, tunnetan, mida just täna kanda tahaksin. Kui ehted saan välja valitud, olen algavaks päevaks valmis. Minu suur nõrkus on ka käekotid, mida mul on kodus liigagi palju – musta värvi, karvaseid, värvilisi ja läbipaistvaid. Kõike leiab! Teieni toon oma lemmikud, mida ise heameelega kannaksin.



Kadri Katariina,

moe- ja ilutoimetaja



Buduaar TEEN toimetis
jagab oma sügisei
moelemmikuid!

* Tossud

Mõnikord mõtlen, et paneks vahelduseks kõrge kontsaga kingad jalga, aga kui ma lõpuks kodust välja astun, on mul ikkagi tossud jalas. *It's all about* mugavus, seega tossud on minu jaoks lihtsalt asendamatud jalanõud. Ilma nendeta käiksin vist paljajalu... Tosse on lihtne riietega kombineerida: kitsad kukekad püksid ja T-särk või mugav kleit, sukad ja *bomber*. Kusjuures, kas teadsid, et tänapäeval kantakse tosse isegi oma pulmas? :)



Kuidas meie riides käime?

* Kadri,

toimetaja-projektijuht

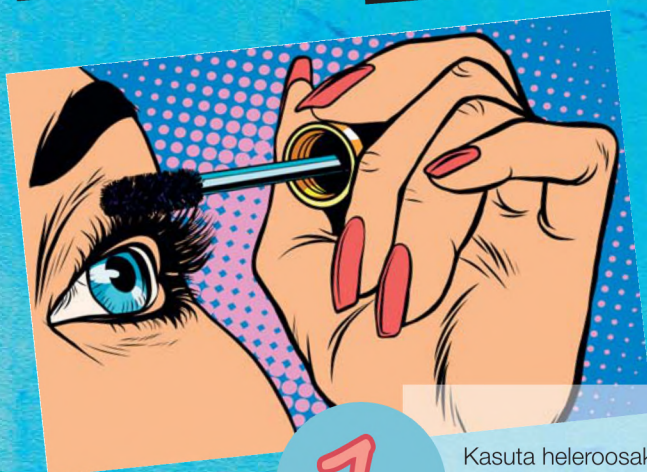
Life hacks

koolimeigi eri!

Tekst: KADRI KATARIINA ADOROV

Fotod: SHUTTERSTOCK

Hommikud enne kooliminekut on teadagi kõige hullemad!
Alati on uni silmis, kell jookseb kiirelt eest ära ning
nii palju on vaja teha. Me aitame sind!
Siin on viis Buduaar TEEN lemmikut meiginippi kiireteks hommikuteks.
Enamikku neist saab isegi käigu pealt rakendada,
näiteks bussiga kooli poole sõites, nii jääb sul rohkem aega mõnusaks
hommikusöögiks!



1

Kasuta heleroosakat huulepulka põsepuna asemel. Võta natuke huulepulka ning hõõru seda oma käeseljal. Järgmiseks võta meigisvamm ning tupsuta põsepuna põsesarnale. Tupsuta vaid natukene, et tulemus jääks loomulik.



2

Kui soovid oma kulme rõhutada, siis haara pruuni lauvärvi järele. See teeb väga hästi oma töö ära, kuna kulmupliatsid on tihti liiga tugeva tooniga.

3

Kui ripsmetušš on otsa saanud, siis superkaval oleks ripsetušihari vee all korralikult puhtaks pesta ning seda kulmuharjana kasutada.

4

Kasuta kulmade fikseerimiseks juukselakki – see hoiab kulmukarvad kõige paremini paigal. Pihusta juukselakki vatitupsule ja käi sellega kulnud üle.

5

Kasuta huultel hügieenilist huulepulka, sellist, mis ka sätendab. Nii saad korraga pehmed huuled ning ka ilusa sädeluse.



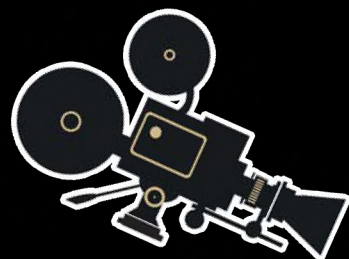
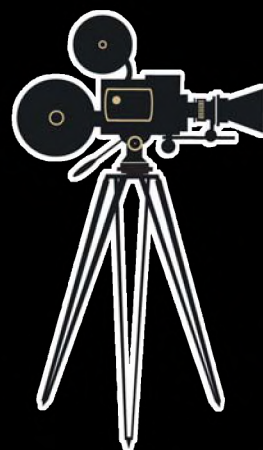


ELEGANTSSED 30NDAD



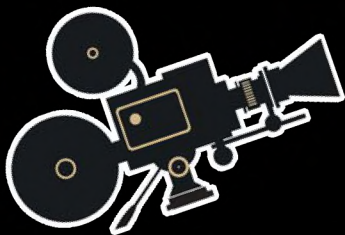
30ndad olid väga klassikalised ja naiselikud, mil rõhk oli luksusel ning elegantsusel. Tänavapildis võis näha uhkeid laia servaga kübaraid ning riietust ehtis alati ka karusnahk. Muuseas tekkis sel ajal erinevus päevase ja öhtuse riietuse vahel. Ka soeng oli 30ndatel hoopis naiselikum kui 20ndatel – nimelt oli 20ndate poisipea 30ndateks unustatud ja moodi tulid hoopis pikemad, veidi lokkis juuksed. Aastakümne juuksevärv oli platinablond ning moodi jõudsid ka esimesed püsilokid.

tekst: KADRI KATARIINA ADOROV • fotod: SHUTTERSTOCK





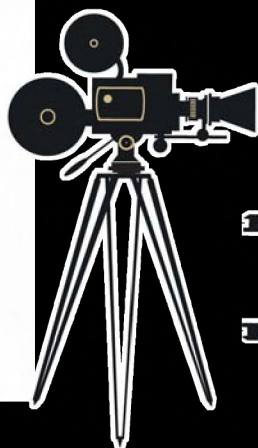
Pärast tormakaid 20ndaid tundusid 30ndad rahulikumad, kuid siiski mitte kerged. Valitses suur ületootmine ning aktsiaga kauplemine. Raskest elust pakkus lohutust Hollywoodi kinomaailm ja filmidel oli tohutu mõju. 30ndad tõid juba ka meile tuntud filme, kuulsaim neist on vast „Tuulest viidud”. Moodi dikteerisid Hollywoodi staarid **Greta Garbo** ja **Marlene Dietrich**. Tekkis küpse naise siluett, tähtsal kohal oli talje, kleidi pikkus oli allapoole põlvi ja kingakonts sirge.



Juustesse
puistati
ka kulla-
puru!



Naised soovisid endale Greta Garbo raskeid silmalauge ja õhukesti huuli ning hinnas olid õhukeseks kitkutud kaarjad kulmud nagu näitleja Marlene Dietrichil. **Filmimaailm tutvustas naistele ka kunstküüsi ja kunstripsmeid.** Jumestus aga oli pigem loomulik, õrn ja naiselik, suur rõhk oli kulmul.



ÄGEDAD MOEFOTOD TELEFONIGA!

Möödas on ajad, mil ilusate piltide saamiseks pidi fotograafi juurde pöörduma. Nüüd saab ka nutitelefoniga ja väga lihtsate nippide abil ägedaid fotosid teha, mida rõõmuga Instagrami kõigile vaatamiseks üles riputada. Siit sulle mõned nõuanded, mida jälgida!

tekst: MARILI KÕIV • fotod: ALIIS SINISALU

JÄLGI OMA ÜMBRUST

Taust on väga-väga oluline! Minul oli üleni must riietus, seega otsisin värvilisi seinu, et üldmulje jääks kunstipärane ning mitte igav. Parim viis ägedate taustade leidmiseks on lihtsalt jalutada ning ringi vaadata, hästi palju kihvte seinu on Tallinnas Telliskivi Loomelinnaku kandis. Värvilise riietuse puhul soovitaksin heledaid seinu või üleni musti. Väga kihvtid on valged kivist seinad või näiteks vanalinna vanad ukseid. Proovi leida ka värve, mis sobiksid su riietusega kokku, nii lood kauni värvimängu.

ARVESTA ILMA JA KELLAJAGA

Kõige paremad pildid tulevad heleda valgusega, kas päikese või õrnalt pilvise ilmaga. Kindlasti väldi õhtul pildistamist, kuna telefoni kaamera ei suuda hämaras häid teravaid pilte teha. Kõige sobivam kellaaeg *cool*ide fotode saamiseks on kella 12 ja 15 vahel.

PANE KAADER PAIKA

Kõige paremad fotod tulevad siis, kui teed fotod otse, see tähendab, et fotograaf peab kas a) kükitama ning hoidma siis telefoni silmade kõrgusel b) seisma sirgelt ning hoidma telefoni allpool, rinnaku juures. Samuti on oluline, et kaader oleks sirge, kui veider nurk pole taotluslik. Mulle meeldivad kõige rohkem sirged kaadrid, sest telefonikaamera võib tihti moonutada. Nagu näitest näha, siis muutus mu pea palju suuremaks ning keha pisikeseks.

Päikesega tehtud foto jäi ilus, sest taustal olev hõbedane sein hakkas särama, aga proovi seda siiski vältida, sest kui sa silmi lahti hoida ei saa, tõmbub nägu krimpis. *Not cute!*



JULGE KATSETADA

Meie fotosessiooni käigus jalutasime mööda Telliskivi tänavaid, Balti Jaama turul ning kõiksugustes tänavavahedes. Inspiratsioon võib tulla ootamatus olukorras. Kui leiad mõne tõeliselt vägeva koha, siis proovi alt üles, ülevalt alla, otsevaates, katseta, sest ainult siis näed vägevaid kaadreid. Näiteks Balti Jaamas oleva maa-aluse parkla sissekäik on täiesti WOW! Proovi asju näha ka läbi sõbranna (fotograafi) silmade ning julgusta teda, aita vajadusel, kui näed kaadrit teistmoodi kui tema.

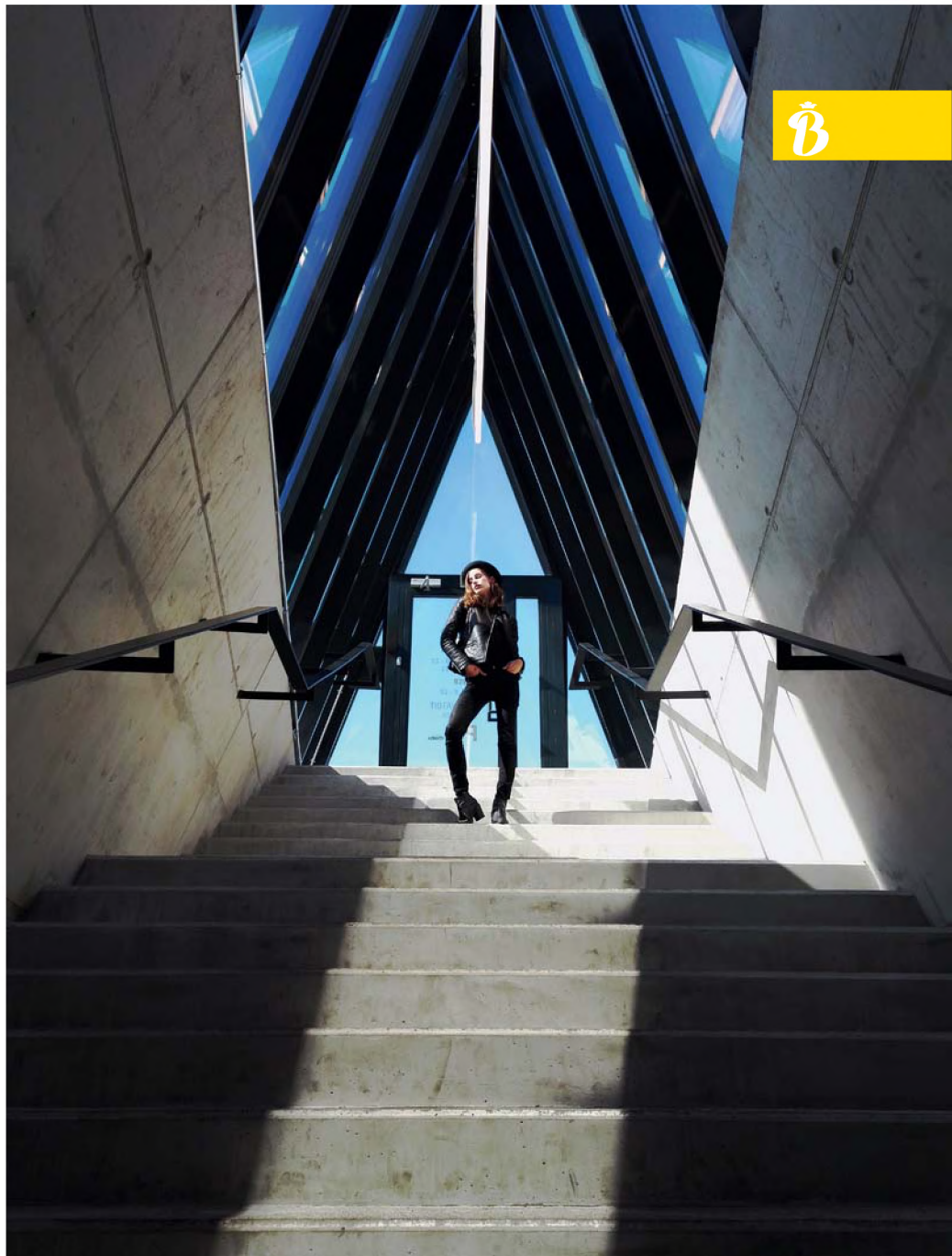
DETAILID ON OLULISED

Me katsetasime erinevaid suundi ning vaatasime, kuidas päike varje mõjutab. Järsku sai pildistamisest mäng! Keha oli asetatud täpselt, et varjaks ukse peal olevaid silte ning pea/kaabu varjas suurt rohelist EXIT silti.

BOONUS: UUS PROFIILIPILT

Minu soovitus ilusa uue profiilipildi saamiseks läheb kokku eelnevate õpetustega, aga siin on üks kindel nipp. Välti päikest! Meie pildistasime päikesepaistelisel päeval, aga varjus jääb näonahk palju-palju ühtlasem ning ühes toonis. Päike tekitab veidraid varje ning võib mõnikord täiesti moonutada. Samuti ei suuda telefoni-kaamera tihti seda kihvti efekti anda, mis professionaalne kaamera (kindlasti oled näinud imelisi pilte läbi päikese), seega väldi-välti-välti!

Lisaks, ole sina ise! Naerata, lollita, tee nägusid, nii tuleb kõige siiram foto.



Me jälgisime samu nippe: värviline taust, otsekaader (sest kaamera moonutab kalde all) ning vari. Ja vili! Võrrele ise neid kaht fotot, kumb on ilusam?



Ärata endas müstik!

Minu jaoks on sügis alati tundunud niivõrd eriline aeg... Suvine segadus on möödas ning aeg on uuteks seiklusteks ja ettevõtmisteks. Sügis on samuti väga müstiline aasta-aeg, mil on hea enda sisse vaadata ning uusi asju avastada. Jagame sulle paar soovitusi, kuidas arendada endas müstilisi võimeid.

tekst: MARILI KÕIV • fotod: SHUTTERSTOCK

Avasta poolvääris kivide maailm

Kivid ja mineraalid, mis on maapinnas aastatuhandeid vaikselt „kasvanud”, sisaldavad endas suurel hulgal energiad. Need energiad on võimalik enda kasuks tööle panna. Poolvääris kivi leiab mitmetest esoteerikauplustest, kuid isegi H&M müüb vahetevahel ehtsate kividega kauneid ehteid. Siin mõned soovitused kristallide valimisel:

Soov leida rohkem sõpru: **roosa kvarts**

Vabanemine koolistressist: **ametüst**

Rohkem positiivsust: **tsitriin**

Kergem kohanemine: **sodaliit**

Üldine heaolu ja teiste kristallide

võimendaja: **mäekristall**

Pea meeles, et kõige õigem kristall tuleb sinu juurde ise. Nähes poes näiteks tihti vaid siniseid kive, siis valigi need, isegi kui need kirjelduse järgi sulle ei sobi. Kristalle on täiesti sobilik valida ainult välimuse järgi!

Märka enda ümbrust

Võibolla oled märganud, et mõnikord näed sarnaseid sümbboleid? Näiteks vaatad kella alati just siis, kui see näitab 13.37 (või 19.37 jne) või jäävad sulle kogu aeg silma ühed ja samad autonumbrid. Juhuseid ei ole olemas ning sa näed neid asju kindla põhjusega. Sa oled kaitstud ning hoitud! Neid märke tuleb jälgida ning sa võid valida endale isikliku märgi, mille järgi saad aru, et kõik on hästi. Olgu see siis number, tähe kombinatsioon või linnusulg.

Usalda oma sisetunnet

Meie kõigi sees on väike soe tegelane, kellel puudub kuju või ainuõige nimetus. See on meie sisetunne, intuitsioon, südamehää. Teda kuulata on kerge, sa lihtsalt tunnetad otsuseid tehes, kas sind valdab positiivne emotsioon või pigem raske ja rusuv. Kui on raske, siis oled käitunud oma südamehääle vastu. Ära muretse, kui sinu otsus ei sobi teistele. Ela enda tõe järgi, kuid proovi ka teisi mõista. Kõigil on oma südamehää, mis tahab neile parimat.

Viibi looduses

Looduse energiad on väga võimsad ning puhtad ja alati positiivsed. Proovi nii palju looduses viibida kui võimalik! Kui elad väiksemas linnas või külas, oled õnnistatud. Suures linnas elades käi lähedal asuvates parkides, ka nendest saad mõnusat Maa energiat. Ära reosta loodust, vaid naudi selle ande ning tunne suurt tänutunnet. Eestis on imeline loodus, sellist lopsakust jääb maailmas järjest vähemaks... Hoia oma ümbrust! Tutvu erinevate taimede ning loomadega – raamatupoodides ning internetis on palju infot erinevate liikide kohta. Õpi, milline taim sobib raviks ning kuidas taimed meid energeetiliselt mõjutavad.

Veel väikeseid nippe:

- Söö palju **puhast toitu**, juur- ja puuvilju.
- Joo palju **vett** (lisa sidrunit, kui paljas vesi ei isuta).
- Näe teistes **head!**
- Kanna **vikerkarevärve!**
- Piira oma **sotsiaalmeediakasutust**.
- Avalda iga päev **tänu!**

Blogija proovib:

MINERAALKOSMEETIKA MEELEVALLAS!

Olen andunud looduskosmeetika austaja ning minu vannitoast enam tavapoodide toodangut ei leiagi, ometi polnud ma mitte kunagi proovinud mineraalkosmeetikat. Nüüd võtsin julguse kokku ning proovisin Lily Lolo tooteid ja juba etteruttavalt võib öelda, et mu maailm pöördus täitsa pahupidi!

tekst: MARILI KÕIV
fotod: MARILI KÕIV, TOOTJAD

Miks eelistada mineraalkosmeetikat?

Vastus on lühike ja lihtne – mineraalkosmeetika on 100% looduslik ning sisaldab vaid vajalikke koostisosi, näiteks vilgukivi ja tsinkoksiidi, mis isegi ravivad nahka. Ära on jäetud kõik säilitus- ja lõhnaained, mis võivad õrna näonahka kahjustada.



Seega toob mineraalkosmeetika esile sinu ilu ning ravib samal ajal ka ebapuhast nahka.

Mina tegin endale väljakutse ning kasutasin ainult Lily Lolo naturaalseid tooteid, et märgata muutusi oma näonahas.

Esimene muutus oli hoopiski mu enesetundes, sest sain koheselt palju rohkem komplimente ning millisele tüdrukule ei meeldiks ilusad sõnad, eks ole? Enamik kiitis seda, et ma näen välja loomulik, aga samal ajal siiski sätitud ja kaunis. See ongi mineraalkosmeetika võlu – puudrid ei ummista poore ja ei tekita vastikut maski tunnet, vaid sisaldavad looduslikke koostisosi, mis reguleerivad rasueritust. Minu puhul mängis see olulist rolli, sest tavaliselt kipuvad ninaots ning otsaesine kiiresti rasuseks minema.

Siiralt üllatunud olin Lily Lolo toodete värvivalikus – millised toonid ja pigmentid! Vaid mõne pintsli tõmbega olid mul rõõmsalt roosad põsed ning kaunitult raamitud kulmud, samuti täiuslik silmameik. Avastasin ka toote, milleta enam elada ei suuda, ausalt! Mineraalne valgustepelgav viimistluspuuder, mis käib aluspuudri peale, kinnitab meigi ning muudab meigipõhja tõeliselt veatuks. Lisaks annab suurepärase kuma!

Lily Lolo on auhinnatud mineraalkosmeetikabränd Suurbritanniast, mille tooted on 100% looduslikud ning veganitele sobivad. Lisaks on Lily Lolo mineraalkosmeetikatooted antibakteriaalsed, ravivad nahka ning sobivad ideaalselt ka allergikutele. Lily Lolo mineraalkosmeetika ei sisalda kahjulikke aineid, nanoosakesi, parabeene, vismuti, talki, sünteetilisi värv-, lõhna- ja säilitusaineid. Mineraalne jumestus on suurepärase katvuse ja püsivusega ning kõige olulisem sealjuures on jumestuse puhtus ja naturaalsus. Samuti sisaldab mineraalkosmeetika looduslikku päikesekaitsefaktorit ning ei ummista poore, lastes nahal hingata.

VeniVidiVici õpilasvahetus

MTÜ VeniVidiVici on 2012. aastal alguse saanud programm, mille lõi neli Otepää Gümnaasiumi õpilast. Idee õpilasvahetuse loomiseks tekkis Teele Jakobsonil 2011. aastal, mil ta koos oma kolme klassiõega osales noorte ettevõtlikkuse programmis ENTRUM.

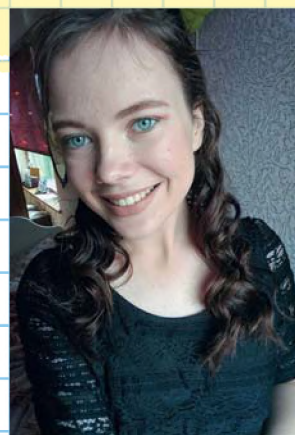


„Mõtlesin teha midagi, mis muudaks õpilaste elu põnevamaks ning ühtlasi oleks hariv ja kasulik. /---/ Tekkis idee korraldada õpilasvahetusi Eestis, mis on tegelikult väga mitmekesine ja põnev maa, mida noored võiksid rohkem tunda.”

TEELE JAKOBSON, idee autor

Täna on ideest saanud juba viiendat aastat toimiv programm. Kõikidel huvilistel on võimalik valida programmiga liitunud koolide seast välja endale sobiv kool, kus on võimalik õppida üks, kaks või lausa neli nädalat. Igal aastal kasutab seda võimalust ligikaudu kakssada õpilast, kes vahetavad maakooli linnakooli, eesti õppekeelega kooli vene õppekeelega kooli vastu jne. Programmiga liitunud koole on üle 130, igast Eesti maakonnast.

Kõige paremini annavad vahetusõpilaste emotsioone edasi nende endi reaalsed lood. Seetõttu palume alati igalt osalenud noorelt ka tagasisidet, mille postitame oma kodulehele. Siin ka mõned väljavõtted vahetuses osalenud õpilastelt.



„Eestis ei ole kaht sama-sugust kooli – iga meie Eesti kool sisaldab oma tarkuseterakesi.”

HELENA VALGAST



„Õpin igapäevaselt suures koolis, õpilasvahetuse ajal läksin väikesesse kooli. Sain aru, kui tore see on!”

**LAUREEN
VILJANDIST**

„See on mu elu üks suurimaid ja ägedamaid kogemusi. Kasutage sellist võimalust!”

ANASTASSIA KOHTLA-JÄRVELT



„Ma siiralt soovitan kõikidel mitte karta ja väljuda mugavustsoonist ja saada kuhjaga uusi ja positiivseid emotsioone. Sõnadega on raske kirjeldada kui oluline, lõbus, hea ja hariv kogemus see minu jaoks oli! Ma loodan, et see ei olnud minu viimane õpilasvahetus ja ees ootab mind veel palju huvitavat ja põnevat.”

SOFIJA NARVAST
õppis neli nädalat
Valgamaal Keeni Põhikoolis

Kõigil huvilistel on võimalik valida kahe osalemisvõimaluse vahel:

1

ÕPPIDA ÜKS VÕI KAKS NÄDALAT ÜKSKÕIK MILLISES EESTIMAA KOOLIS

• Sellisel juhul vali meie koolide nimekirjast välja kolm kõige meeldivamat kooli ning täida vahetusõpilase ankeet. Osalemiseks tuleb tasuda 20 eurot ning pärast vahetust kompenseerime sulle tehtud sõidukulud.

2

ÕPPIDA NELI NÄDALAT TEISE ÕPPEKEELEGA KOOLIS

• Sellisel juhul vali välja kolm kooli, kus kasutatakse teist õppekeelt ning saada meile oma ankeet. Osalemistasu sel juhul ei ole. Selle asemel anname meile sulle kaasa 200 euro suuruse stipendiumi (millest arvestatakse maha tulumaks!), mis katab osa vahetusperioodil tehtavatest kulutustest.

Soovitame kõigil neil noortel, kes soovivad ennast ning oma kodumaad avastada, end uutes olukordades proovile panna, meile kindlasti kirjutada. Kõik vahetuses osalenud noored on õppinud midagi uut ja huvitavat nii iseenda, oma kaasmaalaste kui kodumaa kohta. Vahetuse käigus luuakse uusi tutvusi ning leitakse sõpru kogu eluks. Ära kahtle ning võta meiega kindlasti ühendust!

Meiega saab ühendust võtta meiliaadressil vvvopilasvahetus@gmail.com.



Gerle,
MTÜ VeniVidiVici
juhatuse liige

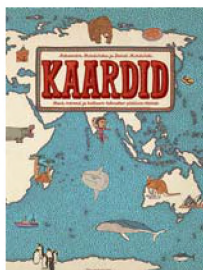
Lisaks oleme teinud lehekülje Facebooki: VeniVidiVici Õpilasvahetus ning ka VK.com lehele: VeniVidiVici Õpilasvahetus.



Kõige parem informatsioon ja täpsemad juhised osalemiseks on üleval **MEIE KODULEHEL** vvvopilasvahetus.ee.



LUGEMISSOOVITUS



KAARDID. Maid, meresid ja kultuure tutvustav pildiline rännak

ALEKSANDRA MIZIELIŃSKA,
DANIEL MIZIELIŃSKI

Avasta maailma selle detailiderohke ja atraktiivse kaardiraamatu abil. Suurtel kaksiklehekülgedel on kaardistatud 47 riiki ja 6 maailmajagu, peale geograafiliste objektide ja poliitiliste piiride on välja toodud iga riigi vaatamisväärsused, kuulsad isikud, piirkonnale iseloomulikud loomad ja taimed, rahvustoidud, kultuurisündmused, üllatavad ja vahel ka veidrased faktid. Kokku moodustub muhe ja hariv tervik, mis pakub uusi avastusi ja rõõmsat äratundmist nii lastele kui ka täiskasvanutele.

Lisasoovitus!

MÕÕKADE ÄSS REELI REINAUS



Hanna uues koolis ei teata midagi tüdruku varasemast elust. Sellest elust, kus ta oli veel rõõmsameelne ja seltskondlik. Nüüd hoiab süsimustaks värvitud juuste ja näoneetidega tüdruk omaette ning aeg-ajalt tabavad teda kontrollimatud paanikahood. Pool aastat tagasi juhtus Hannaga midagi hirmuäratavat, aga tüdrukul on võimatu sellest traumast üle saada, sest ta mäletab toimunut vaid üsna uduselt. Kui klassivend Jakob hakkab Hanna vastu üha suuremat huvi ilmutama, on tüdruk sunnitud järk-järgult oma kookonist

välja tulema. Inimesi uuesti usaldama õppida polegi aga niisama lihtne, sest ta pole ainus, kellel on saladusi. Jakob varjab kiivalt, milliste fotolavastustega ta vabal ajal tegeleb. Hanna kunagine sõbranna Olivia, kes tunneb huvi tarokaartide vastu, on aga valmis ükskõik milleks, et saada kätte oma unelmate poiss. Hanna soov ennast maailmast ära lõigata ei saagi täituda, sest suhete keerdkäigud on ta teistega lahutamatult kokku liitnud. Kõhedust tekitava põnevusloo kõrval räägib „Mõõkade äss” ka soovist leida enda kõrvale see õige ja sellest, kui võrd raske on valikuid tehes enda vastu ausaks jääda.

VERIKAMBI REELI REINAUS



Neli keskkooliõpilast – Kirke, Joonas, Gustav ja Elina – eksivad metsas matkates ära ja on sunnitud veetma öö mahajäetud veskis. Kui hommik koidab, on kõigil hea meel sellest kõhedust tekitavast kohast pääseda, ent miski pole enam endine. Joonas on võtnud veskist salaja kaasa vana fotoalbumi ja sealt leitud pilt tundmatust tüdrukust põhjustab temas hirmu, mida ta seletada ei suuda. Kirket haaravad tahtmatud kirjutamishood ja tal on

tunne, nagu kõneleks tema kaudu keegi teine. Ainsana näib veskist ja seal toimuvast midagi teadvat Gustav, kuid temal on omad saladused, mida ta kiivalt varjab. Olukord võtab veelgi õudustäratavama pöörde, kui veskisse sattunud noor muusik kirjutab sellise hittloo, mis kohe kõigile mällu sööbib, ent tasahilju kuulajatelt mõistuse röövib. Mingid vanad ja vaevatud jõud on üles äratatud ning ihuvad kättemaksu selle eest, mis saadeti korda aastasadu tagasi. Keegi peab ebaõigluse eest maksma, aga kes?

*Järje Hoidja
auhinna
võitja!*

FANTASTILISED ELUKAD JA KUST NEID LEIDA

J.K. ROWLING



Tegu on Sigatüüka kooli raamatukogust pärit raamatukesega kõigist fantastilistest olevustest, kes võlurite maailmas tegutsesid, ning nendega seotud juhtumistest. Elukate tutvustustele on omalt poolt kommentaari juurde kirjutanud Harry Potter.

LENDLUUDPALL LÄBI AEGADE

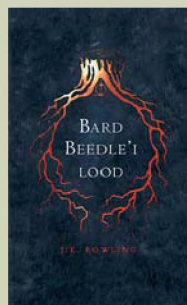
J.K. ROWLING



Sigatüüka raamatukogu populaarseim raamat. Teos, millela ei saa hakkama üksi lendluudpalli harrastaja ega Harry Potter fänn. Raamatus antakse humorikas ülevaade lendluudpalli kui spordi tekkest ja arengust.

BARD BEEDLE'I LOOD

J.K. ROWLING



„Bard Beedle'i lugude” pealkiri peaks olema lugejatele tuttav juba raamatust „Harry Potter ja Surma vägised”, sest just see muinasjutukogumik aitas Harryl mõista, kuidas Voldemorti võita. Ka siin räägitakse sõpruse ja armastuse väest ja tõelisest võlukunstist, mis on meie kõigi südames. Eri-ise võlu annavad raamatule aga professor Albus Percival Wulfric Brian Dumbledore'i vaimukad kommentaarid, mis valgustavad lugude tagapõhja ning lasevad lugejal heita pilgu võlurite maailma.

VAA TA!

tekst ja fotod: FORUM CINEMAS

Õ



ALMISOOVITUS



Blade Runner 2049

ŽANR: märul, ulmefilm, põnevik



30 aastat pärast esimese filmi sündmuse avastab uus *blade runner*, LAPD politseinik K, saladuse, mis ähvardab niigi huku äärel ühiskonna täielikku kaosesse paisata. K otsustab üles otsida Rick Deckardi, endise LAPD *blade runner*'i, kes 30 aasta eest jäljetult kadus.

Peaosades Ryan Gosling ja Harrison Ford

Kinodes alates 6. oktoobrist

Seiklus-
fanustele

Minu näoga onu

ŽANR: komöödia, draama



Lahutusjärgses masenduses muusikakriitik Hugo soovib just hakata oma elu taas üles ehitama, kui tema ukse taha ilmub ootamatult tema isa, džässmuusik Raivo. Kiusliku loomuga vanamees teatab, et ta on kohe-kohe maist teekonda lõpetamas ja ootab ainsalt pojalt enda eest hoolitsemist. Kui aga meeste ellu ilmub atraktiivne

psühho-
terapeut
Marian,

hakkavad isa ja poeg naise tähelepanu pärast omavahel konkureerima.

Vanal riukamehel Raivol õnnestub luua ridamisi piinlikke episoode, millega Hugo romantilised plaanid ära rikkuda. Andres ja Katrin Maimiku tragikomöödia „Minu näoga onu” räägib pealesunnitud lähedusest, õnneotsingust ja andestamisest, pakkudes naeru läbi pisarate ja pisaraid läbi naeru.

Osades Rain Tolk, Roman Baskin, Evelin Võigemast

Kinodes alates 22. septembrist

Eesti filmi-
kunsti
austajatele!

Lumeinimese poeg

ŽANR: seiklus, animatsioon



13aastane autsaider Adam asub julgust nõudvale ja eepilisele rännakule, et lahendada ammu kadunud isa mõistatus. Üsna pea saab ta teada, et tema isa on legendaarne lumeinimene, kes on aastaid end metsas peitnud, et kaitsta end ja oma perekonda hiidkorporatsiooni HairCo eest, mis tahab tema erilise DNA-ga teaduseksperimente teha.

Kui isa ja poeg

kaotatud aega tasa asuvad tegema, avastab Adam peagi, et tal on samuti uskumatud supervõimed. Kuid HairCo on Adamit jälitades ka lumeinimese jälle saanud...

Kinodes alates 20. oktoobrist

Animatsiooni
fännile



My Little Pony: The Movie

ŽANR: komöödia, seiklus, animatsioon



Kui tume jõud Ponilinna ja ponisid ähvardab, tuleb neil armastatud kodu päästmiseks võtta ette rännak Equestria lõppu, mille käigus leitakse uusi sõpru ja sattutakse ohtlikesse olukordadesse.

Kinodes alates 6. oktoobrist



BUDUAAR TEENI KIRJAKAST

ANNE: Tsau, Buduaar Teen! Mul on üks väga imelik asi – igatahes meeldib mulle üks poiss, kes käib minuga ühes klassis ja ma tahan temaga nii väga paar olla, aga ma ei julge talle seda öelda, sest ta võib mu üle naerma hakata ja teistele öelda. Mulle hakkas ta meeldima sellest ajast, kui ma kehalise tunnis talle kogemata peale kukkusin. Mida ma võiksin edasi teha? Kas ma peaks üle temast saama või kuidagi talle seda ütleva?

Kas tead ütlust, et jagatud mure on pool muret? Kahjuks on aga nii, et vahel ei olegi kõrval sellist sõpra, kellega muresid jagada ja kellelt nõu küsida... Sellest inspireerituna avasime TEENi kirjakasti, kuhu saab igaüks kirjutada ja sellega oma murekoormat kergendada. Buduaar TEEN annab koos spetsialistidega nõu, et kõikide mured saaksid lahendatud!

Vastab lastepsühholoog Eleri Viinalass: Tere! Mul on hea meel, et kirjutasid! Tegemist ei ole üldse imeliku looga. Meeldimine on täiesti loomulik. Tihtipeale juhtub see just inimeste vahel, kes ajaliselt teineteisega tihedalt kokku puutuvad. Proovi märgata, kuidas tema sinuga suhtleb. Kas ta annab märku, et sina ka talle meeldida võiksid? Kahjuks ei ole sarnastele olukordadele alati samasugust ja õiget vastust. Mina soovitaksin sul oma klassivennaga kõigepealt sõbraks saada. Tehke midagi toredat väiksemas grupis või kahekesti, veetke vahetunnis aega, õpi teda paremini tundma. Enda südame-rahuks võid ju talle oma tunnetest rääkida. Siinkohal võiksid eelnevalt mõelda, mis oleks rääkimise eesmärk ja kas see eesmärk on realistlik. Usun, et kui kuulad oma südant, siis teed igal juhul õige valiku!

EVA: Hei-hei, Teenikad!

Olen 12aastane tüdruk ja kaalun 37 kg. Mul on selline mure, et ma pole eriti suure söömaga. See tähendab siis seda, et ma söön vähe ja kui söön, siis ainult teatud asju. Olen küll proovinud uusi asju proovida, kuid ei suuda. Kui olen koolis, siis ega ma seal ka eriti ei söö. Mõned sõbrad räägivad, et eputan oma mitesöömise, et lahe olla, aga tegelikult on see ka minu jaoks probleem (ja see pole üldse LAHE). Vahel tulen koolist ja olen üliõnnetu ja siis soovin, et sööksin samuti nagu teised. See täiega rikub mu elu. Liigun küll normaalselt ja olen ka hea õppeedukusega. Kuidas ma saaksin sellest probleemist lahti?

Vastab lastepsühholoog Eleri Viinalass:

Tere, Eval! Kahju kuulda, et sa sellise koormaga võitlema pead. Inimesed tihtipeale erinevad oma söömisharjumuste poolest. Isutus võib olla ka pingeliste olukordade ja stressi tagajärg. Võiksid mõelda, kui kaua on see olukord kestnud. Samuti võib pingeid tekitada enda võrdlemine teistega. Soovitaksin sul süüa neid toite, mis sulle meeldivad. Samuti võiksid süüa kindlatel kellaaegadel ja regulaarselt. See tekitab teatud harjumuse ning keha hakkab mõne aja möödudes juba ise kindlatel aegadel märku andma, et vajab toitu. Sa ei pea korraga palju sööma. Samuti võiksid uurida oma perearstilt või kooliõelt, kas oled normaal- või alakaalus ja kindlasti neilt toitumise kohta lähemalt uurida. Abi võib olla ka koolipsühholoogi külastamisest! Kindlasti ära jää oma murega üksi. Jaksamist sulle!

AJAKIRI JUBA LÄBI!? Tahaksid veel?

Siis mine piilu

buduaar.ee/buduaarteen,
sest seal on ägedad uudised, parimad nipid ning cool'id intervjuud!

P.S. BUDUAARI
KASUTAJANA ARTIKLEID
KOMMENTEERIDES KOGUD
PUNKTE, MILLE EEST SAAB
VÕITA ERITI MAGUSAID
AUHANDU!

APPI, KUI MARK!

fotod: SHUTTERSTOCK

VÄIKE FLASH

Läksime sõbrannadega randa, et päevitada ja ujuda. Sõbrannad läksid kohe vette, aga ma soovisin natuke päevitada ja võtsin selja pealt päevitused lahti, et ei jääks koledaid rante. Olin 25 minutit päevitanud, kui mu sõbrannad tulid veest välja ning hakkasid pilte tegema ja ütlesid: „Anne, tõsta pea üles ja naerata!“. Mul läks meelest ära, et mul päevitused lahti on ja järsku olid mul kõigi ees rinnad paljad! Kõik vaatasid mind... Apppppii, kui piinlik see oli!!!

- Anne

ÕUDUSTE ÖÖ

Olime sõbrannadega ühe klassiõe maakodus. Oli vägagi pime, kell võis olla umbes kümme öhtul, kui mul tuli see nr 2 häda. Mina ja minu sõbrannad läksime taskulambid käes välikäimlasse, mina kui linnapreili kartsin seda kasutada, kuid muud võimalust ei olnud. Niisiis läksin sinna sisse ja kui ma potikaane lahti tegin ja sinna sisse vaatasin, vaatas mulle otsa terve trobikond prussakaid. Ma keeldusin seal oma häda tegemast, aga samas see häda oli nii suur. Nii me siis kaevasime augu ning ma tegin oma häda sinna. Taskulambi panin enda kõrvale ning sõbrannad ootasid mind 20 meetri kaugusel ühel väikesel kiigel, samal ajal rääkides minuga imelikel teemadel. See vetsuskäik ei unune mul iial.

- Hanna-Liina

PEHME SUKELDUMINE

Natuke enne suve algust pidi meie klass üheksandike lõpuaktuseks kooli toole minema tõstma. Mina ja mu kaks sõbrannat olime liiga laisad ning ei viitsinud oma aega raisata ja läksime linna poodidesse. Olen oma klassis kui kõige parem piinlikesse olukordadesse satuja. Mul oli hea tuju ning kui me olime jõudnud JYSKi kauplusesse, tuli mul suurepärase idee sõbrannadel mark täis teha. Kindlasti olete märganud neid hiigelsuuri karvaseid patju, mis on metallist võrega kastide sees. Jooksin sinna ja hüppasin kasti sisse. Ma ei osanud arvatagi, et need padjad nii pehmed on ning ma vajusin kasti põhja. Lõpuks pidid mu sõbrannad mu sealt kastist välja tõmbama, sest ise ma seda teha ei suutnud.

- Loviisa Raadla

OOTAMATU PURSE

Koolis oli söögivahetund ja esimest korda istus meie klassi kõige ilusam ja naljakam poiss minu lauda. Rääkisime veidi juttu ja ühel hetkel tegi ta just siis nalja, kui mina morssi rüüpasin. Naersin ja morss purskas mul ninast välja. Mul oli kohutavalt piinlik ja pärast seda pole ta enam minu lauale lähenenud. Ma ei julge mõeldagi, mida ta minust arvata võib!

- Anita

NAERUKAJAKAD

Ükskord Helsingi lennujaamas oli minul ja mu sõbrannal väga hea tuju. Me naersime pidevalt ja väga kõva häälega. Siis tuli meie grupijuht ja palus meil olla vaiksemalt, sest üks tüdruk soovis magada. Mina ja mu sõbranna loomulikult wait ei püsinud ning me võtsime oma asjad ja vahetasime kohta. Liikusime edasi kohta, mille lähedal inimesed samuti magasid. Me naersime järjekordselt liiga kõvasti ning ühel hetkel tuli üks jaapanlane ja ütles, et me oleksime vaiksemalt. Me vahetasime uuesti asukohta ning läksime teistest ikka hulga kaugemale. Meile tegi see nii nalja, et meid igalt poolt minema aetakse ning ma võtsin ühe ettejuhtuva pagasikäru ja toetasin selle peale. Aga ma toetasin sellele LIIGA kõvasti. Ja just siis ma kukkusin selle käruka põrandale pikali, kui kõik stjuuardid, stjuardessid ja piloodid meist möödusid. Nende esimene reaktsioon oli: „Ahh!“, „OMG“ jne. Aga siis, kui nad meist möödusid, hakkasid kõik naerma. Kaasa arvatud mina ja mu piinlikkusest poolsurnud sõbranna. See kaheksa tundi lennujaamas passimist oli täis naeru ja piinlikke hetki...

- Loviisa

INGLIKAARDI

tekst: JAANIKA MALINSKI • fotod: SHUTTERSTOCK

JÄÄR



Märksõnaks uued teadmised.

Ole valmis uuteks teadmisteks ja oma silmaringi avardama. Soovitatav oleks, et sa leiaksid enda jaoks midagi sellist, mida sa varem veel teinud ei ole. Proovi oma ellu tuua uusi asju, näiteks mõnda uut hobi või harrastust. Isegi kui esmapilgul tundub, et see sind ei huvita, siis tasuks ikkagi proovida. Ega sa ju enne ei tea, kui sa pole seda proovinud.

SÕNN



Märksõnaks on loomingulisus.

Väljenda ennast selle abil, mida sa usud ja mis sulle tegelikult meeldib. Loomingulisus ei tähenda alati kunstilist poolt. See võib peituda ka kõiges selles, mida sa teed, kas või igapäevastes asjades. Oluline on, et sa teeksid neid asju enda jaoks huvitavalt, näiteks lisaksid juurde mõned sellised trikid või detailid, mis väljendaksid sind ennast.

KAKSIKUD



Märksõnaks on muusika, just see pakub sulle tuge ja turvalisust.

Võiksid proovida mingit pilli, mille kaudu saaksid ennast väljendada, või proovida laulmist. Igal juhul pöördu muusikasse ja kuula sellist muusikat, mis väljendaks sinu tõelisi tundeid. Leia enda jaoks lood, mis sind rõõmsaks teevad ja tuju tõstavad.

VÄHK



Märksõnaks on uudsus. Proovi uusi asju!

Näiteks midagi uut oma välimuse juures – uut stiili või uut soengut. Katseta midagi sellist, mis muudab sind sinu enda jaoks ilusamaks. Midagi, mille puhul sa tunned, et oled endaga rahul ja õnnelik. Avasta enda jaoks uusi võimalusi, et leida üles sulle sobiv tõeline mina.

LÕVI



Märksõnaks on ausus. Väljenda ja tunnusta oma tõelisi tundeid.

Ütle ausalt välja, mida sa tunned ja mida millegi kohta arvad. Kui hakkad ennast teiste hinnangute ja arvamus-
muste kohaselt painutama, teed sa sellega endale haiget ja valetad ka oma lähedastele. Aus olles saavad mured kiiremini lahendatud. Nii saavad ka teised teada, mida sa tegelikult tunned ja olukorda saab lahendada nii, et kõigil oleks hea.

NEITSI



Märksõnaks on enesekindlus. Ole järjekindel ja väljenda ennast selgelt.

Kui sa midagi soovid ja tahad, siis on vaja, et sa jääksid sellele kindlaks. Ja et see soov oleks ka selge, nii et sa ise saad täpselt aru ja ka teised saaksid täpselt aru, mida sa soovid. Mitte nii, et ühel hetkel ütled üht ja siis teisel hetkel teist. Nii võid väga palju segadust külvata ja keegi ei saa sind aidata.

HOROSKOOPI

KAALUD



Märksõnaks on uus. Uued sõbrad ja uued tegemised. Kui on mingid asjad, mille suhtes sa tunned, et ei oska, ei saa või ei suuda, siis on aeg need ümber teha ning leida just need asjad, milles sa oled hea ja mis sulle meeldivad. Ja kui miski kohe ei õnnestu, siis ära loobu. Kõik vajab pisut harjutamist ja proovimist.

SKORPION



Märksõnaks on julgus. Liigu julgelt edasi, isegi siis, kui alguses tundub see pisut hirmutav. Kõik on tegelikult pigem põnev. Ära lase esialgsel hirmul ennast tagasi hoida. Vaata ja uuri asju põnevusega. Eriti neid asju, mis tunduvad sinu jaoks uued. Kõik uus on ju huvitav. Eriti uuel õppeaastal!

AMBUR



Märksõnaks on avatus. Avatud suhtlemine on see, mis sind edasi viib. Jaga teistega seda, mida sa tead ja millesse sa usud – nii võid leida ka teisi, kes tegelikult samamoodi mõtlevad. Ja kui on mingi mure, siis ära keskendu murele, vaid lahendustele. Kuidas seda olukorda lahendada? Võimalik, et sinu lahendus ongi parim lahendus – jaga seda ka teistega.

KALJUKITS



Märksõnaks on sisetunne. Kuula ja järgi oma sisetunnet ja südant. Tehes neid asju, mis pakuvad sulle rõõmu ja tulevad südamest, need on õiged. Nii on sul endal piisavalt energiat, et toimetada ja tegutseda. Kui tunned, et oled pidevalt väsinud ja pole viitsimist, siis võibolla sa ei tee seda, mida sa tegelikult südamest teha tahad. Leia enda jaoks just need asjad, mis sulle meeldivad ja sulle rõõmu valmistavad.

VEEVALAJA



Märksõnaks on puhkus. Puhata ja mängida on lihtne soovitus, et planeeriksid erinevate tegevuste vahel enda jaoks ka vaba aega. Hetke, et lihtsalt puhata ja niisama olla. Ja vastupidi, kui sul on liiga palju vaba aega, siis leia enda jaoks mõned huvitavad tegevused või trennid, mis sind köidaksid.

KALAD



Märksõna: ära torma! Enne kui tegutseda hakkad, mõtle rahulikult oma sammud läbi – mida ja kuidas? Enne, kui midagi teistelt nõuad, mõtiskle, mida saad sina omalt poolt teha, et see õnnestuks? Võibolla polegi sul teiste abi vaja, vaid saad ise sellega väga hästi hakkama. Lihtsalt proovi ise pisut planeerida ja siis seda teistega jagada.

B

essence kauapüsv huulepulk (poppy pink)

essence make me brow kulmupliats (brown)

essence COLOUR boost high pigment nail paint (instant party)

essence I love extreme crazy must ripsmetušš

essence COLOUR boost high pigment nail paint (instant friendship)

essence kunstripsmed

essence make me brow kulmupliats (soft blonde)

essence rock'n'doll crazy/XXXL must ripsmetušš

essence kauapüsv huulepulk (mystic violet)

essence mattifying compact powder (soft beige)

essence COLOUR boost high pigment nail paint (instant adventure)

essence camouflage 2in1 MAKE-UP & CONCEALER (honey beige)

essence kauapüsv silmapliats (cool down)

essence COLOUR boost high pigment nail paint (get the look)

essence the GEL nail polish (island hopping)

essence COVERSTICK

essence stay all day 16h kauapüsv jumestuskreem (soft nude)

essence instant matt meigi-kinnitus-sprei

essence instant matt meigi-kinnitus-sprei

essence shape your face CONTOURING PALETTE (ready, set, peach!)

Reeli Reinausi raamat „Verikambi“

Aleksandra Mizielińska ja Daniel Mizieliński raamat „KAARDID. Maid, meresid ja kultuure tutvustav pildiline rännak“

J.K. Rowlingu raamat „Bard Beedle'i lood“

J.K. Rowlingu raamat „Fantastilised elukad ja kust neid leida“

J.K. Rowlingu raamat „Lendluupall läbi aegade“

Kuidas võita?

Lõika see kupong välja või tee kupongist foto ja saada see meile postiga või läbi Facebooki (Buduaar TEEN).

Buduaar Meedia OÜ
Põhja pst 21c
10414 Tallinn

Osaleda saad 22. novembrini. Võitjad loosime 24. novembril. Võitjate nimed leiad aadressilt www.buduaar.ee/bteen.

Nimi:
Vanus:
E-mail:
Telefon:

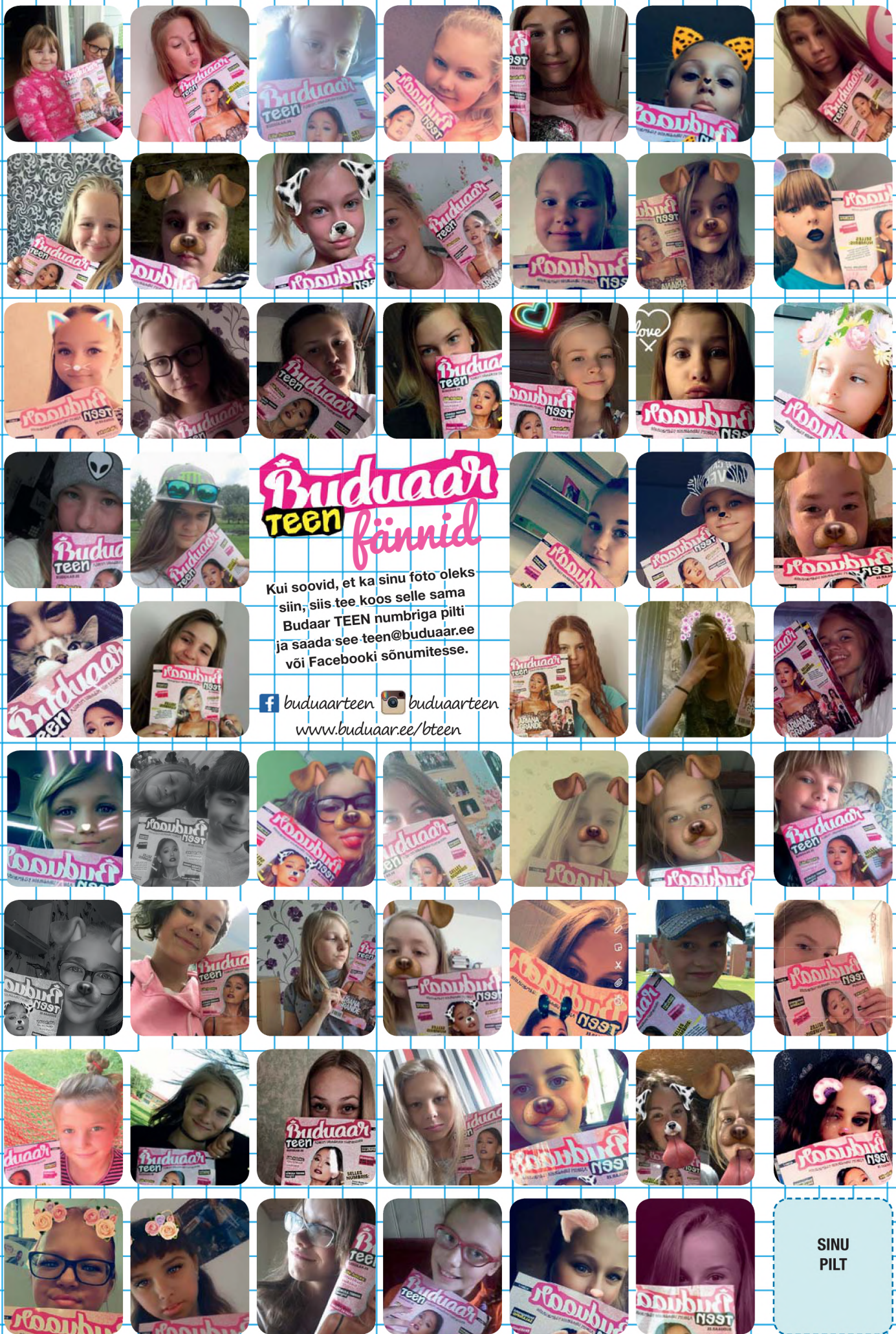
Minu lemmiklood selles numbris olid

1.
2.
3.

Järgmises numbris sooviksin lugeda:

1.
2.
3.

Siaa
kleebi
mark



Katjes® viib imedemaale!

Uuri
ka mängu
»Milline imeline
olevus sa oled?»
Buduaar.ee veebis 2. oktoobrist



Mõnusalt hapukad
Wunderland kummikommid,
maitse ja imesta 🤩