

Need 11 soovitus aitavad sul juunikuud nautida nii päikeses kui vihmas

Siin on meie toimetuse soovitused alanud kuuks.

Britt Paju, köögitoimetaja

Söö rohtu!

Rohelusega koos on saabunud tohutult võimalusi, mida taldrikule kuhjata, aga tihti ei tea ju, mida kannatab suhu pista või kuidas “umbrohtu” või metsataime valmistada. Liina Karroni raamat “**Sööme rohtu**” kulub seepärast marjaks ära nii mulle kui ka igaühele, kes armastab pikki jalutuskäike metsas ja mere ääres ning peab lugu heast toidust, nagu naadipirukas, nõgesesupp või merikapsatempura.

Tiiu Suvi, toimetaja

Innustu naistest

Kui olin lõpetanud **Mia Kankimäki** hõrgu debüütromaani “Asjad, mis panevad südame kiiremini põksuma” Jaapani õuedaami Sei Shōnagoni elust, hakkasin ootama tema järgmist teost. Ja siin see on! Raamatus “**Naised, kellest ma öösiti mõtlen**” kangastuvad minategelasele kirjanikud, kunstnikud, maadeuurijad, depressioonis vanatüdrukud, sõjakorrespondendid ja renessansiaegsete aristokraatide naised. Autor suundub kirjaniku ja kohvifarmeri **Karen Blixeni**, kreisi kunstniku **Yayoi Kusama** jt teda köitnud naiste radadele. “Nende inspireerivate öönaiste elu ei ole traditsioonilist teed mööda kulgenud. Nad on üle piiri läinud ja teinud asju, mida neilt pole oodatud. /---/ Kuid nad kõik on kuulnud oma südamehäält ning langetanud otsuseid ajastu ootusi trotsides,” tõdeb ta. Järgmist väärt on ka öönaiste nõuanded, näiteks “Ole julge. Mis sest, et kardad” ja “Mängi nende kaartidega, mis sulle antakse. Haigused ja nõrkused on materjal” ja “Ära nämmuta, mine”.

Karolin Kuusik, moe- ja ilutoimetaja

Lapsepõlve unistusi täitma

Rahvuskooper Estonia Facebooki-lehelt leiad märksõnaga “Balletihommik” balletitunnid just meiesugustele – ilma igasuguste kogemusteta isehakanud baleriinidele. Proovisin balletiliigutusi järele teha ja võin kinnitada, et tegu on päris tõhusa trenniga!

Hea harjumus terveks eluks

lood.delfi.ee

10.06.2020 07:05

Anne&Stiil

33000

Rahvuskooper Estonia
Ballett

Aina enam kosmeetikafirmasid lisab uut kreemi turule tuues soovitusel, et toodet kantaks näole **massaaži** abil. (Otse loomulikult võid seda rakendada ka näoõli puhul.) See lihtne, mõnest liigutusest koosnev harjumus lükkab edasi naha vananemist ja on tasuta investeering sinu ilu tulevikku.

Elis Svistunova, kujundaja

Sport uhkes üksinduses

Minu lemmik – ja ka ainus sportlik ajaviide – on olnud alati **rattasõit**. Eriti meeldib mulle sõita hilises õhtupimeduses. Kuna mu kodu asub suhteliselt liiklusrohkes kandis, ongi parem sõita siis, kui linn magab.

Krõõt Tarkmeel, fotograaf

Kimonosuvi

Karin Rask ehk **Kalamaja Printsess** on valmis saanud sametkangajääkidest õmmeldud kimonote kapselkollektsiooni. Ja kas see pole mitte ideaalne rõivas suveilmaga kulgemiseks? Psst, kõiki eksemplare on vaid üks kuni kaks. Otsi kaunitare: kalamajaprintsess.com.

Hingele, vaimule, kehale

Kui karantiini järel ei ole kohe tunnet, et sooviks end koos teiste arenguhuvilistega ühisesse ruumi sättida, soovitan suunduda globaalse instituudi **Mindvalley** veebilehele, mis pakub võimalusi enese kasvatamiseks nii vaimsel kui ka füüsilisel tasandil. Näiteks minu igapäevastesse edasiviivatesse praktikatesse kuuluvad sealsed meditatsioonid ja podcast'id.

Kelly Kipper, vanemtoimetaja

Hüatsint purgis

Kriisi alguses olin veendunud, et nüüd, kui on rohkem kodust aega, hakkab tegema kõiksugu uhkeid iluprotseduure. Lühidalt öeldes: see jäi ära. Osati seetõttu, et ma lihtsalt leidsin muid asju, millega aega sisustada (loe: laiskus), teisalt aga seepärast, et alustasin oma uue lemmikkreemi kasutamist, millega on kõik varasemad nahamured kadunud (ptui-ptui-ptui!). Lõuna-Korea ilubrändi **Huxley** sügavniisutav **näokreem** liugleb nahal nagu või kuuma pannil. Janune nahk naudib, transformeerudes krõbisevast "paberist" siidiseks ja siledaks. Boonuseks on õrn lillelõhn.

Liisbet Saue, veebijuht

Romantikad ja maasikaid

Suvi on parim aeg **maasikate** söömiseks, nii et võta viimast nendest maitstvatest marjadest! Söö maasikaid otse peenralt, lisa smuutisse, valmista varuga toormoosi, lisa kaunistuseks (pann)koogile, pudrule või värsketele salatidele. Ja ära unusta, et maasikad šokolaadis on maailma romantilisimad magustoit. Õnneks on selle valmistamine imelihtne: sulata šokolaad veevannil ja kasta maasikad sisse. Kaunistamisel kasuta loovust!

Helista!

Ma isegi ei kahtle, et oled väsinud kõikvõimalikest videokõnedest, Zoomi koosolekutest, Skype'i kohtumistest ja Messengeri vestlustest. Olles ligi kaks kuud ekraanisuhtlust harrastanud, on aeg pöörduda tagasi klassikalise **helistamise** juurde. Jäta näiteks õhtusele jalutuskäigule minnes kõrvaklapid koju ja tee hoopis kõne kellelegi olulisele.

Mari-Liis Helvik, peatoimetaja

Piknikule!

Ajal, mil pidusid ei korraldata ja distantsihoidmine on endiselt oluline, olen käinud mõnel **piknikul** – saab hoida parajat vahemaad ega pea kohtuma siseruumides! Tegelikult käisin paaril sellisel "lõunasöögil" juba kevadel, aga mida soojemad on ilmad, seda mõnusamad on ka piknikud... Ja nüüd, kui kohvikud on avatud, ei pea ka piknikukorvi täitmisele liiga kaua aega ja energiat kulutama – osta toit oma lemmikkohvikust kaasa või telli see kas või kulleriga kohale!