

Buduaar

4/2017

Teen

BUDUAAR.EE

Ajakiri lähedatele tüdrukutele

Instagrami
SALANIPID

Life hacks:
täiuslikud
juuksed

LÕBUSA TRENNI
reeglid

TÕUSEV TÄHT:
HALSEY 16 FAKTI

Eksklusiiv:
ISAC ELLIOTI
KIIRE SUVI

SELLES
NUMBRIS:

Harry Styles, Emma
Watson, Isac Elliot,
Halsey, Triinu Ollema,
Maia Vahtramäe, Taylor
Swift ja paljud teised!

Unistuste amet
MOEDISAINER

Lummas

ARIANA GRANDE

hind 3.50 EUROT



9 772346 699019

#BTeenphotographychallenge



Jelly Bean gurmeeekommid on
100% looduslikest koostisainetest.



Rohkem nalja, rohkem maitset ja
rohkem põhjust olla rõõmus!

✓ gluteenivabad ✓ želatiinivabad ✓ pähklivabad



Buduaar TEEN f LÄHEB KINNO

Buduaar TEEN kinoüritustesari läheb iga korraga aina lähedamaks! Juunikuus käisime lausa kaks korda kinos ja vaatasime filme „Muumia 3D” ja „Mina, supervaras 3”. Meiega ühinesid Lepatriinu ja Maia Vahtramäe, loosisime vägevaid auhindu, tegime palju-palju pilte ja veetsime lõbusalt aega nagu alati!

Kui tahad samamoodi ühe ägeda öhtu veeta, hoiad kindlasti Buduaar TEENi Facebookil ja Instagramil silma peal, sest varsti ilmub sinna info juba järgmisest „Buduaar TEEN läheb kinno” üritusest!

fotod: FORUM CINEMAS



Õnnelik võitja, kes sai kastitäie jäätist!



Õnnelik võitja kätemerega!





Poisid käivad ka meiega kinos!



Suured ja väikesed kinofännid!



Nii palju maittsvaid komme!



Kõige ilusamad selfie'd!





Buduaar Teen

Buduaar TEEN nr 17
4/2017
www.buduaar.ee



SELLES NUMBRIS:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 4. Buduaar Teen läheb kinno | 28. Lõbus ja lihtne trenn | 61. Kuidas rõhutada oma loomulikku ilu? |
| 6. Sisukord | 30. Luubi all: Harry Styles | 62. Stiilse tüdruku meespea |
| 8. Uus Beauty Box | 31. Kupongid | 64. Staaaristiil – Emma Watson |
| 9. Instagrami kuumim trend | 33. Turbamaski võlud | 67. Hoia oma näonahk klaar Lumene toodetega |
| 10. Värskendavad suvejoogid | 34. Ausalt koolikiusamisest | 68. Ajastu meetrend: 20ndad |
| 11. Suve to-do list | 36. Kaanestaar: Ariana Grande | 70. Expressions |
| 12. Meraky – koolipingis ettevõtjaks | 41. Plakatid | 72. Back to school moenõuanded |
| 14. Kumb ajupool sul domineerib? | 45. Mõnused ja kerged suveretseptid | 74. Fanta |
| 15. Maia Vahtramäe lemmikud | 47. RV Stuudio | 76. Vitamiinispikker |
| 16. Kolumn: Balam | 48. Unistuste amet: moedisainer | 77. Loe ja vaata |
| 18. Kuidas targalt päevitada? | 51. Life hacks: täiuslikud juuksed | 78. Kirjakast |
| 20. Blogija: Triinu Maasik | 52. Liitu JJ-Streetiga | 79. Appi, kui mark! |
| 23. Parimad telefoniäpid | 54. 16 fakti Halsey kohta | 80. Inglisehoroskoop |
| 24. Särava naha saladus | 56. Parimad Instagrami nipid | 82. Önneloos |
| 25. #BTeenphotography-challenge | 57. Kuulsuste julgustavad sõnad | 83. Buduaar Teen fännid |
| 26. Minu esimene: räppar TIU | 58. Eksklusiv: Isaac Ellioti kiire suvi | |
| | 60. Huvitav tõug: Scottish fold | |

TOIMETUS

Vastutav väljaandja
Marge Tava
marge@buduaar.ee

Turundusjuht
Marget Haug
marget@buduaar.ee

Tegevtoimetaja
Marili Kõiv
marili@buduaar.ee

Ilu- ja moetoimetaja
Liisa Tupits

Keeletoimetaja
Annaliisa Kõss

Reklaamimüük
Krista Maldur
krista@buduaar.ee
Kaidi Lehtla
kaidi@buduaar.ee

Kaasautorid
Liisa Tupits
Jaaniika Malinski
Kätlin Hallik
Maril Pähkel

Fotod ajakirjas
Tootjad
Erakogud
Sony Music
Kristel Pähkel

Disain, küllendus:
Rkontor
Trükk: Uniprint

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

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

Staarinädal

21.-27. august

Pöörased ja lõbusad asjad hakkavad juhtuma!



@buduaarteen



Armastus võidab kõik!

Seekordses Buduaar TEENis tuleb juttu kiusamisest, mis on mulle endale väga südamelähedane teema. Olen aastaid oma nahal tundnud koledaid sõnu ning ebasüüdsaid kommentaare. Praeguseks on koolikaaslaste kiusamine selja taga, aga tuleb välja, et täiskasvanud võivad samuti väga kurjad olla... Mida teha, kui enesekindlus tambitakse maadligi? Minul on vastus! Tuleb õppida ennast armastama. Tuleb peeglist vaadata ning öelda endale: „Ma olen ilus! Ma olen tore, ma olen kõige vägevam inimene!” Enda suhtes tuleb alati sõbralik ja hea olla. Teine nipp on tegeleda asjadega, mis toovad sära silmadesse. Minu jaoks on see modellindus ning ehete valmistamine. Võin lõpmatult kaamera ees keerelda ning vaikselt kaelakeesid nokitseda. Nendel hetkedel pole tähtis kellegi teise arvamus! Seda sama teed on läinud ka paljud armastatud Hollywoodi tähed, nendelt võib nii mõndagi õppida. Nad rõhutavad alati, et tuleb tegeleda oma unistuste ja hobidega, sest ambitsioonid panevad inimesed särama.

Sära julgelt!



Marili Kõiv
Buduaar TEEN
tegevtoimetaja
marili@buduaar.ee



LIMITEERITUD
KOGUS!

BUDUAAR TEEN BEAUTY BOX

AJAKIRJA
TELLIJALE
12,90 €
TOOTEID KARBIS
55 € EEST!

Soovime sind kauni suve puhul rõõmustada ja panime kokku karbitäie põnevaid ilutooteid, mida ka ise hea meelega kasutame! Karbi hind on vaid 12,90 €, aga tooteid selle sees on 55 € väärtuses! Buduaar TEEN Beauty Box on müügil alates 1. augustist kuni karpe jätkub.

Kui sa ei ole Buduaar TEEN ajakirja kodutellija, siis on karbi hind 22,90 €. Hea põhjus kohe tellimus vormistada!

SUVE-
HITT!



Depend 7 Day hübridilaki stardikomplekt + kaks värvilist hübridilakki

Uudsel tehnoloogial põhinev kõrgläikega erakordselt kauapüsiv geellaki efektiga lakk, mis on valguskõvastuv, kuid ei vaja kõvastumiseks LED/UV-lampi, vaid piisab tavalisest päeva- või elektrivalgusest.



Bella Oggi Feel Glow sära andev valgustpeegeldav jumestuspulk
Särav kuldne toon lisab nahale loomulikuna paistva kirka kuma.

Nordic Girl! DEEP DOWN CLEAN! puhastusgeel
Õrn geel on loodud spetsiaalselt noorele nahale. 100% vegan.



W7 Selfie kompaktpuuder

Ei mingit ootamatut läiget enam sinu selfie'! Puudri koostises on sinaka alatooniga pigmentid, mistõttu annab puuder nahale kaunit kumava jume igas valguses.



essence huuleläige pink galaxy
Mõnus suvine toon!



Ziaja dušigeel Orange Butter (500 ml)

Mõnusalt kreemjas dušigeel eriti kuivale nahale. Sisaldab apelsinivõid, mis on saadud apelsinikoorest ning mis annabki dušigeelile naturaalse apelsini lõhna ning värvi.



Beauty Box sisaldab ka testreid hitt-toodetega!



Obagi Professional 10% C-Seerum (5 ml)

C-vitamiinist saadav kasu: vähendab põletikuprotsessi, tugevdab veresoonte seinu, muudab nahatooni säravamaks ja ühtlasemaks, tõhustab UV-kaitset.

Joik kooriv kreem näole
Joik valge tee kehakreem
Joik kiirelt imenduv kätekreem
Palmer's kakaovõi kehalosjoon
Palmer's kookose kehalosjoon
Cattier koorija näole valge saviga

Lirene Mineral Cleansing Clay Mask - Dermal Therapy (2 x 6 ml)

Mask koorib, imab endasse mustuse, niisutab nahka ja parandab selle elastsust ning vähendab poride nähtavust.



Puuviljatahvel Roo'bar maca ja jõhvikatega (30 g)
Tervislik snäkk, 80% toortoit.



Byphasse Magic Towels

10 näopuhastuskapslit, mis veega kokku saades paisuvad meigiemaldusrätikuteks.



Kamill minikätekreem
Niisutav ja hooldav kätekreem sinu kosmeetikakotti.

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!

HETKE TREND - MERINEITSI MAANIA

Merineitsi trend vallutab igal suvel sotsiaalmeedia ja festivalid ning kõikide südamed! Siin sulle otse Instagramist palju värvilist inspiratsiooni, mis näitab, et seda trendi saab iga stiiliga sobitada. Julget katsetamist!

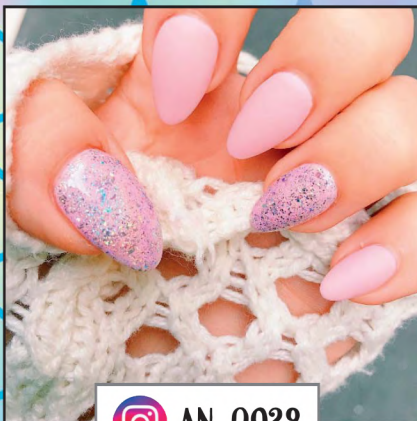
fotod: SHUTTERSTOCK, INSTAGRAM



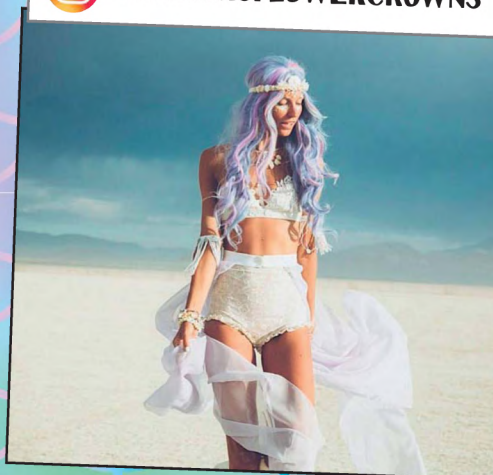
ADONIABREE



AN_0029



CHELSEASFLOWERCROWNS



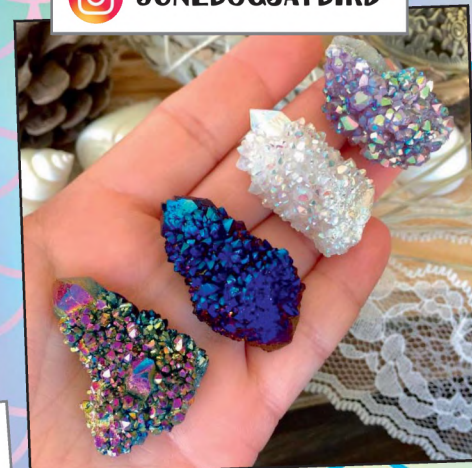
LE_RENARD_PAPIER



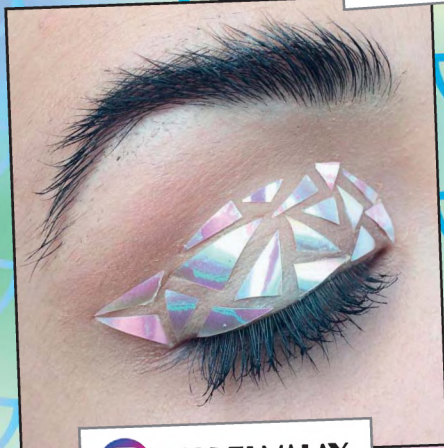
FRECKLESFAIRYCHEST



JUNEBUGJAYBIRD



MODELMALAY



NEALMHAIR





VÄRSKENDAV SUVEJOOK!

Pole midagi mõnusamat kui sooja suvepäeval juua enda valmistatud jooke. Siin paar Buduaar TEENi lemmikretsepti, mis on tõesti superlihtsad! Ideaalne oleks, kui saaksid joogi kohe kannu või ägedasse purki teha, aga ole loov – ideaalselt saab seda ka potis valmis teha ning hiljem tassist juua!

tekst: BUDUAAR TEEN • fotod: SHUTTERSTOCK

MUSTIKA UNISTUS

Keeda potis vesi ning lisa sellele paar pakikest rohelist teed. Lase 6-7 minutit tõmmata. Kui vesi on jahtunud, lisa veidi vett ning mustikasiirupit. Maitse, kas segu on piisavalt magus, ning tõsta see paariks tunniks külmikusse. Hiljem lisa jääkuubikud, peotäis mustikaid ja naudi!

VAARIKA-VIRSIKUMUSI

Pista kannu 4 pakikest rohelist teed ja vala peale keev vesi. Lase 4-5 minutit tõmmata ja jäta jahtuma. Pane blenderisse 1 suur peotäis vaarikaid ja 2 viilutatud virsikut ja veidi suhkrut. Blenderda mõnusaks seguks ja vala see võimalusel läbi sõela kannu, kus on roheline tee. Sega hoolega ning siis pista paariks tunniks külmikusse. Serveeri jääkuubikute ja vaarikatega, kui soovid, võid lisada ka mündilehti!

MÕNUS MAASIKAS

Valmista tee – selleks pane potti paar pakki teed (vabal valikul, mida mahedama maitsega, seda rohkem tuleb maasikamaitse esile) ning vala peale keev vesi. Lase tõmmata vastavalt teepakil olevale juhisele. Samal ajal, kui tee jahtub, pista blenderisse kaks peotäit maasikaid ja blenderda hoolega. Vala purustatud maasikad võimalusel läbi sõela kannu, kuhu lisa ka jahtunud tee, kaks supilusikatäit suhkrut ja soovi korral sidrunimahla. Sega hoolega ning aseta külmikusse jahtuma. Mõne tunni pärast serveeri jääkuubikutega.

KIRSI-BASIILIKUKOMBO

Pane kannu põhja suur peotäis kirsse (ilma kivideta, pestud) ja sama suur peotäis basiilikulehti. Vala peale keev vesi ning lase 1-2 tundi tõmmata. Pressi kirsid ja basiilik suure lusikaga katki, et nende maitse rohkem välja tuleks. Hoia segu paar tundi külmikus, serveeri jääkuubikute ja sidruniviiludega!

Tõeline suve TO-DO LIST!

- | | |
|---|--|
| ☐ Naerata! | ☐ Punasta! |
| ☐ Ütle oma crush'ile, et ta meeldib sulle! | ☐ Laula koos sõpradega! |
| ☐ Mine kinno! | ☐ Käi loomaaias! |
| ☐ Mine merre ujuma! | ☐ Mängi sulgpalli! |
| ☐ Tee trenni! | ☐ Proovi midagi uut! |
| ☐ Katseta ägedat maniküüri! | ☐ Lollita! |
| ☐ Mine metsa! | ☐ Kanna pikka seelikut! |
| ☐ Tee sõpradega piknik! | ☐ Ütle „aitäh!“! |
| ☐ Söö hamburgerit! | ☐ Mängi koduloomaga! |
| ☐ Kasuta päikesekaitsekreemi! | ☐ Saa uusi teadmisi! |
| ☐ Teeni taskuraha! | ☐ Loe raamatuid! |
| ☐ Punu patse! | ☐ Mine jooksmas! |
| ☐ Vaata seriaale! | ☐ Tee lokke! |
| ☐ Tee ise sushi't! | ☐ Valmista ehteid! |
| ☐ Kutsu sõbrad külla! | ☐ Kallista sõpra! |
| ☐ Mine kohtingule! | ☐ Joo vett! |
| ☐ Tee näomaski! | ☐ Tantsi vihmaga! |
| ☐ Õpi ära uus retsept! | ☐ Käi kontserdil! |



KOOLIPINGIS ETTEVÕTJAKS – MERAKY LUGU

Elis, Anette ja Jarita on andekad, loovad ja ettevõtlikud noored neid, kes on õpilasfirma Meraky loojad. Haapsalust pärit noored ettevõtjad rääkisid Buduaar TEENile oma eduloost, firmaga seotud raskustest ning jagasid kasulikke nippe kõigile, kel samuti oma brändi loomine mõttes. Julget pealehakkamist!

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: ALIIS SINISALU, SHUTTERSTOCK

Kust sündis idee teha õpilasfirma?

Külastasime Innovatsioonikeskust INNOKAS, mis tegeleb robotika ning noorte ettevõtluse arendamisega ja sealt saimegi tuule tiibadesse. Registreerisime oma õpilasfirma vaid mõni päev hiljem ning meie juhendajaks sai Angela Leppik.

Mis on ühe õpilasfirma loomise juures kõige raskem?

Õpilasfirma loomine ei olnud keeruline, sest Junior Achievement on teinud registreerimisprotsessi võimalikult lihtsaks. Asutasime õpilasfirma novembris ning esimese kuu jooksul tegelesime peamiselt toote täiustamise, pakendi ja tootesiltide kujundamise ning tegevuse planeerimisega. Kõige keerulisemaks ja aeganõud-

vamaks osutusid brändi visuaali loomine ning esimesed sammud tootmises. Tootmisprotsess oli alguses väga aeglane, kuid Anette, keda naljatledes kutsume hüüdnimega Vabrik, on seda palju täiustanud ning tänu sellele on meil võimalik jõuda oma kristallseepidega suurema hulga klientideni.

Miks just seebid? Mis on teie enda side kristallidega?

Enamasti olid käsitööseebid, mida müügitelidel näinud olime, üsna ühesuguse kandilise kujuga. Seep ei pea olema vaid tarbeese, vaid võib olla ka disainielement. Otsustasime tuua turule kristallikujulised seebid ning oleme Eestis esimesed ja ainsad kristallseepide tootjad. Vääriskive

on alati peetud hinnalisteks luksus-esemeteks ja nendega on kaunistatud kõike – riideid, ehteid, hooneid ja isegi autosid. Miks mitte siis panna üks sädelev kristallseep, millel on pealekauba veel praktiline kasutusala, oma vannituba kaunistama?

Meie seepide kristalltekstuur on maskeeriva ning tselluliidivastase toimega, parandades ainevahetust ja vereringet. Meraky kristallseebid valmivad käsitööna, mistõttu on iga seep ainulaadne ja teistest erinev, justkui päris kristall. Meie jaoks on kristallid imekaunid looduse aarded ning meil on hea meel, et saame tuua pisut kristallisära inimeste igapäevellu seebikristalli näol. Ja nagu öeldakse: „Kristallid on tüdruku parimad sõbrad”.

Mis on teie jaoks siiani olnud kõige suurem saavutus?

Õpilasfirma tegemine on juba iseenesest suur saavutus – kõik tublid noored, kes on kunagi õpilasfirmade liikmed olnud, võivad kindlasti nõustuda. Oma suurimateks saavutusteks õpilasfirma jooksul peame tööstusdisainilahenduse kaitse registreerimist Eesti Patendiametis ning Eesti õpilasfirmade võistluse finaali jõudmist. Oleme rõõmsad selle üle, et meil on olnud võimalus suhelda oma ala spetsialistidega ning kohtuda uute huvitavate inimestega, kes on meid inspireerinud ja andnud head nõu. Oleme oma kristallseepe kinkinud tuntud Eesti inimestele, sealhulgas president Kersti Kaljulaidile, ning teinud koostööd erinevate ettevõtetega.

Mida soovitaksite noortele, kelle unistus on luua oma firma?

- Võimaluse korral osale kindlasti õpilasfirmade programmis – see annab hindamatuid kogemusi ning tutvusi terveks eluks.
- Firmat tuleb kindlasti teha nende inimestega, kellega koostöö sujub. Hästi toimiv koostöö on eduka firma saladus.
- Firma liikmete vaheline suhtlus peab alati olema täiesti aus, et probleemid juba eos lahendada.
- Ettevõtteks on sul võimalik pakkuda väärtust ning muuta oma tootega maailm paremaks. Loo toode, millest on inimestele kasu ning mis pakub ka sulle endale rõõmu.
- Ole valmis pingutama ning vaeva nägema – edukaks ei saada üleöö!



Vaata Meraky
kristallseepe
 **ofmeraky**

Kuidas turundada üht edukat brändi? Millised on teie nipid, mida teistelegi soovitada?

- Tunne oma sihtgruppi.
- Reklaami oma toodet sotsiaalmeedial kanalites ning korralda jagamismänge – nende kaudu levib sõna kõige kiiremini.
- Tea oma konkurente ning mõtle, mille poolest sina neist erined ja silma paisad. Miks peaksid kliendid just sinu toodet ostma?
- Tee koostööd erinevate ettevõtete, blogide ja meediaväljaannetega.
- Küsi klientidelt tagasisidet – uuri, mida nad sinu toote juures oluliseks

peavad ning kuidas sa võiksid oma toodet parandada ja paremaks muuta.

Mida toob tulevik?

Õpilasfirmade programm on meie jaoks läbi ning edasi tegutsemiseks tuleks teha oma ettevõtte, kuid kuna kooli kõrvalt jääb ettevõtlusega tegelemiseks vähe aega, siis hetkel me seda teha ei plaani. Meraky kristallseeptide loole me veel siiski päris punkti ei pane - oleme saanud innustust klientide positiivsest tagasisidest ja suurest huvist meie toodete vastu. Ärisoon on meis kolmes olemas ning arutame võimalusi kristallseeptide müügiga edasi tegelemiseks.

Kumb ajupoolkera sinul domineerib?

tekst: BUDUAAR BRAIN BOOK • fotod: SHUTTERSTOCK

ihetekülgne mõtlemine
osav numbritega

ei meeldi riskida

hea kuulaja



küsis „Kuidas?“,
mitte „Miks?“

lugemine, rääkimine, keeled

otsib teistsuguseid ja erinevaid lahendusi

armastab konkreetseid reegleid

elistab konkreetseid vastuseid

emotsionaalne

armastab
kujundeid ja
mustreid

ei karda
riskida

aktiivne

värvid teevad
õnnelikuks



otsib sarnasusi

loominguline

küsis „Miks?“,
mitte „Kuidas?“

avatud mõtlemisele ja
emotsioonidele



Imeline looduslaps **MAIA VAHTRAMÄE**

Me teame teda kui Põhja-Tallinna naissolisti, aga Maias on peidus nii mõndagi huvitavat! Mis on tema lemmikjäätis ja unistuste reisisihtkoht? Loe ja saa teada!

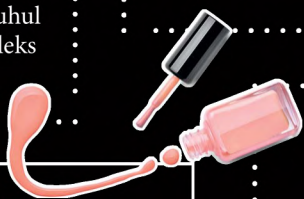
fotod: JAKE FARRA, ERAKOGU, TOOTJAD, SHUTTERSTOCK

Loom: Mulle meeldivad kõik loomad! Kui saaks, võtaks kohe mitu kassi ja koera.

Riietus: Riietuse puhul on alati oluline, et mul oleks selles hea olla.

Küünelakk: Eelistan pigem naturaalseid toone.

Lõhn: Juba mõnda aega ei ole ma suutnud endale seda õiget lõhna leida ja minu enda jaoks on see lemmiklõhn hoopis mu kehakreemi lõhn – The Body Shopi Moringa kehavõi.



Jäätis: Kindlasti LaMuu pistaatsijäätis!

Transpordivahend: Mulle meeldib väga kõndida, aga lemmik transpordivahend on ratas.

Vaba aja veetmise viis: Mulle meeldib looduses jalutada.

Kohvik: F-Hoone Telliskivi Loomelinnakus.

Jook: Vesi.

Tegevus: Laulmine.

Film: „Breakfast at Tiffany’s”

Jalanõud: Tennised.

Söök: Porgand!

Reisisihtkoht: Ma armastan reisida! Koht, kuhu tahaks väga tagasi minna, on India. Indias on mu lemmikrand Palolem. Väga meeldib mulle ka Põhja-Norra. Kindlasti tahaksin terve Lõuna-Ameerika läbi käia.



Aastaaeg: Kevad.

Muusik: Aurora on hetkel mu lemmik, kuid ma kuulan nii palju muusikat, et see kõik oleneb tujust ja hetkest.

Pood: Kangapoed on minu viimase aja vaieldamatud lemmikud.





Balam

KERGED JA KAASAS- KANTAVAD MÕTTED

Jagan seekordses kolumnis oma lemmikuid mõttelende, mis on mind tiivustanud. Alguses on nad mind viisakalt tervitanud ja siis end mu paberile jätanud. Nii näitavad nad iga kord uuesti valguse suunda. Loodan, et tervitavad ka sinu ilusaid hetki!

tekst: BALAM • fotod: JÕ • stilistika: KÄTLIN HAAK • meik: LAURA SALLA



KUI TEKIB UDULOOR

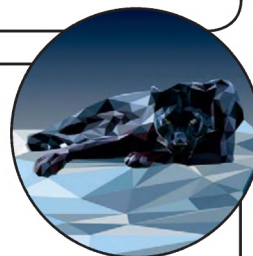
- Mõnel pimedal mõttel võib olla õige mitu varju.
- Tihti vaatad end ja näed vaid udu, keerutamas end keset kaduvat sudu.
- Vahel juhtub ka nii, et üks unistus murdub teise ees, vahetab suunda ja leiab oma tee.
- Oska valida õigeid inimesi, kellele end usaldada.
- Hoia ainult seda, mida hindad, ja küll näed, see kasvatab elu ilu hinda.



SINU SEES ELAB MAAGIA

- Leiad üles kõik, mida mõttes näed.
- Kui näed enda sees valgust, pole sul kunagi pime.
- Pole vaja otsida, mida tähistada, kui iga hetk on väärt tähesära.
- Kui tunded sees räägivad naeratuse keelt...
- Ilu paitab mu igat meelt, see on kui tundmuste seni avaldamata keel.

PÕNEVUS TEADMATUSEST



- Toeta end sinna, kus pole kunagi püsivat pinda.
- Panin silmad kinni, unistasin ja nägin oma teed sinna, kuhu tugev tunne tihti ekslema tahab minna.
- Meenutuseks endale, ehk ka sulle ning kolmandale veel, sind on siin üks, et luua see oma tee.
- Päike ei tahagi alati end näidata, talle meeldib ka pilve taga kumada.
- Iga teekond vajab hetki, neid, mis kõrvalt vaatlevad lõpmatuid retki.

UNISTUSTE SEIKLUS

- Südamel tõmmatud jooned, need vaatavad alati päikese poole.
- On neid, kellega leida end maailma lõpust ning hingata sisse vaid uut.
- Kui kõnnid oma tunde järgi, jätad maha vaid omapära jälgi.
- Kõige rohkem vajad alati iseend, puhtalt olema, taaslooma külluse-looma eneses.
- Pehme ja magus ja veidi pipardav olgu kogu see elu mannavahus.



Suveks pruuniks?

TEE SEDA TARGALT!

Murrame solaariumiga seotud müüte, et oleksime õnnelikumad ja tervemad. Siin on paar väidet, mida me ikka ja jälle endale kinnitame...

tekst: MARILI KÕIV • foto: SHUTTERSTOCK

HIRMUS FAKT:

kasutades
solaariumit enne
35. eluaastat, tõuseb
melanoomi
haigestumise risk
59%.

SA ÜTLED: „MA KÄIN AINULT PAAR KORDA ENNE LÕPUAKTUST PÄEVITAMAS!”

Tegelikkus: Isegi kui sa käid enne lõpuaktust vaid ühe korra solaariumis, sead sa oma tervise ohtu. Ainult üks kümminutiline sessioon tõstab nahavähki haigestumise riski kuni 67%. Vot see on hirmutav!

SA ÜTLED: „SEE TEEB MU NÄONAHA ILUSAMAKS!”

Tegelikkus: Päevitamine ei ravi punne, vaid muudab vähem märgatavaks (nahk läheb tumedamaks, seega punnid ei paista enam nii väga välja), aga mida rohkem su päevitus maha kulub, seda hullemaks võib akne minna. Dermatoloogid on öelnud, et UV-kiirgus kuivatab, sundides nahka rohkem rasu tootma, mis omakorda tekitab rohkem ebapuhtusi. Lisaks muudab UV-kiirgus vanad armid veelgi rohkem märgatavaks.

SA ÜTLED: „D-VITAMIIN TEEB MU TÛJU HEAKS!”

Tegelikkus: UVB-kiired (need, mis su naha punaseks teevad, kui sa päevituskreemi ei kasuta) toodavad nahas tuju tõstvat D-vitamiini. Solaariumis puutud kokku ainult UVA-kiirtega ehk ei mingit positiivset mõju, ainult kahjulik! Sõbrannadega koos *hāngimine* või sportimine on palju tervislikum ja efektiivsem moodus, kuidas tuju tõsta. Õues olles ära unusta SPF-kaitsega kreemi!

FILMI "VIIES ELEMENT"
VISIONÄÄRIST LAVASTAJALT



DANE
DEHAAN

CARA
DELEVINGNE

VALERIAN

JA TUHANDE PLANEEDI LINN

STX ENTERTAINMENT and EUROPA CORP. PRESENT IN ASSOCIATION WITH FUNDAMENTAL FILMS: DDP PARRAS ORANGE STUDIO UNIVERSUM FILM GmbH NOVU PICTURES ROVER ROAD ENTERTAINMENT BELGA FILMS
A CO-PRODUCTION OF VALERIAN S.A. STX FILMS PRODUCTION WITH THE PARTICIPATION OF UCS and TF1 DANE DEHAAN CARA DELEVINGNE OLIVIE OWEN WITH RIHANNA "VALERIAN AND THE CITY OF A THOUSAND PLANETS" ETHAN HAWKE
HERBIE Hancock KRIS WU and RUTGER HAUSER EXECUTIVE PRODUCERS MARK GAO GREGORY QUANNON JC CHENG PRODUCED BY VIRGINIE BESSON-SILLA BASED ON THE COMIC BOOK SERIES BY PIERRE CHRISTIN AND JEAN-CLAUDE MEZRIERES PRODUCED BY DARGAUD
DIRECTED BY LUC BESSON

KINODES
28. JUULIST

3D

INSPIREERIV

Fashion Notes By Triinu!



Blogija Triinu Maasik ehk Fashion Notes By Triinu on noor Saaremaa piiga, kes tuli pärast keskkooli lõppu mandrile õnne ja armastust leidma. Triinu on hariduselt moedisainer ning võitnud paar auhindagi. Hetkel aga kuulub ta süda jäägitult blogimisele, mis on saanud lausa tema igapäevaseks tööks! Triinu jutustas Buduaar Teenile oma blogimise teekonnast, unistustest ja paljust muust.

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: ERAKOGU

Millal sattusid blogimaailma ning mis ajendas sind sellega algust tegema?

Hakkasin välismaiseid moeblogisid lugema ning jälgima juba kuus-seitse aastat tagasi, kui see Eestis veel nii popp teema ei olnud. Ammutasin nendest blogidest inspiratsiooni ning umbes neli aastat

tagasi otsustasin tuttavate ja sõprade soovitusel ka oma moeblogiga algust teha. Tahtsin oma mõtteid moemaailmast ka suuremale publikule tutvustada. Sõbrad ja tuttavad soovitasid kirjutada erinevatest moenippidest ning näidata oma igapäevaseid *outfit*'e. Mõeldud-tehtud!

Mis on ühe eduka ja populaarse blogi saladus?

Usun, et tänapäeval ei ole edukuse võti enam saladus. Sellest on kirjutatud paljud tuntud blogijad, et eduka ja populaarse blogi taga on palju tööd, järjepidevust, kvaliteetset sisu ning siirust ja ausust. Kindlasti on tähtis ka kindla lugejaskonna



tekitamine, kes ikka ja alati sinu blogi lugema või vaatama tuleb.

Mis on blogimise suurimad võlud ja valud?

Kindlasti peavad paljud blogimise suurimaks võluks seda, et saab palju tasuta asju (nii on mulle tihti öeldud), kuid mina näen blogimise võlu selles, et ma saan oma stiili- ja moenõuandeid teistega jagada ning igapäevaselt oma lugejaid inspireerida. Muidugi on tore, kui erinevad brändid minu tööd ja blogi märkavad, kuid asjad ning raha ei saa blogimise juures minu jaoks



kunagi kõige tähtsamaks küljeks. Valulikuks peetakse tihti öelaid kommentaare, kuid mina leian, et ka sellest tuleb üle olla ning kõigile ei saagi kunagi meeldida.

Kirjelda end kolme sõnaga!

Trenditeadlik, sihikindel ning siiras.

Millist riietuseset sa kunagi selga ei paneks?

Paar aastat tagasi pelgasin punast värvi, kuid moega kaasas käimine ning selle kevade punakate toonide võidukäik moes on ka selle

värvi minu riidekappi toonud. Ilmselt sellist asja ei olegi olemas, mida ma kunagi selga ei paneks, kuna mulle meeldib erinevate stiilide ning riidega katsetada.

Nimeta oma lemmikud shopamise kohad!

Zara, H&M ning Lindex.

Kuidas kujutad ette tulevikumoodi, näiteks aastal 3017?

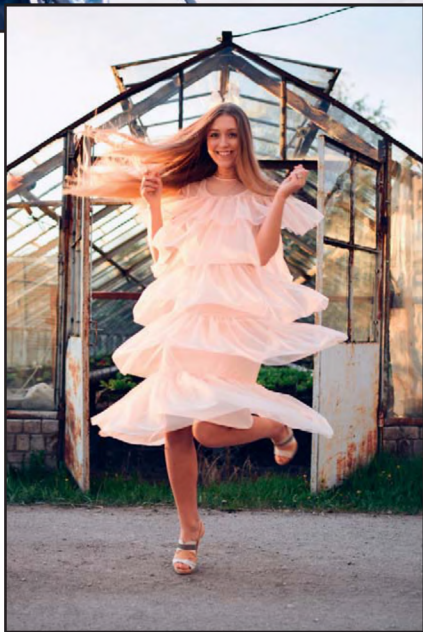
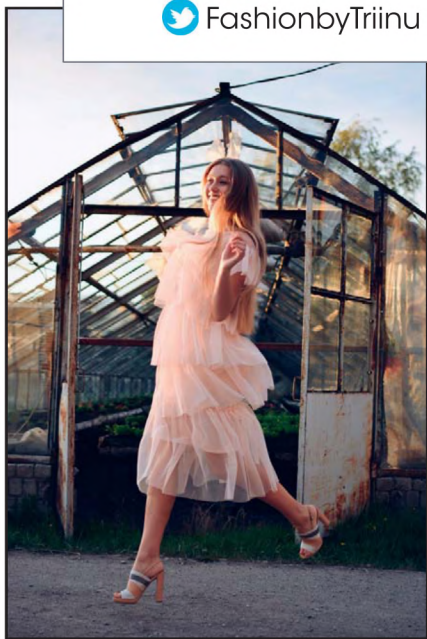
Raske on kujutada ette, kuidas mood tuhande aastaga muutub, kuid usun, et ka siis tuuakse jätkuvalt trende ning stiile eelmisest sajandist nagu seda tehakse praegu. Kindlasti on siis looduslikud materjalid väga hinnalised ning haruldased ja usun, et taaskasutatud materjalid on igapäevane nähtus.

Millised on sinu igapäevased ilurituaalid?

Ma proovin iga päev vähemalt kuus kuni kaheksa tundi magada. Olen hakanud jälgima, et ma jooksin iga päev palju vett ning söösin piisavalt puu- ning juurvilju. Hommikuti ning õhtuti niisutan oma nahka erinevate looduslike kreemide ja maskidega. Kõige tähtsam on mõelda positiivselt ning naeratada!



 fashionnotesbytriinu.com
 [FashionnotesbyTriinu](#)
 [triinuo](#)
 [FashionbyTriinu](#)



Mis kaamerat ja töötlusprogrammi oma blogi illustreerimiseks kasutad?

Blogisse pildistame Nikon D7200 kaameraga ning igapäevaselt kasutan iPhone 7. Töötlusprogrammidest kasutan Adobe Lightroom 5 ning telefonis VSCO ning ColorStory äppi.

Milliseid võimalusi on sinu jaoks loonud su blogi?

Minu blogi on loonud mulle võimaluse, et ma saan töötada igapäevaselt kodus ning teha koostööd maailma tuntud brändidega.

Millega igapäevaselt tegeled?

Igapäevaselt tegelen blogimise, trennis käimise ning enda koolitamisega erinevates elu valdkondades.

Kuidas hoiad end vaimselt ja füüsiliselt vormis?

Käin kolm-neli korda nädalas trennis ning hiljuti hakkasin ka joogaga tegelema.

Kuhu sooviksid elus jõuda?

Minu soov oleks edasi arendada oma blogi, palju reisida ning olla õnnelik!

SINU PARIMAD SUVEPILDID!

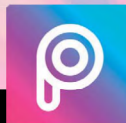
Soovid oma Instagrami konto sel suvel uuele tasemele viia? Siin on parimad äpid piltide töötlemiseks nii Androidi-põhiste telefonidele kui ka iPhone'i omanikele!

fotod: TOOTJAD, GOOGLE PLAY STORE, APPLE STORE



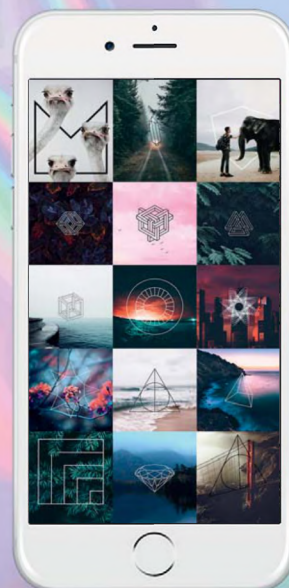
APPFORTYPE

Imeliselt lihtne ja kaunis fototöötlus! Lisa ilusaid tekste, muuda värve ja suuruseid ning siis jaga oma sõpradega! Rohkem kui sada erinevat font'i.



PICSART

Vägevad klepsud, muinasjutulised töötlused ja kollaažid! PicsArti abil saad enda selfie'd kiiresti pastelseteks unelmateks muuta – Buduaar TEENi lemmik!



SHAPICAL

Vii oma fotod uuele tasemele! Shapical muudab su pildid eriti ägedateks geomeetrilisteks kunstiteosteks!



SÄRAVA NAHA SALADUS

Punnid kimbutavad? Siin on sulle viis soovitusi, sest ilus nahk algab õigest toitumisest!

välisajakirjanduse põhjal: **MARILI KÕIV**
fotod: **SHUTTERSTOCK**



1

Söö rohkelt köögivilju, marju ja puuvilju.

mitte maiustusi. Varieeri värve, nii et sööksid iga päev võimalikult palju erinevat värvi toiduaineid, näiteks kollane paprika, roheline basiilik, punane tomat, lilla suvikõrvits. Eriti positiivselt mõjuvad rohelised lehtköögiviljad ning lillat ja punast värvi aedviljad.



3



Joo looduslikke taimeteesid! Tervistavad kuivatatud taimed puhastavad organismi leebelt ja väljutavad kõik halva, mis näonahale mõjuda võib.

2

Tarbi külmpressitud õlisid nagu rapsiõli, pähkliõli, oliiviõli ning vähenda margariini tarbimist. Eriti hea kaste salati jaoks – sega oliiviõli, sidrunimahla, näputäis soola ja pipart.

4

Söö iga päev veidi pähkleid, vali erinevaid sorte. Eriti hästi sobivad pähklid hommikupudru peale!



5

Väljajoo kiireid süsivesikuid

nagu karastusjoogid, maiustused, koogid, jäätis, sai, valgest jahust makaronid, valge riis. Vali selle asemel täisteraleib, tume riis ning täisterapasta.



AUGUSTIKUU

#BTEENPHOTOGRAPHYCHALLENGE!

Teeme seda taas! Terve augustikuu ehk 31 väljakutset!
Kas oled valmis? Tägi @buduaarten oma Instagrami piltidel, siis saame oma lemmikuid jagada!

PS!
Ole loov, väljakutse nimetus annab vaid suuna!

1. Päike!
2. Naeratused!
3. Limonaad!
4. Lühikesed püksid!
5. Vesi on äge!
6. Suvearmastus!
7. Päevitamine!
8. Ilutulestik!
9. Suvesoeng!
10. Õues on lõbus!
11. Sõbrad on vägevad!
12. Rand!
13. Reis!
14. Jäätis!
15. Suvemuusika
16. Laadal on lõbus!
17. Jalanõud!
18. Tähed!
19. Soe ilm!
20. Arbuus!
21. Lõke!
22. Ujumine!
23. Lilled on lemmikud!
24. Kontsert!
25. Puhkus!
26. Pidu!
27. Päikese eest peitu!
28. Teistega koos!
29. Vihm!
30. Suve-selfie!
31. Loomad!



MINU ESIMENE – TIIU

Meie oma Nicki Minaj, Eesti ainukene naisräppar TIIU on inspireeriv, aus, otsekohene ja meelelt lõbus! Tema naeratus on nakkav ning laulud kaasahaaravad. TIIU rääkis Buduaar TEENile oma elust, rõõmudest ja raskustest.

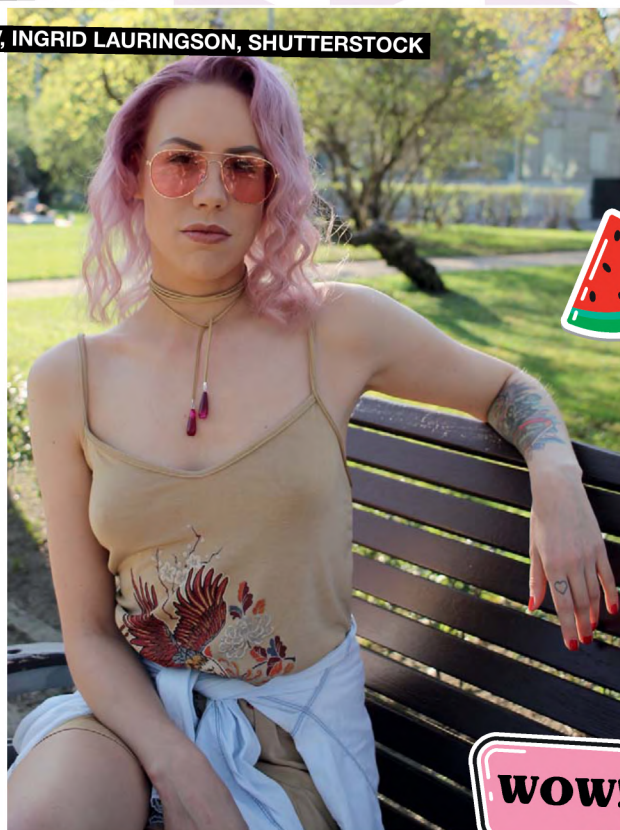
toimetas: MARILI KÕIV • fotod: MARILI KÕIV, INGRID LAURINGSON, SHUTTERSTOCK

MINU ESIMENE TÖÖ,

mille eest palka sain, oli suvel maasikate korjamine peretuttava põllul. Mu esimene nii-öelda päris töö, kus oli reaalselt leping ja palgapäev, oli Rakveres uksetehases, kus ma pakkisin tellimuse järgi ukse-linke. Õhtuti käisin ühe restorani riietehoius tööl. Olen 15aastasest saati töötanud erinevates kohtades ja endale ise taskuraha teeninud. Olen pärit suurest perest ja me ei olnud just kõige jõukamad, seega sain varakult aru, et pean tööd tegema, et saada endale sellist elu, nagu ma tahan.

MINU ESIMENE ARMUMINE

oli 16aastaselt, kui leidsin omale esimese *boyfriend*i. Hõljusin kaks aastat täielikus öndsusepilves, kuni tuli see päev, mil ta mu SMS-i teel maha jättis. Ta kirjutas mulle sõnumi, et ta ei taha mind enam ja on leidnud kellegi teise. Mäletan, et nutsin terve öö. Järgmisel päeval kutsus ta parim sõber mu välja ja elu läks edasi.



WOW!





Tänu esinemas Hiiu-
maal Carriba klubis,
kus filmiti ühtlasi ka
muusikavideot loole
„Ma tõusen lendu”.

MINU ESIMENE SUUREM PAHANDUS

oli siis, kui ma 15aastaselt salaja
omale esimese tätoveeringu
tegin. Lisaks sellele, et see oli
üsnaagi kole ja mittemidagiütle-
v pilt, tegin ma selle alaealisena
(mis on seadusevastane) ja kuskil
suvalises nurgataguses salongis.
Ema ja isa said alles paar nädalat
hiljem teada ja mõistagi sain
selle eest korraliku peapesu.



MINU ESIMENE TELEFON

oli reaalselt mingi Nokia 3310 või 5110. See oli ajal,
kui mobiiltelefonid alles tulid Eesti turule ja ma olin
oma klassis üks esimesi, kes selle endale sai. Muidugi
olin ma selle üle väga uhke. Kusjuures siia maani loeb
mulle telefoni juures rohkem pigem sisu kui välimus
ja näiteks iPhone'i polegi mul kunagi olnud.



MINU ESIMENE RASKE ÕPPETUND

tuli 14aastaselt, kui mu vanemad lahutasid. See oli tohutu
elumuutus minu jaoks ning see periood oli täis hirmu ja
kurbust. Ma olin kõige vanem laps suures peres ja pidin
mingil määral nagu kolmas lapsevanem olema ja vaatama,
et teistel oleks kõik korras. Õnneks aeg parandas kõik
haavad ja sain väga suure õppetunni, kuidas raskustega
toime tulla.



MINU ESIMENE SUUDLUS

toimus siis, kui olin 12aastane ning see juhtus pudeli-
keerutamise mängu tulemusena klassiõe sünnipäeva-
peol. Nagu nende esimeste suudlustega ikka, oli see
üsna kohmetu ja veider elamus. See poiss lõpetas
minuga rääkimise päevapealt pärast seda, kui oma
blondid juuksed punaseks olin värvunud ning sealt
sain ka oma esimese murtud südame kogemuse.



MINU ESIMENE 2

tuli juba teises klassis ja õppeaineks oli mate-
maatika. Sain juba 8aastaselt aru, et matagee-
niust minust ei saa. Reaalained jäidki mul kuni
keskkooli lõpuni sinna nõrga kolme level'ile.
Õnneks ma seda väga hinge ei võtnud, kes-
kendusin pigem sellele, mis mulle meeldis ja
milles ma hea olin – kunst, muusika ja kehaline
kasvatus.



TRENNI TEGEMINE LÕBUSAKS!

Ammu on möödas aeg, kus trenni tegemine peab olema tüütu, igav ja paljunõudev. Kuna käes on mõnusalt suvine aeg, siis siin on sulle paar nippi ja soovitusi, et aktiivne eluviis su parimaks sõbraks saaks!

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: SHUTTERSTOCK

MUUDA KÕIK MÄNGUKS!

Kui sa tõesti ei suuda telefoni käest panna, siis pane see enda kasuks tööle! Äpid, kus saab sõpradega võistelda või kus saab enda tulemusi parandada, on heaks motivaatoriks. Hea näide on Pokemon GO, mis lausa sunnib õue minema! Hulljulgetele soovitan appi Zombies, Run!, mis toimib põhimõttel, et kõrvaklappidest kostub zombide rünnak, kelle eest pead ära jooksma. Kui see pole hea motivaator, siis mis veel oleks!?



VÕTA POOS SISSE!

Järgmine kord, kui teed midagi pealtnäha igavat, näiteks pesed hambaid või ootad järjekorras, siis pane see enda kasuks tööle ja seisa ühel jalal! See parandab su tasakaalu, rühti ning on päris hea trenn su jalgadele ja tagumikule. Esita endale väljakutse ning proovi seista minut aega ühel ja siis minut aega teisel jalal.



SEO PAELAD KINNI!

Kas tüüpiilistest nädalavahetuse plaanidest on kopp ees? Siis mine rulluisutama! See teeb tööd kõikide põhiliste lihastega, parandab koordineatsiooni ning teeb üldiselt taju heaks. Praegu on moes eriti retrod laiade värviliste paeltega rulluisud 80ndatest – väga *funky*!



OLE LOOV!

Sõpradega parki minnes paki lendav taldrik kotti kaasa! Uuringud näitavad, et 40 minutit taldriku loopimist võrdub pika jooksuringiga. Kuna veedad oma sõpradega mõnusalt aega, siis ei pruugi sa arugi saada, et trenni teed.

LUUBI ALL: HARRY STYLES

Sa olid kurb, kui One Direction laiali läks, aga nüüd on põhjust rõõmustada, sest Harry! on väljas uus sooloplaat, mis on **LIIGA HEA**, et tõsi olla!

toimetas: MARILI KÕIV
fotod: SHUTTERSTOCK, VIDA PRESS, INSTAGRAM

Harry uus kauamängiv tuli välja 12. mail ning vallutas koheselt edetabelid ja inimeste südamed. Harry esimene debüütsingel „Sign of the Times” sai hetkega hitiks ning sellel on Youtube’is täitumas juba 70 miljonit vaatamist. Uus plaat tähendab ka palju esinemisi ning üks meeldejäävamaid etteasteid oli kindlasti USA hittsaates „The Late Late Show with James Corden”, kus lõbusal autosõidul lauldi Harry uusi laule, samuti muid hitte laiad maailmast. Muuhulgas tehti palju nalja erinevate riietuste üle ning Harry võttis osa ka mitmest sketšist, mis on väga humoorikad.



ANKEET

Nimi: **Harry Edward Styles**
Sünnipäev: **1. veebruar 1994**
Tähtkuju: **Veevalaja**
Lemmikseriaal: **„Family Guy”**
Muusikalised eeskujud: **David Bowie, Prince, Rolling Stones**
Lemmikspordiala: **golf, tennis**
Saladus: **Harryle meeldivad romantilised filmid nagu „The Notebook”, „Titanic” ja „Love Actually”. Tõeline romantik!**



Harry omanimeline sooloalbum „Harry Styles”

Mida uus plaat endast kujutab?

Kadunud on 1D popballaadid ja asemele on tulnud mõnus pehme rokk ja folk, mis mõlemad sobivad Harry hääletämbriks kui valatult. Buduaar TEEN lemmiklood on „Woman” ja „Kiwi”, aga tegelikult sobivad kõik laulud ideaalselt sõpradega koos hängimiseks või üksi kodus tantsimiseks!





Paldiski mnt 16, Tallinn
+372 555 46 888
info@rvstudio.ee

MANIKÜÜR GEELLAKIGA+ PEDIKÜÜR GEELLAKIGA

AINULT **35€**

norm hind 55€



-25%



KINNO PARIMA HINNAGA!

Forum Cinemas kinodes tavapiletid -25% soodsamalt*.
Pakkumine kehtib kassas kupongi alusel kuni 30.09.17.
Tallinnas kinos Coca-Cola Plaza, Tartus kinos Ekraan
ja Viljandis kinos Centrum.

*Pakkumine ei kehti eriuutustele. www.forumcinemas.ee



-15%



FILMI NAUDI POPKORNI JA JOOGIGA!

Forum Cinemas kinodes keskmises suuruses soolane
popcorn ja keskmises suuruses masinajook -15%
soodsamalt. Pakkumine kehtib kassas kupongi alusel
kuni 30.09.17. Tallinnas kinos Coca-Cola Plaza, Tartus
kinos Ekraan ja Viljandis kinos Centrum.

www.forumcinemas.ee

SELLE KUPONGIGA

TAVAHINNAGA SPINNERID/KÄSIVURRID

EXPRESSIONS

-40%

SOODUSKUPONG





Paldiski mnt 16, Tallinn
+372 555 46 888
info@rvstudio.ee

HG RAVILÕIKUS + KERATIINIHOOLDUS

AINULT **25€**

norm hind 35€



-15%



FILMI NAUDI POPKORNI JA JOOGIGA!

Forum Cinemas kinodes keskmises suuruses soolane popcorn ja keskmises suuruses masinajook -15% soodsamalt. Pakkumine kehtib kassas kupongi alusel kuni 30.09.17. Tallinnas kinos Coca-Cola Plaza, Tartus kinos Ekraan ja Viljandis kinos Centrum.

www.forumcinemas.ee



-25%



KINNO PARIMA HINNAGA!

Forum Cinemas kinodes tavapiletid -25% soodsamalt*. Pakkumine kehtib kassas kupongi alusel kuni 30.09.17. Tallinnas kinos Coca-Cola Plaza, Tartus kinos Ekraan ja Viljandis kinos Centrum.

*Pakkumine ei kehti eritüüsetele. www.forumcinemas.ee

EXPRESSIONS

Selle kupongiga saad tavahinnaga spinnerid/käsvurrid 40% soodsamalt.

Kupong kehtib ühele ostule, kuni 30.11.2017 kaasaarvatud.

Antud kupongi ei saa kombineerida teiste pakkumiste ja soodustustega.

Kupong kehtib kõikides Expressionsi kauplustes üle Eesti.

Tallinn: Solaris, Kristiine Keskus, Viru Keskus, Magistral, Expressions Outlet (Expressionsi maja, Pärnu mnt 48)

Tartu: Lõunakeskus, Tasku, Eeden / Pärnu: Kaubamajakas, Pärnu Keskus

Narva: Astri keskus / Rakvere: Põhjakeskus / Viljandi: Uku keskus / Kuressaare: Auriga

www.expressions.ee

facebook.com/loveexpressions

instagram.com/expressionsehted

SOODUSKUPONG

TASUTA TRENN

Rohkem infot: www.jjstreet.ee



JJ-Street Company



jjstreetcompany

Selle kupongiga on Sulle 1 omal valikul trenn JJ-Street Tantsukoolis täiesti TASUTA!
JJ-Street treeningud toimuvad üle Eesti.

Jaga meiega oma kogemusi ning anna teada, kuidas sinul TURBLISS KLAAR sarja kasutamine abiks on olnud. Vahvaid maskifotosid võid meiega jagada Instagramis, kasutades hashtag'e **#turblissestonia** ja **#turblissklaar**. Tooted on saadaval veebipoes www.turbliss.eu, samuti Tallinna ja Tartu Kaubamajas ning ilupoodides üle Eesti.

Veelgi rohkem ilu-, tervise- ja moepostitusi leiad Marieli blogist www.marielpahkel.com.



TURBLISS KLAAR NÄOHOOLDUSSARI NOORELE NAHALE ehk blogija proovib!

Teismelisena ning eriti just noores eas tunne vahel, et näonahk on korrast ära – ebaühtlased kohad ning akne võiks jäädavalt näonahalt kaduda, samas seda liigselt kuivatamata ning hoopis niisutades. Testisin Turbliss KLAAR tootesarja ning jäin nii maski kui rabatoonikuga väga rahule. Taskukohane hind ning tooted, mis tõsiselt on suure algustähga oma nime väärilised.

tekst: MARIEL PÄHKEL / WWW.MARIELPAHKEL.COM • foto: KRISTEL PÄHKEL @PAHKELPHOTO

KUIDAS KASUTADA SÜGAVPUHASTAVAT MASKI NING RABATOONIKUT?

Esiteks tuleb mask kanda puhtale, niiskele nahale. Ühtlaseks pealekandmiseks soovitatakse kasutada mõnda meigipintslit või spetsiaalset näomaskipintslit. Hoida maski näonahal kümme minutit ning veendu, et mask ära ei kuiva – seda ei tohi juhtuda! Seejärel tuleb mängu rabatoonik, mis aitab maskil jääda näonahal niiskeks. Niisuta maski kas rabatooniku või veega, tee seda niiskete sõrmedega. Loputada tuleb kindlasti sooja veega või kasutada niisket sooja vees leotatud rätikut – nii tuleb mask kõige paremini maha. Peale mahapesemist on nahk justkui uuesti sündinud, siidine ja pehme. Efektse tulemuse saavutamiseks kasuta maski üks kuni kolm korda nädalas – tee spaaõhtu, lõõgastu üksinda või koos sõbrannadega, kuna selline iseendale mõeldud aeg on parim pingete maanda-

miseks ning mõtete klaarimiseks ja me kõik vajame seda. Juba esimesel korral pärast toodete kasutamist tundsin, kuidas nahk on tippklassi hoolitsuse läbinud – sügavpuhastav mask jättis tunde, et nahk on kogu mustusest vaba, särav ning justkui taas ärganud. Kasutasin maski öhtuti enne magamaminekut ning lõpetasin omamoodi rituaali alati ka rabatooniku kasutamisega. Hommikul oli nahk endiselt särav ja



TUTVU TOODETEGA WWW.TURBLISS.EU

siidine. Aknele kalduva nahaga mul endal probleeme ei ole, kuid pideva kasutamise korral olen tähele pannud, et ka pisemad vistrikud ning ebaühtlused on hakanud kaduma. Suvel on oluline hoida oma nahka päikese eest kaitstuna ning niisutatuna. Sügavpuhastatud nahk on kindlasti päikesele vastutulelikum ning kasutades õige tugevusega SPF tooteid, on ilus suvejume palju kiirem tulema. Kuna maski ja rabatooniku hea toime on kauapüsiv ning nahk on värske ja puhas ka palju hiljem, on meigitoodete pealekandmine tõhusam, lihtsam ja oodata võib palju paremat tulemust. Näiteks kasutasin maski vahetult enne jumestuse tegemist. Aluskreemi vahetasin rabatooniku vastu ning meik kinnitus kergelt ja püsis näol lausa terve päeva. See on lihtsalt imeline vahend, kui ilutoodete kasutamisest on nahk väsinud ning raske. Elusta seda puhtast loodusest inspireeritud toodetega – TURBLISS KLAAR rabatooniku ning sügavpuhastava maskiga.



JUTUNURK:

RÄÄGIME KOOLIKIUSAMISEST...

Olles ise koolikiusamise ohver, on see teema mind aastaid saatnud ning enesekindluse kõvasti kõikuma löönud. Mõtisklen aeg-ajalt, et miks see minuga juhtus ja miks kiusamine endiselt nii suur probleem on... Küsisin kolme väga andeka ja kauni noore käest, milline on nende kogemus seoses koolikiusamisega ning kuidas on nemad sellest välja tulnud. Minu küsimustele vastasid lauljatar Helen Adamson, fotograaf Taavi Luhamäe ning Buduaari ilu- ja moetoimetaja Liisa Tupits.

toimetas: MARILI KÕIV
fotod: MARDO MÄNNIMÄGI, ERAKOGU

Alustame algusest – mis vanuses mäletad esimest korda koolikiusamist?

HELEN: Esmakordselt mäletan ma narmimist, kui käisin esimeses klassis ning viimast korda kusagil kuuenda klassi lõpus.

TAAVI: Esimene kokkupuude võis jääda kuhugi põhikooli aegadesse, algas ehk kuuendast klassist ja lõppes üheksanda klassi lõpus. Kiusamist võis olla ka varem, aga kõige eredamalt on mees just see põhikooli periood.

LIISA: Minu esimene suurem kokkupuude kiusamisega leidis aset, kui käisin viendas klassis. See on aeg, mil teatud lastes tekib mingil põhjusel suurem sisemine viha, mida kahjuks kiputakse alati kellegi teise peal välja elama. Põhimõtteliselt kestis see kiusamine ikka mitu aastat, kuna mina kellegi teise tõttu kooli vahe-tama ei hakanud.

Mis olid peamised põhjused, miks sind noriti?

TAAVI: Peamiselt noriti välimuse pärast, aga ka elukoha tõttu. Millegipärast ristiti just selle küla elanikud, kus ma elasin, „rottideks”. Kuna põhikooli ajal avaldus mul tugevalt ka kõõrdsilmsus, siis loomulikult jäi see kõigile ette.

HELEN: Kuna ma olen pärit vaesemast perekonnast, siis vanemate klasside poisid tegid mulle märkusi ka sellel suunal. Minule tegi kõige enam haiget minu välimuse kallal ilkumine. Kuna mul on nõbinina, siis narriti mind seainaks. Igasugune ebameeldiv hüüdnimi ei ole kunagi naljakas ja viga ei ole kunagi narritavas, sest nali on naljakas vaid siis, kui kõik naeravad.

LIISA: Ilmselt oli asi selles, et ma mingis mõttes erinesin hallist massist – ma ei hakanud end meikima siis, kui teised

tüdrukud, ei olnud üleliia populaarne ja pigem hoidsin omaette, ei sulandunud gängidesse sisse.

Kelle poole pöördusid abi saamiseks ja kas üldse pöördusid?

LIISA: Oli olukordi, kus pöördusin klassijuhataja või õppealajuhataja poole, kord vist isegi läksin direktori juurde. Seda aga vaid sellistel puhkudel, kus mitte sõnade, vaid jõuga minu asjadesse sekkuti ja minu rahulikku olemist häiriti.

HELEN: Loomulikult teadsid nii minu ema, õde kui ka parim sõbranna, kes käis minust kaks klassi eespool, ning raske-matel hetkedel koolis sain ka tema klassi põgeneda. Ma ei usu, et lapsed ja noored kiusavad teadlikult ja pahatahtlikkusest.

TAAVI: Pikka aega ei rääkinud ma sellest kellelegi. Üritasin ise hakkama saada ja kogu seda valu endas alla suruda. Kui aga asi mõningatel kordadel füüsiliseks kiskus, siis rääkisin emale, kuid sealt ma kahjuks abi ei saanud. Mäletan, et ema ütles, et ta ei oska midagi ette võtta ega kuidagi aidata ja ma peaksin selle lihtsalt üle elama ja ära kannatama. „Küll üle läheb!” olid tema peamised lohutussõnad. Õpetajatega sellel teemal ei suhelnud.

Kas on midagi, mille üle saab lapsepõlves kogetud kiusamise pärast tänulik olla?

HELEN: Loomulikult tegi kiusamine mind tugevamaks ning ma mäletan eriti eredalt, kuidas ma korruptasin kogu aeg, ka üsna pisikesena rääkisin kodus emale, et ma saan edukaks. Osaliselt oli see tugev sisemine teadmine ajendatud sellest, et ma ei tahtnud kunagi enam olla kiusatava



Justin Timberlake

Mind noriti, sest ma ei mänginud jalgpalli nagu kõik teised „ägedad poisid”. Mulle meeldis kunst ja muusika ning söimused olid lõpmatud... Õnneks kõik see, mis sind lapsepõlves imelikuks muudab, on tegelikult see, mis sind täiskasvanuna ägedaks teeb!



Jennifer Lawrence

Ma pidin mitu korda kooli vahetama, sest tüdrukud olid lihtsalt õelad. Ühe korra pidin jagama kutseid sünnipäevapeole, kuhu ma ei olnud isegi kutsutud.



Demi Lovato

Mind hakati norima väga noores eas. Mulle öeldi, et olen paks ja röve ning sellepärast hakkasin ennast kõvasti nälgutama. Õnneks sain õigel ajal ravile ning hetkel olen terve ja õnnelik. Muusika aitas mul kõik halvad tunded endast välja saada.

rollis. See tegi mind pikas perspektiivis tugevamaks, aga et jõuda siia, kus ma praegu olen, siis see tee ei ole olnud kerge.

TAAVI: Võin öelda, et see kogemus on teinud mind tugevamaks. Mu enesehinnang tambiti maa alla, kuid ühel hetkel suutsin ma sellest üle olla ja keskkoolis juba n-ö hiilgasin avalike tegemistega ja teenisin koolikaaslastelt kuidagi suurema respekti. Õppetund on kindlasti see, et ma üritan mitte hinnata raamatut selle kaane järgi, kuna me ei tea kunagi kohe selle sisu.

LIISA: Võibolla peitub õppetund selles, et ükskõik kui halvasti sinuga ka ei käitutaks, on alati võimalik ise rahulikuks jääda. Ma ei tunne, et see aeg kuidagi otseselt mingi suure haava mulle hinge oleks jätnud, küll aga vaatan teise pilguga inimeste peale, kes sedasi käituvad ja käitused.

Miks on teie jaoks oluline koolikiusamise teemal kaasa rääkida?

TAAVI: Eks oluline on rääkida sellest, et tõsta inimeste teadlikkust. Paljud lapsed arvavad, et nad kannatavad selle all üksi, aga tegelikkuses on neid ohvreid meelelt palju. Ja eks praegune elu näitab, et kui saatusekaaslastega sellel teemal tagantjärele rääkida, siis tekib selline väike kergendustunne, et ma ei olegi ainuke ja üksi.

HELEN: Kindlasti on oluline teadvustada lastele/noortele, mis tagajärjed võivad kiusamisel olla ning et ei ole olemas süütut nügimist või naljatamist. Kui kellelegi ei meeldi see, mida temaga tehakse, on see kiusamine. Praegused koolilapsed peavad, tõesti peavad aru saama, et kiusamine ei ole lahe, kiusajad ei ole lähedad, vaid vastupidi. Ma väga soovin, et kõik, kes on kiusamisega kokku puutunud, teaksid, et nad ei ole üksinda.

Andke palun nõu noortele, kes võivad hetkel kiusamise all kannatada.

HELEN: Väga oluline on endale teadvustada, et kiusamisest rääkimine ei ole kaebamine ega kitumine, vaid enese ja teiste kaitsmine. Kõige olulisem on mitte jääda üksi. Kiusamisest on võimalik võitu saada, aga leidke selleks endas julgus ja rääkige sellest, mis teiega toimub, mõne inimesega, keda te usaldate. Ma tean seda kohutavat tunnet, kui paistab, et justkui keegi maailmas ei hooli, aga teadke, et see ei ole nii, te olete armastatud ja te ei ole üksinda!

TAAVI: Väga raske on mingit üldist nõu anda, kuna situatsioonid on erinevad. Soovitan jääda iseendaks. Enda põhimõtetele kindlaks. Jääda tugevaks. Mõeldata, et tegelikult on kiusajatel endal kuskil sügaval sees mingid tõsisemad probleemid, mis lahendamist vajaksid. Tegelege oma hobidega. Hoidke lähedal oma tõelisi sõpru, kes on sellel perioodil teile toeks. SA OLED ERILINE, SIND ON AINULT ÜKS! SA SUUDAD! SA OLED IMELINE!

Levita koolis sõna!

Helen ja teised muusikud, sh Margus Vaher, viivad vaba-tahtlikena juba neljandat aastat koolides läbi „Ei kiusamisele” loenguid. Koolide jaoks on loengud tasuta ning nende külla kutsumiseks peaks neile kirjutama „Ei kiusamisele” FB-lehele.



TÄNAPÄEVA SUPERWOMAN

Ariana Grande

Igal generatsioonil on oma naisiidol, nii on selleks olnud nii Britney Spears kui Cher ja ammustel aegadel Aretha Franklin. Hetkel on selleks naiseks Ariana Grande, kes vanusele vaatamata on korda saatnud suuri ja mõjukaid tegusid. Tema unikaalne hääletämber ja võimas vokaal ning siiras lapselik iseloom paneb inimesi armuma. Mis on Ariana fenomen? Heidame pilgu kaunitari elule ja karjäärile.

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: VIDA PRESS, SHUTTERSTOCK

Nii sai kõik alguse...

Ariana Grande-Butera on sündinud Ameerikas, Florida osariigis ning ta on laulmisega tegelenud juba väga noorest east peale. Tema esimesed esinemised toimusid teatrites, kus ta võttis osa kuulsatest etendustest nagu näiteks „The Wizard of Oz” ja „Beauty and the Beast”. Ariana soovis küll rohkem muusikale keskenduda, kuid tema määndžerid olid kindlad, et nii noorel lauljannal muusikamaailmas pikka edu ei ole. Nimelt oli Ariana lummatud R&B muusikast ning soovis vaid seda stiili viljeleda. Selle peale kostnud

kõik aga nagu ühest suust, et 13aastase R&B plaati ei osta mitte keegi. Niisiis tuli veidi suunda muuta ja nii sattuski Ariana televisioonimaailma.

Cat Valentine on sündinud!

2009. aastal toimus läbimurre ning Ariana sai rolli Nickelodeoni tele-show's nimega „Victorious”. Selle rolli tarbeks pidi ta üle nädala oma juuksed punaseks värvima, sest produtsendi meelest oli pruunide juustega näitlejaid teleekraa-

nidel juba liiga palju. Sari osutus üle ootuste populaarseks ning on siiani väga vaadatav, kuigi selle tootmine lõpetati juba 2013. aastal.

Näitlemine oli Ariana jaoks kerge ning ta sai oma rolli eest suurepäraseid kiidusõnu, kuid ta tundis ise, et see pole tema südametee. Seega, kui esimene hooaeg sarjast sai filmitud, asus ta jälle muusikaga tegelema ning seekord juba tõsisemalt, hakates erinevate kuulsuste laule kaverdama ning neid Youtube'i üles riputama. Samuti hakkas ta oma teleseriaali *soundtrack*'i tarbeks lugusid salvestama.

Teel tähtede poole

Ariana esimene debüütalbum „Yours Truly” valmis kolm aastat, aga kuna Ariana oli tänu seriaalile juba iidoli staatusesse tõusnud, müüs album ainuüksi esimese nädalaga 138 000 koopiat. Edasi tuli populaarsus Euroopas ning Austraalias ning täht oligi sündinud! Kõik albumil olnud lood vallutasid edetabeleid ja fännide südameid. Ariana näitas oma esikalbumiga, et tal on väga mitmekülgne hääl ning laulukirjutamisoskus. Pool aastat pärast esimese plaadi avaldamist hakkas ta kiiresti tööle teise albumi kallal ning 2014. aasta märtsis kutsus president Barack Obama isiklikult Arianat laulma ka Valge Maja lihavõttepüha üritusele. Uue plaadiga muutus ka stiil – kui varasemalt mõjutasid Ariana muusikat

R&B ning 90ndate popmuusika, siis uue plaadi („My Everything”) peal on kuulda rohkem elektroonilist heli. Ariana ise nimetab oma iidoliteks Mariah Carey’t ja Whitney Houstonit, mõlemad naised on tuntud oma äärmiselt kõlava hääle poolest. Mõned on isegi öelnud, et Ariana on „uus Mariah Carey”, kuna neil mõlemal on väga kõrge hääl ning sarnane stiil.

Kuulsus ja selle pahupool

2016. aasta oli Arianale ülimalt edukas, mil tal tuli välja uus album „Dangerous Woman” ning ta esines populaarsetes telesaadetes, filmides ja reklaamides. Järjest rohkem inimesi avastas ta kaunilt kõlava





hääle ning mõnused lood, aga kuulsusega kaasnes ka negatiivsem pool. Nimelt kasvab kuulsuse ja sära suurenedes ka inimeste arv, kelle jaoks Ariana väljakutsuv välimus olevat mitte lapsesõbralik ning laulusõnad odavad. Õnneks astusid nii mõnedki kuulsused, näiteks Taylor Swift ja Selena Gomez, Ariana kaitseks välja ning nüüdseks on noor lauljatar tõestanud, et ta on tõsiseltvõetav artist ning ei lase negatiivsetel kommentaaridel ennast mõjutada.

One Love Manchester

Tervet maailma raputas maikuus uudis, et Inglismaal, Manchesteri linnas toimus suur plahvatus ning seda just peale Ariana Grande kontserti. Kohutavas õnnetuses oli palju kannatanuid ning paljude jaoks jäi see kontsert viimaseks, mida nad nägid... Õnnetusest ilmselgelt väga šokis Ariana peatas oma tuuri ning lendas tagasi koju toibuma.

Kaks nädalat hiljem toimus midagi imelist ning seda tänu Ariana julgusele ning suurele südamele. One Love Manchester ehk heategevuskontsert hukkunute ja vigastatute mälestuseks kogus 12 tunniga 13 miljonit dollarit (!), millest viimnegi sent läks abivajajatele. Kontsert kestis kolm tundi ning üles astusid maailma tippartistid, nende seas Justin Bieber, Katy Perry, Black Eyed Peas, Coldplay, Robbie Williams ja paljud-paljud teised. Arianal oli laulmisega lausa raskusi, sest teda vallanud tunded olid tõesti võimsad. See kontsert näitas, et tal on tõesti suur süda ja ta hoolib jäägitult oma fännidest. Hiljaaegu nimetati Ariana Manchesteri linna aukodanikuks.



Helge tulevik ees

Eks aeg parandab kõik haavad ning seda ka Ariana puhul. Hetkel jätkab ta oma tuuri Ladina-Ameerikas ning ees on ootamas veel Aasia ja Austraalia. Ariana jälgib *kabala*'t ning usub kindlalt motot „Tee teistele head ja saad head vastu!“. Hiljuti liikusid kõlakahad, et Ariana poiss-sõber Mac Miller on talle abieluettepaneku teinud. Loodame, et kuulujuttudel on tõepõhi all ning noorpaari ootab ees imeline kooselu. Muidugi loodame ja ootame ka palju uut ägedat muusikat!





Buduaari

Teen

ISAC ELLIOT





Buduaari
Teen
HARRY STYLES



KERGE VAHETPALA:

RÖSTSAI ÕUNAVIILUDE, PÄHKLIVÖIDE, MEE JA TÜÜMIANIGA

Lihtne teha ja nõuab vähe komponente! Kui kasutada valmis pähklivõiet, läheb veelgi kiiremini. Sobib nii eraldi hommikusöögiks tee või kohvi kõrvale kui ka lõuna- või õhtusöögi järel magustoiduks. Maitseb veidi nagu üks mõnus õunakook!

tekst ja fotod: AMPSUKAS.BLOGSPOT.COM



Kerge magus toitev amps, mis hoiab tänu pähklivõidele kõhu kauem täis. Proovi järele!



VAJA LÄHEB:

- 4 rukki- või mitmeviljaröstsai
- 1 kooritud ja õhukesteks viiludeks lõigatud õun
- 1 spl mett
- kardemoni
- kaneeli
- 2 tl kookosrasva
- 2 spl India pähkli võiet
- paar värsket tüümianioks
- soovi korral meresoola(helbeid)



TEE NII:

Sega mesi, kardemon ja kaneel ning kuumuta koos kookosõliga pannil. Rösti selles segus õunaviile mõlemalt poolt.

Rösti saiad pannil või röstris. Määri igale viilule pool supilusikatäit pähklivõiet, kata õunaviiludega ja puista peale tüümiani ning soovi korral soola. Naudi!

P.S! Võid pähklivõide ka ise valmistada. Selleks leota pähkleid paar tundi keedetud vees, vala vesi ära ja purusta pastaks. Lisa veidi soola ja keedetud vett, et moodustuks ühtlane pasta, võid lisada ka oliiviõli ja vedelat mett.

Mmmm... suvi on magus!

tekst: BUDUAAR TEEN • fotod: SHUTTERSTOCK

Suvi on parim aeg marjade nautimiseks, neid võid süüa nii palju, kui sisse mahub, sest marjad on ühed kõige tervislikumad viljad kogu maailmas. Kui aga tunned, et tahaks vaheldust, siis proovi seda marja-kondenspiima magustoitu!

MARJANE MAGUSTOIT KONDENSPIIMAGA

Kahele

- 6 sl kondenspiima
- 6 dl värskeid marju (maasikad, vaarikad, kirsid, mustikad)
- 2 sl kookoshelbeid
- 4 suuremat küpsist vabal valikul (võid kasutada šokolaadi-, kaera-, müsli- või mõnda muud sorti küpsiseid)

Tee nii:

Purusta küpsised väiksemateks tükideks. Sega suuremas kausis marjad, küpsisetükid ja kookoshelbed. Jaga kaussidesse ning lisa mõlemale 3 sl magusat kondenspiima. Aseta umbes tunniks ajaks külmkappi. Naudi!

Soojade ilmade saabudes võiks end turgutada ühe rikkaliku jäätisekokteiliga, mis pakatab šokolaadist ja karamellist. Et kokteil pisut tervislikum oleks, lisa sinna ka üks banaan! Selle jäätisekokteili kõige mõnusamaks osaks on aga riivitud šokolaad, mida maiusele ohtralt lisada tasub!

ŠOKOLAADINE KAREMELLI-BANAANI-JÄÄTISEKOKTEIL

Ühele

- 1 keskmine banaan
- 0,2 l piima
- 6 sl karamellijäätist
- 6 sl šokolaadijäätit
- šokolaadi peale riivimiseks

Tee nii:

Püreesta banaan, jäätised ja piim, kuni saad ühtlase massi. Riivi peale ohtralt oma lemmikšokolaadi. Naudi kohe!



RUSLAN VASSILJEV

STUUDIO



You are the queen
IN OUR
KINGDOM

JUUKSURID, KÜÜNTEHNİK, PÜSIMEİK,
ŠUGARING, KULMUMEISTER, MASSAAŽ,
RIPSMETEHNIK, MEIGIMEISTER...





UNISTUSTE AMET –

MOEDISAINER



Kätlin Kikkas ehk **KÄT** on Eesti moemaastikku tormina vallutanud noor naine, kellel alati soe naeratus näol ja pea uudseid ideid täis. Värskest päevavalgust näinud suvine kollektsioon on naiselik ja stiilne, samas minimalistlik. Uurisime Kätlini käest tema inspiratsiooniallikate, loometeekonna ja õppetundide kohta. Loe kindlasti, mida ta soovitab noortele, kel samuti huvi moedisaini vastu!

toimetas: MARILI KÕIV
fotod: SANDRA PALM, ALJONA EESMAA



Räägi oma teekonnast moemaailma juurde. Millal tuli äratundmine, et just see on sinu jaoks?

Esimene kokkupuude oli lasteaias, kui lõpetamiseks ema ja tädi mulle lillelisest kardinariidest kleidi disainisid. Ema õmbles mulle isegi pitsist kindad juurde ja lisandiks oli suur kaabu – olin täielik printsess. Siis sain aru, et mulle meeldib see tähelepanu teistmoodi riietudes (tol ajal meeldis väga eputada ka) ja see enesekindlus, mis sellega kaasneb. Võib öelda, et sündisin moemaailma, kuna minu ema ja tädi töötasid firmas Bastion. Peale lasteaeda sai alati mindud Bastioni tehasesse kangatükke korjama, et need koju mängimiseks viia. Aastaid hiljem tegime klassiõega oma esimese kollektsiooni, mina muidugi õmmelda ei osanud, seega minu panus oli üsna väike kahjuks. Õblemise ja disainimisega puutusin kokku ka tantsumailmas, kus kostüümid pidid alati olema silmapaistvad ja erilised. Proovisin põhikoolis õmblusringis käia, kuid mulle see üldse ei meeldinud, nii et mõneks ajaks ma arvasin, et minust rõivadisainerit kindlasti ei saa.

Mis andis tõeke võtta moodi tõsisemalt ning teha sellest oma karjäär?

Stilistina töötades tundsin, et meil on

puudu noortele naistele mõeldud minimalistlikust kontorirõivast. Tihtipeale võrdus kontorirõivas pliiatsseeliku ja pintsakuga, mina lootsin midagi erilisemat ja mugavamat luua, ühendades meestestiili, Põhjamaa minimalismi ning retro. Mul oli soov luua jätkusuutlik, ent igapäevaselt kantav disain, mis ei lähe peale paari kandmist koledaks ning mida naine saab kanda uhkuse ning rõõmuga.

Iseõppija vs kooliharidus?

Mõlemad! Koolist sain tehnilise hariduse (õmblemine ja lõigete konstrueerimine), ise olen juurde õppinud ärilise poole ja turundamise.

Kirjelda oma disaini. Kuidas on su stiil ajas muutunud?

Alustades oli mu disain pigem nooruslik ja *kreisi*, aja möödudes kujunes käekiri naiselikumaks ning küpsemaks. Minu ümber on alati olnud tugevad naised, kellel on ääretult hea maitse, brändi stiili kulgemise tee tuli väga loomulikult. Nüüdseks on KÄT kaasaegsele naisele suunatud bränd, mis lähtub jätkusuutlikust disainist. Brändi olemus põimub kokku Põhjamaa minimalismist ja retroelementidest. Kollektsoone olen disaininud nii, et riiet saab kanda nii päeval kui ka erilisel sündmusel.



Kirjelda oma hetke inspiratsiooni – kes, mis, miks?

Hetke inspiratsioon ehk suvekollektsoon tuli imelistest kangastest ning meie pooljahedast suvest, mis tähendas, et seksikas suve-look minu jaoks = varjatud seksikus. Maani viigipüksid naistel on minu jaoks alati olnud väga lummas, ka suvekollektsoonist ei jäänud need välja. Otsustasin ka selle kollektsooniga, et astun välja tavapärasest moehooajalisusest ning teen edaspidi mitte neli

kollektsooni aastas, vaid pigem kuus väikest.

Mida tahaksid moemaailmas muuta?

Oooh, suur küsimus! Kindlasti alustaks karusnahafarmide sulgemisest, loodan, et järjest enam disainereid otsustab oma toodangus karusnahka mitte kasutada. Mõned suurtööstused kasutavad siiani lapstööjõudu ning maksavad neile eba-inimlikult madalat palka. Jube mugav on küll soetada endale äge ja odav riie, kahjuks ei saa ma väita, et olen ise täielikult suutnud ostlemisest hoiduda. Ilusad asjad meeldivad ju kõigile, kuid väga kurb on mõelda, et paljud meist ei teagi, kuidas mõni toode meieni jõudis. Loodan, et järjest rohkem noori proovib

soetada endale pigem ühe kalli kvaliteetse toote ning kanda seda sajalt erineval viisil ja ajaliselt kauem. Olgem ausad – need odavad riided on enamikus peale pesu nii või naa kandmiskõlbmatud.

Meenuta oma suuremaid õppetunde.

Eneseusk ei ole sama, mis enesekindlus. Eneseusk on see, mis viib edasi, enesekindlus liitub aja peale. Üksinda kõike ei jõua, tiimikaaslased on väga tähtsad ning neid peab austama ja hoidma, sest nendest saavad tihti sõbrad terveks eluks.

Milliseid nõuandeid annaksid noortele disaineritele (või pigem noortele, kes huvituvad moest ja disainikunstist)?

Mõttele välja midagi erilist, mida teised veel ei tee. Juhul kui selline idee või toode on juba olemas, siis pead seda kindlasti paremini tegema! Üksi pusimine võib viia tupikuni, ära häbene oma idee jagamist lähedastega, kelle nõu on tihti väga palju väärt. Soovitan kindlasti käia praktikal või seminaridel, et kuulata oma ala spetsialistide soovitusi, nõuandeid ja kuulata, mis on nende komistuskivideks olnud. Sellisel juhul on juba mingi alus olemas, kuidas oma brändi või loominguga alustada.

Mis annab sulle energiat?

Pikkadel tööpäevadel aitab hea vali muusika ja kvaliteethuumor. Väga palju energiat saan tähtaegadest, siis saab kenasti aega planeerida ning hea tempoga asju teha. Minu tore kass on ilmselt mu suurim patare. Kui on pikad päevad kontorist, siis tema kohalolek aitab vahepeal puhata ja tuletab kojuminekut meelde. Loomulikult saan energiat ka oma perekonnalt, vanemate juures on alati mõnus õues koertega tegutseda või õe-venna lolluseid teha. Suvel annab energiat ka rattaga tööl käimine, füüsiline trenn aitab kaasa vastupidavusele.



KÄT INSTAGRAMIS



@KAT_DISAIN



Life hacks

hair edition

Soovid pikki pakse juukseid nagu kaanestaar Ariana? Siis loe neid nippe!

tekst: BUDUAAR TEEN • fotod: SHUTTERSTOCK

Lõika tihti juukseid!

See kõlab küll veidralt, aga selleks, et juuksed kasvaksid, pead sa neid tihemini lõikama. Katkised otsad murduvad kiiresti ning üldmulje ei ole ilus. Proovi käia iga kuue nädala tagant juukseotsi lõikamas ning varsti vohavad su juuksed nagu Rapunseli!

Kuivata õrnalt!

Märjad juuksed on superõrnad, seega teeb nende ülepea rätikusse mässimine peale pesu väga palju kahju. Selle asemel patsuta rätikuga õrnalt oma juukseid.

Hoidu kuumast veest!

Pese juukseid alati pigem jahedama veega, sest kuum vesi kahjustab juuksepinna, muutes selle kuivaks. Kuiv juuksekarv aga murdub kiiremini!

Hellita oma peanahka!

Mustus, õli ja surnud naharakud kogunevad peanahale, mis teeb uute juuste kasvamise raskeks. Masseeri oma peanahka iga kord, kui pead pesed, et kõik mustus välja tuleks ning verevarustus paraneks. Tulemuseks tervem ja aktiivsem juuksekasv.

Topelt on ei-ei!

Kuumtöötlemine kuivatab juukseid ning takistab nende kasvu. Seega kui plaanid oma juukseid sirgendada, siis lasse neil kindlasti loomulikult kuivada (ära KUNAGI sirgenda märgasid juukseid!). Lisaks kasuta alati kuumakaitset!

Ära tee haiget!

Patsid ja punutised mõjuvad juustele stressirohkelt ning hoidu sellest, et neid sellega veel lisaks koormad, et kiiresti ja kõvasti patsi üritad lahti teha. Õrnalt-õrnalt võta patsikumm peast nii, et mitte ühtki juuksekarva kaduma ei läheks.

Hoidu kahjulikest värvidest!

Blondeerimine ja värvieemaldus = katkised juuksed. Pigem jää veidi tumedamate toonide juurde kui plaatinablond. Kui oled juba selle teekonna ette võtnud, siis ära häbene oma väljakasvu. Kui Miley suudab selle alati välja kanda, siis suudad ka sina!

Juuksed valla!

On tõestatud, et kõrge ja peadligi hobusesaba viib peavalude ja juuste kaotuseni. Seega mõni kord kuus Ariana stiili järgi proovida on okei, aga proovi vahepeal hoopis lõdvemaid punupatse. Kindlasti Ariana nõustub!

OTSID UUSI VÄLJAKUTSEID?

TAHAKSID ÄGEDAID SÕPRU JUURDE?

SOOVID OMANDADA UUSI OSKUSI?

JJ-STREET TANTSUKOOL

otsib talente!

Eesti suurim tänavatantsukool võtab vastu uusi õpilasi!
Võta vastu uued väljakutsed ja tule proovitreenni!

**OLEME SULLE LÄHEMAL
KUI IIAL VAREM**

Tallinn, Tartu, Pärnu, Viimsi, Peetri, Tabasalu,
Saku, Põltsamaa, Jõgeva, Jüri, Kehra, Kuusalu,
Loksa, Haapsalu, Võru, Rakvere, Tapa, Räpina,
Kohila, Rapla, Viljandi, Keila, Põlva, Türi, Valga,
Elva, Paide, Maardu, Ülenurme,
Tabivere, Loo, Saue, Tõrva



9 PÕHJUST, MIKS LIITUDA MEIEGA JUBA TÄNA

HIPHOP, URBAN KIDS, KRUMP, VOGUING, POPPING, LOCKING, WAACKING, HOUSE, HIPHOP HEELS



Liitu parimatega, sest sa väärid enam!



HOIAME KONTAKTI!

 @JJSTREETCOMPANY

 JJ-STREET COMPANY

 WWW.JJSTREET.EE

JULGE KAMEELEON *Halsey*

Noor Washingtonist pärit laulja Halsey on hetkel üks kiiremini kuulsust koguv artist, kelle värvikas stiil ja meeldejääv iseloom võlub igaüht! Panime kirja mõned faktid, et saaksid teda paremini tundma õppida.

toimetas: MARILI KÕIV
fotod: SHUTTERSTOCK, INSTAGRAM

Halsey nimi on passis tegelikult **Ashley Frangipane**.

ARTISTINIMI HALSEY ON
ANAGRAMM ASHLEYST.

Halsey on **22aastane** ja ta on sündinud **29. septembril 1994.** aastal.

HALSEY ON TÄHT-
KUJULT **KAALUD.**

Halsey lauljakarjäär algas 2012. aastal, kui ta avaldas **paroodia** Taylor Swifti loost „I Knew You Were Trouble”.

KUI HALSEY KARJÄÄR
TÕUSUTEELE JÕUDIS,
MAKSIS TA KINNI
OMA **VÄIKESE VENNA**
ÜLIKOOLIHARIDUSE.

Tema enda **ülikooliharidus jäi pooleli**, sest enne lauljakarjääri ei olnud tal lihtsalt rahaliselt võimalik koolis käia.

Vabal ajal meeldib Halseyle tegeleda kunstiga, eriti naudib ta oma ümbruse maalimist.

HALSEY ON MEELETULT ANDEKAS LAULUKIRJUTAJA – TA SUUDAB ÜHE LOO VALMIS KIRJUTADA KÕIGEST 20 MINUTIGA.



HALSEY MUUSIKAT INSPIREERIVAD VÄGA ERINEVA STIIILIGA MUUSIKUD, NÄITEKS NIRVANA, COLDPLAY JA TUPAC.

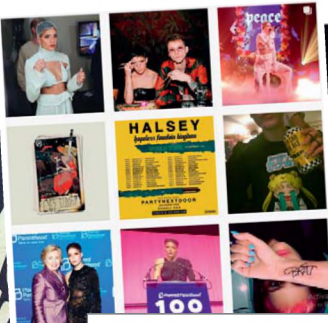
Tal on lausa üle kahekümne tätoveeringu! Enamik asuvad kätel, kuid ka jalgadel ning isegi tagumikul.



Ta on väga julge piiga – nimelt lõi ta eelmisel aastal oma pikad juuksed siilipeaks! Ta tahtis tunda, et armastab ennast ka ilma juusteta. Viimasel ajal on teda uuesti nähtud sinise parukaga. Kaunis igatepidi!

HALSEY ARMASTAB RÄMPSTOITU JA ERITI MAGUSAID CUPCAKEE.

Halsey on hetkel kõige kiiremini populaarsust koguv laulja, kelle Instagrami kontol on juba üle nelja miljoni jälgija!



 @IAMHALSEY

TA SAAB VÄGA HÄSTI LÄBI MEIE EELMISE AJAKIRJA KANESTAARIDEGA – 5 SECONDS OF SUMMER POISTEGA!

B



Halsey vanemad on kirju taustaga – tema emal on juured Itaalias, Ungaris ja Lirimaa ja Halsey isa on afroameeriklane.



INSTAGRAMI PARIMAD NIPID!

Oled mõtisklenud, kuidas mõnel Instagram nii kaunis ja äge välja näeb?
Millised on need nipid, kuidas teha kõige ilusamaid pilte ja jääda Instagramis
teistele meelde? Loe ja saa teada!

tekst: KRISTYN JAKOBSON, KRISTYNSBLOGG.BLOGSPOT.COM • fotod: SHUTTERSTOCK

ILUSAD FOTOD:

Jälgi, et valgus tuleks eestpoolt, vastasel juhul oled sina liiga tume (ei kehti olukorras, kus taustal on näiteks päikeseloojang ning tahadki jätta seda rohkem pildile kui oma nägu).

Vaata selja taha – **mida lihtsam taust, seda parem!** See on pigem vaba valik, aga liiga kirju taust ei lase sul särada. Lisaks võid hiljem märgata pildil sassis tuba või pesemata nõusid – *not cool!*

Näita emotsiooni – pildid on alati paremad, kui need jutustavad lugu. Ära tee kunagi pilti paha tujuga või lihtsalt selle jaoks, et midagi kiirelt üles panna. Postita *selfie*'sid, kui oled siiralt õnnelik, see paistab välja!

PARIM TÖÖTLUS:

Punne ja muid „iluvigu“ võib eemaldada – see on sinu Instagram, see on sinu nägu. Aga ära mine sellega liiale! Kui sul on terve nägu liiga ideaalseks töödeldud, siis see näeb võlts välja!

Ära kasuta ainult Instagrami filtreid – tööme välja Buduaar TEENi lemmikud fototöötlusapid artiklis „Sinu parimad suvepildid!“.

Ära pinguta efektidega üle – kui su taustal muutub muru juba siniseks, siis ei ole see võimalik kõige parem efekt, mida kasutada. Mida sarnasemad jäävad pildi värvid reaalsusele, seda kvaliteetsem ja parem näeb pilt välja. Erandi võid teha siis, kui soovidki ekstra värvilist lõpptulemust!

KUIDAS JÄÄDA MEELDE?

Pane endale lühike tabav kasutajanimi – väldi numbreid ja sümbboleid, mis teistel kiiresti meelest lähevad.

Ära spämmi oma piltidega – iga päev on vahel täitsa okei postitada ja isegi mitu korda päevas, aga selleks peaks olema kindel põhjus. Muidu panevad teised sulle varsti *unfollow*, sest nad tahavad enda *feed*'is peale sinu piltide ka teiste pilte näha.

Konto üldine väljanägemine on oluline – viimasel ajal on moes päris palju erinevaid stile, näiteks kolm sarnast pilti järjest või kõik heledad fotod või hoopis kõikidel sarnane varjund. Katseta ja leia oma lemmik!

NII NAD ON ÕELNUD...

Kui mõnikord tuju halb, siis tuleb inspiratsiooni ammutada nendelt, kes tuest ja veest on läbi käinud. Siin mõned tarkuseterad maailmakuulsatelt artistidelt.

fotod: SHUTTERSTOCK

Ära raiska aega, üritades olla keegi teine. Sina ei ole nagu teised ning teised ei ole nagu sina.

— Raven Symone

Sa ei pea välja nägema nagu kõik teised. Armasta end täpselt sellisena, nagu oled.

— Lea Michele

Ära kunagi tunne selle pärast häbi, mida sa tunnud. Sul on õigus tunda kõiki emotsioone ning teha seda, mis teeb sind õnnelikuks.

— Demi Lovato

Mitte keegi ei hoolitse su eest, kui sa kõigepealt iseenda eest ei hoolitse.

— Alicia Keys

Keda huvitab, mida teised arvavad? Lihtsalt usu endasse. See on ainus, mis loeb.

— Britney Spears

Ükskõik mis su elus ka ei juhtuks, ole alati inimeste vastu hea.

— Taylor Swift

Kõige tähtsam on enesearmastus, ilma selleta ei saa sa olla õnnelik.

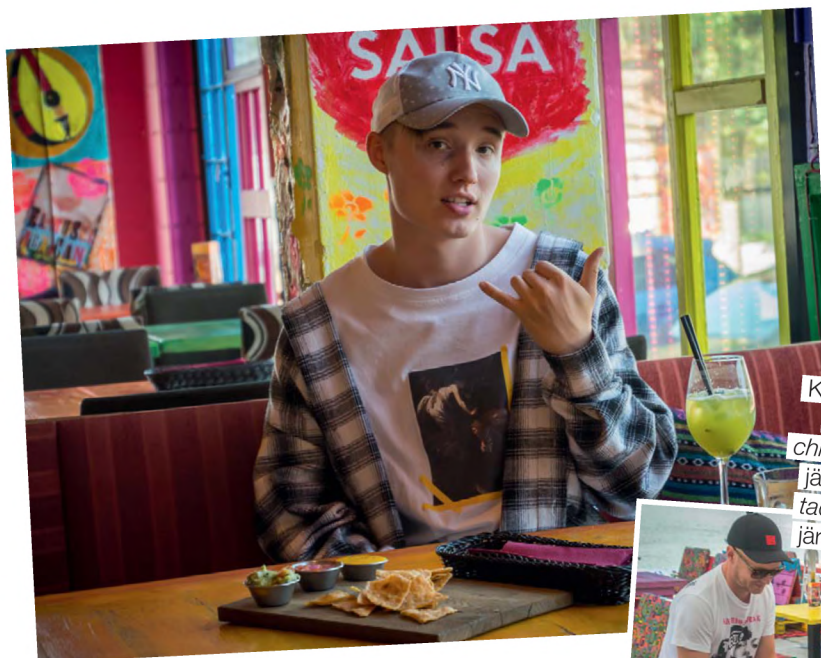
— Lady Gaga

ISAC ELLIOTI

kuulge suvi

Buduaar Teen kohtus tuhandete noorte piigade lemmiku, Soomest pärit popartisti, selle ühe ja ainsa Isac Elliotiga (16) ühel päikeselisel pärastlõunal ning uuris noormehe suveplaanide, muusika ja ka tuleviku kohta täpsemalt. Võime etteruttavalt öelda, et sel aastal lubab Isac meid üllatada, tulemas on palju uut muusikat ja esinemisi, millest üks töötab aset leida ka Eestis.

tekst: LIISA TUPITS • fotod: SONY MUSIC, MLADEN TARKOLEV



Kohtusime Isacu ja tema bändikaaslastega Kalamaja restoranis La Tabla. Isac sõi käsitsi tehtud maisi-chips'e, quesadilla'sid kanaga ning šokolaadi-fondant'i jäätisega. Tema bändimehed aga eelistasid salatit ja taco'sid. Poistele maitstes toitu väga ja nad lubasid ka järgmisel korral Tallinnasse tules La Tablasse minna.



Isac siseneb La Tabla restorani koos oma bändiliikmete ja mänedžeriga, popstaar võtab istet ning kohe on selge, et tegu on väga asjaliku ja sõbraliku noormehega, kelle vabast olekust õhkub õnnelikule inimesele omast energiat. „Ma armastan Tallinna, selle vanalinna ja siinseid inimesi ja seda, et see on Helsingile nii lähedal,” lausub Isac entusiastlikult. Kuigi staar on külastanud Eesti linnadest vaid Tallinna ja Pärnut, on tal kindel soov näha ka Tartut ja teisi siinseid kohti. Eesti meeldib noormehele niivõrd, et ta isegi ei välista, et näiteks kümne aasta pärast tegeleb ta muusikaga hoopis siin. Küsimusele, kes on tema lemmik Eesti artist, kõlab vastuseks Cartoon, kes jäi poisile silma eelmise aasta Eurovisiooni eelvoorudest, kus Isac ka ise külalisesinejana üles astus. „Nad on väga ägedad ning heameelega teeksin ka ise nendega koostööd,” mainib Isac.

Kui veel paar aastat tagasi kirjutati kõik tema lood kellegi teise poolt, siis viimasel ajal on Isac hakanud üha enam ka ise oma lugusid kirjutama. „Inspiratsioon tuleb enamasti ikka elust enesest – tunnetest – nii rõõmust kui vahel ka kurvematest hetkedest. Selleks, et laul võiks aga hitiks kujuneda, peab temas leiduma kindlasti midagi unikaalset,” leiab Isac.

„JÄÄ ALATI
ISEENDAKS,
SEE ON KÕIGE
OLULISEM!”



loimetaja liisa koos
Isacuga restoranis
La Tabla.

Kuulsus ei ole Isacule kindlasti pähe löönud, kuid sellegipoolest ta pigem naudib seda elu, mis kuulsaks olemisega kaasas käib. „Asi ei ole mitte kuulsuses endas, vaid pigem selles, kui inimesed tulevad ligi ja tahavad sinuga koos pilti teha. See on märk sellest, et sinu muusika läheb neile korda ja nad toetavad sind.”

Isac on oma noorele eale vaatamata üsna kindel, millega ta tulevikus tegeleda tahab ning otse loomulikult on selleks üheks asjaks muusika. Kuid tema list'ist ei puudu ka plaan B, milleks on ülikooli astumine. Hetkel on tal jäänud veel kaks aastat kesk-kooli lõpuni ning seega on veel piisavalt aega, et täpsem eriala välja valida. Muusikuarjäär koolis käimist ei sega, tuleb ette küll palju reisimist, kuid need kaks asja on võimalik omavahel ilma probleemideta ühendada.

Suvi töötab Isacul tulla väga tihe ja töökam kui eales enne, sest ees on ootamas palju esinemisi erinevates riikides, mille üle Isacul on väga hea meel. Vaba aja plaanib noormees veeta oma suvilas, sõpradega hängides, jäähokit või PlayStationit mängides, jõusaalis treenides ja lihtsalt niisama elust rõõmu tundes. Kui ilm on ilus, siis on ka Isac õnnelik.

NUNNU NURRUMOOTOR –

SCOTTISH FOLD

Aastal 1961 leidis üks karjane nimega William ühest Šoti farmist kassipoja, kellel olid lontis kõrvad ja kõige armsam pilk.

Kass sai nimeks Susie ja temast sai alguse *scottish fold*'i tõug. Juba 17 aastat hiljem tunnustati tõugu Ameerika kassiklubis CFA (Cat Fanciers' Association – maailma vanim tõukasside register). Mis teeb selle tõu eriliseks?

- **Scottish fold tõugu on kahte tüüpi – lontis ja kikkis kõrvadega.** Kui sündides on kõik kassipojad kikkis kõrvadega, siis 6–8 nädala vanuselt võivad osadel kassidel kõrvad peadligi, teistel jäävad püsti. Lontis kõrvu põhjustab geen, mis on loomuliku mutatsiooni põhjuseks.

Iseloom on see, mis teeb nendest kassidest ideaalse kaaslase.

Nad on vaiksed ning väga suure kohanemisvõimega. Neid ei häiri laste kisa ja mängimine, teised lemmikloomad, uued kohad või inimesed. Nad naudivad meeletult inimeste seltskonda ning näitavad seda ka iga päev välja. Ideaalis tahaksid *scottish fold* kassid ainult süles olla ning pai saada. Hommi-kuti äratab ta sind kindlasti oma pehme põsega ning õhtuti saate koos diivani peal telekat vaadata. Samuti saavad nad teiste kassidega ideaalselt läbi, mängivad rõõmsalt koos ja magavad üksteise kaisus.



Liis Lemsalu ja Webbi

- Seetõttu polegi midagi imes-tada, et järjest rohkem ini-mesi valib endale lemmikuks just selle kassitõu. *Scottish fold* on lemmikloomaks ka paljudele kuulsustele, teiste hulgas näiteks Ed Sheeran, Kirsten Dunst, Patrick Dempsey ja Taylor Swift. Eestis on neist kõige kuulsam kindlasti Liis Lemsalu armas kiisu Webbi.



Taylor Swift ja Meredith

KUIDAS RÕHUTADA OMA LOOMULIKKU ILU?

Õigete meigitoodete leidmine, eriti kui soovid saavutada loomulikku tulemust, ei pruugi olla just kõige kergemate killast. Selleks, et olla loomulikult ilus, vajame me samuti meiki ning kindlasti ka teatud oskusi. Parim reegel, mida siinkohal järgida, on valida oma nahatooniga võimalikult sarnased värvid, mis täiustavad sinu loomulikku jumet. Kui tahad olla loomulikult ilus, siis tulevad appi allolevad nipid.

tekst: LIISA TUPITS • foto: SHUTTERSTOCK

NIISUTA

Perfektse meigipõhja loomiseks on oluline oma näonahka korralikult niisutada. Igahommikune ja -õhtune puhastamine, kreemimine ning aeg-ajalt mõne maskikuuri tegemine on need tegevused, mis aitavad hoida sinu naha värsket ja ilusana.

PUUDER JA VEDELA TEKSTUURIGA JUMESTUSKREEM

Naturaalse jumestuspõhja loomisel on oluline, et toote tekstuur ei jääks nahal paksu kihina paistma. Selleks on kõige õigem viis kasutada näiteks õhulist puudrit või väga kerge tekstuuriga jumestuskreemi.

NEUTRAALSED LAUVÄRVID

Kui otsustad kanda lauvärvi, vali selleks kindlasti rahulik värvigamma, mis ei oleks sinu loomulikust nahatoonist mitte rohkem kui kaks tooni tumedam, kuna muidu lood liialt dramaatilise tulemuse.

AINULT VEIDIKENE RIPSMETUŠŠI

Ripsmetuššiga on kerge üle piiri minna. Selleks, et mulje jääks võimalikult loomulik, kannu vaid üks õhuke kiht värvi oma ülemistele ripsmetele.

VARJA KÕIK VÄIKESED VISTRIKUD JA NAHADEFEKTID

Peitekreem või peitepulk on see toode, mis aitab sul varjata kõiki pisikesi iluvigu. Tuleb vaid katsetada ja leida enda jaoks õige toon.

KREEMJAS PÕSEPUNA

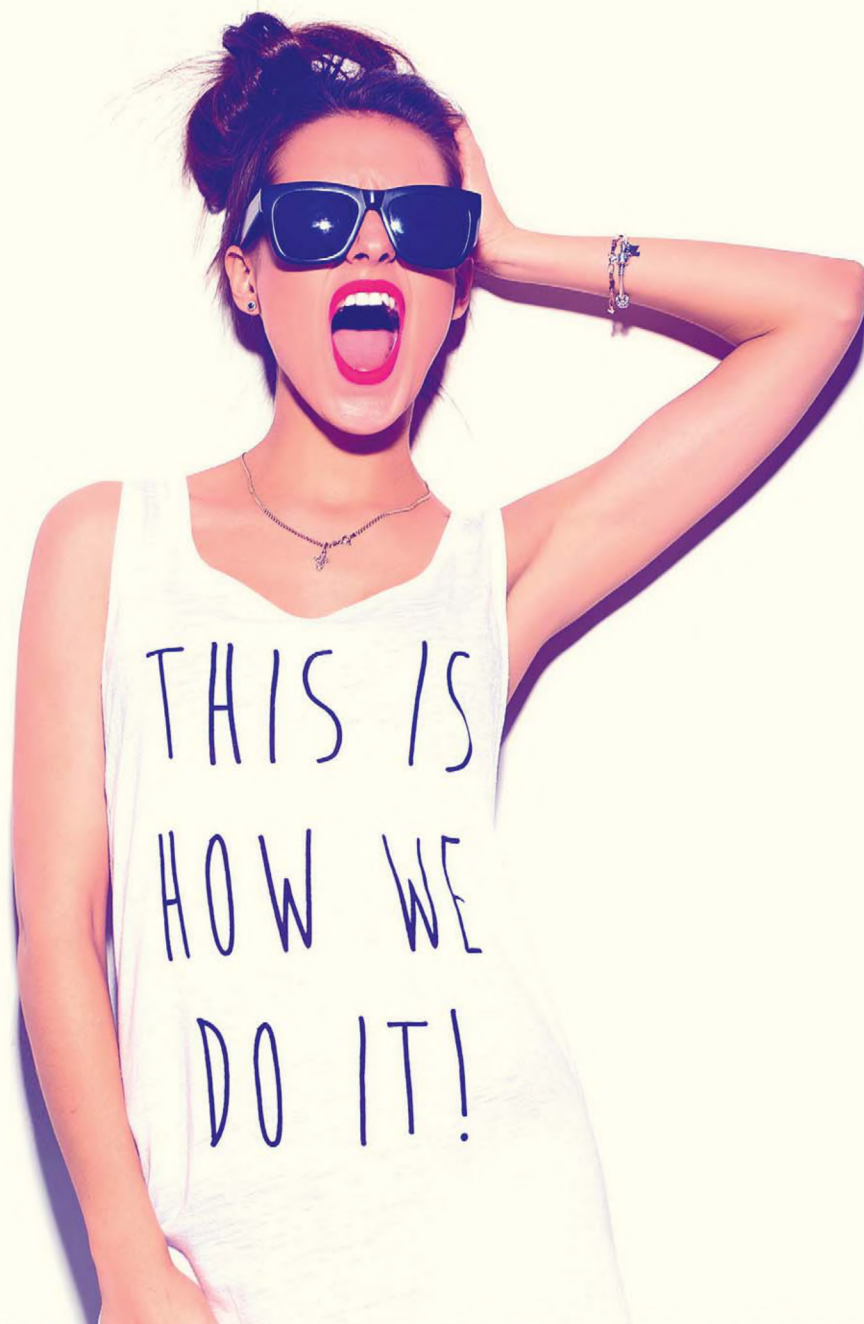
Kreemjad põsepunad aitavad luua väga loomuliku mulje, kuna võid neid hajutada nii, kuidas soovid, ilma et tekiks oht mäkerdatud üldmulje saavutamiseks.

NUDE-HUULED VÕI KERGE LÄIGE

Loomuliku huulepulga alla kuuluvad näiteks erinevad virsikukarva, pruunikad ja heleroosad toonid. Kuid veel naturaalsema tulemuse saad, kui lisad oma huulile vaid natuke huuleläiget.

EI SILMALAINERILE

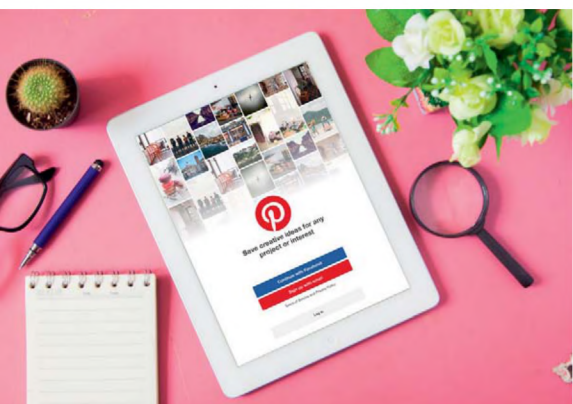
Lainer käib käsikäes vaid tugeva meigiga. Loomulikku ilu luues unusta see toode ära!



STIILSE TÜDRUKU MEELESPEA

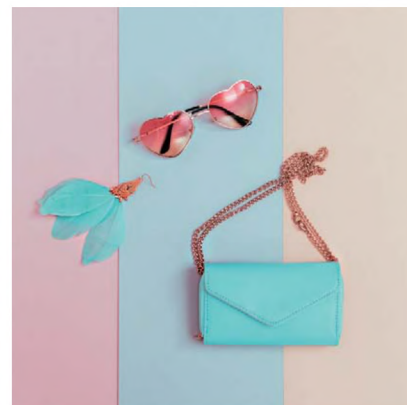
Olla stiilne – see soov valdab meist igaüht. Teatud inimestele on hea stiilitaju loomusesse sisse kirjutatud, teistel aga kulub selleks, et rabavalt moekas komplekt kokku panna, meeletult nuputamist ja aega. Kuidas arendada lihtsal moel endas stiilitaju ja muuta oma riidekomplektid trendikamaks?

tekst: LIISA TUPITS • fotod: SHUTTERSTOCK



AMMUTA IDEID PINTERESTIST

Pinterestis jagub lõpmatul hulgal erinevaid stiiliideid, mida saame oma igapäevase riietumise juures galantselt näpata. Sellest äpist võib saada sinu isiklik stiiliraamatukogu ja moepiibel.



VALI OMA RIIETUS VÄLJA JUBA EELMISEL ÕHTUL

Kui valida riietus välja juba õhtul, siis saad hommikul anda oma komplekti-
le veel viimase värsket lihv ja suure
tõenäosusega oled lõpptulemusega sel
juhul märksa rohkem rahul.



JÄLGI INSTAGRAMIS MOEBLOGIJAJD

Blogijad käivad kaasas uusimate
moetrendidega ning postitavad erine-
vaid pilte nii enda riietumisstiilist kui ka
moelavadele äsja tulnud trendidest. Jälgi
erinevaid blogijaid ning võid kindel olla,
et muutud endalegi märkamatuks palju
moeteadlikumaks.



KANNA ALATI ÜHT KVALITEETSET KOMPONENTI

Oleks keeruline eeldada, et kõik meie
riided peaksid pärinema mõnest luksus-
brändi butiigist ja hiilgama ülima kvalitee-
diga. Selleks, et mõjuda stiilsena, piisab
ka, kui kombineerid oma riietuse juurde
alati vaid ühe tõeliselt kvaliteetse kompo-
nendi. Olgu selleks siis täisnahast jakk,
disainerkott, kell või mõni muu ehe.



SOLIIDSELT STIILNE EMMA WATSON

27aastane Pariisis sündinud Briti näitlejatar Emma Watson on ehe näide sellest, kuidas moepealinn võib naise stiilseks muuta. Filmidest „Harry Potter” ja „Kaunitar ja koletis” tuntud staar näitab eeskuju, kuidas jääda alati soliidselt stiilseks.

tekst: LIISA TUPITS • fotod: VIDA PRESS



Üks stiilne nahkjakk muudab alati iga teksarietuse lahedaks.



Läbipaistev riietus ei pruugi alati liiga paljastav olla! Kanna selle all mõnd lihtsat T-särki ja moodne look ongi olemas!



Kleit nagu tekikott, kuid tegelikult ju täitsa armas.



V-kujulise dekolteega jumpsuit muudab Emma äärmiselt naiselikuks.



Selle riietuse näol on küll ilmselt tegu ühe solidseima punase vaiba outfit'iga!



Klassikaline must püksikostüüm ja valge triiksärk, ei midagi erilist, kuid ilusa naise seljas mõjub alati rabavalt stiilsena.



Sügis on tulekul ning ainuke aksessuaar, mis külmade tuulte eest tõelist sooja pakub, on üks soe sall. Emma juba teab, kuidas oma sügis-outfit stiilselt välja kanda – keri teksapükste sääred veidi üles, kanna valget triiksärki, pruuni vööd ja musta stilset mantlit. Mugavuse mõttes jäta jalga baleriinad.



Emmal on sageli kombeks kanda kleidi all viigipükse ning see kooslus mõjub tema seljas väga stiilselt. Kui üldiselt otsustab neiu tagasihoidlike toonide kasuks, siis sel korral astus ta oma kindlustsoonist välja ja kandis erkpunast, mis sobib talle kui valatult.



Midi-pikkuses seelikud on sel sügisel eriti moes, võtkem Emmast eeskujul!

HOIA OMA NÄONAHK KLAAR JA KAUNIS!

Suvi kurnab väiksemal või suuremal määral meist igapähe näonahka ning selleks, et taastada ning säilitada oma kloor, kaunis ja särav jume, on oluline oma naha eest hoolitseda. See, millist toimet omab kindel näokreem ja millisele nahatüübile ja probleemile see suunatud on, mängib samuti olulist rolli. Lumene uus näohooldussari Nordic Girl tagab sulle täpselt selle, mida iga tüdruk vajab – ilusa ja särava näonaha.



Õ

Nordic Girl näopesugeel, 150 ml, 7,60 €



Nordic Girl näovesi, 200 ml, 7,60 €



Nordic Girl 2in1 näopesugeel & koorija, 150 ml, 7,60 €



Nordic Girl õlivaba niisutav kreem, 50 ml, 7,60 €



Nordic Girl vistrikvastane hooldus, 10 ml, 11,60 €



Tootesari on loodud noorele nahale, et säilitada looduslikku sära ja värskest, andes aluse täiuslikule väljanägemisele ja värskusele, mis kestab kogu päeva. Ja mis eriti tore, kõik tooted on 100% looduslikud!

NEED ŠIKID 20NDAD

Igal kümnendil on rääkida oma lugu ning ette näidata oma mood ja trendid. 20ndad oli aeg, mil mood hakkas ühiskonnas palju suuremat rolli mängima ning kuni tänaseni ammutatakse inspiratsiooni sellest kaugest ajast, mil peamiseks märksõnadeks olid kokteilipidu ja kabaree, džäss, lühike soeng ja sigaretipits, rõhutatud silmad, punane musisuu, laubapaelad, litritest mütsikesed, napilt põlvi kattev sirgelõikeline kleit, pikad pärlid ja narmad.

tekst: LIISA TUPITS • fotod: SHUTTERSTOCK

20ndaid võib pidada moeajaloos mõneti kui murdepunktiks, kuna see oli aeg, mil esmakordselt hakkasid naised näitama oma jalgu. Pikk lõige ja korsetid asendusid ilma pihaosata, vabalt langeva särki meenutava kleidikesega. Naised muutusid sel kümnendil märksa vabameelsemaks, paljud neist hakkasid suitsetama ja meikisid end sageli ka avalikes kohtades, mis muidu oli olnud äärmiselt tabu tegevus. Peod olid muutunud justkui elu eesmärgiks. Võttes arvesse asjaolu, et esimene maailmasõda oli paar aastat tagasi lõppenud, kõlab kõik eelnev üsnagi mõistetavana.



**20ndatel teadsid
naised, kuidas õigesti
ja viisakalt pidutseda.**

Igal riietusel oli oma kellaeg ja reeglid: oli hommikukleit, pärastlõunatee jaoks konstrueeritud kleit, kirikusse mineku kleit ja loomulikult ka õhtukleit.





Moes olid lühikesed soengud ja vesilokid, trendikas oli kanda pea ümber pidulikku laubapaela, mida ehtis mõni väike sulle. 20ndad oli pärlite ajastu, peaaegu igal naisel olid kaelas pärlid! Siidist kindad olid staatuse märgiks ning kokteiliõhtutel kandsid neid vaid tõelised daamid. Kleiti kaunistasid väga sageli rippuvad narmad.

Sigaretipits oli kui kohustuslik aksessuaar iga daami käekotis. Ilma selleta ei tulnud sigareti tõmbamine kõne allagi.



Filmisoovitus:
Selleks, et saada põnev ülevaade 20ndate stiilist, elust ja melust, vaata Woody Alleni filmi „Südaöö Pariisis”.



EXPRESSIONS

Kaelakee
12,99 €
Expressions



Kaelakee
3,99 €
Expressions



Kaelakee
4,99 €
Expressions



DIY käepaelad
alates 2,99 €
Expressions



Best Friends kaelakeed
7,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
2,99 €
Expressions



Käsivurr
9,99 €
Expressions



Best Friends käeketid
5,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
3,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
3,95 €
Expressions

Kommi-pood



Kõrvarõngad
2,49 €
Expressions



Kõrvarõngad
5,50 €
Expressions



Kõrvarõngad
6,99 €
Expressions



Tattoo'd
3,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
2,50 €
Expressions



Best Friends kaelakee
6,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
4,50 €
Expressions



Kõrvarõngad
6,99 €
Expressions

EXPRESSIONS

EXPRESSIONS



Päikeseprillid
4,99 €
Expressions



Kaelakee
12,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
3,99 €
Expressions



Kaelakee
12,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
1,70 €
Expressions



Kõrvarõngad
2,49 €
Expressions



Peavõru
4,99 €
Expressions

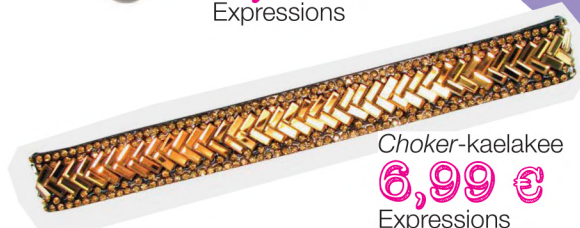


Kõrvarõngad
3,99 €
Expressions

Lähme
Coachellale



Choker-kaelakee
7,99 €
Expressions



Choker-kaelakee
6,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
3,99 €
Expressions



Kõrvarõngad
7,50 €
Expressions



Choker-kaelakee
7,99 €
Expressions



Tattoo'd
3,99 €
Expressions

EXPRESSIONS

Ära kanda
kanda erksaid
värve!

Moodsalt TAGASI KOOLI

Nüüd on aeg teha väikene uuenduskuur ka oma garderoobis ning vaadata üle, mida trendid toovad. Sinu koolipäeva võib stiilseks muuta ka lihtsalt üks äge ranits, kuid loomulikult on igal väikesel detailil suur tähtsus, kui tahad moega kaasas käia.

tekst ja stiil: LIISA TUPITS • fotod: ROMWE.COM

Moes on numbrid, Miki Hiire kõrvad, karvased aksessuaarid ja ruutumustrilised tennised. Kombineeri ja leia endale kõige lähedamad komplektid.



Lõika oma teksadesse ise augud sisse ja liimi riideliimiga mõnest teisest kangast pilved ja muud motiivid peale.



Vana kooli mood on uuesti moes – täpilsed pluusid ja retrohõngulised kooliseelikud miksituna viimase aja trendide, pärlmutter-läikivate ranitsate ja detailiderohkete kingadega.



Bordoopunane, metsikud lilled ning veidi boheemlaslik puudutus kingade ja kudumite näol on õdusaks valikuks, mida koolis kanda.



EESTI PARIMAD VIDEOBLOGIJAD!

Fanta ja TV3 andsid noortele elu võimaluse saada telekanali ametlikuks videoblogijaks. Autasustamine toimub 16. augustil kl 14.00 Coca-Cola Plazas! Sündmus on kõigile tasuta, kohapeal on võimalik tutvuda mitmete tuntud staaridega ja näidatakse parimaid videoid!

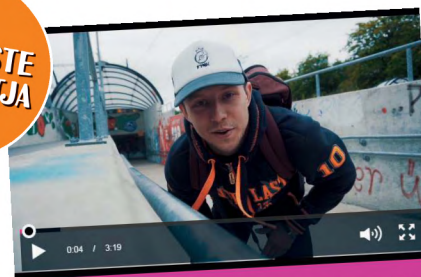


ELVIS LIIVAMÄGI

Instagram: @ELVISLIIVAMAGI
YouTube: ELVIS ALIVE VLOG

UNISTUSTE
TÖÖ VÕITJA

„Video TV3 ja Fanta „Unistuste töö” filmikonkursile valmis väga ootamatult ja ilma igasuguse planeerimiseta. Klopsisin selle kokku viimasel päeval vaid mõned tunnid enne konkursi lõppemist. Üritan hoida ettevõtlikku ja aktiivset



meelelaadi ning sisustasin sellel päeval tekkinud tunnise vahepausi konkursi võitnud video produtseerimiseks ning arvan, et antud mini-vlog kukkus nii spontaanselt ja tõetruult välja just sellepärast, et ei hõlmanud endas liigset planeerimist.”



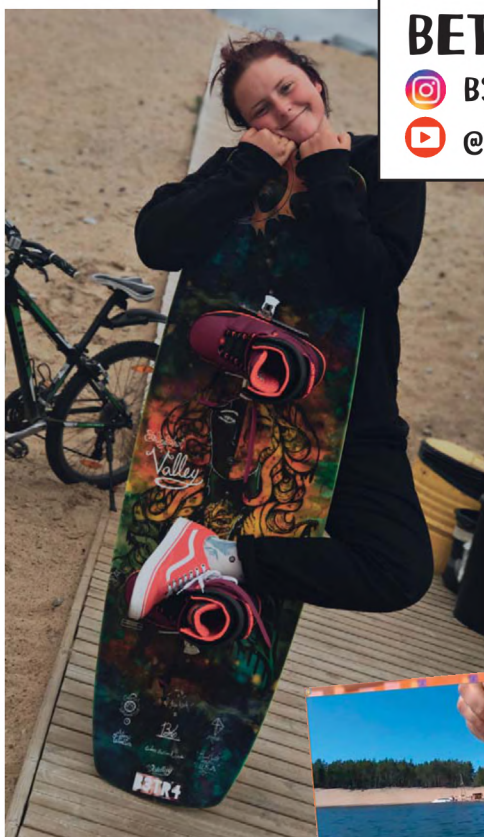
ÜLIÄGE
FANTA
RÄPP

KAARI PULST JA ANGELA ABSALON

YouTube: @KAARIANGELATV

„Meid inspireeris Fanta ja meile meeldib vastu võtta uusi katsumusi, seega oli „Unistuste töö” konkursil osalemine suurepärane võimalus. Nähes Fantat, hakkasid meil mõtted kohe jooksmas ja nii sündiski „Fanta räpp”.”





BETRA KÄSPER

B3TR4

@BETRA KÄSPER

„Videot tegema inspireeris Avicii muusika-video „The Nights“, mille on teinud Rory Kramer, kes on minu jaoks kõige inspireerivam inimene maailmas. Suures osas inspireerisid mind ka sõbrad, kes julgustasid oma monteerimisoskusi ja aktiivset elu teistega jagama.”



FANTA
ERIAUHIINNA
VÕITJAD

HELE-LIIS PÄIKE

@HP2IKE

HELE-LIIS PÄIKE



„Konkursile saadetud videos kirjeldasin end paari minuti jooksul ning andsin ülevaate, kes ma õieti olen. Olen alati hinnanud ausust ja ka oma iganädalastes vlog'ides räägin kõigest ausalt ning olen siiras ega varja oma emotsioone. Seda videot inspireeris mind tegema peaauphind, milleks oli unistuste töö.”

KULDAR VAKKER

@KUVAPROD

KUVA

„Videos on klipid toimunud grillipeost ja mõned päevad hilisemast reisist Naissaarele. Need kaks tundusid kokku sobivat ja seltskond, kellega koos seda filmida ning teha, oli viimase peal. Kuna filmimisel on kõik hetked tähtsad ja kõik põnev tuleks jäädvustada, võttis selle läbivaatamine ja töötlemine ka omajagu palju aega. Tundub, et see kõik tasus end ka ära.”



KARL ALEXANDER VARES

@AYLEXANDER

VARES.ALEXANDER

JJ-STREET COMPANY



„Mind inspireeris konkursil osalemise puhul see, et olen juba pikemat aega huvitunud videoblogimisest ning sellest oma töö tegemine oleks minu jaoks absoluutselt imeline olnud. Nägin telekast, et konkurss toimub ning mõtlesin, et see on perfektne võimalus saada uusi kogemusi ning harjutada videoblogimist avalikumates kohtades ja samuti lihvida oma videotöötlusoskusi.”

KIRSIKA SIKK

@KIRSIKA_S



„Video tegemisel oli inspireatsiooniks huumor. Mulle väga meeldib oma sõpru naerma panna, olles ise kloun. Sellega seoses tuli midagi naljakat välja mõelda ja siinkohal aitasid kaasa minu sõbranna Maris ja õde Kristina. Oluline oli tuua välja meie emotsioonid, mida oleks kõigil vahva vaadata.”

KÕIKI VIDEOID
SAAB VAADATA:
[www.tv3.ee/
unistuste-too](http://www.tv3.ee/unistuste-too)

VITAMIINISPIKKER!

Kas oled hädas väsimusega või kimbutavad haigused sind järjest tihemini? Probleem võib olla vitamiinipuuduses! Siin on sulle spikker kõige olulisematest vitamiinidest, mida on vaja, et oleksid energiline, tähelepanelik ning rõõmus.

toimetas: MARILI KÕIV • fotod: SHUTTERSTOCK

MIKS ON VITAMIINID VAJALIKUD?

- Vitamiinid osalevad seedeprotsessides, reguleerivad närvite tööd ning omavad suurt rolli luu- ning lihaskoe moodustumisel.
- Kaitsevad keha nakkus- ja viirushaiguste eest.
- Aitavad kaasa organismi funktsioneerimisele, peletavad halba tuju eemale.

C-VITAMIIN

Miks vaja? Annab reipa enesetunde ja aitab organismil võidelda viirushaigustega. Hoiab hambad, luud ja naha korras.

Mida süüa? Kibuvitsamarjad, astelpajumarjad, paprika, mustsõstrad, murakad, maasikad, tsitruselised, punased sõstrad, kapsas, brokoli, porrulauk, kaalikas, tikrid, vaarikad, tomat, lillkapsas.

E-VITAMIIN

Miks vaja? E-vitamiin kaitseb keha ja kudesid ning hoiab punased verelibled tervena.

Mida süüa? Seemned, pähklid, mandlid, leib, avokaado, paprika, maks.

B-VITAMIINID

Miks vaja? Toodavad energiat, parandavad mälu ja hoiavad naha korras.

Mida süüa? Rukkileib, liha, maks, munad, tatratang, kaeratang, neerud, piim, porgand, herned, nisukliid, rohelised taimed.

A-VITAMIIN

Miks vaja? Parandab nägemist, hoolitseb naha tervise eest, tugevdab keha.

Mida süüa? Juust, või, muna, rohelised puu- ja köögiviljad, kibuvitsamarjad, porgand, lehtkapsas, spinat, kõrvits, brokoli, lehtsalat, paprika, apelsin, papaia, hurmaa.

D-VITAMIIN

Miks vaja? Aitab organismil omastada kaltsiumi, mis on oluline tugevate luude arenguks. Samuti annab energiat!

Mida süüa? (Rasvane) kala, munad, maks ja D-vitamiiniga rikastatud piimatooted.

K-VITAMIIN

Miks vaja? Aitab haavadel kiiresti-kiiresti paraneda!

Mida süüa? Petersell jt maitseköögiviljad, hapukapsas, nõges, rooskapsas, spinat, nisuidud, lillkapsas, sojajahu, spargelkapsas, rapsiõli, kibuvitsamarjad, kapsas, nisukliid, kartul, kaer, mais, herned, oad.

LOE JA VAA TA!

tekst ja fotod: KIRJASTUS VARRAK, FORUM CINEMAS



LUGEMISSOOVITUS



Buduaar
TEEN soovib
seda lugeda kõrkidel
tüdrukutel, et
poisse paremini
mõista!

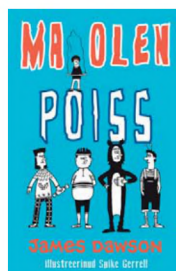
Igavesti vaid sinu LOUISE O'NEILL



Ole tubli. Ole ilus. Ole väljavalitu. Maailmas, kus tüdrukuid enam loomulikult teel ei sünni, aretatakse naisi spetsiaalsetes koolides. Kinnisest süsteemist pääsevad neid alles siis, kui nad on välismaailma jaoks küpsed. Eriliste käitumisreeglite ja hindamiskriteeriumide põhjal edetabeli tippu jõudnud koolilõpetajatest saavad „kaaslased“ – meeste väljavalitud, kellel lubatakse elu viljaka perioodi jooksul te-

nida abikaasat ja sünnitada poegi. Ülejäänute tulevik on sünge – nemad peavad leppima konkubiini- või õpetajarolliga. Freida ja Isabel on parimad sõbrannad, kes usuvad, et neistki saavad mõne mehe kaaslased – nad on alati olnud oma aastakäigu parimate seas. Aga kui viimasel kooliaastal pinges aina kasvab, juhtub Isabeliga midagi mõeldamatut ja ta hakkab kaalus juurde võtma... Päästa pole enam midagi, sest juba saabuvas innukad noormehed kooli pruuti valima. Freida peab võitlema oma tuleviku eest, kuid ainus viis seda teha on reeta oma tõeline sõber ja ainuke inimene, keda ta kunagi on armastanud.

Ma olen poiss JAMES DAWSON



Poiss olla on raske. Sest kuidas on võimalik lähedaks jääda ja veel tüdrukute seabimise peale mõelda, kui su näo peal laiutavad vinnid ja sul kasvavad karvad kohtades, mis sinu meelest ei saa üldse karvased ollagi? Tüdrukute puhul on tavaline, et nad jagavad neid asju läikivate ajakirjade kaudu ja lobisevad netifoorumites või üksteise juures külas käies. Aga kuna üldiselt eeldatakse, et poisid on vintsked ja neil

ei ole emotsioone, võib sul tekkida tunne, et pead omadega enam-vähem omapäi hakkama saama. Kes iganes sa ka ei oleks, teeb su keha läbi jube palju muutusi ja see võib olla päris hirmutav. Selles pole midagi imelikku, kui seda tunnistad ja abi otsid – see ei takista sul olemast tugev, vastupidav ja karm. Kirjanik James Dawson on kirjutanud tsenseerimata ülevaate puberteedieast – alustades seltskondlikust toimumisahelast kuni kallimaks olemiseni, lisaks kõik, mis jääb nende kahe vahele. Kutid saavad teada kõik, mida neil ellujäämiseks teada on vaja – ja see on brutaalselt aus.

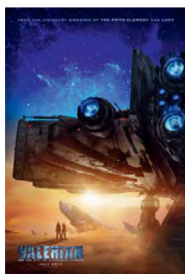


ALMISOOVITUS



Valerian ja tuhande planeedi linn

ŽANR: ulme



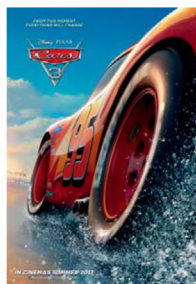
Valerian (Dane DeHaan) ja Laureline (Cara Delevingne) on kogu universumis korda hoidvad inimterritooriumite valitsuse eriagendid. Valeriani ja Laureline'i ülemus (Clive Owen)

saadab nad missioonile vapustavasse galaktikatevahelisse linna Alpha, mis on kõrgelt universumist pärit tuhandetest liikidest koosnev üha kasvav metropol. Alpha 17 miljonit elanikku on aja jooksul segunenud. Nad on ühendanud oma anded, tehnoloogia ja ressursid kõigi hüvanguks, kuid kahjuks ei ole kõigil samad eesmärgid. Tegutsema on asunud nähtamatud jõud, mis meie rassi suurde ohtu seavad.

Kinodes alates 28.07

Autod 3

ŽANR: komöödia, seiklus, animatsioon



Ühel heal päeval avastab legendaarne Pikne McQueen, et uue põlvkonna täiustatud ja kiiremad autod on trüginud ta välja alalt, mida Pikne järgitult armastab.

Selleks, et meister tagasi tippu jõuaks, asub teda aitama särtsakas noor tehnik Cruz Ramirez, kellel on selleks kindel plaan. Lisaks sellele saab Pikne innustust oma kadunud targalt õpetajalt Hudson Hornetilt ja õpib mõnedest ootamatutest juhtumistest, näitamaks, et number 95 pole veel lõpetanud!

Peaosalistele annavad teiste seas oma hääle Koit Toome, Piret Krumm, Sergo Vares, Kristjan Jõekalda ja paljud teised!

Kinodes alates 28.07

Pöörased

ŽANR: märul, põnevik



Poolvennad Andrew ja Garrett Foster (Scott Eastwood ja Freddie Thorp) on professionaalsed autovargad, kes on spetsialiseerunud eriti

hinnalistele haruldustele. Uusim tellimus, milleks on miljoneid eurosid väärt 1937. aasta Bugatti, viib nad Lõuna-Prantsusmaale. Ent poisid jäävad vahele ning Bugatti omanik, kohalik maffiaboss Giacomo Morier (Simon Abkarian), võtab asja isiklikult. Morier on nõus vennad ellu jätma tingimusel, et nad varastavad tema konkurendilt Max Klempilt (Fabian Wolfrom) 1962. aasta Ferrari 250 GTO, ohtliku saksalase autokollektsiooni pärl.

Kinodes alates 21.07

BUDUAAR TEENI KIRJAKAST

ELIS: Tere, Buduaar Teen! Mul on selline mure, et ma arvan, et olen liiga kogukas. Mu ema ja vanaema ka vahel ütlevad seda. Aga mul on seda valus kuulda ja ma tahaks väga, et nad mulle enam nii ei ütleks. Kas on mingeid selliseid võimalusi ilma spordita kaalust alla saada, et ma ei peaks magusast loobuma?

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 murekoorma kergendada. Buduaar TEEN annab koos spetsialistidega nõu, et kõikide mured saaksid lahendatud!

Vastab lastepsühholoog Eleri Viinalass: Tere, Elis! Seda muret tuleb ettevaatlikult käsitleda. Kõigepealt tuleks sul selgeks teha, kas see tunne põhineb arvamusel või suudad sa faktide põhjal ära tõestada, et oledki kogukas. Enne, kui kaalust alla hakkad võtma, soovitatakse sul sisestada oma andmed <http://tap.nutridata.ee/25>, et teada saada, kas oled normaalkaalus või mitte. Teiseks, mõtle, kas tegemist võib olla kehaehituse iseärasustega või on tõesti tegemist rasvumisega. Vanuse suurenedes muutub ka kehakuju. Võimalik, et lihtsalt kasvad sellest välja. Vastates lõpuks sinu küsimusele, siis magusast sa loobuma ei pea, aga mõtle koguste peale, kui palju magusat sa tarbid. Oluline on tasakaalustatud toitumine, et süsivesikud, rasvad ja valgud oleksid tasakaalus (vaata www.toitumine.ee).

KRISSU: Tere! Mida teha, kui sõbrad tahavad teha midagi, mis minu meelest on vale? Ma ei taha grupist eemale jääda, aga ma pean alati varem koju minema kui teised ning tunnen, et ma pole nii julge kui sõbrannad.

Vastab lastepsühholoog

Eleri Viinalass: Tere! See on teema, millega võitlevad ka

täiskasvanud. Usun, et julgus on ka harjutamise asi. See ei teki üleöö, aga tugevneb praktiseerides. Kui need on su õiged sõbrad, siis nad mõistavad sind ja su otsuseid. Sellisel juhul ei pea sa muretsema, et nad vaatavad sind teise pilguga või ei taha enam sõbrad olla. Kui juhtub vastupidine, siis kas sa üldse tahaksid endale selliseid sõpru? Tihti tuntakse, et keeldumist peab kuidagi põhjendama, aga sa ei pea. Võid ka lihtsalt ei öelda, selgitusi toomata. Lõpuks vastutad sina oma elu ja valikute eest, mitte nemad. Seega, hoia ennast!

EMILY: Minu mure on kestnud juba tükk aega – nimelt kõik arvavad, et ma olen anorektik. Olen hästi peenike, aga sõõn kogu aeg, ka rämpstoitu. Nüüd juba õpetajad koolis ka küsivad, et miks ma nii kõhn olen, aga ma ei oska neile midagi öelda. See teeb mulle väga haiget, sest ma ei taha, et minust nii arvatakse. Mida teha?

Vastab lastepsühholoog Eleri Viinalass:

Teiste arvamus läheb meile palju korda. Eriti teeb see haiget siis, kui arvatakse tegelikku-
sele vastupidist. Kas sa ise oskad vastata, miks sa hästi peenike oled? Mõnel inimesel on kiirem ainevahetus kui teistel ja seega võivad nad teistega võrreldes rohkem süüa, ilma et sellest kehale märk jääks. On su peres keegi sama kehaehitusega? Ehk on olukord tingitud geenidest, mis on väga hea selgitus. Samuti soovitaksin su vanematel sel teemal õpetajaga rääkida. Arvan, et inimesed su ümber on pigem mures kui arvavad sinust halvasti, sest anoreksia on väga tõsine haigus. Ehk aitab ka see mõte nende käitumist mõista!

Kirjuta oma murest meile Buduaar TEEN Facebookis või soovi korral anonüümselt aadressil teen@buduaar.ee ning anname ka sulle nõu!

APPI, KUI MARK!

fotod: SHUTTERSTOCK

KADUNUD KING

Söögivahtunnil koolis jooksevad lapsed sööma, aga enne peab treppidest alla minema ning kui mina panin omale esimest korda koolis kontsakingad jalga, siis treppidest alla minnes kukkus üks king jalast. Peale seda ma komistasin täpselt ees olevale poisile otsa ning ka tema lendas peaaegu trepist alla. Ma sain kuidagi inimeste sekka peitu ja usun, et ta ei näinud mind. Väga piinlik oli, kui kõik inimesed vaatasid, kuidas ma rahva seast oma kinga taga otsin. Söögivahtundidel on soovitatav mitte kingi kanda.

- Marleen

KÕRGE LEND

Proovisin esimest korda kunstküüsi ning olin tulemusega väga rahul. Alguses oli veidi harjumatu, aga sain hakkama, kuniks sõbrannadega kohvi jooma läksime. Istusime kohvikus ning seal oli ka teisi inimesi. Mulle oli mingi puru küüne alla jäänud ning seda ära nokkides lendas terve küüs kõrvallaua peale. Ma pidin häbi pärast maa alla vajuma! Kõige hullem oli see, et kõrvallauas istuv poiss tuli ja andis mulle selle ära lennanud küüne tagasi... Ma ei julge enam kunagi kunstküüsi kanda.

- Anna

KIIRED NÄPUD

Ühel õhtul enne magamaminekut *scrollisin* Instagramis ning järsku saadab parim sõbranna mulle ühe koolivenna konto, kes mulle täiega meeldib. Hakkasin siis hoolega ta pilte vaatama, neid oli üsna palju. Olin juba aastast 2015 ja järsku vajutasin kogemata *LIKE*! Oh õudust, võtsin selle siis kohemaid ära, aga kuna ta *laikis* sekund hiljem minu üht uut fotot, siis see tähendab, et ta nägi minu suurt eksimust! Nüüd ta kindlasti arvab, et ma olen nõme jälitaja...

- Liisu

ÖÖPÄEV HÄBI

Saadame sõbrannaga üksteisele kogu aeg hästi koledaid *snäppe* erinevate filtritega. Hiljuti sain hakkama ühe tõeliselt inetu *selfie*'ga, aga enda õuduseks avaldasin selle kõigile, mitte ainult sõbrannale! Õnneks pidin „ainult“ 24 tundi piinlikkust tundma...

- Annegret

SUUR KALLISTUS

See juhtus ühel ilusal soojal päeval, kui ma oma emaga Viru Keskuse juures kokku sain. Nägin teda eemalt ja kuna mul oli hea tuju, siis otsustasin ta poole joosta, nagu filmis – käed laiali, ootamas kallistust. Suure hooga joostes ei pannud tähele üht katkist kivi ning järgmisel hetkel olin näoli maas, ema muretsedes minu poole jooksmas. Kukkusin päris rängalt, mõlemad peopesad olid katki ja lõug ka, lisaks suur häbi, sest ümber oli kuskil kolmkümmend inimest.

- Kadri-Liis

INGLIKAARDI

tekst: JAANIKA MALINSKI • fotod: SHUTTERSTOCK

JÄÄR



Märksõna: põnevad algused.

Su teekond on võtmas uusi pööreid ja tegemisi. Ole kõige uue suhtes usaldav ja avatud. Astudes vastu oma hirmudele ja võttes neid kui põnevaid kingitusi, avaneb sulle hoopis teine maailm. On aeg pöörata tähelepanu oma ilule ja teha mõned iluprotseduurid, näiteks katsetada uut soengut või proovida mõnd uut näomaski või hoopis pisut kosmeetikat.

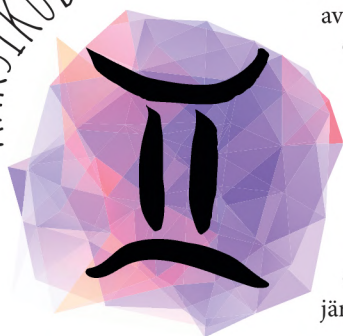
SÕNN



Märksõna: avatud suhtlemine.

On aeg olla pisut julgem ja avatum, nii võid enda jaoks avastada uusi kogemusi tunnete tasandil. Olles sõbralikum, heatahtlikum, humoorikam või isegi seltskonnalõvi, võid endas avastada ka täiesti uusi külgi. Pööra tähelepanu ka oma unistustele! Kas on midagi, mida sa saad teha, et jõuda oma unistustele lähemale?

KAKSIKUD



Märksõna: edasiliikumine.

Oled avastamas, et siin maailmas ja elus on veel nii palju asju, mida uurida ja proovida. Oled avatud muutustele ja uutele tegemistele, mis sulle tõeliselt rõõmu pakuvad. Avasta ja proovi nii palju erinevaid, kuni leiad enda jaoks just selle õige. Ole oma tegemistes julge ja järjekindel!

VÄHK



Märksõna: leia aega iseenda jaoks.

Sa oled nii tubli olnud ja palju vaeva näinud, et teistele meeldida või neile heameelt valmistada, nüüd võta aeg maha ja tee midagi, mis sulle meeldib. Julge olla sina ise! Naudi suve ja mängimist ja kui on midagi, mille suhtes sa tunned, et ei jaksa või ei oska, siis palju julgelt abi. Sa ei pea kõigega üksi hakkama saama.

LÕVI



Märksõna: loomingulisus.

Su ellu on tulemas imelised võimalused, et saaksid oma loomingulist poolt väljendada ja see ei tähenda alati kunsti või muusikat, vaid ka võimalust särada oma lihtsate ja põnevate lahenduste või leiutistega. Isegi kui sa tunned selle kõige ees pisut ebamugavust, siis tee ikkagi – kunagi ei tea, milleks kõik võib hea ja kasulik olla. Mida rõõmsamalt ja naljaga sa seda võtad, seda lihtsam sul endal on.

NEITSI



Märksõna: sa oled oluline.

Ära kunagi kahtle iseendas. Sul on nii palju loomingulisust ja häid ideid, mis võivad olulisteks muutusteks olla ka teistele ja mis võivad osutuda vägagi edukaks. Ole julge, et väljendada oma arvamust ja nägemusi asjadest või olukordadest. Lase lahti ebakindlusest ja hirmudest, mis takistavad sul seda kõike teha.

HOROSKOOP

KAALUD



Märksõna: õnnelikud ajad.

Kõik, mis sul üle jõu käis või ebamugavust tekitas, on möödumas. Paljud ebameeldivad olukorrad ja mured saavad nüüd lahenduse. Ole ise ka positiivsem ja harjuta ennast nägema ja mõtlema asjade headele külgedele. Hommikul tõustes ütle endale, et täna on minu elu parim päev. Tee seda igal hommikul ning vaata, mis juhtuma hakkab.

SKORPION



Märksõna: edu ja tunnustus.

Kõik, mida sa soovid saavutada, saab tehtud. Sa oled enesekindlam kui kunagi varem. Kui oled soovinud lahendust või abi, siis seda sa ka saad. Su ellu võib tulla keegi, kes oskab ja teab, kuidas sind aidata või muid lahendusi pakkuda. Ole ise avatud ja võta kõik abi vastu, mida sulle pakutakse.

AMBUR



Märksõna: jää iseendaks.

Kui siiani oled pidanud mängima või olema keegi teine, et teistele meeldida, siis nüüd tekib sul võimalus leida enda ellu just sellised sõbrad, kellele sa meeldid just sellisena, nagu sa oled. Jäädes igal võimalusel iseendaks, on ka teistel lihtsam sinust hoolida ja sind usaldada. Nii ei ole sa ühel hetkel üks ja teisel hetkel teine. Oled kogu aeg sina ise.

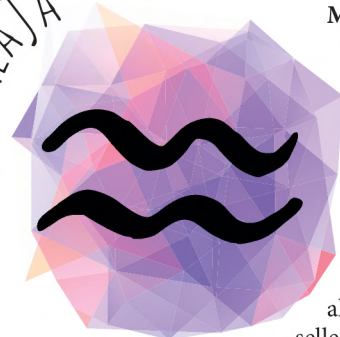
KALJUKITS



Märksõna: usu iseendasse.

Ainult sina saad ennast piirata ja ennast päästa. Kui sa usud, et sa ei saa millegagi hakkama, siis sa ei saagi, aga kui sa usud, et sa saad hakka-ma, siis sa saadki. Nii lihtne see ongi! Ära oota, et läbi teiste ütleliste või tegemiste midagi paremaks muutub. Ja tihti pole üldse oluline, mida teised arvavad. Kõige olulisem on see, mida sina endast mõtled ja mida enda kohta usud.

VEEVALAJA



Märksõna: uued tutvused.

Hakkavad toimuma kiired muutused. Kui siiani on tundunud, et asjad liiguvad aeglaselt või pisut isegi igavalt, siis nüüd läheb kiireks ja huvitavaks. Võimalik, et on vaja teha kiireid otsuseid ja kõik ei pruugi alati kõigile meeldida, kuid sellegipoolest ole julge ja jätka. Ja vahel ongi vaja millestki vanast loobuda, et uus ära mahuks.

KALAD



Märksõna: veelgi paremad võimalused.

Kui sa siiani oled teadnud, mida ja kuidas sa midagi tahad, siis nüüd tekib sul rohkem valikuid. Ja need valikud pole halvemuse poole, vaid annavad märku sellest, et sinu jaoks on midagi veelgi paremat varuks. Aga kas sa julged oma valikutest kõrvale kalduda? Tihti peale see, mida me tahame, pole alati parim, vaid on ka midagi veel paremat.



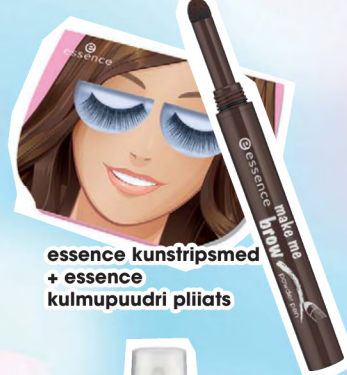
essence shape your face
kontuurimispalett + essence
false lashes ripsmetuś



essence hooldav
küüneõli + essence SOS
power repair lakk



essence stay
all day 16h
jumestuskreem
+ essence
kulmupliats



essence kunstripsmed
+ essence
kulmupuudri pliats



essence the GEL nail
polish toonis 09 #lucky
+ essence 2in1 alus- ja
pealislakk



Buduaar Teen õnneloos Osale ja võida!



essence I love extreme
veekindel ripsmetuś + essence
shine shine shine huuleläige
toonis 02 smile, sparkle, shine



Louise O'Neill
raamat "Igavesti
vaid sinu"



essence Prantsuse
maniküüri
kunstküüned +
essence kulmu-
puudri pliats



essence instant matt
meigikinnitussprei
+ shine shine shine
huuleläige toonis 03
friends of glamour



L'Oréal Colorista
väljapestav
juuksevärvi #PINK

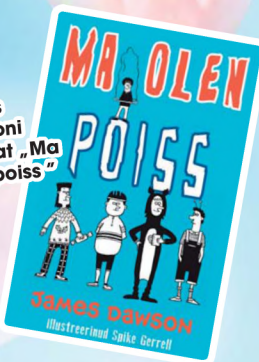


2x Turbloss KLAAR
komplekt -
60 ml turbamask
& 30 ml toonik



L'Oréal
Colorista
väljapestav
juuksevärvi
#TURQUOISE

James
Dawsoni
raamat "Ma
olen poiss"



essence colour boost nail
paint toonis 08 instant
party + essence the GEL
nail polish toonis 21 a
whisper of spring



essence I love extreme
ripsmetuś + essence
peitepulv



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 20. septembrini. Võitjad loosime
22. septembril. Võitjate nimed leiad aadressilt
www.buduaar.ee/bteen.

Nimi:
Vanus:
E-mail:
Telefon:

Minu lemmikloos selles numbris olid

1.
2.
3.

Järgmises numbris sooviksin lugeda:

1.
2.
3.

Sia
kleebi
mark



NAERATUS ON SINU KAUBAMÄRK!

KAITSE ORIGINAALI-
KSÜLITOOLOGIGA!



Eesti Hambaarstide Liit
ESTONIAN DENTAL ASSOCIATION

SELVER



frenzyeesti