

MAGAZYN DLA CIEBIE

MODA i URODA

nr 6 moda * uroda * styl * zdrowie * kuchnia * dom * trendy
marzec 2016

Najbliższe są mi
role z charakterem

– rozmowa

z Jolantą Mrotek

str. 4-5

Wiosenna
Gala Mody

w

Hrubieszowie

str. 10-11

Monika

Honory:

Gdy nadwaga

spotka odwagę

str. 16-17





G N I E C K I TM

HOTEL & RESTAURANT



W naszej ofercie:

- sala konferencyjno-multimedialna
- przestronna sala bankietowa
- organizacja imprez okolicznościowych
- profesjonalny catering
- kameralny klimat restauracji
- ekskluzywny hotel

Adres

ul. Kolejowa 29, 22-500 Hrubieszów
Restauracja

+48 503 814 915 | +48 84 696 59 04

Hotel

+48 534 914 915

www.gniecki.com biuro@gniecki.com



Torty i torciki *Ciasta i ciasteczka* *Pralinki i Tryfle*

Realizujemy zamówienia na torty ślubne,
jubileuszowe, komunijne i firmowe.

Przygotowujemy słodkości na bankiety,
konferencje oraz przyjęcia.

W naszej ofercie znajdują się również ciasta świąteczne.

Zapraszamy!



Cukiernie Czekoladowy w Lublinie:

ul. Jana Sawy 10, tel. kom. 533 335 858, ul. Hugona Kołłątaja 6, tel. kom. 533 335 853

czekoladowy.eu



Drodzy Czytelnicy

Za oknem coraz więcej słońca, a przed nami trochę oddechu – Święta . Wielkanocne. Wrzucmy na luz – odpocznijmy, znajdziemy czas dla siebie i rodziny.

Trochę poszalejmy w kuchni, ale pamiętajmy też, jak w świąteczne przygotowania włączyć rodzinę, a może też skorzystać z oferty restauracji i cukierni. To tylko dwa dni. Warto ten czas spędzić na rozmowach z bliskimi, spacerach, urządzić sobie domowe spa albo pograć się w lekturze dobrej książki lub naszego magazynu.

Zapraszam do lektury wiosennego numeru „Mody i Urody”, a w nim tym razem nie może zabraknąć przepisów na świąteczne mazurki Agnieszki Strzeleckiej, kulinarnych porad Marty Majewskiej, zastępcy burmistrza Hrubieszowa. Trenerzy Jatomi doradzą, jak zadbać o sylwetkę, a gdyby ktoś zauważył dodatkowe kilogramy po świątecznym biesiadowaniu – Monika Honory doradzi, jak pozbyć się ich.

Co nosimy wiosną?

O tym w relacji z Wiosenne Gali Mody Klastra Designu, Innowacji i Mody.

Milej lektury!

Jolanta Maria Kozak

Międzynarodowy Festiwal Mody
EAST FASHION
Lublin, 8-10 września 2016



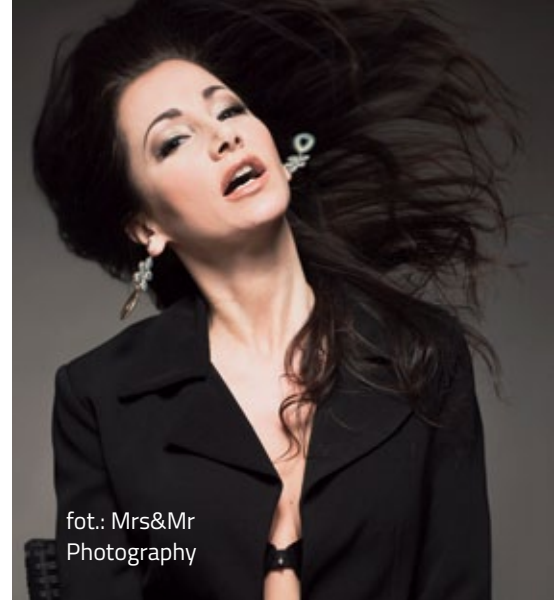
Zapraszamy do współpracy:
81 446 70 17, 784 967 825,
601 079 547;
www.eastfashion.pl

Moda i Uroda
red. naczelna: Jolanta Maria Kozak
tel: 81 446 70 17 **e-mail:** moda.lubelskie@gmail.com
Wydawca: Towarzystwo Mediów Lokalnych
Biuro Reklamy: Telewizja Niezależna Sp. z o.o.
20-005 Lublin, ul. Górna 4/5

Okładka: Jolanta Mrotek; hair: Kamil Szczepaniak
make-up: Agnieszka Łukowska-Ziomek
Fotografia: Mrs&Mr Photography
Nakład: do 5 000 egz.
ISSN 1425-7378 INDEX 333393X
PRASA REGIONALNA I SPECJALISTYCZNA

Najbliższe są mi role z charakterem

Rozmowa z aktorką Jolantą Mrotek



fot.: Mrs&Mr Photography

Czy praca w teatrze i filmie jest ciekawsza niż odkrywanie nowych galaktyk?

Rzeczywiście w liceum specjalizowałam się w genetyce i w astronomii, ale zawsze marzyłam, żeby zostać aktorką. Te zawody mają ze sobą wiele wspólnego: żmudna nauka tekstu, wielokrotne powtórki, poszukiwania metodą prób i błędów, rozpacz, napięcie i stres. Zarówno w filmie, jak i przy teleskopie konieczna jest cierpliwość, a przede wszystkim miłość, pasja, pewna



Mgr Mrotek w Dzienniku Telewizyjnym Jacka Fedorowicza

doza romantyzmu i... ciągle „bujanie w obłokach”. Efektem jest dreszczyk emocji, a wreszcie wszechogarniająca radość wypełniająca każdą komórkę ciała – myślę, że astronom odkrywający nową gwiazdę czuje się podobnie, jak ja po udanej premierze (śmiesz). Niestety, efekty pracy



Klan – Halszka i Bolek



aktora są ulotne. Kiedy kurtyna opada, publiczność trwa jeszcze chwilę w euforii lub zadumie, by za moment zanurzyć się znów w codzienności. Tymczasem odkryta galaktyka... cóż, przetrwa setki pokoleń, ciesząc swoim niepojętym pięknem. Ale nie żałowałam ani przez chwilę, warto było wybrać zawód aktora – nawet dla tej jednej ulotnej chwili szczęścia.

U progu swojej kariery zadebiutowała Pani w „Wekslu małżeńskim” Rossiniego, ośniewając przepięknym sopranem koloraturowym w otoczeniu znakomitych śpiewaków mediolańskiej La Scali. Nie kusiło Pani, żeby pozostać przy repertuarze klasycznym, zostać primadonną?

Oczywiście, że kusiło. Kiedy kończyłam szkoły muzyczne, okazało się, że otrzymałam w darze rzadki głos oraz skalę umożliwiającą osiągnięcie najwyższych dźwięków, nawet do fis 3. Dalsza droga wydawała się więc jasna i prosta... tylko że film i musical kusiły równie mocno. Były moim marzeniem, powodowały szybsze bicie serca i poczucie spełnienia. Niestety, nie dało się tego pogodzić, a ja nie umiałam zdecydować. Tymczasem droga kształcenia jest zupełnie inna, a wybierając ją trzeba być

konsekwentnym. Oczywiście brakuje mi pięknego klasycznego śpiewu, ale... zawsze mogę do tego wrócić – przecież wszystko jeszcze jest przede mną!

Mgr Mrotek, Monika z „Lawstoranta”, występna Halszka z „Klanu”, a może Carmen albo Marilyn Monroe – która z tych ról jest Pani najbliższa, a która była największym wyzwaniem?

Najbliższa była mi zawsze mgr Mrotek.



Lawstora, reż. Mikołaj Haremski

Pracowałam z Jackiem Fedorowiczem prawie dziesięć lat, na planie spędziłam wiele godzin. Przez ten czas Pan Jacek poznawał mnie i mój „charakter”. Tak temu narodziła się magister – zwariowana i wrażliwa, na przemian kapryśna lub potulna, a jednocześnie cierpliwa, uczciwa kobieta z wielką wyobraźnią i ufańską fantazją. Kobieta, która wie czego chce, ale też dopuszczająca do głosu drzemiącą w niej małą dziewczynkę, która nie pozwala



W La Cambiale di Matrimonio G. Rossiniego

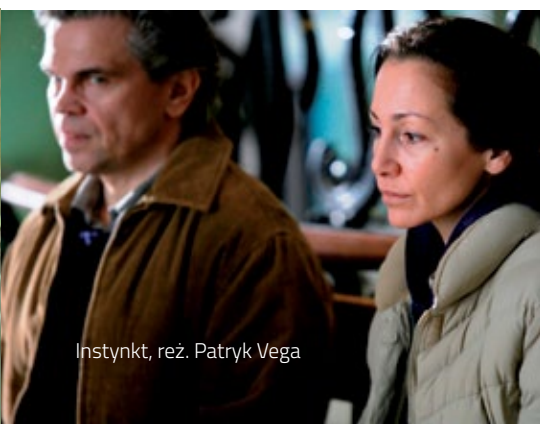
myśleć stereotypami, łamię konwenanse i nie zastanawia się nad konsekwencjami swojej spontaniczności, często bolesnymi w dorosłym świecie.

Natomiast największym wyzwaniem była oczywiście Halszka. Zła, podstępna kobieta, szantażystka i złodziejka. Jestem od niej tak różna, jak dzień od nocy, tymczasem udało mi się zagrać tę rolę tak przekonująco, że wielu widzów... mnie znienawidziło (śmiejch). Do tej pory często jestem zaczepiana na ulicy słowami „To ta podła kobieta!”. Może dziwnie to zabrzmiało, ale traktuje to jako komplement dla moich aktorskich umiejętności.



Wielbiciele podziwiają Pani niewątpliwy talent, ale także urodę i figurę. A czy Jolanta Mrotek chętnie pozwala oszpecać się dla sztuki?

Dziękuję za te komplementy. Oczywiście, że tak. Zawsze bardzo się cieszyłam, kiedy reżyser wreszcie nie obsadzał mnie po tak zwanych „warunkach”. Zaczynając od pijaczki Potapowny w „Zmierzchu” Isaaka Babla, Moniki w „Lawsthorancie” – pobitej, posiniaczonej, w gipsowym kołnierzu, czy „Królowej przedmieścia”, gdzie zagrałam tylko z jednym zębem. Bardzo lubię dramatyczną rolę Bieńkowej w „Instynkcie” Patryka Vegi. Grałam tam z Danutą Stenką, nareszcie bez żadnego makijażu, zmęczoną życiem kobietę ze zmarszczkami i zszarzałą cerą, ubraną w gałgankową kamizelkę i kaptcie. Kocham takie role! Bez pudru i szminki, mini i szpilek. Szkoda, że niewielu reżyserów daje mi szansę na taką odmianę...



Instykt, reż. Patryk Vega

Kostiumy sceniczne i filmowe to jedno, ale w czym lubi Pani chodzić na co dzień?

Na co dzień uwielbiam swobodę i komfort. Płaskie buty i jeansy. Długie, zwiewne sukienki, odkryte ramiona i plecy. Mój „numer jeden” to len i jedwab, dlatego nie



mogę się już doczekać lata. Oczywiście kocham gale z pięknymi sukniami, małymi torebkami i biżuterią, ale najpiękniejszy moment to ten, kiedy zamykam za sobą drzwi i przebieram się w swoje „domowe ciuszki” – wygodne bawełniane spodnie i luźne bluzy.



jako Marylin Monroe

Od lat angażuje się Pani w działalność charytatywną – wspiera fundacje i organizacje pomagające potrzebującym, jest ambasadorką OnkoRejsu... Co daje pomaganie innym?

Jestem przekonana, że dobro zawsze wraca. Jeżeli możemy obudzić się rano z uśmiechem na ustach i satysfakcją z tego,



jako Ordonka

że ktoś dzięki nam jest choć przez chwilę szczęśliwy – to warto pomagać. Dajemy część siebie innym, ale inni – chorzy, cierpiący, potrzebujący – oddają nam tak duży pozytywny ładunek energii, nadziei i chęci do życia, że wystarczy tylko ułamek tego, żeby zyskać szczęście, radość i spełnienie.

Czy jest rola, o której zagranium Pani marzy?

To jest temat rzeka! Gdybym miała opowiadać o wszystkich moich wymarzonych rolach, zajęłoby to wiele, wiele stron, więc dziś chyba się powstrzymam (śmiejch). Powiem tylko, że z każdym dniem pojawiają się nowe – i to dobrze. Tyle jeszcze przede mną, a bez marzeń życie straciłoby sens...

W takim razie życzę wielu spełnionych marzeń, bo o nowe jestem spokojna. Dziękuję za rozmowę.

rozmawiała Joanna Gierak
zdjęcia z archiwum Jolanty Mrotek





Cukiernia autorska

Zapraszamy Państwa do Krainy Ciast i Tortów. Naprawdę – tak bowiem nazywa się hrubieszowska cukiernia, w której oprócz mazurków, tortów i serników wypieka się lokalne Hrubcie, zielone koty, a nawet Michaela Jacksona.

Właścicielka firmy, Agnieszka Strzelecka, pochodzi z Mazur. Nie jest jednak tak naprawdę „przyjezdna” – jej rodzice pochodzą z Lubelszczyzny. Wyjechali, zanim urodziła im się córeczka, która po pewnym czasie wróciła tu, gdzie w dzieciństwie spędzała wakacje u babci. Może dlatego nie tęskni za krainą tysiąca jezior. – *No i tu jest przyjemniejszy, cieplejszy klimat* – dodaje z uśmiechem.

Jeśli wziąć pod uwagę tak zwane „papier” – pani Agnieszka nie jest też właściwie... cukiernikiem. Z wykształcenia jest nauczycielką informatyki. Nie skończyła szkoły gastronomicznej, ale od dwóch lat ma tytuł czeladnika. Od dzieciństwa uwielbiała piec ze swoją mamą. Jak się okazało, kolejnego mistrza znalazła w teściowej. Dziś śmieje się: – *Podstawy mam od mamy, na czeladnika „terminowałam” u teściowej. Teraz, już we własnej cukierni, pracuję na mistrza.*

Czerpiąc z własnych doświadczeń, podobnie kompletowała personel. Załoga



Krainy Ciast i Tortów Agnieszka Strzelecka to cukierniczki z powołania, nie z zawodu. – *Zawodowy cukiernik już ze szkoły wynosi pewne schematy. Mnie chodziło o to, żeby*

było bardziej domowo i... po mojemu. Oczywiście początki były nietrafne, do wszystkiego musiałyśmy dojść same, metodą prób i błędów. Szkoła ułatwiłaby nam to w jakimś stopniu, ale dziś już sama mogę kogoś nowego nauczyć zawodu – w końcu jestem dyplomowaną nauczycielką. A ktoś, kto nie ma doświadczenia, jest bardziej „plastyczny” i łatwiej go przekonać do moich pomysłów.

A tych Agnieszce Strzeleckiej nie brakuje. Rynek cukierniczy (czy tylko ten w naszym regionie?) jest stosunkowo tradycyjny i nie zawsze łatwo przebić się na nim z najbardziej choćby apetyczną nowinką. Ale pani Agnieszce coraz częściej udaje się zyskiwać amatorów swoich autorskich pomysłów i na przykład sernik z dyni, początkowo traktowany z pewną nieufnością, dziś jest prawdziwym przebojem.

Jednak chyba największym uznaniem klientów (i internautów, którzy licznie podziwiają zdjęcia zamieszczone na stro-



Załoga Krainy Ciast i Tortów; Agnieszka Strzelecka siedzi ostatnia

nie internetowej i facebooku) cieszą się przepięknie przystrojone torty hrubieszowskiej cukierni. Można zamówić wypiek na każdą okazję, od urodzin dziecka po wieczór kawalerski lub panieński i – co ważne – nie trzeba mieć własnego pomysłu na dekorację. – *Klienci często mają własną wizję i przynoszą gotowe zdjęcia na wzór, ale najbardziej lubimy takie zamówienia, przy których możemy „poszaleć”. Czyli takie, kiedy zamawiający określa smak tortu i okazję, a dekorację zostawia nam* – zwierza się Agnieszka Strzelecka. Takich sytuacji również jest coraz więcej, zwłaszcza od 2014 roku, kiedy to jeden z tortów pani Agnieszki zdobył pierwszą nagrodę na Międzynarodowej Wystawie Tortów Okolicznościowych. Tematem przewodnim konkursu była... suknia. Pani Agnieszka inspirację zaczerpnęła ze stroju gospodyń wiejskich ze wsi Ślipcze pod Hrubieszowem, a jej kreacja przebiła nawet słodki duplikat sukni ślubnej autorstwa Macieja Zienia.

„Wybierz pracę, którą kochasz, a nie będziesz musiał pracować nawet przez jeden dzień w swoim życiu” – mawiał Konfucjusz. W dzisiejszych czasach należałoby dodać jeszcze: i taką, w której dobrze się bawisz. Okazuje się, że także praca w cukierni może być niezłą rozrywką. – *Nie może być inaczej, skoro Kraina Ciast i Tortów została otwarta w prima aprilis* – śmieje się pani Agnieszka. – *Mówi się, że dzieci uczą się przez zabawę, a my – bawimy się w pracy. Lepimy figurki z masy cukrowej jak z plasteliny: jajka, miotaję albo serca z piernika, lokalnego „Hrubcia” (ciastko wzorowane na postaci z komiksu Mirosława Dąbrowskiego „Hrubcio i jego miasto” – red.), piernikowe lub bezowe zielone koty dla filii Miejskiej Biblioteki Publicznej noszącej tę nazwę... a ostatnio jedna z pracownic wylepiła nawet Michaela Jacksona!*

Tort – zwycięzca Międzynarodowej Wystawy Tortów Okolicznościowych, w tle jego pierwowzór; fot. Jan Sochaczewski



Oczywiście nie tylko wygląd wypieków sprawia, że hrubieszowska cukiernia od sześciu lat cieszy się powodzeniem i zaufaniem swoich klientów. Zwłaszcza, że dbając o smak łakoci, pani Agnieszka nie zapomina o zdrowotnych aspektach, które także cukiernicy powinni mieć na uwadze. Firma uczestniczy w programie „Przyjazna słodycz”, promującym zasadę, że wypieki, tradycyjne w smaku, powinny jednocześnie zawierać wartościowe, naturalne składniki. – *Przed wszystkim nie jest to praca taśmowa, staramy się robić wszystko ręcznie. „Łyżką” – jak mówi się w naszym zawodzie – wyjaśnia Agnieszka Strzelecka. – Naszym atutem jest też to, że pieczemy na miejscu. Dzisiaj piekłyśmy babki pomarańczowe i w całej cukierni rozniósł się zapach pomarańczy.*

Przed świętami cukiernia pracuje pełną parą. A jak jej właścicielka spędzi Wielkanoc? – *Wróć do domu i powiem „uff” – marzy. – Święta spędzimy u rodziców męża. Mam tam silną „konkurencję” w postaci teściowej, która doskonale piecze, więc jak zawsze podzielimy się pracą. W tym roku na przykład teściowa robi pisanki na prawdziwych jajkach, a ja na piernikowych – i wymieniamy się do święconki.*

Dla nas pani Agnieszka przygotowała mazurka. Właściwie dwa – to idealne rozwiązanie dla tych, którym brakuje „wagi w oku”, a po skończonej pracy zastanawiają się, co zrobić z pozostałą solidną porcją kruchego ciasta. Jak niektórzy członkowie redakcji „Panoramy”... Zatem do dzieła.

Do przygotowania kruchego ciasta potrzebujemy:

235 g mąki pszennej,
35 g cukru pudru,
135 g masła, schłodzonego,
1 łyżki kwaśnej śmietany 18%,
2 żółtek,
szczypty soli,
oraz prostokątnej formy o wymiarach 21 na 35 cm wyścielonej papierem do pieczenia.

Wszystkie składniki umieszczamy w misce i zagniatamy. Z ciasta formujemy kulę, którą owijamy folią i wkładamy do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie ciasto należy rozwałkować na grubość około 3-4 mm i wyłożyć nim formę, pamiętając o tym, by krawędzie ciasta wystawały ponad jego powierzchnię na wysokość około 1 cm (będzie to zabezpieczenie, przez które nie może przelać się nadzienie). Ciasto ponownie chłodzimy w lodówce przez 30-60 minut. Po wyjęciu z lodówki pieczemy w temperaturze 175 stopni przez 25 minut aż się zarumieni. Teraz spód możemy wykorzystać do mazurków:

kajmakowo bakaliowego

160 ml śmietany 36%, 140 g cukru i 1 łyżeczkę cukru wanilinowego mieszamy w małym garnku i gotujemy na bardzo małym ogniu około 30 minut, mieszając co jakiś czas, żeby się nie przypaliło. Do ugotowanego kajmaku dodajemy pokrojone orzechy włoskie, ewentualnie inne ulubione bakalie (płatki migdałowe, rodzynki, itp). Wykładamy na upieczony kruchy spód. Dekorujemy i wstawiamy do lodówki do zastygnięcia.

i orzechowo-bezowego

W czasie pieczenia kruchego spodu ubijamy pianę z 3 białek i 150 g cukru. Powinna powstać gęsta, błyszcząca masa bezowa.

Upieczone kruche ciasto wyjmujemy z piekarnika, smarujemy dżemem z czarnej porzeczki albo innym ulubionym. Na takim „podkładzie” rozkładamy delikatnie beż, posypujemy posiekаныmi orzechami włoskimi. Temperaturę piekarnika obniżamy do 140 stopni Celsjusza i pieczemy nasz mazurek kolejne 30 minut. Następnie obniżamy temperaturę do 120 stopni i pieczemy kolejne 30-40 minut. Beza powinna być chrupiąca i wypieczona z wierzchu. Wyjąć, wystudzić.

Gotowe!

oprac. Joanna Gierak
na zdjęciach: małe arcydzieła Krainy Ciast i Tortów;
fot. archiwum, facebook.com/krainaciastitortow



*Jesteśmy coraz odważniejsi w kreowaniu własnej przestrzeni. Dziś funkcjonalność jest już standardem, a dobrem luksusowym staje się oryginalność.
Hanna Długosz*

Dom, mieszkanie, ogród – inne spojrzenie

Siłownia, jacuzzi i spacer po wodzie

Nowoczesność nie jest już domeną wielkich miast. Coraz więcej innowatorskich, oryginalnych brył budynków powstaje poza granicami wielkich aglomeracji.

Inwestorzy, nie tylko ci młodzi, są coraz odważniejsi w realizacji swoich marzeń. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych rozwiązań w konstruowaniu układu funkcjonalnego domu, już nie ograniczają nas ściany nośne, rozmieszczenie podciągów czy słupów. Mogą powstawać coraz większe pomieszczenia bez konieczności dzielenia ich słupem, stojącym często na środku pomieszczenia. Piętra budynków mogą być znacznie nadwieszane w stosunku do parteru. W ostatnim czasie inwestorzy decydują się coraz częściej na obiekty o skomplikowanych, niekonwencjonalnych kształtach, z dużą ilością przeszkleń.

Dom to już nie tylko budynek, w którym mieszkamy, ale również miejsce do rekreacji. Duży odsetek właścicieli decyduje się na zainstalowanie w nim sauny, siłowni, stołu do bilarda, a nawet sali kinowej. Coraz powszechniejsze stają się również domy z garderobą, już nie tylko przy sypialni dorosłych, ale również przy pokojach dzieci. Także osobna łazienka przy każdym pokoju przestaje być rzadkością.

RZUT PARTERU

1	Biuro	6,06m ²
2	Kuchnia	19,75m ²
3	Jadalnia	20,90m ²
4	Salon	38,56m ²
5	Gabinet	16,61m ²
6	Pom. gospodarcze	18,47m ²
7	Fitness	37,61m ²
8	Toileta	2,04m ²
9	Komunikacja	18,18m ²
10	Komunikacja	2,05m ²
11	Garaz	47,73m ²
	SUMA	228,01m ²

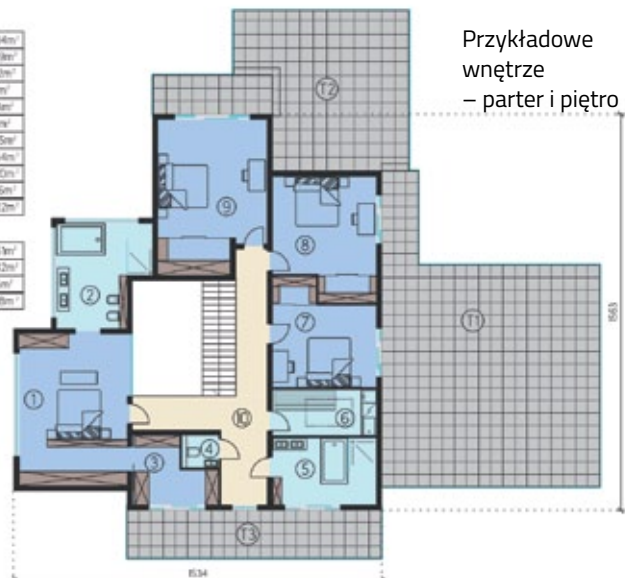
T1	Terasa	111,02m ²
----	--------	----------------------



RZUT PIĘTRA

1	Sypialnia	20,04m ²
2	Łazienka	14,89m ²
3	Garderoba	18,22m ²
4	Toileta	1,73m ²
5	Łazienka	11,94m ²
6	Płazienka	8,15m ²
7	Sypialnia	16,75m ²
8	Sypialnia	20,54m ²
9	Sypialnia	27,20m ²
10	Komunikacja	21,76m ²
	SUMA	161,22m ²

T1	Terasa	89,63m ²
T2	Terasa	50,42m ²
T3	Terasa	21,15m ²
	SUMA	161,20m ²



Przykładowe wnętrze – parter i piętro

Coraz więcej osób decyduje się też na antresole lub przeszklone ściany, które w jednej chwili z przeziernych (przezroczystych) stają się matowe. Na co dzień przeszklona ściana optycznie powiększa wnętrze, a jednocześnie, kiedy tego potrzebujemy, w ciągu kilku sekund umożliwia prywatność. A wszystkim steruje smartfon lub tablet.

Często inwestorzy decydują się również na przydomowy basen, altanę z miejscem na grill, a nawet wiszącą „łóżka” w ogrodzie.

Najczęściej jest tak, że okazały, nowoczesny dom z basenem powstaje na dużej działce. A co zrobić, kiedy mamy małą działkę, chcemy jednak mieć rozbudowany dom i basen, a do tego jeszcze garaż na dwa samochody (najlepiej od razu terenowe)? Wtedy doskonałym rozwiązaniem jest umieszczenie garażu i pomieszczeń technicznych na kondygnacji podziemnej. Często umieszczamy na niej również pomieszczenia służące rozrywce i relaksowi: bilard, saunę, wannę z jacuzzi, siłownię, czy salę kinową.

Niebanalnym rozwiązaniem, które ostatnio zaproponowaliśmy jednemu z inwestorów, było umieszczenie bulajów (okien przypominających te na statku) w jednej ze ścian w sali kinowej, znajdującej się właśnie na poziomie -1. Okna te, umieszczone oczywiście poniżej poziomu wody, umożliwiają obserwowanie osób pływających w basenie.



Któż nie marzy o domu z basenem...



... i o drzemce nad wodą w ciepłe letnie popołudnie?

Kolejnym niesztampowym pomysłem wzbudzającym zainteresowanie jest roleta zakrywająca basen, umieszczona pięć centymetrów pod warstwą wody. Roleta wytrzymuje ciężar dorosłej osoby. Mina znajomych, gdy właściciel basenu chodzi po lustrze wody, nie wpadając na nią – bezcenne.

Co zrobić gdy zamiast tradycyjnego kranu chcemy mieć dotykowy, ale nie możemy znaleźć takiego, jaki sobie wymarzyliśmy? W kolejnym numerze zajrzemy do wnętrza budynku. Przedstawimy pomysły na ciekawe „inteligentne” rozwiązania, dostępne dla każdego i przeznaczone zarówno do domów, jak i do mieszkań, a nawet budynków przestrzeni publicznej. Jednym słowem: podpowiemy jak sprawić, aby „zwykły” kran stał się dotykowy.

Joanna Kapica, Mjproject

zdjęcia: Mjproject studio architektury



Siłownia, spa, koloroterapia – w nowoczesnych domach może znaleźć się niemal wszystko

Wiosenna gala mody w Hrubieszowie

Klaster Designu, Innowacji i Mody pożegnał zimę już w miniony weekend. W sobotę 12 marca ponad 300 gości zgromadzonych w Hrubieszowskim Domu Kultury mogło podziwiać kolekcje zaprezentowane podczas Wiosennej Gali Mody.

Na wybiegu, a właściwie na scenie HDK, Catwalk Models zaprezentowały się w kreacjach Filipa Sapieryńskiego, Iwony Solarz, Marzeny Efir, salonu sukien ślubnych Ladies&Gentlemen oraz Katarzyny Krawczyk i Marzeny Buczyńskiej, czyli duetu MK Polka. Modelki uczesła Salon Fryzur Aneta Szumska, makijaż to zasługa Mary Kay. Doskonale jak zawsze przygotowanie Catwalk Models zawdzięczały niezawodnej Ewie Sobkowicz. Kolejnym pokazom towarzyszyły występy utalentowanych wokalistek: lublinianki Wioletty Palak i „łęczyńskiej Anny German”, czyli Dominiki Pogrzebskiej.

Wiosenna kolekcja The House Of Fluff to przełamanie klasycznej wizji o wiosnie, dominują w niej beże i odcienie żółci spotykające się z mocnym akcentem czerni. – *Kolekcja jest dedykowana kobietom pewnym siebie, które poza szykiem cenią sobie wygodę*





i luksusowe, przyjemne w dotyku tkaniny – deklaruje projektant Filip Sapierzyński.

Iwona Solarz zaprezentowała kolekcję przygotowaną z myślą o kobietach nowoczesnych – zaprojektowaną w taki sposób, żeby różne wzory można było zestawiać w dowolny sposób i tym samym wciąż mieć coś nowego. Ulubione zestawienie i charakterystyczny znak firmy to motyw biało-czarnych pasków, który pojawia się też na metce. – *Biel i czerń pasuje do wszystkich kolorów a połączone razem dodają „pazura” i podkreślają charakter ubioru – twierdzi projektantka.*

Marzena Efir to wszechstronna artystka, kreująca nie tylko stroje, ale również uzupełniająca je bajeczną biżuterię i nietuzinkowe torebki. W jej ofercie odnajdzie się każda kobieta niezależnie od rozmiaru. – *Cenię sobie jakość, wygodę i oryginalność. Nie występuję w roli dyktatora, lecz dobrego doradcy – zapewnia.*

MK Polka to młoda marka, powstała – jak mówią jej twórczynie – z damskich pragnień i potrzeb. Odpowiada na potrzeby silnych indywidualistek, które w modzie stawiają na klasyczną elegancję i minimalizm z użyciem najwyższej jakości tkanin. – *Charakterystycznym elementem linii wiosna/lato 2016 jest biel i odkryte plecy, podkreślające siłę i piękno kobiecego ciała. Pozornie delikatne kreacje, skrojone są na miarę każdej właścicielki – podsu-*

mowują swoją wiosenną kolekcję Katarzyna Krawczyk i Marzena Buczyńska.

Salon mody ślubnej Ladies&Gentlemen zaprezentował suknie ślubne marki Maxima i Feya, wykonane z najlepszych materiałów, koronek i kamieni Szwajcarskiego. – *Na Wiosenną Galę Mody w Hrubieszowie wybraliśmy najnowsze, zjawiskowe modele, najczęściej wybierane przez panny młode – zapewnia Łukasz Przychodzeń, współwłaściciel salonu Ladies&Gentlemen.*

W gali wzięło udział ponad 300 osób. Nie zabrakło przedstawicieli samorządu, biznesu, kultury, oświaty i mediów. Urząd Miasta Hrubieszów, współorganizatora imprezy, reprezentowali burmistrz Tomasz Zając i jego zastępczyni Marta Majewska. Wśród gości honorowych zasiadał również wojewoda lubelski Przemysław Czarnek. – *Obecność tylu znakomitych gości pokazuje, że moda zaczyna cieszyć się w naszym województwie takim zainteresowaniem, na jakie zasługuje. To przecież z Lubelszczyzny pochodzą tak wybitni projektanci jak Arkadiusz i Maciej Zień – podkreśla Jolanta Kozak, prezes Klastra Designu, Innowacji i Mody. I już dziś zaprasza na kolejną galę mody, tym razem jednak o znacznie większym zasięgu. Już we wrześniu w Lublinie odbędzie się Międzynarodowy Festiwal Mody East Fashion.*

red.

zdjęcia: Grzegorz Ligaj




Tu każdy odnosi sukcesy

Rozmowa z Izabelą Komstą, trenerem personalnym i właścicielką klubu Mrs.Sporty Lublin



Jaki był Twój cel, kiedy otwierałaś Mrs. Sporty?

Decydując się na otwarcie klubu Mrs.Sporty, chciałam przede wszystkim stworzyć dla kobiet miejsce, w którym będą mogły poczuć się swobodnie. Nie patrząc na swoje „niedoskonałości” przyjdą poćwiczyć, zmienią swoje nawyki żywieniowe, a może nawiążą nowe znajomości. Miejsce, w którym nie będą anonimowe, gdzie my trenerzy będziemy każdego dnia motywować je do dalszej pracy nad sobą i dla siebie, a wszystko to zaledwie dzięki 30-minutowym treningom. Chciałam, by każda kobieta bez względu na wiek, wagę, wygląd mogła w sposób bezpieczny zadbać o swoje zdrowie, poczuć się lepiej.

Jesteśmy obecni na lubelskim rynku od roku i 6 miesięcy i mamy już swoje sukcesy. Kobiety coraz bardziej angażują się

w życie klubu, są zdeterminowane w swoich postanowieniach. Widząc nawet małą zmianę, motywują się do dalszej ciężkiej pracy nad sobą. I osiągają swoje cele, na co najlepszym dowodem jest to, że przyprowadzają do nas swoje córki, koleżanki, sąsiadki. A cóż może być lepszego od polecenia naszego klubu przez członkinie?!

Co jest wyjątkowego w tej koncepcji?

Trener zna klubowiczki po imieniu, wspiera i motywuje je podczas treningów. Podobnie jest w przypadku zorganizowanych zajęć grupowych, jednak do nas można zajrzeć o dowolnej godzinie. Panie bardzo lubią zajęcia zorganizowane, jednak często jest im trudno dopasować dokładnie godziny uczestnictwa w takich zajęciach do napiętego planu dnia. Mrs. Sporty stoi dla nich zawsze otworem. Ponadto, na każdy klub przypada maksymalnie 400 klubowiczek, dzięki czemu trener jest w stanie poświęcić każdej z pań wystarczającą ilość uwagi podczas treningu osobistego.

A na czym ta koncepcja polega?

To genialny pomysł, ponieważ maksymalną skuteczność można osiągnąć w 30 minut. Ćwiczymy całe ciało i wszystkie grupy mięśni pod kątem wytrzymałości, siły, koordynacji i sprawności – to maksimum tego, co w tak krótkim czasie można dla siebie zrobić. Łatwo jest wygospodarować w tygodniu czas na dwa lub trzy półgodzinne treningi. A efekty są imponujące!

Do kogo skierowana jest oferta Mrs.Sporty?

Wiele zależy od regionu, ale przedział wiekowy w naszych klubach wynosi zwykle 25-75 lat, przy czym najwięcej

klubowiczek ma 35-55 lat. Każda pani jest jednak mile widziana!

Do klubów Mrs.Sporty chodzą zarówno osiemnastolatki, jak i ich mamy oraz mamy ich mam, nawet 76-lletnie. W naszych klubach zacieramy granice pokoleniowe. 80% naszych członkiń od czasu szkoły nie uprawiało sportu i dopiero dzięki Mrs.Sporty zaczęło znowu ćwiczyć.

Czym oferta Mrs.Sporty różni się od oferty innych klubów?

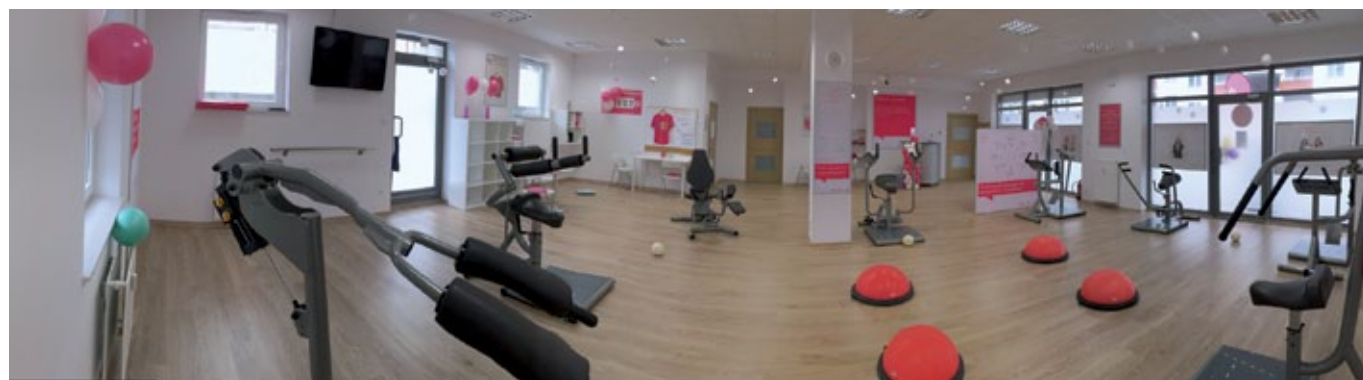
Dzięki Mrs.Sporty sukces mogą osiągnąć wszystkie te panie, które:

- mają mało czasu,
- nie wiedzą, jak należy trenować,
- nie wiedzą, jak powinny się odżywiać,
- dotychczas nie lubiły sportu,
- i w każdym wieku.

I to właśnie jest niezwykle! Regularnie pracuję w swoim własnym klubie i widzę, że każdy, kto systematycznie ćwiczy i właściwie się odżywia, odnosi sukcesy.

Izabela Komsta ma 42 lata i pochodzi z Lublina. Z wykształcenia jest ekonomistką o specjalności finanse i rachunkowość. Wiele lat współuczestniczyła w tworzeniu firmy rodzinnej, zajmując się księgowością i finansami. Tam „od podszewki” uczyła się wszystkiego – kształtowała swoją osobowość, poznawała szczegóły prowadzenia własnej działalności gospodarczej.

W pewnym momencie zdała sobie sprawę, że nie chce przez kolejnych 20 lat siedzieć za biurkiem i kartkować przepisów. Chciała żyć bardziej aktywnie, mieć większy kontakt z ludźmi. Mimo satysfakcji, jaką dawała jej dotychczasowa praca, postanowiła, że czas najwyższy zrobić kolejny krok do przodu.



Mrs.Sparty

KONCEPCJA TRENINGÓW MRS.SPORY

Treningi w Mrs.Sparty – duży sukces małym kosztem, a przy tym wiele radości

Sport nie jest luksusem. Zaledwie 30 minut trzy razy w tygodniu gwarantuje większą radość życia i lepsze samopoczucie.

Podstawą koncepcji treningów Mrs.Sparty jest 30-minutowy trening obwodowy, opracowany specjalnie pod kątem kobiecych potrzeb. Wspólnie z Instytutem Prewencji i Opieki Rekonwalescencyjnej z Kolonii stworzono program treningowy, który w jak najkrótszym czasie angażuje wszystkie najważniejsze grupy mięśni, poprawiając jednocześnie wytrzymałość i koordynację. Istotnym elementem jest też indywidualne podejście i osobista opieka nad członkiniami klubu.

Skuteczność tego niezwykle kompaktowego programu ćwiczeń polega przede wszystkim na tym, że wykonuje się je na hydraulicznych przyrządach treningowych, których opór jest dostosowywany do szybkości ruchu osoby ćwiczącej. Dzięki temu panie mogą same decydować o tym, ile siły wkładają w poszczególne ćwiczenia. Takie indywidualne podejście sprawia, że trening jest z jednej strony bardzo skuteczny, a z drugiej nie obciąża stawów.

W Mrs.Sparty można w miłej atmosferze popracować nad redukcją masy tłuszczowej, wymodelować mięśnie i poprawić postawę ciała. Nie ma przy tym znaczenia wiek ani dotychczasowa kondycja. Zostało dowiedzione, że już dwa lub trzy półgodzinne treningi w tygodniu wpływają pozytywnie na sylwetkę i stan zdrowia.

Zgodnie z naszą koncepcją, ćwiczenia wchodzące w skład treningu obwodowego Mrs.Sparty są wykonywane na ośmiu przyrządach hydraulicznych i ośmiu stacjach pośrednich. Za każdym razem po 40 sekundach następuje zmiana i zejście z przyrządu na specjalną stację pośrednią, gdzie wykonywane są dodatkowe ćwiczenia (np. stabilizacyjne czy koordynacyjne), służące aktywnemu wypoczynkowi lub pozwalające osiągnąć własne cele treningowe. Półgodzinny trening składa się z pięciu faz: rozgrzewki, ćwiczeń wzmacniających, ćwiczeń kształtujących koordynację ruchową, etapu wyciszenia i ćwiczeń rozciągających.

Dzięki właściwie rozplanowanej kombinacji ćwiczeń u pań następuje systematyczna poprawa kondycji ogólnej, czyli siły mięśni, wytrzymałości, koordynacji i sprawności.

Regularne treningi Mrs.Sparty nie tylko pozytywnie wpływają na zdrowie, ale też w istotny sposób przyczyniają się do poprawy samopoczucia. Klubowe koleżanki oraz trenerka oferująca osobiste wsparcie dostarczają odpowiedniej motywacji do walki z lenistwem.

KONCEPCJA ODŻYWIANIA MRS.SPORY

Zrzucaamy kilogramy – zdrowo i na zawsze, bez efektu jo-jo

Idealnym uzupełnieniem treningu obwodowego Mrs. Sporty jest specjalnie opracowana koncepcja odżywiania. Dzięki niej można niezależnie od wieku i bez dużego wysiłku schudnąć i utrzymać wymarzoną wagę – bez efektu jo-jo, którego tak się obawiamy.

W koncepcji odżywiania Mrs.Sparty, opracowanej we współpracy z Instytutem Żywności Sportowej (Institut für Sporternährung e.V.), nie chodzi o zwykłą dietę, lecz o systematyczną i trwałą zmianę nawyków żywieniowych. Połączenie zrównoważonych posiłków i ruchu pomaga zachować zdrowie i wysportowaną sylwetkę również po zrzuceniu zbędnych kilogramów.

Dzięki treningom Mrs.Sparty budowana jest i utrzymywana masa mięśniowa. Odżywiając się zgodnie z naszą koncepcją, dostarczamy organizmowi indywidualnie określoną liczbę kalorii, pokrywającą zwiększone zapotrzebowanie na białko.

Mrs.Sparty opiera się na praktycznych zaleceniach ilościowych, zamiast frustrować panie zakazami żywieniowymi. Nie trzeba stale liczyć kalorii ani jeść specjalnych produktów. Aby odchudzanie było skuteczne, koncepcja odżywiania składa się z różnych modułów, uwzględniających wcześniejsze osobiste doświadczenia pań, związane z odżywianiem. Możliwe jest indywidualne ustalenie ilości węglowodanów, białka i tłuszczów w planie żywieniowym, co w połączeniu z regularnymi treningami umożliwi redukcję wagi w tempie 0,5-1 kg tygodniowo.

Koncepcja odżywiania składa się z 4 etapów – trzy są poświęcone redukcji wagi, jeden służy jej stabilizacji. Panie mogą w ten sposób nie tylko osiągnąć wymarzoną wagę, lecz także doskonale poczuć się w swoim ciele.

Trening w Mrs. Sporty jest skuteczny również dzięki trenerowi osobistemu. Opracowuje on plan treningowy, służy indywidualnymi konsultacjami, przekazuje łatwe w praktyce porady na co dzień oraz motywuje panie, aby mogły osiągnąć swoje cele treningowe, a także wymarzoną sylwetkę.

Właśnie dlatego warto już dziś pożegnać wszystkie wymówki. Panie, które przed latem chcą poprawić kondycję czy wygląd swojego ciała, powinny już teraz zgłosić się do klubu. Widoczne efekty można osiągnąć, ćwicząc przez 30 minut dwa lub trzy razy w tygodniu.

Mrs. Sporty Lublin

ul. Matki Teresy z Kalkuty 18 lok.1, 20-538 Lublin
tel. 503 386 085; 81 56 33 856
club675@club.mrssparty.pl

www.mrssparty.pl/club675

Godziny otwarcia:

poniedziałek, wtorek, środa, piątek: 8:00–12:00 i 16:00–20:00;
czwartek 8:00-12:00 i 16:00-19:00 sobota 9:00 – 12:00



O czym powinna wiedzieć kobieta pozytywna

Przede wszystkim – że zasługuje na wszystko, co najlepsze i... wszystko może. Podczas konferencji „Pozytywna kobieta powinna wiedzieć” przekonywali o tym znakomici prelegentki i prelegenci: Alina Wajda, Ilona Felicjańska, Monika Honory, Laura Kozowska, Robert Oskwarek i Wadim Zarski. Ich słowa potwierdzały odważne uczestniczki spotkania, które poddały się metamorfozie.

W spotkaniu wzięło udział ponad sto osób, niektóre z uczestniczek pokonały ponad 300 kilometrów. Na sali przeważały oczywiście kobiety, ale panów także nie

„nie ma takiego bagna, z którego nie da się wyjść”. Robert Oskwarek zachęcał do świadomego życia w każdej sferze oraz do otwartości na zmiany. A Wadim Zarski, trener duchowy i numerolog, opowiadał o rozwoju osobistym i związku partnerskim.

Część artystyczną poprowadziła Ewa Sobkowicz z Teatru Muzycznego w Lublinie. Tancerze z Formacji Tańca Towarzystwa Politechniki Lubelskiej GAMZA zaprezentowali rolę kobiety w ognistym tangu i rumbie. Następnie Jolanta Kozak, prezes Klastra Designu, Innowacji i Mody i współorganizatorka imprezy, zaprosiła



zaprezentowały się także te uczestniczki konferencji, które odważyły się wziąć udział w metamorfozie. O odpowiednią oprawę urody wszystkich modelek zadbały: Studio Urody Anna, Platinum Hair Design, Onyx i Mary Key. Jednak nie tylko efektownym strojom oraz perfekcyjnym fryzutom i makijażowi można przypisać fakt, że na wybiegu „amatorki” w niczym nie ustępowały profesjonalistkom, a jury, które musiało wybrać najbardziej efektowną przemianę, miało naprawdę trudne zadanie...

– *Najważniejsze jest odpowiednie, pozytywne nastawienie. Fryzura, makijaż, manicure – to tylko oprawa wspaniałego obrazu prawdziwie silnej i cudnej kobiecości – przekonuje Alina Łuszczak, która jest chodzącym potwierdzeniem tej tezy. I już zachęca do udziału w kolejnych konferencjach. – Zapraszamy na zmianę nastroju, wyglądu i solidne dotądowanie energii tkwiącej w każdej z nas.*

red.

zdjęcia: Grzegorz Ligaj



brakowało. – *Panie, które pojawiły w tym magicznym miejscu, zapomniały o czasie i wsłuchiwały się w każdy wykład – relacjonuje rozpromieniona Alina Łuszczak, pomysłodawczyni i organizatorka wydarzenia oraz jedna z prelegentek. – Szczególnie cieszy mnie to, że pozytywne opinie pań potwierdzali towarzyszący im panowie.*

Nad samoakceptacją uczestniczek pracowała trenerka i mentorka Alina Wajda. O tym, jak odzyskane poczucie własnej wartości przekuć w siłę i szczęście, opowiedziała modelka, bizneswoman, a ostatnio pisarka Ilona Felicjańska. Monika Honory dowodziła – niezłomie, bo własnym przykładem – że można skutecznie schudnąć bez nadmiernych wyrzeczeń i obsesyjnego liczenia kalorii (w jaki sposób? czytaj w tym numerze „MiU”), a „Gładiatorka Życia” Laura Kozowska przekonywała, że

na pokaz mody, podczas którego w kolekcji Agnieszki Tokarz-Iwanek wystąpiły dziewczyny z agencji Catwalk Models. W kreacjach lubelskiej projektantki



Pokaż swoje dłonie

Mówi się, że dłonie świadczą o wieku kobiety. Skoro tak – można powiedzieć, że zima niejednej z nas potrafi dodać sporo lat. Na szczęście zawsze możemy liczyć na wiedzę i pomoc ekspertów.

Jak w trzech prostych krokach zadbać o dłonie, żeby mimo trudnej do zniesienia pogody zachowały młodość – radzi Marta Pałucka, doradca kosmetyczny firmy Mary Kay.

Skóra dłoni jest całkiem inną niż ta, która okrywa resztę naszego ciała. Jest przede wszystkim pozbawiona gruczołów łojowych, które naturalnie nawilżają skórę, nie brakuje na niej natomiast gruczołów potowych, przez co bardzo szybko traci wilgoć. Zawiera też bardzo mało komórek oraz włókien kolagenu i elastyny, które zapewniają sprężystość i jędrność naskórka.

Jednocześnie dłonie są szczególnie narażone na niekorzystne działanie



Kolejnym krokiem jest złuszczenie, czyli pozbywanie się martwego naskórka. Do tego celu najlepiej użyć delikatnego peelingu, który nie podrażni skóry. Dzięki temu zabiegowi nasze dłonie znów staną się gładkie, a skóra na nich będzie rozjaśniona i odzyska zdrowy wygląd.

Trzeci krok to codzienna pielęgnacja dłoni, rano i wieczorem. Nawet po najbardziej wyszukany zabieg szkodliwe czynniki nie przestają atakować naszych dłoni, powinniśmy więc zabezpieczać je odpowiednimi kremami, które utworzą na skórze delikatną powłokę ochronną. Do tego celu najlepiej stosować regenerująco-odżywcze kremy zawierające kojącą alantoinę, wazelinę oraz witaminę E, czyli witaminę młodości.

W salonie Mary Kay wykonujemy zabiegi nawilżające, regenerujące, złuszczone i odżywcze, które natychmiast poprawiają kondycję skóry dłoni. Jeśli ktoś woli zadbać o siebie w domu – polecam zestaw Satin Hands. Jest bardzo prosty w użyciu i z powodzeniem można go stosować w zaciszu domowym.



szkodliwych czynników mechanicznych i chemicznych. Dlatego w zimie stają się szare, pozbawione blasku. W tym okresie codziennie należy je zabezpieczać delikatną powłoką kremów odżywczych i regenerujących. Kiedy jednak pogoda da się naszym dłoniom szczególnie we znaki, polecam zabieg, który szybko przywróci im piękny wygląd.

Zabieg składa się z trzech prostych kroków. Pierwszym z nich jest

nawilżenie i odżywienie skóry dłoni. W salonach kosmetycznym możemy skorzystać z zabiegów parafinowych poprawiających wygląd dłoni; domowym sposobem można stosować kąpiele w olejkach lub oliwie z oliwek. Na tym etapie polecam krem zawierający kojące woski pszczele, nawilżające olejki roślinne oraz wazelinę, która utrzyma nawilżenie skóry, nie pozwalając wodzie odparować.



Gdy nadwaga spotka odwagę



Monika Honory:

Dzisiaj jestem

szczęśliwą, zadbaną,

pewną siebie kobietą

Gdy nastrój jest coraz gorszy, zdrowie wciąż daje o sobie znać, a waga łazienkowa już dawno zaczęła wskazywać „otyłość” – to znak, że nadzedł czas na pozbycie się nadmiaru kilogramów.

Każda osoba, która kiedykolwiek dotknęła tematu odchudzania wie, że najtrudniejszym krokiem jest pokonanie własnej psychiki. A osoba, która po raz kolejny podejmuje walkę z nadmiarem kilogramów, jest pełna strachu, obaw, niepewności, czy da radę, czy nie podda się po kilku dniach, czy wytrwa do końca w swoim postanowieniu. Obawia się uczucia głodu, tęsknoty za swoimi kulinarnymi przyzwyczajeniami, czuje strach przed efektem jo-jo.

Z pełnym zrozumieniem piszę o tych dylematach, ponieważ jeszcze do niedawna sama byłam kobietą z otyłością, a moja nadwaga sięgała 40 kg. Przeszłam przez ręce wielu fizjoterapeutów i dietetyków, wypróbowałam mnóstwo różnych diet. Nikt nie potrafił mi pomóc, a może to ja nie umiałam z tej pomocy skorzystać lub byłam za słaba, aby utrzymać jej efekty na stałe. Złe samopoczucie, wycieńczenie organizmu, a potem nieodmiennie efekt jo-jo – rezultat różnych diet zawsze był ten sam.



dawniej...





przemianę materii, itp.) i znając swoje słabości, ułożyłam program, który doprowadził mnie do redukcji wagi o 40 kg bez efektu jo-jo. Okazało się, że na początku należy usprawnić zaburzony metabolizm, odśluzować jelita, wyrównać kwasowość i zasadowość organizmu, oraz wyregulować gospodarkę wodno-mineralną. Dokonałam tego jedząc potrawy półpłynne, gotowane – czyli zupy. To one stały się „bohaterkami” mojej przemiany.

Dzisiaj, np. podczas moich prelekcji, sama „zarażam” inne osoby entuzjazmem, optymizmem i wiarą w to, że siła jest w nas! I wcale nie trzeba skomplikowanych, drakońskich diet, listy nakazów i zakazów, liczenia kalorii, ćwiczeń w pocie czoła. Kolacja do godziny 18; zakaz jedzenia wszystkiego co słodkie, mączne, ziemniaczane, co zawiera tłuszcz – to też włożyłam między bajki, tworząc mój program. Oczywiście starałam się i nadal staram odżywiać zdrowo, ale wiem, że jestem kobietą, która ma swoje słabości – i od czasu do czasu mam ochotę zjeść coś, co uważa się za niedozwolone podczas diet.

Mój sukces braku efektu jo-jo polega na tym, że podczas odchudzania jadłam prawie wszystko, na co miałam ochotę – ale w postaci zup. Gdy skończyłam odchudzanie, nie miałam momentu „wielkiego apetytu” na jakiś produkt, ponieważ jadłam go w trakcie odchudzania albo zastępowałam czymś podobnym.

Dzisiaj jestem szczęśliwą, zadbaną, pewną siebie kobietą. Doceniam siebie za to, kim jestem. Wiem, że marzenia należy spełniać i nigdy nie wolno się poddawać, bo to jest jedyne życie, jakie mamy. To od nas zależy, jak je przeżyjemy.

Monika Honory

Osiągnęłam „dno psychiczne” z moją otyłością. To taki stan, w którym nie chce się patrzeć na siebie w lustro; unika się towarzystwa, nienawidzi kupowania ubrań, szuka się wymówek tłumaczących, dlaczego nie możemy pójść na basen czy na plażę. To uczucie porażki, wstydu, załamania. To świadomość bycia gorszym od innych. Aż nadszedł taki moment, kiedy uświadomiłam sobie, że jest tylko jedna osoba, która może mi pomóc. Tą osobą jestem ja.

I zdecydowałam się sama sobie pomóc. Czytałam, konsultowałam, zadawałam wiele pytań, szukałam odpowiedzi. Te dociekania doprowadziły mnie do zaskakujących dla mnie samej wniosków. Okazało się, że wiele znanych teorii dotyczących odchudzania można podważyć. Poznając zasady funkcjonowania organizmu (np. proces trawienia,



Monika Honory na konferencji „Pozytywna kobieta powinna wiedzieć”



Jak trafić w słaby punkt?

W loterii genowej padają różne losy – jedni są urodzonymi sportowcami, a drudzy o wymarzoną formę muszą walczyć przez wiele lat. Jednak nawet ci najbardziej wygrani mają swoje lepsze i gorsze strony. Na przykład silniejsze i słabsze partie ciała. Najważniejsze jest, żeby je poznać, a potem zadać sobie odwieczne pytanie: jak poradzić sobie z tymi drugimi?

Priorytet

„Kładzenie priorytetu” na daną partię to moja ulubiona metoda radzenia sobie z tym problemem. Polega ona na tym, że spośród technik opisanych w dalszej części artykułu wybieramy i zestawiamy ze sobą te, które najlepiej na nas działają. Najbardziej podstawową metodą jest ćwiczenie podczas treningu słabszych partii jako pierwszych, aby włożyć w nie najwięcej siły i tym samym pobudzić do działania i zmaksymalizować ich hipertrofię.

Wykorzystanie potęgi nóg

Nogi, nogi, nogi... Sumienne ćwiczenie tej partii daje wiele oczywistych korzyści, ale my skupimy się dziś tylko na jednej



sobie kilka dni wolnego. Pozwala to układowi nerwowemu zregenerować się i przygotować na ostry wycisk następnego dnia.

Więcej, ciężiej,
dokładniej!

Zwiększenie objętości treningowej to jedna z metod radzenia sobie z „opornym” do wzrostu mięśniem. Z treningu na trening dokładamy ciężaru, zwiększamy liczbę powtórzeń, a gdy nasza technika w danym ćwiczeniu nie jest idealna, staramy się wykonywać pełniejszy, bardziej dokładny ruch, aby to mogło przełożyć się na lepsze rezultaty. Zwiększanie objętości treningowej pozwoli nam też zobaczyć „matematycznie”, czy idziemy w dobrą stronę

– skoro przy tym samym zestawie ćwiczeń z tygodnia na tydzień przetrzucimy więcej „żelastwa”, to jak to nazwać, jeśli nie progres?

Deska ratunkowa

Ostatnią szansą może być wzięcie wolnego. Tak, nie przywidziało Ci się. Dwa tygodnie bez ćwiczeń nie są na tyle długim okresem, aby mięśnie zaczęły zanikać, a pozwoli to naszemu organizmowi w pełni się zregenerować i odzwyczaić od stałych ciężkich sesji treningowych. Jaki z tego profit? Każdy pamięta, że największy progres w bardzo krótkim czasie osiągnął zaraz po tym, jak zapisał się do siłowni – oczywiście jeśli robił to z głową i pod kontrolą. Taki mały urlop da nam pewną dozę tego stanu „szoku” dla organizmu, dzięki czemu treningi powinny nabrać nowych barw, a motywacja podbije się równie wysoko, jak na początku naszej drogi. Oczywiście wszystko z rozsądkiem – nasz urlop powinien obfitować w lekką aktywność fizyczną i nie trwać miesiąc.

Walka ze „słabszą partią” nie jest prosta. Znalezienie odpowiedniego zestawu technik, aby ruszyć do przodu wymaga wiele czasu i odpowiedniego zaangażowania. Nie oszukujmy się – czasami potrzeba wielu miesięcy, żeby dobrać właściwy dla nas system, ale kto nie walczy ten nie wygrywa, prawda?

Jakub Gozdur
trener JATOMI Fitness Lublin Plaza





Polityka wielu kojarzy się z gadającymi w telewizji głowami, spierającymi się o to, kto komu przerywa. I rzeczywiście tak to często wygląda na tak zwanym szczęblu centralnym. Jednak w samorządach, wśród mieszkańców poszczególnych gmin i powiatów, pracują ludzie, którym chodzi o coś więcej.

Marta Majewska

W kuchni znajduję odskocznię

Marta Majewska chciałaby, aby jej miasto było miejscem, w którym chce się żyć i do którego chce się wracać. Dlatego postanowiła działać na rzecz lokalnego samorządu, podejmując się zadań, jakie stoją przed zastępcą burmistrza Hrubieszowa.

Okazuje się, że talenty potrzebne w polityce przydają się również w kuchni. Jedną z nich jest umiejętność zawierania kompromisów... w rozsądnych granicach.

Co to oznacza?

Marta Majewska wyjaśnia:

Uwielbiam polską kuchnię tradycyjną ale lubię też ją urozmaicać i nieco eksperymentować w kuchni. Mój mąż jest zwolennikiem kuchni wschodniej, muszę więc znajdować złoty środek. Dlatego staram się przemycać również do świątecznych



staropolskich dań element kuchni wschodniej. Takim kompromisem jest właśnie pierś z kurczaka w sosie pomarańczowym podawana z ryżem z warzywami.

W garnku umieścić wszystkie składniki marynaty: sok i skórkę z pomarańczy, imbir, starty czosnek, kurkumę, biały pieprz, miód, ocet, paprykę. Zagotować, a następnie gotować przez około 5 minut na większym ogniu, ostudzić.

Filet z kurczaka doprawić solą i włożyć do małego naczynia żaroodpornego, zalać marynatą i odstawić na co najmniej 3 godziny (ja zostawiam je w lodówce na całą noc).

Smażyć pierś na patelni grillowej lub zapiekać w piekarniku. Marynatę wlać do rondelka, dodać 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej, wymieszać i zagotować. Na talerzach ugotowany ryż (doprawiony zaprawą do sushi), wyłożyć mięso, polać sosem, skropić limonką, posypać posiekaną chili i kolendrą lub szczypiorkiem.

W pewnych sprawach nie ma jednak kompromisów i tak jest w wypadku staropolskiego żuru, który gości na naszym stole. Koniecznie z wędzonych żeberk, boczku i kielbasy uwędzonych przez tatę i ze świeżo startym chrzanem. Wędzone wędliny kojarzą mi się z latami dziecięcymi, a to są wspaniałe wspomnienia.

Żeberka wędzone, boczek, kielbasę i warzywa zalewam wodą, gotuję. Do wywaru wrzucam listki laurowe, ziele, dodaję sól i pieprz. Gotuję na wolnym ogniu. Po ok. 20 minutach gotowania odcedzam. Trzeba też wyjąć kielbasę, pokroić w kostkę, po czym dodać ponownie do wywaru. Na końcu dodaję zakwas. Doprawiam chrzanem i majerankiem. Jajka gotuję na twardo i dodaję już na koniec. Tuż przed podaniem dodaję trochę kwaśnej śmietany. Taki przepis na żurek zabrałam z domu rodzinnego, ale na wielkanocnym stole



podaję także oddzielnie twaróg, a to jest już element z kuchni teściowej.

Staropolski żur – składniki

około 3 litrów wody,
1 opakowanie białej kielbasy, surowej lub parzonej,
25 dag swojskiego wędzonego boczku,
25 dag żeberk wędzonych,
3 marchewki pokrojone w kosteczkę lub starte na grubych oczkach tarki,
0,5 małego selera korzennego pokrojonego w kosteczkę lub startego,
1 pietruszka pokrojona w kosteczkę lub starta,
2 cebule,
2 listki laurowe,

5 ziaren ziela angielskiego,
ok. 5 łyżeczek startego chrzanu,
ok. 700 ml domowego zakwasu na żurek,
kilkna suszonych grzybków lub sproszkowany susz grzybowy,
8-9 jajek ugotowanych na twardo,
sól, pieprz zmielony, majeranek, czosnek – tyle, ile lubimy; ja dodałam 2 ząbki.

Kuchnia to dla mnie odskocznia. Lubię gotować dla rodziny i znajomych, z którymi często biesiadujemy. Wielką pomocą w kuchni są dla mnie dzieci. Każde z ich ma swoje ulubione potrawy i przygotowaniu ich najchętniej uczestniczą.

fot. Dariusz Duda

Mały przewodnik po świecie pin-up

Przenieśmy się na chwilę do lat 50. Wyobraźmy sobie wojsko, a w nim miliony mężczyzn. Są oni przytłoczeni swoim wzajemnym towarzystwem i brakiem kobiet w pobliżu. Niewielką uciechę dają im rysunki uśmiechniętych dam, które ubrane są w zwiewne sukienki okraszone figlarnymi wzorami. Kropki, marynarskie paski – to właśnie moda pin-up, którą świat pokochał w połowie XX wieku. Kilka lat temu powróciła do codziennych kobiecych stylizacji i nic nie wskazuje na to, aby w najbliższym czasie miała z nich zniknąć.

Klasycznym wzorem w modzie pin-up jest tak zwany wzór *polka dot*. To nic innego jak kropki umieszczone w równych odstępach. Nazwa ta, wbrew pozorom, w żaden sposób nie jest związana z naszym krajem. *Polka* oznacza w tym kontekście czeski taniec, *dot* to po prostu *kropka*, *groszek* po angielsku. Co ma więc wspólnego taniec z nazwą wzoru na ubraniach? Zagadka ta jest bardzo prosta: wzór ten zaczął być modny w tym czasie, kiedy polka królowała na salonach.

Kiedy polka dot wróciła do łask? Prawdopodobnie wtedy, gdy w telewizji rozpoczęła się emisja serialu „Magda M.”. Tytułowa bohaterka, grana przez Joannę Brodzik, niemal w każdej swojej stylizacji dodawała elementy w kropki. Młode Polki pobięły do sklepów i od tamtej pory popyt na ubrania w tym wzorze stale rośnie.



fot. A. Wizeruk

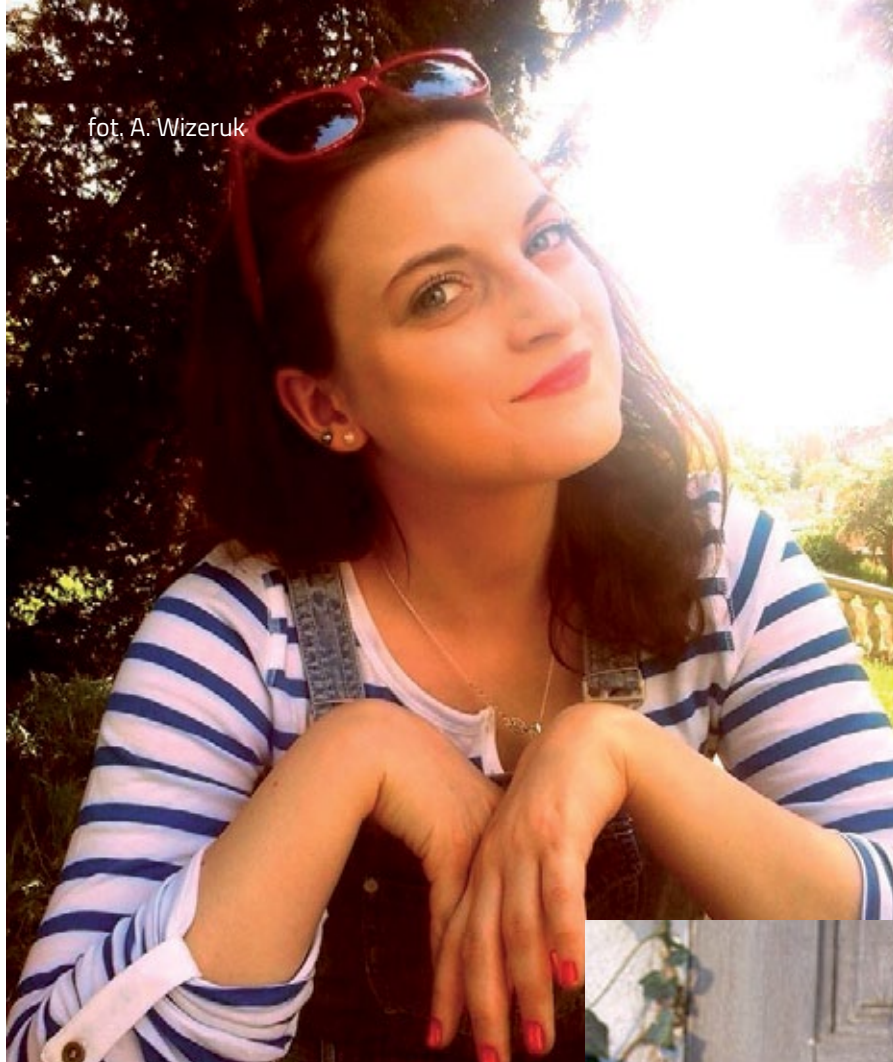


Okładka książki „Tease the Wild Flame” Marka Reeda (1952)

Z czym można efektownie połączyć polka dot? Najbezpieczniejszą opcją będzie dobór jednego elementu wzorzystego, drugiego jednolitego, gładkiego. Koszule

w kropki idealnie pasują do eleganckiego outfitu do pracy – trzeba tylko dodać ołówkową spódnicę w stonowanym kolorze. Ta sama koszula świetnie sprawdzi się na mniej

fot. A. Wizeruk



Kadr z serialu „Magda M.”,
reż. J. Borcuch, M. Dejcz, K. Lang

Dita von Teese, współczesna pio-
nierka mody pin-up (źródło: flickr.com)

oficjalnej płaszczyźnie – wystarczy podwinąć rękawy i rozpiąć guzik przy kołnierzu, aby stworzyć uniwersalny element zestawu do ubierania się na co dzień.

Wzór polka dot powrócił po latach, natomiast marynarskie paski nie wychodzą z mody już od wielu dekad. Skąd się wzięły? Można wysnuwać wiele hipotez. Jedną z nich jest zamilowanie marynarzy do mody pin-up. Skoro oni szczególnie upodobali sobie kobiety „z plakatów”, zaczęto je przedstawiać we wzorach bezpośrednio kojarzących się z zawodem i strojem marynarza.

Jeśli dodajemy elementy marynarskie, decydujemy się na uzupełnienie stroju także w takim samym stylu. Mówimy tu o różnych kombinacjach bieli, granatu, błękitu i czerwieni. Pamiętajmy jednak o bardzo ważnej zasadzie: pionowe paski optycznie wyszczuplają, natomiast poziome – odrobinę poszerzają sylwetkę. Należy więc dobierać wielkość i ułożenie pasków proporcjonalnie do naszej figury. Jeśli te zasady zostaną zachowane, marynarska stylizacja będzie fantastycznie pasowała na przykład do plażowego ubioru (zauważmy, że ta moda zawsze powraca w lecie i trwa przez cały sezon aż do końca ciepłych dni!).

Najważniejsze pytanie, które przychodzi na myśl: gdzie dostać takie rzeczy? Można szukać wszędzie. Od szafy mamy lub babci, poprzez sklepy z tanią odzieżą, kończąc na galeriach handlowych. Ubrania w stylu pin-up nie zapełniają w stu procentach sklepowych wieszaków. Wystarczy jednak dobrze poszukać, a każdy znajdzie coś dla siebie. Pamiętajmy: moda lat 50. to moda podkreślająca kobiecy urok. Umiejętnie połączona pasuje do niemalże każdej okazji. Kombinacji jest mnóstwo, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia i kreatywność!

Anna Wizeruk





architektura • wnętrza • ogrody

mj project
studio architektury

www.mjproject.pl

✉ mjproject@o2.pl

☎ tel. 511 197 704