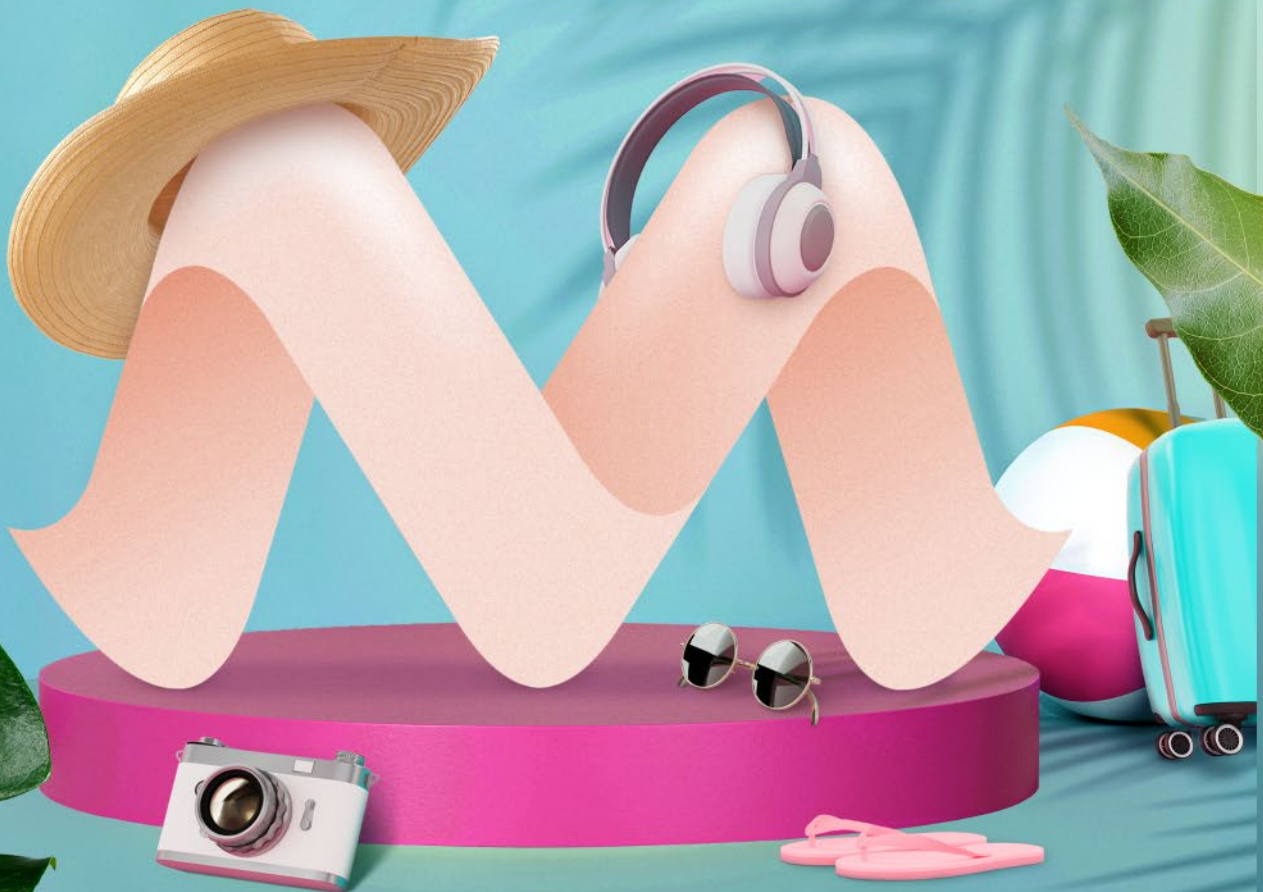


Puhkus õnneks lähedal



PUHATA ON VAJA

Eks see ole vana tõde, et tööd tuleb teha küll, aga puhata on ka vaja.

Pärast pikka ja pimedat talve särab taas taevavõlvil soe päike ning puhkus on õnneks lähedal. Kuigi igaüks puhkab isemoodi, on üks siiski kindel – keerulistel aegadel mõistame eriti hästi, kui oluline on olla koos.

Võtame siis puhkusel olles aega oma kõige kallimate jaoks, läheme külla neile, keda aegade rutus ehk piisavalt tihti ei kohta, ning mürame oma lemmikloomaga. Hoolitseme ka selle eest, et aega jääks omaette olemise ja mitte-midagi-tegemise jaoks, seltsiks head mõtted.

Aga enne, kui puhkuseks läheb, tulge ikka Mustika keskusest läbi! Kataloogist leiame hulga vihjeid toredaks lõõgastuseks nii koduseinte vahel kui ka kaugemal, naksakaid ideid, värskaid leide ja muidugi meeleolukaid suveennustusi Mustika horoskoobist – et suvi saaks suurepäraseks!

Päikest ja rõõmu soovides

Meeli Leis
Mustika keskuse turundusjuht

SISUKORD

Puhata on vaja	2
Mustika horoskoop 2022	4
ILU JA MOOD	
Prillid ette ja päikese kätte	10
Suvenipid näonahale	22
LAPSED	
Liigume ringi	18
Möllame õues	20
KODU JA VABA AEG	
Asume teele	12
Tervis värskest õhust	24
Aeg maha aias või rõdul	26
Rannamõnud	30
Ristsõna	31
LOOMAD	
Lemmikuga reisile	14
Lemmiklooma suvi	16
TOIT	
Perfektne piknik	28
Tubased toimetused	32
Mündilimonaad vaarikate või põldmarjadega	32
Lihtsad ja maitavad külmad magustoidud	33
Majaplaan	34

MUSTIKA HOROSKOOP 2022

Võimas ja ettearvamatu Tiiger toob tänavusse aastasse keerulisi olukordi ja suuri väljakutseid. Kaalul on palju ja tuleb vaid loota, et ühel hetkel seab tasakaalu jalule ning haarab ohjad õnneplaneet Jupiter.

Veevalaja (20.01–18.02)

Veevalajat ootab superaasta, mis tähendab, et tuleb loobuda sellest, mis õnnelikuks ei tee, ja keskenduda sellele, mis rõõmustab südant. On aeg ellu viia ammused unistused, ära pelga võimalustest kinni haarata. Ja miks mitte teha sel suvel mõni värviline muutus garderoobis või kodusisustuses, või siis hoopis uus soeng? Või on su elust puudu hoopis vahva lemmikloom?

Kiika Mustikas: Pepco, VP Intelligent ilusalong, Kika



1. Kõunlahoidja Kastehealmi lõhekoosa lillala, prisma 14,90€
2. Vaas roosa, Pepco 2,50€ 3. Kontsakingad, Italyna King 21,90€

Kaljukits (22.12–19.01)

Tunne elust rõõmu – see peaks olema Kaljukitse 2022. aasta moto. Kohusetundlikul ja pragmaatilisel Kaljukitsel on nüüd käes aeg iseennast poputada. Ära lase stressil ja rutiinil võimust võtta, vaid vaata üle oma harjumused – ehk leiad mõne põneva trenni või tutvud eksootilise köögiga. Ära unusta ka oma tundeilma, sest suveõhus hõljub romantikat! Vabane mittevajalikust, lase valgus tuppa ja rõõmusta südant mõne õhulise romantilise detailiga.

Kiika Mustikas: Prisma, LCosmetics, Gym!



1. kann 500ml, Pepco 12€ 2. Dekoratsioon vaas, pepco 5€
3. LAELAMP REALITY LEAVY RIPPULV 4X40W, Bauhof 143€

Kalad (19.02–20.03)

Kaladel tasub usaldada oma intuitsiooni. Nii mõnigi idee, mis alguses tundub pöörane, selgineb põnevaks ja paljupakkuvaks väljakutseks. Ära karda suurelt unistada, kuid pea seejuures mees, et ka unistustelaeval tuleb haarata aerud ja eesmärgi poole sõuda. Turguta keha värske õhu, ujumise ning vitamiinidega, kodus aitavad tasakaalu ja meelerahu hoida rahulikud pastelsed toonid.

Kiika Mustikas: Apotheke, Bauhof, Looduse Abi



1. Mizori niisutav kätekreem hülauroonkappaga, L-Cosmetics 4,90€
2. Rihmikud, Italyna King 23,90€ 3. Künal, Pepco 4€

Jäär (21.03–19.04)

Kuigi sütitavale Jäärale meeldib teerajajana uuenduste teel käia, tasub mees pidada Karlssoni head soovitus: „Rahu, ainult rahu!“ Võta aega sisekaemuseks ning oma elu ja eesmärkide korrastamiseks, samuti vabane stressist. Võib-olla teeks head mõni lühem või võimaluse korral hoopiski pikem reis? Aga lustimist nii kodus kui ka garderoobis olgu ikka – miksi näiteks särtsakaid (neoon)elemente retro või vintage'i leidudega.

Kiika Mustikas: Sidonas, Atelj.ee, Industrec Mööbel

1. Misslyn künelakk, Rosalind 5,95€
2. Mokassind, Italyna King 29,90€
3. Keraamiline illepott, Pepco 4,50€



1. Lillepott, Pepco 10€
2. Adidas superstar bold, Prisma 99,95€
3. Presskann, Pepco 25€



Sõnn (20.04–20.05)

Rahulike ja pragmaatiliste Sõnnide ellu lubavad tähed tänavu tuua tubli portsu meelelisi naudinguid. Kuid nagu elus ikka, on siingi märksõnaks mõõdukus. Naudi säravat suve, hoia vaim virge ja keha krops, ning kui õhtul maandud oma armsa kodu rohelust täis süles, saab tasakaal taas paika. Aga hing tasub ikka hoida üllatustele valla, mine tea, mida toredat saatus veel varrukast raputab!

Kiika Mustikas: MySushi, Lilled, BabyCity

Kaksikud (21.05–21.06)

Kaksikud keerlevad tänavu võimaluste karussellil – lase inspiratsioonil end kanda ning naudi uue päeva uudishimu, kuid ära unusta kogu selles ideede virvarris jalad maas ja pea selge hoida. Keha turgutavad treeningud, massaaž ja värsked ning vitamiinirikas toit. Too aga julget värskust, väikese vimkaga elemente ning värvi ka koju ja garderoobi.

Kiika Mustikas: Prisma, Gym!, Pandora Laegas



1. Taldrik 21cm, Pepco 5€
2. Kott beez, Italyna King 15,90€
3. Küünel, Pepco 3€

1. Padjalümbis 40x40cm, pepco 2,50€
2. JOIK vannipim vaarika BON BON, Rosalind 8,50€
3. Vase roos, Pepco 2,50€
4. Vabaja jalats, Italyna King 25,90€



Vähk (22.06–22.07)

Alati teiste peale mõtlevale Vähile tasub ikka ja jälle meelde tuletada, et iseeendale võetud aeg aitab taas uut jõudu ammutada. Intuitsioon, mis Vähki alt ei vea, juhib ta tänavu igas mõttes viljakatele radadele ning lubab suvel väljateenitud puhkust nautida. Poputa end mõnusa vanni või suplysega, naudi iluhoolitsusi ja koduseid tunde pehmetel patjadel hea raamatu seltsis.

Kiika Mustikas: Rahva Raamat, Rosalind, Uneäri

Lõvi (23.07–22.08)

Lõvide jaoks pole teatavasti olemas ületamatuid takistusi, kuid aeg-ajalt tasub endalt ikkagi küsida – mis on minu tõeline jõud? Kuigi armastad mainida, et sul läheb nii hiilgavalt, et paljud sind kadestavad, hoolitse selle eest, et rinnus tuksuks julgus ja rõõm kõigi lootuste avariiski. Tõmba kardinad eest, rõõmusta südant päikese ja lopsakate suvevärvidega, ning ka veidike luksuslikku hellitust kulub ühele Lõville alati ära.

Kiika Mustikas: Pepco, Times Square, China Wok



1. Dekoratsioon koer kuldne, Pepco 12€
2. Voodipesukomplekt Finlayson Elefant 150x210cm, Prisma 47,99€
3. Lillepott Vibes kollane, Prisma 9,95€

Neitsi (23.08–22.09)

Ettevaatlik Neitsi, kel igaks olukorraks taskus või malik stsenaarium, kipub pahatihti planeerimisse ja sellega seotud stressi mattuma – võta rahulikult, kõik ei pea alati plaani järgi käima! Too järeltulijad Mustikasse lustima ning naudi ise hoopis šoppamist, head toitu ja iluprotseduure. Kogu Neitsi plaanimajanduse juures kulub alati ära tõrts boheemlaslikku ulakust, seda nii kodus kui ka garderoobis.

Kiika Mustikas: Mustika Mängumaa, VP Intelligent ilusalong, Atelj.ee

1. Vaas Alvar Aalto 16 cm, läbipaistev IITALA 119€
2. Kott beez 15,90€
3. Vaas FACE, MATT GREY, Rahva Raamat 12,99€
4. Finlayson Papakinnas Corona, Prisma 9,99€



1. Klaas ja laager Kastein 26 cm, tk, veeviline, IITALA 26,90€
2. Vaas Apollo, 20 CM, Rahva raamat 49,99€
3. Karvaga sussid, Pepco 6€

Kaalud (23.09–23.10)

Muutuste tuuled puhuvad, kuid diplomaatilised Kaalud suudavad igas olukorras leida parima võimaliku lahenduse. Inspiratsiooni ja loovust jagub, seega miks mitte katsetada mõnd uut hobi või näiteks lõbustada end puhkusel fotode klõpsimisega? Kodus ja garderoobis õnnestub Kaaludel miksida kokku võluv, harmoneeruv ja aegumatult stiilne tervik, kust ei puudu ka väike romantiline retrovimka.

Kiika Mustikas:
Bauhof, Suhkrukunst, Valge Ruut



Skorpion (24.10–22.11)

Mullust turbulentsi jagub ka tänavustesse tegemistesse, ent Skorpionil loomupärane nutikus ja oskus vabaneda ebavajalikkust, mis röövib liigselt energiat, aitab tasakaalu hoida ning edukalt edasi minna. Kes palju teeb, peab ka puhkama, sestap luba endale üks tõeliselt äge, lausa raputav puhkus! Jõuliselt, kirglik, sügav ja sume – selline on Skorpion aastal 2022, ära karda seda väljendada nii oma stiilis kui ka interjööris.

Kiika Mustikas: PRO Kosmeetika, Italya King, Pandora Laegas

1. Lamp, Pepco 30€
2. Padi, Pepco 10€
3. Grace Cole Lõhmaküünlal nektariiniõis ja greip, Rosalind 28€



Ambur (23.11–21.12)

Amburi tänavuseks märksõnaks on otsingud. Nii oma juurte juurde jõudmine kui ka huvitavad kohtumised ja jagatud ideed, millest võib sündida midagi uut. Igatsus käia tundmata teedel ja koguda uusi elamuspeaks vahelduma rahulikuma koduse olemisega, kust ei puudu mahe valgus ning mugavad pleedid ja padjad. Ning miks mitte meisterdada noil õhtutel üks põnev, emotsionaalne ja inspireeriv kollaaž paikadest, kus pole veel käinud!

Kiika Mustikas:
kingipood ja töökoda Kihvt Pidur, Abakhan, Experienso

1. Rinnahoidja, Pepco 4€
2. LAELAMP REALITY PETTY KRISTALL, Bauhof 111€
3. Joik kodulõhnastaja Fresh, Rosalind 24,90€



PRILLID ETTE JA PÄIKESE KÄTTE

Soovitud ja tooted: Norman-Optika

Selle suve märksõnad on futuristlikud, ülisuured ehk oversized-prillid, mis on üldiselt kandilise kujuga, samuti kitsad laia sangaga plastpäikeseprillid. Päikeseprillide puhul on väga oluline kaitse UV-kiirguse eest. Värvidest on väga popid pastelsetes toonides läbikumavad plastraamid või täiesti läbipaistvad ehk transparent-raamid.



Ajatu klassika

Ajatu klassika ei lähe kunagi moest välja ning sobib iga näokujuga. Näiteks aviaatorid ehk piloodiprillid ja kassisilmakujulised ehk cat-eye-prillid.



Tagasi 70ndatesse

Oversized-prillidega tagasi 70ndatesse, lisaks sellele veel ka sportlikumad ja kumerad päikeseprillid, nagu kannab eeskujulikult Nublu. Paljudel päikeseprillidel on üleminekuga prilliklaasid, mis tekitavad vähem kontrasti näotooni ja päikeseprillide vahel, andes seeläbi kergema ja õhulisema välimuse.

1. Cocoa mint 145€ 2. Gigi studios 165€ 3. Gigi studios 175€ 4. Gigi studios 185€ 5. Julbo 135€ 6. Julbo aero 135€ 7. Kenzo 200€ 60€
8. Polaroid 135€ 9. Ray Ban 170€ 10. Ray Ban 215€

ASUME TEELE

Suvi on just õige aeg ringi rännata! Targal reisisellil on omad nipid, kuidas selleks valmistuda.

Planeeri ette

Arukas reisija mõistab, et edukas reis on hästi läbi mõeldud. Tee varem plaanid valmis, kuidas ja mis teed pidi punktist A punkti B liikuda plaanid, nii ei tule ootamatuid ega ebameeldivaid üllatusi.



3



Tehnika abistab

Autosõitu ilma GPS-seadmeta ei kujuta paljud meist enam ettegi, niisiis hoolitse selle eest, et reisile kaasa võetavad seadmed oleks korras ja akud laetud. Vajaduse korral peaks kaasas olema ka laadija ja akupank. Kuid kohtades, kuhu levi ei ulatu (ja neid maailmas veel leidub), ajavad asja ära ka vana hea kompass ja kaart.



ON/OFF pakkumised 1. Akupank Intenso 20000mAh must **26,90€** 2. Akupank Canyon 10000mAh valge **20,90€** 3. GPS auto Garmin Drive **169€** 4. Kaasaskantav kõlar JBL Go 3 punane **39,99€** 5. Kaasaskantav kõlar Pexman **99€** 6. Kaasaskantav kõlar REAL-EL X-787 BT **109€** 7. Käsistatüvi Baseus Ultra Mini Bluetooth **14,90€** 8. Käsistatüvi Zhiyun Smooth X valge **69,90€** 9. Kiirpildikaamera Fujifilm Instax Mini 11 erinevad värvid **119€** 10. Seikluskamera Nedis Real 4K ultra HD wifi **79,90€** 11. Kõrvaklapid Apple AirPods Pro **279€**

Nupukad äpid

Tänapäeva reisiselle abistavaid äppe tekib aina juurde – küll saad teavet ilma, vaatamisväärsuste, loodusradade või mille iganes muu kohta. Surfa äpimaailmas juba reisi planeerides.



14

15

18

16

19

17

20

21

Paki targalt

Paki kaasa ainult need asjad, mida reisil tõesti vajad, ja ära unusta seda ka oma reisikaaslastele meelde tuletada. Pakitav kraam sõltub nii sihtkohast kui reisi eesmärgist – metsas pole kõpskingadega suurt midagi peale hakata ja ooperisse oleks matkapliidiga imelik minna.



12. Kõrvaklapid JBL Tune 230NC roosa **99,90€** **13.** Kõrvaklapid Pioneer **59,90€** **14.** Aktiivsusmonitor Canyon must/roheline **45,90€** **15.** Aktiivsusmonitor Fitbit Inspire 2, roosa/must **99,90€** **16.** Aktiivsusmonitor Garmin Vivosmart 4, must **99€** **17.** Nutikell Samsung Galaxy Watch4 40mm LTE, kulhne **319€** **18.** Nutikell Canyon Wildberry, sinine **49,90€** **19.** Nutikell Canyon Salt, roosa **59,90€** **PRISMA pakkumised** **20.** Lammas Shaun laste reisirõhke **49,95€** **21.** Kaasaskantav raadio Macs rico, erinevad värvid **19,94€**

**Kuigi mõte enda ja kassi-koera reisifotost
Pariisis või Pisa torni jalamil tundub ahvatlev,
hoolitse selle eest, et puhkus ka looma jaoks
toredasti mööduks.**

Väldi stressi

Mis sinu jaoks meelelahutus, võib looma jaoks olla suur stress – võõrad paigad, inimesed, hääled ja lõhnad. Võta aega oma lemmiku jaoks, et tal oleks turvaline ning hea olla, ja kui näed, et rahvarohked paigad teda häirivad, lähtu lemmiku vajadustest. Kui reisimine ja võõrad paigad on tema jaoks vastuvõetamatud, vali pigem lemmikloomahotell või palu, et keegi ajutiselt su lemmikut hoiaks.



Asjad kaasa

Vali sobiv transpordikast vms, et su lemmik ennast reisil turvaliselt tunneks. Uuri reisi planeerides järele, kuidas majutukoht lemmikloomadesse suhtub. Võta kaasa kõik, mida su lemmik mõnusaaks olemiseks vajab – jalutusrihm, magamisase, toidu- ja jooginõud, hooldusvahendid, mänguasjad jm. Paki kaasa ka tema lemmiktoit, kui pole kindel, et reisil seda osta saad.



Vajalik ettevalmistus

Vaata, missuguseid dokumente lemmikloom Euroopa Liidu piires reisimiseks vajab, ja aja need korda, et reisil probleeme ei tekiks. Arvesta sellega, et näiteks lennureis, eriti kui loom peab terve reisi vältel viibima omanikust eemal, piiratud õhuressursiga pagasiruumis, on talle suurem stress kui autosõit. Üldjuhul reisivad meelsamini koerad, seevastu kassi, jänese või hamstri jaoks on omanikuga koos reisimine paras katsumus.



1. Hippie pet mänguasi kutsikatele, kont **4,99€** 2. MISOKO&CO VEEPUDEL KOERTELE **14,99€** 3. Gigwi kassimänguasi, kahepoolne sulgedega pulk **6,99€** 4. Misoko&co mänguasi koertele **10,99€** 5. hippie pet voodi kutsikatele **39,99€** 6. Paw couture lemmiklooma kandekott **67,99€** 7. P.Lounge lemmiklooma kandur **54,99€** 8. p.lounge lemmiklooma magamisase **62,99€** 9. flexi puppy koera rihm **24,99€**

10. p.lounge lavendliaroomiga magamisase-maja lemmikloomale **79,99€** **11.** Kaniing loomade transpordiboks **89,99€** **12.** p.lounge lavendliaroomiga magamisase-maja lemmikloomale **46,99€**
13. m-pets koera kaelarihm **6,99€**

LEMMIKLOOMA SUVI

Rohelisse ja sooja suvesse ihkab nii kahe- kui ka neljajalgne, aga on oluline, et mõlemad saaks seda nautida rõõmsalt ja ohutult.

Harjuta vähehaaval

Harjuta lemmikut õues käimisega. Mitte iga lemmik ei talu kaelarihma ning eriti kassid ei pruugi jalutuskäiguks vajalikest rakmetest alguses vaimustuses olla. Lase kiisul nendega rahulikult harjuda ja loo loomale turvatunne, et kui teda õues miski hirmutab, saad ta kohe sülle tõsta.

Värske vesi ja toit

Lemmikul peab olema piisavalt puhast jook-givett! Aseta see sobiva nõuga talle ligipääsetavasse kohta ning jälgi, et nõu oleks alati täidetud. Sama kehtib ka toidu kohta – kui toidu välja paned, arvesta, et see rikneb suvekuumuses kiiremini, ja hoolitse selle eest, et lemmikul oleks värske amps võtta.



1. HANU KAUSS JA PUDEL KASSIDELE 9,99€ 2. kika rainbow lemmiklooma kauss 13,99€ 3. kika kahekohaline kauss lemmikloomale, keraamiline 22,99€ 4. nature's protection närimismaius kassidele, kuivatatud mudamaimud 2,89€ 5. nature's protection närimismaius koertele, hobuseliha ja tursarullid 2,89€ 6. araton puppy treats koeraküpsised koertele 2,99€ 7. hiq närimismaius kassidele, pardiliha tükid kookosetega 2,89€



Kaitse lemmikule

Kanna hoolt selle eest, et lemmik oleks kaitsitud – saanud puugirohu jms. Suvine jalutuskäik võiks toimuda pigem jahedamal ajal, hommikul või õhtul. Kindlasti väldi kuumas asfaldi, kus lemmik võib kähakesi kõrvetada!



8. SHUBERT HARI KOERTELE JA KASSIDELE 29,99€ 9. DOGGYMAN HARI KASSILE 17,99€ 10. BITELESS STRESSIVASTANE KASSI KAE-
RIHM 9,99€ 11. TICKLESS TICKLESS MINI ULTRAHELIPATS PUUKIDE JA KIRPUDE TÕRJUMISEKS, KOERTELE JA KASSIDELE 46,90€
12. FRANCODEX PARASIDMASTANE VAHT KOERTELE 13,99€



Paku jahutust

Kui sul on kuum, siis on ka temal – vaata, et lemmikul oleks jahedamaid kohti, kuhu vajadusel varjuda. Hästi aitab ka jahutusmatt, kuhu lemmik heita saab. Samuti peab lemmiku karv olema kenasti hooldatud ja nahka tuleb hoida päikesepõletuse eest.

LIIGUME RINGI

Õeldakse, et pole olemas halba ilma, on vaid vale riietus. Suvisteks avastusretkedeks nii lähedal kui ka kaugel tuleb ikka valida sobivad rõivad, jalanõud ja aksessuaarid.

Tooted: Babycity

Oluline kaitse

Kindlasti ära unusta päikesekaitset – mütsi, suure kaitsefaktoriga päikesekaitsekreemi jms. Vanem peaks ka jälgima, et laps üleliia kaua päikese käes ei viibiks, eriti tasuks vältida lõõskavat päikest keskpäevast kuni kella kolmeni pärastlõunal.

2

6

1

Avarad ja mugavad rõivad

Kui õues on soe, ei tohiks lapsi liiga sooja riidesse panna. Pane põnnile selga piisavalt avarad kehasõbralikust materjalist rõivad, millega ta saab mugavalt ka mürada ja mängida ning mis on piisavalt vastupidavad ja hästi puhastatavad.

3

7

4

8

Kerged jalanõud

Paljajalu võiks õues mütata tõesti ainult kohtades, kus on kindel, et laps oma jalga ei vigasta. Pigem tasuks eelistada kergeid ja jalasõbralikke jalanõusid, näiteks õhku läbilaskvaid sandaale.

5

Veemõnud

Vees käimiseks vali samuti lapsele mugav trikoo või ujumispüksid. Pärast ujumist tuleks põnn korralikult käterätikuga ära kuivatada ja värskendada ka päikesekaitset.

Metsarajal

Miks mitte teha koos järeltulijatega tiir loodusradadel või metsas – lastele meeldib väga näiteks käbisid korjata, tutvuda erinevate taimedega jne. Ka selleks tuleb valida sobiv riietus ning jalanõud, et putukad last ei ohustaks. Kontrolli pärast metsaskäiku ja rohul mängimist, ega lapsel pole puuki!

MÖLLAME ÕUES

Õues mängida ja möllata – millal siis veel, kui mitte suvel!

Vees on vahva

Veemängude puhul peab lapsevanem järeltulijal hoolega silma peal hoidma, et vees viibimine ohtlik poleks. Isegi pisikese aiabasseini puhul tuleks olla ettevaatlik, kuna esineb libisemise oht!

Teistega koos või eraldi

Väga hinnalisi või kergesti purunevaid mänguasju ning kraami, mis võiks suhu, silma või kaduma minna, õue tarida ei maksa. Samuti peaks mängukaaslase valikul lähtuma ennekõike lapse soovidest – kes eelistab üksinda tegutseda ja kes otsib teiste laste seltsi.

Lihtsad mänguasjad

Õuemänguasjade puhul piisab ka lihtsast valikust – puhas ja terve vastupidavast plastist kühvel ja ämber ning liivahunnik pakuvad palju lusti. Ära pane lapse loovusele kätt ette, las ta ehitab või meisterdab liivast nii, nagu tahab.



1. WAHU veemäng Hop Skip 'N Splash 20,99€ 2. MONDO INFLATABLES Paw Patrol täispuhutav basseini, 1 m 16,99€ 3. Navir binokkel super 40, Kessu Lastekaubad 19,90€ 4. Navir putuka uurimis komplekt, Kessu Lastekaubad 14,90€ 5. Navir putuka luup, Kessu Lastekaubad 17,90€ 6. Navir Luup, Kessu Lastekaubad 10,90€ 7. Kärü, Kessu Lastekaubad 14,90€

8. Rannakomplekt jäätis, Kessu lastekaubad 6,90€ 9. ADRIATIC kärü koos ämbrikomplektiga Pirates, läbimõõt 18cm 18,99€ 10. Liivamänguasjade komplekt, Kessu lastekaubad 15,90€ 11. JOHN Peppa Pig vinüülpall, 9"/230 MM, 54082 3,49€ 12. GLOBBER 3 ühes tõukeratas Go Up Deluxe Lights 139,99€ 13. ADRIATIC kärü koos ämbrikomplektiga Pirates, läbimõõt 18cm 18,99€

SUVENIPID NÄONAHALE

Nõuanded: Benu, vaata lisa: www.benu.ee

Niisuta ja turguta

Suvel sobivad nahale kerge tekstuuriga niisutust pakkuvad kreemid ja seerumid, näiteks sellised, mis sisaldavad hüaluroonhapet. Kreemide valikul võiks eelistada geelja ja kergema tekstuuriga tooteid, mis imenduvad kiiresti ega ummista poore. Kasutada võiks ka niisutavaid maske.

Kaitse päikese eest

Kindlasti peaks suvisesse nahahooldusrutiini kuuluma ka päikesekaitsekreem. Näole võiks määrada SPF 30 faktoriga kreemi. Kui aga plaan on veeta päikese käes pikki päevi, näiteks aias toimetades või rannas, võiks kasutada maksimaalse kaitsega kreemi.

SUVEL
LAI VALIK
PÄIKESETOOTEID
SOODUS-
HINNAGA!



2



3



4



6



5

Silmade heaks

Inimesed, keda kimbutavad paistes silmaalused, võiksid valida turseid ja tumedaid silmaaluseid vähendava spetsiaalse silmakreemi. Selle võib panna ka mõneks ajaks külmkappi, et jahutav efekt oleks tugevam.

Puhastamise olulisus

Väga oluline on nahka ka puhastada. Suvine nahapuhastusvahend võiks olla kerge, kuid tõhus. Näopesu seebiga ja koorivaid pesugeele tuleks pigem vältida.

Meigitooted

Meigitoodete valikul tuleks lähtuda eelkõige enda eelistustest ning mugavusest, kuid arvestada tuleks sellega, et sooja ilmaga higistab ka näonahk rohkem. Kui nahal puuduvad iluvead, on väga hea kasutada kerge katvusega BB- või CC-kreeme või hoopis toonitud päevakreeme.

Kes soovib aga katta suuremaid iluvigu, võib kasutada paksema tekstuuriga tooteid. Oluline on, et need ei ummistaks nahka – näiteks vali päikesekaitsefaktoriga mineraalne kompaktpuuder, mis teeb jumestamise lihtsaks.

1. Eucerin Hyaluron-Filler öökroom 50ml **42,29€** 2. Vichy Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler seerum 30ml **54,49€** 3. Uriage Age Protect Multi Action silmaümbruskroom 15ml **38,99€** 4. Filorga Oxygen-Glow silmaümbruskroom 15ml **38,29€**

5. Bioderma Sensibio H2O mits. vesi tundlikule nahale 250ml **17,39€** 6. La Roche-Posay mitsellaar näopesuvaht tundlikule nahale 150ml **19,99€**

TERVIS VÄRSKEST ÕHUST

Koduõu, terrass või isegi pisike rõdu võib olla ka sportimise kohaks. Suuremas õues jääb ruumi näiteks batuudile, kus hüppamine pole sugugi ainult põnnide rõõm, aga hoolitse selle eest, et paigaldus oleks korralik ning hüppamine turvaline! Samuti saab hüpata hüppenööri, mängida sulgpalli ja tunda rõõmu aktiivsest liikumisest värskes õhus. Ja miks mitte näiteks lemmikmuusika saatel tantsida (kasvõi klapid peas, kui naabreid häirida ei taha) – tantsuga kulutad poole tunni jooksul ca 126 kalorit!

Väike rõdu sobib hästi võimlemiseks – pane selga sobivad spordirõivad ja jalatsid ning vaata, et oleks sirutuseks piisavalt ruumi, rõdu põrand kaetud ja puhas, jalale mõnus astuda, ning et vajadusel saaksid mati maha panna. Hästi sobivad näiteks erinevad joogaharjutused, aga võta aega ka korralikuks sisse- ja väljahingamiseks ning lase päikesekiirtel ninale paista – see kõik teeb tervisele head.



1. pepco võimlemismatt 7€ 2. BATUUT SISEMISE TURVAVÖRGUGA 305CM 259€ 3. PEPCO vahtplastist rull võimlemiseks või massaažiks 7€ 4. hantel 1 kg pepco 2,50€ 5. treeningrull pepco 5€ 6. Naiste treeningkindad Essential Adidas, Prisma 17,49€ 7. Adidas lite racer, Prisma 64,95€

AEG MAHA AIAS VÕI RÕDUL

Mõnus on soojal suveõhtul oma aias või rõdul lihtsalt niisama olla, vaadata loojuvat päikest ning nautida aja kulgemist.

Suuremas aias saad puude vahele tõmmata võrkkiige, kus patjadel lebada ja näiteks head raamatut lugeda. Kiikumine on tore nii suurtele kui ka väikestele – aias olev kiik rõõmustab kogu peret.



Ka väikesel rõdul saab olemise hubaseks teha – loo mõnus istumiskoht, too sinna vaipu, patju ja pleede.



Väliruumis on oma koht ka sumedal valgusel – õuevalgustid, valguspallid, laternad ja õueküünlad loovad meeleolu. Mõned õueküünlad peletavad ka sääski või muid tüütuid putukaid.



1. Korv hall 36cm 9€ - Pepco 2. Korv hele 36cm 15€ - Pepco 3. Küünlaalus 15cm 4€ - Pepco 4. Küünlal tsementanumas 6€ - Pepco 5. Küünlal tsementanumas (näoga must) 9€ - Pepco

Too oma väliruumi meeldivaid taimi – ka pisikesele rõdule mahuvaid maitsetaimepotid ja suvelilled. Luba lastel samuti aiapidamises kaasa lüüa, vali neile selleks sobivad rõivad, kindad ja väiksemad tööriistad, et põnnid saaks kaevata-riisuda. Rõõm enda kasvatatud taimest on suur!



6. Lillepotiümbris roosa 15cm 4€ - Pepco 7. Lillepotiümbris roheline 15cm 4,50€ - Pepco 8. Lillepotiümbris 20cm 12,89€ - Bauhof 9. Padi 40x40cm 7€ - Pepco 10. Padi 45x45cm 10€ - Pepco 11. Padjaümbris 40x40cm 5€ - Pepco 12. Plead 130x170cm 7€ - Bauhof 13. Ripptool Coconut 349€ - Industrec mööbel 14. Vaip 80x120cm 35€ - Pepco



PERFEKTNE PIKNIK

Sõõm värsket õhku – see just ongi suvi! Miks mitte teha väike väljasõit loodusesse – juba kümme minutit värskes õhus viibimist teeb tervisele head.

Nauditav koht

Olenevalt väljasõidu iseloomust vali ka piknikukoht. Mõni soovib istuda laua taga pingil, mõni eelistab einet murul – tähtis on, et olemine oleks mõnus.

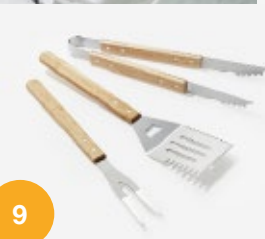


Meelelahutus

Paku piknikul ka ajaviidet: mõni lõbus mäng või muu meelelahutus kulub ikka marjaks ära. Hoolitse-da tuleks aga selle eest, et lõbus olemine ei teeks läheduses viibijatele meelehärmi ja oleks kooskõlas loodusega.



18



9



19



16



11

PRISMA pakkumised 1. Koogivaagen Lara 33 cm, klaas HOUSE **5,95€** 2. Joogiklaas Muumimamma 22 cl ARABIA **13,90€** 3. Joogiklaas Piripiga 22 cl ARABIA **13,90€** 4. Söögiriistade komplekt Muumipere HACKMAN **28,99€** 5. Kauss Bio 0,75 l, roheline suhkruroog GASTROMAX **3,95€** 6. Taldrik Bio 23,5 cm, roheline suhkruroog gastromax **4,79€** 7. Termopott Milton Matrix 25l **32,90€**

PEPCO pakkumised 8. Kraaniga Purk 3,4l **7€** 9. Grillitarvikud **6€** 10. Kõrrega purk 580ml **1,50€** 11. Korv 25x17cm **6€** 12. Kann 2,3l rohelise **5€** 13. Salatikauss 15cm roosa **1,30€** 14. Koogikarp **10€** 15. Veiniklaas 300ml erinevad värvid **1€** 16. Korv **9€** 17. Korv 30 x 20 x 13 cm **6€** 18. Voodikate 160x200cm **20€** 19. Magustoidutaldrik 20cm **1,30€**

RANNAMÖNUD

Millal siis veel, kui mitte suvel lasta päikesel oma nina paitada! Hoolitse aga selle eest, et rannapäev saaks tervislik, kaasas oleks sobivad rõivad ja päikesekaitsevahendid ning et su keha oleks päikese käes olemiseks ette valmistatud.

Ära liialda toidu ja joogiga. Päike ning alkohol ei käi kokku! Samuti ära võta randa kaasa kergesti riknevaid snäkke. Kõige tähtsam on, et alati oleks käepärast piisavalt puhast värsket joogivett.



Ole vees ettevaatlik. Suure osa veeõnnetuste põhjuseks on oma võimete ja looduse vale hindamine – laine võib osutuda liiga tugevaks, vesi minna järsult sügavaks ja ujumisoskus ei pruugi olla nii hea, kui ette kuulusid.



Hoolitse kaaslaste eest. Kui oled rannas lastega, hoia neil kogu aeg silm peal – ka korraks ninapidi Facebooki sukeldumine kõne alla ei tule.

Võta kaasa hea tuju. Selleks et rannas ei hakkaks igav, hoolitse juba rannapäeva planeerides meelelahutuse eest. Hea raamat, mängud ja muidu mõnus olemine teevad rannas viibimisest mõnusa mälestuse, mida pimedatel novembriõhtutel meenutada.



PRISMA pakkumised 1. Naiste bikiniid topp ANTTI TAPANI **24,95€** **2.** Naiste bikiniid alaosa ANTTI TAPANI **16,95€** **3.** Naiste ujumispluus ANTTI TAPANI **44,95€** **4.** Naiste ujumistrikoo korall ANTTI TAPANI **34,95€** **5.** Troopilise mustriga bikini ülaosa **20€** **6.** Troopilise mustriga bikini alaosa **14€** **7.** Sinine bikini ülaosa **14,95€** **8.** Sinine bikini alaosa **9,95€** **9.** Kübar **9,96€** **PEPCO pakkumised** **10.** Laste plätud lillemustriga **2,50€** **11.** Poiste ujumispüksid **2,50€** **12.** Poiste plätud **1€** **13.** Naiste plätud **2,50€** **14.** Naiste sandaalid **4€** **BAUHOFF pakkumised** **15.** Ujumisrõn-
gas 91cm, erinevad värvid Bauhof

SUVI ON ... AEG		NÄHTAVAL	RÕHUMA	SIDESÕNA	PÕRSASTE EMA	...LOTTA KIBUS	ISLAMIRIIK	SENT	TEADMISTE KONTROLL	IAL	VAATAMA	SIIMENS	AADAMA-ÜLIKO NNAS	MUSTIKA KESKUS ASUB ...
MUSTIKA KESKUS ON ...SÕBRALIK					USA POKSI-LEGEND				SUVINE EINE ROHELUSES					
USKUMIS-VAARSUS								TANTSU-SAMM				LUTEET-SIUM		
								KELL				KÜLLAP		
SI-DIEES				... VEGAS				KILE-TAOLINE						
				BAARIUM				TSIVIIL-						
ÜKS SUVINE AJAVEET-MISKOHT						MATKAMAJA					RÄPANE			
						... TOOM-PERE					ARSEEN			
UMBES		MINA			END. ORBI-TAALI-AM			TEISITI				TANTAAL		
		KAKS KOKKU-KUULUVAT			NAATRIUM			VAHE				KREEKA TÄHT		
SUVINE AJAVEET-MISKOHT				NAKKUS-TEKTAJATE-GA AINE							SOOME MARK			
				MOODNE VÄRK							TEMAL			
EELARVE-AASTA			INDIAANI RAHVÄ LIIGE				EUROOPA KOMISJON				TITAAIN		TÄPITÄHT	
			... TOLSTOI				...SALK (KONVOI)				KÜSISÕNA?		NÕNDA	
... MATTHIISEN					ENSV (INGL)				MÕISTUS-PÄRANE					
AUSTAJA					LEHEKUJU				ŽELEE					
SUVEL ON VAJALIK PÄIKESE...						...RIIST (ETALON-MOÖTERIIST) KOLMIK						MITTE-, EBA-		
												VILETS		
AMPER		AKNAD									VALU-HÄALTSUS			AASTAEK
		NAISHÄÄL									LINN ROOTSIS			
VÄLJA ARVATUD			... KOTKA					POLIITILINE KOOS-VIIBIMINE					SAAR	
			VAJUNUD MAAKOORE OSA					SIDESÕNA					EESTI END. PANGANDUS-TEGELANE	
MÄEAHELIK AASIAS					PÜRENEE POOLSAARE ELANIK (AJ.)					... VAJAB SUVEL NIITMIST				
					VÕI MUUD					OLÜMPIA-ORGAN				
LEEDU LITT				SAKSA K EESSÕNA			TERVITUS					EESTI VABARIIK		
				TARKVARA-TOOTJA			SINU					VANANENUD KEELEND		
EHK		VAAT			TEATME-TEOS			KÜTTE-KOLLE						
		SUVEL VA-JAB HOOLT KA ...			TSENTNER			LÜHISÕNUM						
PEESITA-MISKOHT					UUSRIKAS						REENIUM			UJUMIS-KOHT
					IRIDIUM						USA ANSAMBEL			
ISEKUS							MUUSEAS				ROODIUM		MEGA-	
MUSTIKA KESKUSES ON ... PARKLAT							MASINAT KAITAV SEADE				PUDRU-MATERJAL		RÖÖVLIND	
KÕIDE			BROOM			LENNU-FIRMA			INFO					
			HEKTAR			KÜPSETIS			JÕGI ITAALIAS					
AASTA		HEELIUM			SAJAND			MÄESTIK KESK-AASIAS						
		ÄRAÜTLEV VASTUS			MISTER			RAADIUM						
PAPAGOI				PASTA-TOODE							SUVEL (MURDES)			
				PÜHAPÄEV							ÜTRIUM			
NOOT			MUSTIKAS ON ... PERE-MARKET						MUSTIKAS ASUV JÕUSAAL					

RAHVA RAAMAT pakkumised 16. „Loovusest ja logelemisest“ 29,99€ 17. „Mõttepäevad“ 17,99€ 18. „Stanley Tucci“ 24,99€ 19. „Maja taevasinise mere ääres“ 21,99€

TUBASED TOIMETUSED

Vihmasel suvepäeval ei tasu norutama jääda!
Lugege koos perega häid raamatuid, mängige
nuputamismänge või kokake koos midagi
lihtsat ja mõnusat – näiteks tehke kodust
limonaadi või jäätist!

MÜNDILIMONAAD VAARIKATE VÕI PÕLDMARJADEGA

Tarvis läheb:

200 g põldmarju või vaarikaid
suur peotäis mündilehti
4-5 sl agaavisiirupit
350 ml vett
mineraalvett

Valmistamine

Pese ja puhasta marjad ning tõsta
mündilehtedega koos potti, lisa vesi
ja agaavisiirup. Keeda 15–20 minutit,
kurna hoolikalt ja vala pudelisse/
purki. Lase vähemalt 1 tund külmkapis
seista, vala joogipõhi klaasi ja lahjenda
jaheda mineraalveega.
Täiskasvanud võivad segamist
katsetada ka vahuveini või väikese
mulliga hapukama valge veiniga –
nii valmib päikeselise päraistlõuna pikk
jook. Mõnusat lonksamist!



LIHTSAD JA MAITSVAD KÜLMAD MAGUSTOIDUD

Alati ei pea jäätist poest tooma,
portaali Kodusolemine.ee
jagab lihtsa ja maitstva külma
magustoidu ideid!

Tervislik maasika-banaanimaus

Blenderda kolm banaani ja 15
värsket või sügavkülmutatud
maasikat, vala segu kas suurde või
väiksematesse vormidesse ning
lase sügavkülmas mõned tunnid
taheneda. Võta välja, lase veidi
pehmeneda ja naudi.

Kodune šokolaadi-semifreddo

Semifreddo on itaaliakeelne vaste iga-
sugustele jahutatud magustoitadele,
ja neid on väga lihtne kodus ise teha.
Blenderda 2 banaani ja 100 grammi
sulatatud piimašokolaadi, soovi korral
võid lisada supilusikatäie krõmpsuvat
maapähklikreemi, peotäie šokolaadi-
või pähklitükikesi.
Vala segu kas suurde või väiksema-
tesse vormidesse ning lase sügavkül-
mas mõned tunnid taheneda. Võta
välja, lase veidi pehmeneda ja naudi.



MAJAPLAAN



1. Rahva Raamat
 2. Kohvipadi
 3. Plazamobiil
 4. Huppa Outlet
 5. Omniva postkontor
 6. Onoff
 7. Abakhan
 - 8/2. Norman Optika
 - 8/3. EXPERIENSO
 - 8/4. Skymobile
 - 8/5. Nahktooted ja aksessuaarid
 - 8/6. Laste atraksioonid
 - 8/7. Valge Ruut - piltide raamimine
 9. Pepco
 10. Babycity
 11. Kika
 12. Toysplanet
 13. Teresa invatarbed
 14. Bauhof
 15. Olympic Casino
 16. Tervisetooted
 - 17-18. Industrec mööbel
 19. Atelj.ee
 21. Rosalind
 22. Uneäri
 23. Times Square
 24. LCosmetics
 25. Benu
 26. Coffee In
 27. Mustika Flowers
 28. Gurmee Sushi
 30. Chow King
 31. Luutar
 32. Ventex
 33. Keemiline puhastus
 34. Õis lillepood
 35. KIKA
 36. Tele2
 37. Kihvt pidu kingipood ja töökoda
 38. Võtmete valmistamine, kingsepp
 39. Juuksur
 40. E-sigaretipood
 41. Looduse Abi
 42. Pere Optika
 43. Apotheke
 44. Prisma
- Itella pakiautomaat
 45. Omniva pakiautomaat
 46. Suhkrukunst
 - 47/48. Italyne king
 - 49/50. Pro Kosmeetika
 51. Sidonas
 52. VP Intelligent Ilusalong
 54. D Päike Päevituskeskus
 55. Gym!
 57. Pandora Laegas
 58. My Sushi
 59. China wok
 60. Kessu Lastekaubad
 61. Mustika Mängumaa
 65. Uuskasutuskeskuse konteiner
 66. DPD pakiautomaat
- Maa-pealne parkla
- Eleport elektriautode laadimisjaam (kasiino ees)
- Maa-alune parkla
- Carstyle autopesula
- Ruex elektriautode laadimisjaam

Kõike GRILLIMISEKS

