

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 3
2 0 2 1

ABC SEGREGACJI ODPADÓW

JAK ROBIĆ TO DOBRZE?

RE⁴REST SZTUKA Z ODZYSKU

ZIELONI BOHA TERO WIE

ROŚLINY, KTÓRE
OCZYSZCZAJĄ
POWIERZCHNIE

AGE LESS

MODA NIE ZNA WIEKU

WORK-LIFE BLENDING

Płynne przeplatanie życia osobistego
i zawodowego tak, aby żadna ze sfer nie była
zaniedbana to nowa idea, która przemawia do generacji Y i Z.

GO GREEN



EKOlifestyle



EKOprojekcja



SPIS TREŚCI/NR 3/2021

- 04 Ekotrendy 2021
- 08 Plastik w liczbach
- 10 ABC segregacji odpadów
- 12 Eco, bio, natural – poznaj różnice
- 14 Produkty prosto z natury w Q22
- 16 Re4rest – sztuka z materiałów z odzysku

- 20 Ageless – moda nie zna wieku
- 22 Work-life blending
- 24 Zwierzak w domu i jego dobroczynny wpływ na człowieka
- 26 Jak gotować w duchu less waste?
- 28 Zieloni bohaterowie
- 30 W podróż kamperem
- 32 Zaczytani
- 34 Promocja najemców

Wydrukowano na papierach Munken Pure 120g/m² / Munken Pure 300 g/m².
Papiery mają certyfikat FSC, który świadczy o tym, że celuloza pozyskiwana do produkcji papieru pochodzi z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony.

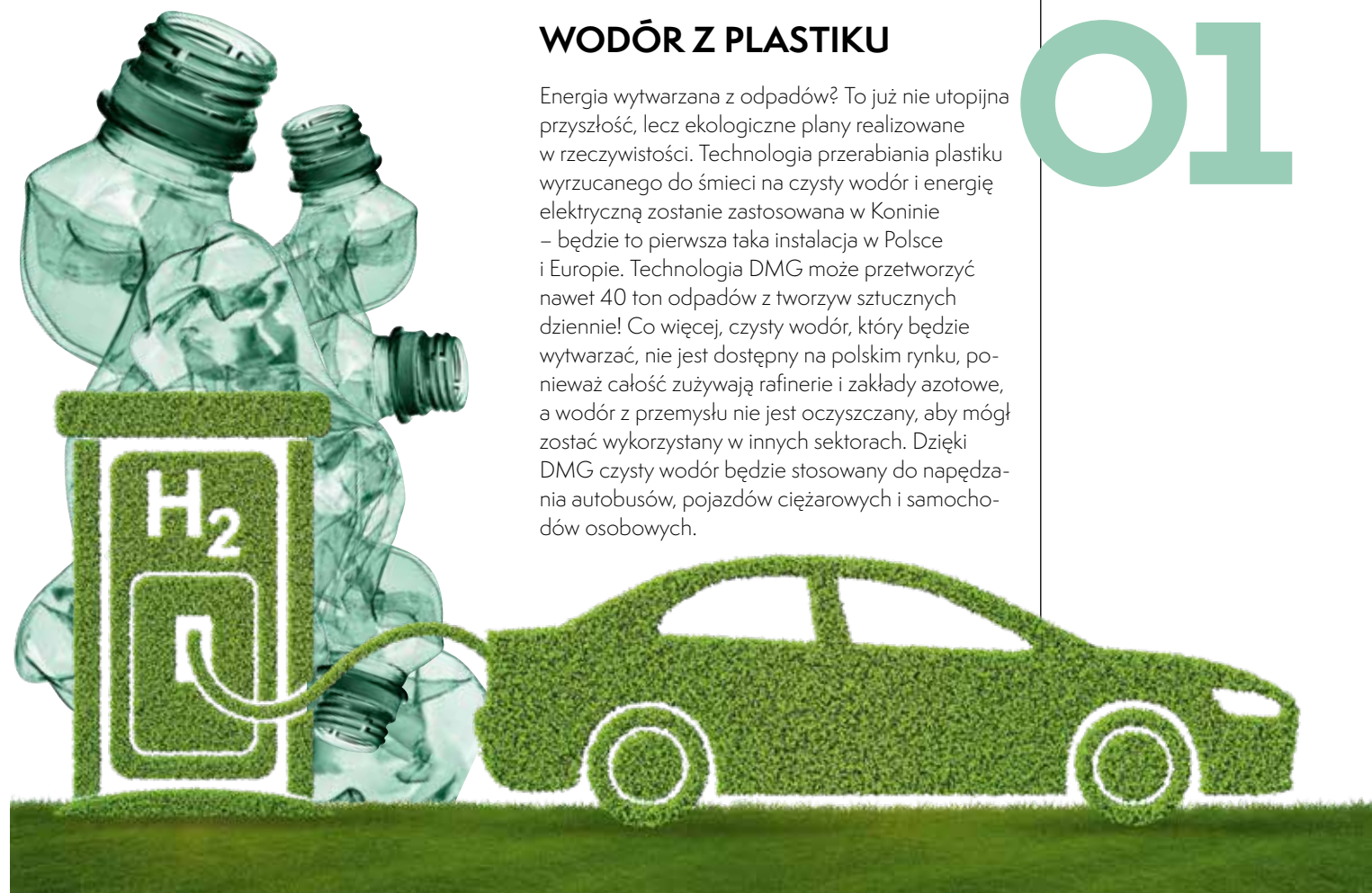


ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

Jesień to jedna z najbardziej malowniczych pór roku. Podobnie do niezwykle różnorodności otaczających nas barw, w aktualnym wydaniu magazynu „Q22” znajdziemy przekrój intrygujących tematów. Poznamy najnowsze, ekologiczne tendencje oraz zdobędziemy porządną dawkę ciekawej wiedzy. Oprócz tego poznamy sztukę tworzoną z materiałów z odzysku oraz rewolucyjny trend w modzie, która nie zna wieku. Podpowiemy również, jak w domowym zaciszu spędzić długie i chłodne wieczory, aby były przepełnione relaksem oraz błogą przyjemnością. Zwieńczeniem magazynu są wyjątkowe oferty najemców dedykowane pracownikom biurowca. Wkrocz w fascynującą jesień razem z „Q22” i odkrywaj jej bogate oblicza.

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Redaktor prowadząca: Natalia Fryś
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Anita Lerke
Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com
Podane ceny produktów mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmuje prawo autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



WODÓR Z PLASTIKU

Energia wytwarzana z odpadów? To już nie utopia przyszłość, lecz ekologiczne plany realizowane w rzeczywistości. Technologia przetwarzania plastiku wyrzucanego do śmieci na czysty wodór i energię elektryczną zostanie zastosowana w Koninie – będzie to pierwsza taka instalacja w Polsce i Europie. Technologia DMG może przetworzyć nawet 40 ton odpadów z tworzyw sztucznych dziennie! Co więcej, czysty wodór, który będzie wytwarzać, nie jest dostępny na polskim rynku, ponieważ całość zużywają rafinerie i zakłady azotowe, a wodór z przemysłu nie jest oczyszczany, aby mógł zostać wykorzystany w innych sektorach. Dzięki DMG czysty wodór będzie stosowany do napędzania autobusów, pojazdów ciężarowych i samochodów osobowych.

01

MCDONALD'S IDZIE Z DUCHEM EKO

Choć ta popularna na całym świecie sieć fast foodów nie kojarzy się ze zdrowym podejściem do życia, to i ona nie oparła się ekologicznym zmianom, które wdraża coraz więcej instytucji. W związku z tym wytwarzane przez nią emisje CO₂ spadają, a rośnie wykorzystywanie energii zielonej oraz ekologicznych opakowań. W Polsce Mc Donald's we wszystkich swoich restauracjach wymieni plastikowe sztuczki na drewniane. Jak podaje w rocznym raporcie na temat zrównoważonego rozwoju, ok. 80% opakowań pochodziło z surowców odnawialnych, recyklingu lub miało certyfikat. Biorąc pod uwagę to, że sieć ma aż 39 tysięcy placówek, a w samej Polsce znajduje się ich 470, zmiany te mają znaczący i pozytywny wpływ na ogólny dobrostan środowiska naturalnego.

03



05

TOALETY DLA KRÓW

Czy można wytresować krowy tak, aby korzystały z toalety? Naukowcy twierdzą, że tak. I tu nasuwa się kolejne pytanie – tylko po co? Gdy krowy trzymane są głównie na świeżym powietrzu, azot z ich moczu rozkłada się w glebie, tworząc azotan i podtlenek azotu. Te następnie dostają się do jezior, rzek i warstw wodonośnych – podziemnych zbiorników wodnych zawartych w skałach – i zanieczyszczają wodę oraz przyczyniają się do nadmiernego wzrostu chwastów i glonów. Dlatego badacze wpadli na pomysł, że aby wyeliminować szkodliwe skutki hodowania bydła, można zastosować zasady tresury zwierząt zaczerpnięte z psychologii behawioralnej. I faktycznie – większość krow nie miała problemów z nauką korzystania z toalety! Jednak to rozwiązanie potrzebuje dalszych badań, aby mogło być zastosowane w praktyce na dużą skalę.

04

DREWNIANA PODŁOGA ŹRÓDŁEM ENERGII

Szwajcarscy naukowcy opracowali drewniany nanogenerator, dzięki któremu energia wytwarzana podczas kroku zamienia się w elektryczną. Urządzenie składa się z dwóch kawałków drewna o różnych powłokach umieszczonych pomiędzy dwiema warstwami elektrod. Fragmenty drewna ładują się elektrycznie poprzez okresowe kontakty i separacje, w momencie gdy się na nie nadeptnie. To zjawisko nosi nazwę efektu tryboelektrycznego. Wykorzystanie prototypu o wielkości kartki A4, stworzonego przez badaczy, wystarczyło do zasilania domowych lamp LED i małych urządzeń elektronicznych, takich jak kalkulatory. Przyszłość, w której oszczędzamy na prądzie, przechadzając się po domu, to bardzo przyjemna wizja.



EKO TRENDY 2021

ŁAPACZ WIATRU JAKO PRZENOŚNA ŁADOWARKA

Firma KiteX stworzyła lekką i profesjonalną turbinę wiatrową wykonaną z wysokiej jakości włókien pochodzących z recyklingu. Jest ona dedykowana czasowiczom, użytkownikom kamperów i osobom, które chcą być ubezpieczone w awaryjne zasilanie w nagłych wypadkach. Inspiracją do zaprojektowania turbiny był latawiec. Zaletą urządzenia jest fakt, że jego waga pozwala na przenoszenie i zmontowanie przez jedną osobę w niecałe 15 minut. Łapacz wiatru dostaniemy w dwóch wersjach – 200 i 600 W. Typ pierwszy umożliwi korzystanie z małej łódki, kilku lamp, laptopa czy routera. Wersja druga zapewni moc wystarczającą do naładowania sprzętu elektronicznego, np. roweru elektrycznego lub do tego by zagotować wodę.



Q22

Q22



Q22



EKO
PROJEKCJA

PLASTIK

W LICZBACH

Lekki, tani i wytrzymały, jak wydawało się na początku XIX wieku, kiedy to został wynaleziony, można by rzec – idealny. Lata masowej produkcji ujawniły drastyczne konsekwencje stosowania plastiku, a liczby mówią same za siebie.

Ponad **60%** odpadów morskich znajdujących się w Bałtyku i na jego plażach stanowi plastik.

Według szacunków do **2050 roku** w oceanach znajdzie się **więcej kilogramów plastiku niż ryb**.

95% zaśmiecającego oceany plastiku pochodzi z zaledwie **10 wielkich rzek** na naszej planecie.

Koszt związany z odpadami morskimi wynosi **od 259 do 695 mln euro**, głównie w turystyce i rybołówstwie.

8 z 10 rzek najbardziej zanieczyszczających oceany plastikiem znajduje się w Azji. Są to **Jangcy, Indus, Ganges, Rzeką Żółtą, Hai He, Rzeką Perłową, Amur i Mekong**. Pozostałe – **Nil i Niger** – to rzeki Afryki.

Od **1950 roku** wyprodukowano **8,3 mld ton** plastiku, z czego aż **6,3 mld ton** stało się odpadami, a spośród nich **5,7 mld ton** nigdy nie zostało poddane recyklingowi.

Aż **40%** plastiku produkowanego każdego roku to wyłącznie artykuły jednorazowego użytku.

Połowa plastiku, jaki kiedykolwiek stworzono, powstała w ciągu ostatnich **15 lat**.

Średnia długość „życia” plastikowej torby lub jednorazowego kubka na kawę wynosi tylko **15 minut**.

Rocznie każdy mieszkaniec Europy generuje **ok. 31 kg** plastikowych śmieci, a tylko **30%** z nich podlega recyklingowi.

Zwykły filtr z papierosa to także plastik, który rozkłada się **od 5 do 10 lat**.

Recykling **1 mln ton** plastiku odpowiada zmniejszeniu o **1 mln** liczby aut na drogach – biorąc pod uwagę emisję CO₂.

8

Każdego roku do mórz i oceanów trafia **od 4,8 mln do 12,7 mln ton** plastiku.

Znajdująca się na Pacyfiku **Wyspa Hendersona**, położona **5 tys. km** od ludzi, którą odkryto w **2015 roku**, jest całkowicie pokryta śmieciami – w większości plastikiem.

W 2019 roku u wybrzeży Filipin znaleziono martwego **wieloryba**, który miał w żołądku **40 kg** plastikowych odpadów.

Plastik odnaleziono również w układach pokarmowych stworzeń żyjących na głębokości **11 km**.

To tworzywo sztuczne ma **negatywny wpływ na ok. 700 gatunków zwierząt**.

Światło słoneczne, fale morskie i ciepło rozkładają plastik na cząstki mniejsze niż **0,5 mm** zwane potem **mikro- i nanoplastikiem**, które nadal są niezwykle szkodliwe dla środowiska.

Zaawansowane oczyszczalnie ścieków są w stanie przefiltrować ponad **90%** tych cząstek, ale proces ten nie sprawia, że całkowicie znikają.

9

ABC SEGREGACJI ODPADÓW

Chcemy być bardziej ekologiczni, dlatego segregujemy śmieci. Jednak większości z nas nasuwają się podobne pytania i wątpliwości. Poszerz swoją wiedzę i dbaj o środowisko z większą satysfakcją.

Pierwszym i najważniejszym pytaniem, jakie się pojawia, to: dlaczego w ogóle warto segregować odpady? Przede wszystkim jest to niezwykle ważny element umożliwiający proces recyklingu oraz etap budowania gospodarki o obiegu zamkniętym. Efektywna segregacja przyczynia się do ograniczenia ilości odpadów trafiających na składowiska. Wiąże się to z mniejszym kosztem ponoszonym przez społeczeństwo i środowisko. Gdy właściwie segregujemy odpady, zwiększamy surowce zdolne do recyklingu i tym samym zmniejszamy zapotrzebowanie na używanie tych naturalnych, których z każdym rokiem jest coraz mniej.

CO, JEŚLI RÓŻNE ODPADY TRAFIAJĄ DO JEDNEJ ŚMIECIARKI?

Nie raz widzimy, że zarówno kontenery z segregowanymi, jak i mieszanymi odpadami trafiają do jednej śmieciarki. Wtedy możemy czuć się zniechęceni i uznać, że nie warto w ogóle segregować śmieci. Jednak prawda jest taka, że nowoczesne śmieciarki mają specjalne przegrody – komory, do których jednocze-

śnie można wrzucić papier, szkło czy plastik. Obecnie wiele z funkcjonujących pojazdów jest dedykowana oddzielnej frakcji odpadów i nie ma możliwości, aby śmieciarka, która przyjeżdża po te segregowane, opróżniła także pojemnik z mieszanymi. Każdy z nich ma bowiem wbudowany chip, który jest wczytywany podczas jego opróżniania, a informacje są zapisywane w specjalnym systemie teleinformatycznym.

A CO, JEŚLI INNI MIESZKAŃCY NIE LICZĄ SIĘ Z SEGREGACJĄ?

Osobiście chcemy dbać o ekologię i pieczołowicie segregujemy śmieci, ale co w przypadku gdy nasi sąsiedzi nie przejmują się tym tematem? Sytuacja szczególnie przysparza problemów, jeśli jesteśmy mieszkańcami bloku i za zawartość kontenerów odpowiada duża liczba osób, na które możemy nie mieć wpływu. W takim przypadku właściciel budynku zobowiązany jest do zadeklarowania nieselektywnego sposobu gromadzenia odpadów, co wiąże się z koniecznością poniesienia solidarnie wyższej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi.



METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

Przed wyrzuceniem zgniataj plastikowe butelki, puszki i kartony. Zajmują w ten sposób mniej miejsca w domu, a potem także w transporcie.



BIO

Nie wyrzucaj opakowań z zawartością.

Resztki jedzenia mogą zabrudzić inne surowce, dlatego usuń je przed wyrzuceniem. Mycie opakowań nie jest konieczne, o ile gmina wyraźnie tego nie wymaga. Zostaną one mechanicznie oczyszczone w sortowni.



SZKŁO

Nie wyrzucaj potłuczonych kubków i talerzy do pojemnika na szkło.

Wyrzuć je do śmieci zmieszanych. Ceramika nie nadaje się do recyklingu.

JAK SEGREGOWAĆ ODPADY, ŻEBY ROBIĆ TO DOBRZE?



Unikając popełniania typowych błędów podczas wyrzucania śmieci, skuteczniej dbamy o środowisko.



PAPIER

Paragony, wbrew powszechnemu przekonaniu, nie powinny trafić do kontenera z papierem.

Są drukowane na papierze termicznym, który zawiera bisfenol A i w związku z tym nie nadają się do recyklingu. Pozostaje na nie wyłącznie czarny pojemnik.



ZMIESZANE

Nie wyrzucaj przeterminowanych leków do kosza na śmieci.

Zanieś je do najbliższej apteki lub oddaj w Punkcie Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK).

Wraz ze wzrostem ekologicznej świadomości coraz częściej sięgamy nie tylko po produkty żywnościowe bez dodatków chemii czy odzież produkowaną w zrównoważony sposób.

POZNAJ RÓŻNICE

Niezwykle ważne jest też to, co nakładamy na skórę, ponieważ to właśnie przez nią przeciętna kobieta wchłania nawet dwa kilogramy chemikaliów rocznie! Według statystyk dziennie stosujemy około 12 kosmetyków lub produktów do higieny osobistej, co bezpośrednio przekłada się na absorpcję 100-160 substancji chemicznych każdego dnia. Jeśli chodzi o mężczyznę te liczby są o połowę mniejsze, co nie zmienia faktu, że w obu przypadkach zdecydowanie dają do myślenia. Ponadto, w kosmetykach stosuje się aż kilkadziesiąt tysięcy składników, które często nie są ani właściwie uregulowane prawnie, ani odpowiednio przebadane. Z tego powodu podczas zakupów w drogerii naszą uwagę przyciągają produkty z dopiskiem eco, bio, organic czy natural. Pojawia się pytanie, czy te nazwy są tożsame? I co tak naprawdę oznaczają? Skład kosmetyku informuje nas o tym, co się w nim rzeczywiście znajduje. Jednak sprawa nie jest tu tak prosta i oczywista jak w sytuacji, gdy jesteśmy na zakupach spożywczych. Środki stosowane do produkcji preparatów pielęgnacyjnych kryją się pod nazwami, które przeciętnemu zjadaczowi chleba niewiele mówią lub nawet jeśli są nam znane, to niekoniecznie musimy posiadać wiedzę na temat ich oddziaływania na ciało. Z tego powodu najdogodniejszym rozwiązaniem dla konsumenta jest wybieranie produktów oznaczonych specjalnymi etykietami, bo jednostki certyfikujące wykonują te żmudne i skomplikowane analizy za nas. Odnaczenia dostają bowiem tylko producenci spełniający szereg założeń i wymagań dotyczących składów.

ECO BIO NATURAL

KOSMETYKI NATURALNE

To grupa obejmująca wszystkie produkty do pielęgnacji – zarówno te organiczne, jak i ekologiczne. W związku z tym kosmetyki naturalne mogą, ale nie muszą należeć do powyższych kategorii. Jakie kryteria muszą spełniać, aby zasłużyć na miano naturalnych? Przede wszystkim powinny zawierać minimum 95% składników pochodzenia naturalnego (np. oleje roślinne, substancje mineralne czy odzwierzęce) oraz mieć w składzie surowce pochodzące ze źródeł odnawialnych. Dalej powinny być pozbawione GVO – substancji pochodzących od roślin i zwierząt modyfikowanych genetycznie, a także PEG, czyli parabenów, syntetycznych perfum, fenoksytanolu, składników barwiących oraz nanocząsteczek. Ostatni wymóg to biodegradowalne opakowanie nadające się do recyklingu.

KOSMETYKI ORGANICZNE

Inaczej zwane są również bio lub biodynamicznymi. Pierwszymi warunkami, jakie mają spełniać, są wszystkie te dotyczące kosmetyków naturalnych. Oprócz tego muszą zawierać przynajmniej 95% surowców roślinnych, a spośród wszystkich składników 10% powinno zaliczać się do ekologicznych, czyli pochodzić z upraw, gdzie nawozy oraz paszytami kwalifikują się do metod naturalnych.

KOSMETYKI EKOLOGICZNE

Na ich opakowaniach zobaczymy zamiennie skrócone nazwy eco i eko, co oznacza, że poza powyższymi wymaganiami, preparaty te są dodatkowo przyjazne środowisku – pochodzą ze zrównoważonych upraw sprzyjających naturalnym cyklom oraz dbających o różnorodność biologiczną. W rolnictwie ekologicznym wyklucza się syntetyczne nawozy, osady ściekowe i napromieniowania. Substancje niezbędne do produkcji środków pielęgnacyjnych mają też wykazywać niski ślad węglowy, czyli nie powinny przemierzać dużych odległości. Dzięki temu ograniczane jest wydzielanie gazów cieplarnianych do atmosfery.



Każdy kosmetyk, którego używamy, ma za sobą długą historię. Od nas zależy, czy wybieramy te sprzyjające organizmowi i planecie.

EUROPEJSKIE ORGANIZACJE PRZYZNAJĄCE KOSMETYCZNE CERTYFIKATY TO:

ECOCERT – znak jakości i zaufania widniejący nie tylko na produktach rolnictwa ekologicznego, ale również na kosmetykach naturalnych i organicznych, ekologicznych środkach czystości oraz ekologicznych suplementach diety i tekstyliach ekologicznych, przyznawany przez międzynarodowe stowarzyszenie z siedzibą we Francji.

ICEA – znak ekologiczny przyznawany produktom, które powstają w poszanowaniu środowiska i ludzkiej pracy. Symbol ekologiczny przyznawany jest przez Włoski Instytut ds. Certyfikacji Etyki Środowiskowej.

AIAB – włoskie Stowarzyszenie na rzecz Rolnictwa Ekologicznego jako jedną ze swoich sfer działalności obejmuje kosmetyki. Organizacja nadaje certyfikat Bio Eco Cosmesi AIAB, a tym samym propaguje użycie produktów do pielęgnacji ciała o niskim oddziaływaniu na środowisko i na zdrowie konsumentów.

BDIH – znak ekologiczny niemieckiej organizacji informuje konsumenta, że do produkcji kosmetyków zostały użyte tylko surowce naturalne, takie jak: oleje roślinne, ekstrakty ziołowe, olejki eteryczne i substancje zapachowe pochodzące z kontrolowanych upraw ekologicznych lub dzikich zbiorów.

Soil Association – pomaga identyfikować produkty ekologiczne, które otrzymały certyfikat rolnictwa ekologicznego w Wielkiej Brytanii. Wyroby oznaczone tym znakiem ekologicznym są w pełni organiczne. Gwarantuje on też zachowanie wysokich standardów ekologicznej hodowli, tj. takiej, która odbywa się w warunkach jak najkorzystniejszych dla zwierząt.

Qualité France – znak ekologiczny nadawany przez francuską jednostkę certyfikującą należącą do Bureau Veritas. Symbol ekologiczny przyznawany jest produktom spożywczym, kosmetykom organicznym, sklepom ekologicznym, a także usługom. Kontrole i audyty odbywają się na każdym etapie życia produktu – od produkcji przez transport po produkt końcowy.



1. Ziaja 12 zł
2. Ziaja 20 zł
3. Ziaja 14 zł
4. Resibo/Hebe 69,99 zł
5. Urban Eco/Douglas 119,99 zł
6. Urban Eco/Douglas 119,99 zł
7. Only Bio/Hebe 27,99 zł
8. Rituals/Douglas 150 zł





Wraz z początkiem sezonu jesienno, 8 września na terenie biurowca miała miejsce pierwsza edycja Eko Targu, na którym pracownicy oraz goście budynku Q22 mogli zakupić naturalne produkty spożywcze i przemysłowe.

PRODUKTY PRO STO z NATURY W Q22

Q22

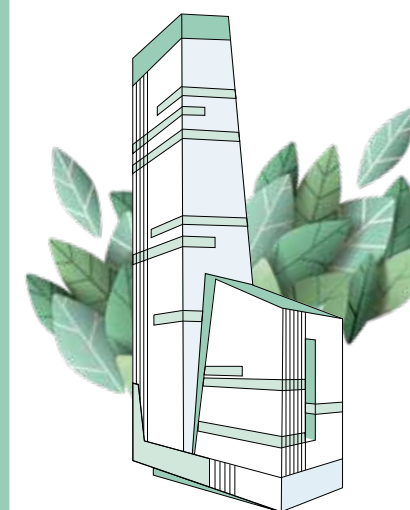
Niemal każdy z nas przywiązuje coraz większą wagę do produkcji i pochodzenia nie tylko artykułów spożywczych, ale także przemysłowych czy wyposażenia wnętrz, z których korzystamy każdego dnia. Artykuły z przedrostkiem „bio” lub „eko” stały się nie tylko chwilowym trendem, ale z każdym dniem zyskują coraz większą grupę odbiorców. Wybierają je przede wszystkim osoby, które doceniają ich właściwości zdrowotne oraz dla których niezwykle istotna jest ich zrównoważona produkcja, odbywająca się często w małych manufakturach kultywujących rodzinne tradycje z dala od miejskiego zgiełku.



To właśnie z myślą o nich we wrześniu we współpracy z firmą Organic Farma Zdrowia, która od wielu lat prowadzi ekologiczne delikatesy na terenie biurowca, zorganizowano pierwszy Eko Targ. Pracownicy Q22 mieli możliwość w jednym miejscu zakupić artykuły bio, bez konieczności poszukiwania ich w wielu miejscach w Warszawie. Na targu znaleźć można było m.in.: produkty spożywcze, naturalne miody z rodzinnej pasieki, w pełni naturalne suplementy diety, ekologiczne kosmetyki czy środki czystości do domu. Wszyscy producenci z przyjemnością odpowiadali na pytania dotyczące zrównoważonej produkcji swoich artykułów. Na stoiskach można było także swobodnie przetestować kosmetyki oraz skosztować owoców suszonych na słońcu czy soków z bio owoców i warzyw.



**KOLEJNA EDYCJA
EKO TARGU ODBĘDZIE
SIĘ W PAŹDZIERNIKU,
A DO DOTYCHCZASO-
WYCH WYSTAWCÓW
DOŁĄCZĄ NOWE MARKI,
DLA KTÓRYCH TAKŻE
NIEZWYKLE ISTOTNE
JEST DOBRO NASZEJ
PLANETY.**



Q22

Ze śmieci tworzą niezwykle arcydzieła. Artystki Karina Królak oraz Patka Smirnow odczarowują postrzeganie odpadów i inspirowują do ekologicznego stylu bycia.

SZTUKA Z MATERIAŁÓW Z ODZYSKU Re4rest

Jaka idea stoi za Re4rest?

Główną intencją było stworzenie dzieła sztuki ze znalezionych odpadów. Chcieliśmy zamienić to, co brzydkie, wyrzucone i niechciane w dzieło, obiekt zachwycający detalem i kolorem. Przetwarzanie przedmiotów jest głęboko osadzone w polskiej sztuce, a sztuka ludowa i wycinanki regionalne były dla nas ważnym punktem wyjścia w procesach twórczych. Cel projektu jest jasny – zwrócenie uwagi na produkcję ogromnej ilości opakowań oraz idące za tym zanieczyszczenie naszego miasta, kraju i całej Ziemi. W zwykłej butelce dostrzegaliśmy potencjał i zmieniliśmy ten surowiec w obiekty o bardzo organicznych skojarzeniach, takich jak kwiaty, drzewa czy liście.

Jak powstał pomysł tworzenia sztuki z materiałów z odzysku?

Od 20 lat pracujemy jako projektantki. Karina Królak tworzy biżuterię. W swoich projektach bardzo często używa surowców wtórnych, pracuje nad detalem, uzyskując zachwycający efekt. Często patrząc na prace Kariny, ciężko odgadnąć, z jakiego surowca naszyjnik czy broszka zostały wykonane. Ja, Patka Smirnow, jestem projektantką ubrań, dodatków i biżuterii, od lat zajmuję się przetwarzaniem surowców, przeistaczałam torebki foliowe (tzw. jednorazówki) w torby i kosze oraz puffy. Z gumy i kleju tworzyłam przestrzenną biżuterię, a z resztek tkanin szyłam płaszcze oraz kurtki. Jak często powtarzamy, połączyła nas pasja. Dobrze się nam razem pracuje. Jesteśmy cierpliwe, mamy dużo po-

1. NASZYJNIK FLOE, PATKA SMIRNOW
2. NASZYJNIK Z PRZETOPIONYCH ODPADÓW KAUCZUKOWYCH

myśłów, które pojawiają się w trakcie rozmów i analiz. Każdy dzień to proces, a jeden projekt rozpoczyna kolejny. Czasami nasze drogi na moment się rozchodzą, a za chwilę znowu się spotykamy, aby przetwarzać, przerabiać i realizować kolejne instalacje. Naszą sztuką opowiadamy historię, chcemy, aby widz się w niej zanurzał. Pomysł tworzenia sztuki z materiałów z odzysku nie zrodził się nagle, to długotrwały proces, bardzo naturalny i wynikający z nas samych oraz naszych wcześniejszych projektów.



„PAJAKI LUDOWE” – DZIEŁO STWORZONE W DUCHU ZERO WASTE I ARTYSTKA KARINA KRÓLAK.



„PAJAKI LUDOWE” – UNIKATOWA INSTALACJA ZE ŚLOMEK WRAZ Z ARTYSTKĄ PATKĄ SMIRNOW.

NASZYJNIK ZAPROJEKTOWANY PRZEZ KARINĘ KRÓLAK.



Skąd pozyskują Panie materiały?

Jak wspomnieliśmy wcześniej, np. organizujemy zbiórki. Tak właśnie było w przypadku projektu Re4rest. Nasze rodziny, przyjaciele, znajomi, prywatne firmy i instytucje włączyły się w akcję zbierania butelek. Są jednak sytuacje, gdy same szukamy i pozyskujemy materiały. Odbieramy odpady z drukarni, od producentów, a także ze szwalni. Takie działanie daje nam ogromne możliwości realizacji różnorodnych projektów. Czasami pomysł pojawia się zanim zobaczymy odpady, niekiedy jest odwrotnie – chcemy zrealizować jakąś pracę, więc szukamy odpowiednich surowców.

Z których dzieł są Panie najbardziej dumne i dlaczego?

Każde dzieło to nasze dziecko, więc ze wszystkich jesteśmy dumne. Oczywiście, najbardziej spektakularną pracą jest nasza instalacja Re4rest, prace mniejszego formatu z tej serii. Ten wspólnie spędzony czas przy realizacji instalacji to była też nasza prywatna podróż przez trudy codziennego życia, przyjemności kreowania, walkę ze słabościami. Była to też forma ucieczki przed rzeczywistością w świat, o którym zawsze marzyliśmy jako artystki. Świat, w którym poświęcamy wystarczającą ilość czasu na pracę nad detalem. Nie chodzimy na skróty. Szukamy idealnych rozwiązań. Jesteśmy też dumne z naszej pracowni, która sama w sobie jest dziełem. Miejscem, czasem, przestrzenią i ludźmi. To też jest dzieło ostatnich lat naszej pracy.

Stworzyliśmy miejsce, w którym zawsze chcieliśmy być jako artystki.

Gdzie można podziwiać autorskie instalacje?

Nasze prace są pokazywane w czasie wystaw i festiwali, na co dzień można przyjść do nas do pracowni na warszawską Pragę na ul. Inżynierską 3 lub odwiedzić nas na stronach internetowych. Instalacja była pokazywana w czasie takich wystaw jak: Polana Institute, married-to-the-nature (<https://magazynsum.pl/married-to-the-nature-w-polana-institute-married-to-the-nature-in-the-polana-institute/>) oraz w Galerii Art Walk pt. „Ślad” (<http://artwalk.sztukawmiescie.pl/pl/work-in-exhibition/slady/>), a także w trakcie trwania festiwalu Noc Kultury w Lublinie.

Na czym polegają prowadzone przez Panie warsztaty?

Staramy się w trakcie warsztatów pokazać, że materiał z odzysku, tzw. „śmieć” to ekskluzywny materiał do pracy. Tak, nie boimy się tego słowa. Cieniotki i eleganci plastik butelek w dużej gamie kolorystycznej jest niezwykle inspirowany. W trakcie warsztatów rozmawiamy z osobami, które z nami pracują – nie tylko o sztuce czy pracy ręcznej, ale też o otaczającym nas świecie. Wierzymy głęboko, że dobra sztuka to nie tylko sztuka piękna, ale także ta, która nie oszukuje, opowiada o problemach otaczających nas tu i teraz, nie jest oderwana od kontekstu. Dlatego warsztaty są takim czasem, gdzie wszystkie te elementy się przenikają, my staramy się inspirować uczestników, a oni obdarzają nas tym samym. Warsztaty to wymiana energii i myśli. I czas na stworzenie pięknych dzieł.

Jakie mają Panie największe marzenie związane z tworzoną sztuką?

Nasze marzenia to nieustanny rozwój. Nie chcemy, aby wątek się przerwał. Szukamy, nie zatrzymujemy się. Uważnie obserwujemy. Ważnym elementem jest „cerowanie” dziur w zerwanej brutalnie historii sztuki polskiej. Tak pojawił się pomysł na „Pajęki miejskie”, które częściowo będąc odzwierciedleniem potrzeby porządkowania świata z odpadów, są równocześnie dalszym ciągiem historii ludowych ozdób tworzonych przez dziesięciolecia w polskich domach. Ten wątek urwał się w czasie wojen i okresu komunizmu. Mamy nadzieję, że nadamy tej jakże pięknej tradycji nowoczesnych, współczesnych cech i przez to w nowej formule zawita pod nasze strzechy.

Co oznacza bycie eko w rozumieniu Patki Smirnow i Kariny Królak?

Eko to ludzie dla świata i świat dla ludzi – z szacunkiem i delikatnością. To miłość do życia. To drobniutki, ale też wielkie sprawy gospodarcze, to kwestie związane z regulacją prawa. Uważamy, że to prawo i paragrafy powinny regulować zasady produkowania śmieci. Tak, właśnie ich produkowania, dystrybucji i przymusu przetwarzania przez te korporacje, które je wytwarzają. Nie do końca zgadzamy się z ideą, że to my, zwykli ludzie, odpowiadamy za „sprzątnięcie świata” i ponosimy winę za np. brudne rzeki. To prawo powinno regulować sposób, w jaki producent ma sprzątnąć swoje odpady. O tym też jest projekt Re4rest. My mówimy o tym kolorem, formą, pracą rąk i detalem.



Q22



EKO
LIFESTYLE

AGELESS

Billboardy i okładki magazynów pełne wyłącznie nastoletnich modelek to już przeszłość. Nastąpiły czasy, w których mody nie pyta się o wiek.

MODA NIE ZNA WIEKU

Najnowszy trend Ageless wypiera odwieczną tendencję do pokazywania w reklamach ubrań i dodatków tylko na młodych, nieskazitelnych sylwetkach. Jeszcze do niedawna było to wręcz nie do pomyślenia! Zmiana jest zdecydowanie pozytywna, ponieważ nieustanne bombardowanie idealnymi wizerunkami dziewczyn ledwo po osiemnastce wpływało na skrzywione postrzeganie własnego ciała i w konsekwencji do narastania kompleksów,

które z kolei są przyczyną dalszych, poważniejszych zaburzeń psychicznych lub po prostu permanentnie obniżonej satysfakcji z życia. Dziś na piedestał wysuwają się projektanci, którzy zapraszają na swoje wybiegi modelki plus age, czyli kobiety dojrzałe – po 40. i 50. roku życia.

POCZĄTKI REWOLUCJI

Jedną z pionerek tych transformacji jest Phoebe Philo, legendarna dyrektorka artystyczna francuskiego domu mody Céline, która w 2015 r. gwiazdą kampanii marki uczyniła 80-letnią wówczas powieściopisarkę, eseistkę



▲ **SŁYNNA NA ŚWIECIE IKONA MODY – IRIS APFEL. JEJ ZNAKIEM ROZPOZNAWCZYM SĄ DUŻE OKULARY W GRUBYCH OPRAWKACH.**

i dziennikarkę Joan Didion. I właśnie wtedy nastąpił rewolucyjny przełom. Twarzami kultowych marek zaczęły być kobiety dojrzałe, które z racji wieku można by nazwać babkami, lecz ich styl, klasa i urok osobisty inspirowały o wiele mocniej niż wygląd niejednej młodocianej influencerki. Najlepszym i zarazem chyba najbardziej szokującym przykładem jest 100-letnia Iris Apfel – historyczka sztuki, bizneswoman i filantropka, a oprócz tego jedna z największych ikon mody na świecie. Jej znakiem rozpoznawczym są wielobarwne, warstwowe stylizacje, łańcuchy koraliki na szyi, duże okrągłe okulary w maszynowych oprawkach i czerwona pomadka stanowiąca swoistą kropkę nad i. Obok niej plasują się



75-letnia aktorka Charlotte Rampling i jej współpraca z Givenchy czy 77-letnia Lauren Hutton jako gwiazda kampanii bielizny Calvin Klein.

POLSKI AGELESS

W Polsce trend Ageless także się rozwija. Projektant Łukasz Jemioł zatytułował swój pokaz na jesień-zimę 2019/20 „Age is just a number”, czyli „Wiek to tylko liczba”. Na wybiegu pojawiły się modelki w różnym wieku, m.in. stylistka Agnieszka Ścibior, wokalistka Urszula Dudziak oraz fotografka Lidia Popiel. Ostatnią z nich była także modelką plus age kampanii Tatuum. Kolejna rodzima marka – Patrizia Aryn – również zasługuje na wyróżnienie, ponieważ ostatnio preferuje fotografowanie „zwykłych” kobiet, w tym swoich klientek. Przejawy walki z ageizmem znajdziemy też na instagramowym profilu marki Solar – chodzi o zdjęcia mieszkającej w Wielkiej Brytanii Reni Jaz (@venswife-style), która sprzeciwia się dyskryminacji związanej z wiekiem.

◀ **MIESZKAJĄCA W WIELKIEJ BRYTANII RENI JAZ NA ZDJĘCIACH DLA MARKI SOLAR WALCZY Z DYSKRYMINACJĄ ZE WZGLĘDU NA WIEK.**



▶ **ZNANA FOTOGRAFKA I MODELKA PLUS AGE – LIDIA POPIEL W KAMPANII MARKI TATUUM.**



◀ **JOAN DIDION – AMERYKAŃSKA DZIENNIKARKA I POWIEŚCIOPISARKA W KAMPANII MARKI CÉLINE.**

LATA W GÓRĘ, KLASA W GÓRĘ

Czasy, w których „nie wypada” założyć danej części garderoby ze względu na wiek, także przechodzą do lamusa. Projektanci i ikony stylu przekonują, aby nie rezygnować z ulubionej odzieży czy dodatków tylko dlatego, że w metryce lata idą w górę. Stwierdzenie „jestem na to za stara” usuwamy ze swojego słownika i ze swobodą cieszymy się atrakcyjnością w nowym – starszym wydaniu. Idąc za słowami Caroline de Maigret, 45-letniej ambasadorki marki Chanel, która napisała książkę „Older, But Better, But Older” („Starsza, ale lepsza, ale starsza”), nie popełniamy głupstw, ograniczając się w wyrafinowanych i oryginalnych stylizacjach, jeśli tylko mamy na nie ochotę. Przyszedł moment, aby zrozumieć, że wiek to tylko liczba i zamiast postrzegać starzenie się jako wyłącznie negatywny proces, warto spojrzeć na to z innej perspektywy. Wiek dodaje szlachetności i dojrzałości, co w modzie i stylu stanowi unikatowy element osobistego wyrazu.



„Stwierdzenie »jestem na to za stara« usuwamy ze swojego słownika i ze swobodą cieszymy się atrakcyjnością w nowym – starszym wydaniu”.

▼ **HELEN MIRREN – 76-LETNIA BRYTYJSKA AKTORKA NA OKŁADCE „VOGUE’A”.**



WORK-LIFE BLENDING

Płynne przeplatanie życia osobistego i zawodowego tak, aby żadna ze sfer nie była zaniedbana to nowa idea, która przemawia do generacji Y i Z.

Podejście, zgodnie z którym należy wygospodarować oddzielny czas na pracę i życie osobiste traci na popularności, szczególnie w przypadku młodszych pokoleń – generacji Y i Z, zwanej inaczej Milenialsami. Na miejsce work-life balance wchodzi pojęcie work-life blending. Co to oznacza w praktyce i dlaczego jest preferowane przez coraz większą liczbę ludzi?

PRACA I ŻYCIE OSOBISTE

Zgodnie z duchem work-life balance, które pojawiło się w latach 70-80. XX wieku, należy odseparować sferę zawodową i prywatną tak, aby nie miały na siebie wpływu. Jednakże, ze względu na zwiększające się tempo życia, ta idea przestaje już w pełni satysfakcjonować pracowników. Nadal pragniemy zachować równowagę między pracą a życiem osobistym, ale w dzisiejszych czasach jest to niemałe wyzwanie. Cyfrowy świat, w którym funkcjonujemy na co dzień, obfituje w nowoczesne rozwiązania technologiczne, co ułatwia nieustanne podłączenie do sieci. I w związku z tym jesteśmy w stanie być w ciągłym kontakcie ze współpracownikami. Do tej pory zazwyczaj było to tylko osiem godzin, które spędzaliśmy w biurze, co sprzyjało zachowaniu odrębności życia zawodowego i prywatnego.

ZMIANY W KIERUNKU WIĘKSZEJ SWOBODY

Wraz ze zmianą podejścia zarówno pracodawców, jak i samych pracowników do życia zawodowego (mniejsze nastawienie na kontrolę, a większe na



Wielozadaniowość, twórczość i elastyczność to charakterystyka młodszych pokoleń. Dzięki temu łączenie życia zawodowego z osobistym staje się naturalne.

Q22

efektywne wykonywanie zadań), wiele firm zaczęło stawiać na elastyczne formy zatrudnienia, do których należy tryb home office będący obecnie codziennością wielu z nas. Pożądanym przez pracowników rozwiązaniem są także elastyczne godziny pracy, dzięki czemu mogą oni samodzielnie organizować czas na wykonywanie obowiązków z obu sfer życia. I to właśnie tutaj kryje się pewien haczyk. Przez możliwość pracy zdalnej i większą swobodę w planowaniu dnia granice między pracą a czasem wolnym się zacierają.

DZISIEJSZA RZECZYWISTOŚĆ

Komunikujemy się z kolegami z pracy poprzez aplikacje, e-maile i różnorodne programy. Dzielimy się pomysłami oraz przekazujemy zadania do zrealizowania przez cały dzień, a pomiędzy tymi obowiązkami mamy do załatwienia wiele spraw osobistych, takich jak zakupy, oddanie rzeczy do pralni, umówienie wizyty do lekarza czy odebranie dzieci z przedszkola lub szkoły. Obie te sfery przeplatają się, a całkowite wyłączenie się z życia zawodowego często jest po prostu niemożliwe. Z tego powodu zamiast usilnie oddzielać pracę od prywatności, warto postawić na tworzenie integralności pozwalającej na harmonijne funkcjonowanie w ciągu dnia.

BEZ GRANIC

Młode generacje są tego doskonałym przykładem. Pokolenia Y i Z zupełnie nieświadomie zdezonizowały work-life balance na korzyść work-life blending. Stało się tak, gdyż właściwie nie pamiętają one czasów bez nowoczesnych technologii. Cechuje je wielozadaniowość, twórczość, elastyczność i bezkompromisowość. Młodzi pracownicy w dość naturalny sposób zatracili granice między światem realnym a wirtualnym, dlatego mogą pracować dosłownie wszędzie i zawsze lub po prostu korzystać z życia z pracą w tle bez negatywnych konsekwencji psychicznych, fizycznych czy emocjonalnych.

UTRZYMANE W HARMONII

Podejście work-life blending zachęca do łączenia, pojednania, a nawet mieszania obu sfer życia. W zależności od potrzeb wykonujemy służbowe bądź osobiste obowiązki. Ważne aby zrozumieć, że w tym zjawisku nie ma nic negatywnego. Najlepiej, gdy sfera zawodowa i prywatna ze sobą współgrają, wtedy unikamy zbędnej frustracji i czujemy satysfakcję, że wszystko jest pod należytą kontrolą.

Q22

Zwierzęta od tysięcy lat są bliskimi towarzyszami człowieka. Wielu z nas uwielbia je z licznych powodów. To prawdziwi przyjaciele, przebywanie z nimi to czysta przyjemność, a ich obecność zawsze poprawia nam humor. Sprawdźmy zatem, co na ten temat mówią badania naukowe.

Statystycznie co drugi Polak posiada lub ma w swoim otoczeniu zwierzę. Intuicyjnie pragniemy mieć słodkiego futrzaka przy boku, często nie mając do końca świadomości, że nasza chęć posiadania pupila jest poparta naukowymi dowodami na jego pozytywne oddziaływanie zarówno na psychikę, jak i ciało. Doskonałym tego przykładem jest powstanie zooterapii. To metoda leczenia opierająca się na kontakcie osób chorych i niepełnosprawnych ze zwierzętami, które w pełni akceptują odmienność pacjentów i ich nie oceniają, dlatego mogą się oni przy nich zachowywać naturalnie i spontanicznie. Tymczasem ich zbawienny wpływ nie ogranicza się wyłącznie do osób potrzebujących. Jakie są zatem zalety kontaktu ze zwierzętami poparte badaniami naukowymi?

1 UTRWALANIE WIĘZI MIĘDZYLUDZKICH
Więź z pupilem rozwija zdolności interpersonalne u młodych ludzi. Ci, którzy posiadają zwierzę, potrafią budować trwalsze związki z innymi osobami, niż ci, którzy nie mają czworonogów. Co więcej, właściciele kotów czy psów są bardziej skłonni przejmować rolę decydenta w relacji z partnerem, wykazując się przy tym odpowiedzialnością, pewnością siebie i empatią. Oprócz tego np. spacer z psem są świetną okazją do poznawania nowych ludzi.

ZWIERZAK W DO MU

I JEGO DOBROCZYNNY WPŁYW NA CZŁOWIEKA

Q22

2 LESS STRESS

Wystarczy przebywać w jednym pomieszczeniu z ulubieńcem, aby odczuć jego kojący wpływ na skołataną nerwy. Samo spoglądanie na pupila, podobnie jak przytulanie czy głaskanie, aktywuje w organizmie wydzielanie oksytocyny. To hormon budujący więź i budzący instynkty opiekuńcze. Zwiększone wydzielanie oksytocyny obniża poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu.

3 ŻEGNAJ NADCIŚNIENIE!

Dzieje się to za sprawą głaskania przyjemnego w dotyku futerka. Badania przeprowadzone na ludziach zmagających się z nadciśnieniem dowiodły, że ta czynność działa tak, jak gdyby przyjmowali połowę zalecanej przez lekarza dawki leku na obniżenie ciśnienia. Podobne efekty są zauważalne też podczas patrzenia na rybki pływające w akwarium.

4 OBNIŻENIE LDL

To dobra wiadomość dla właścicieli psów. Gdy wychodzimy codziennie po kilka razy na spacer z czworonogiem, aktywność fizyczna sprawia, że poziom złego cholesterolu zostaje utrzymany pod kontrolą. Dzięki temu spada ryzyko nadciśnienia i nadwagi, a wraz z nimi prawdopodobieństwo pojawienia się wielu dalszych, negatywnych konsekwencji.

5 MOCNA KONDYCJA

Właściciele psów wyróżniają się lepszą kondycją niż ci, którzy preferują przechadzki z ludźmi. Inne dane pokazują, że posiadacze psów spacerują średnio 300 min tygodniowo, natomiast ci, którzy ich nie mają, chodzą średnio tylko 168 min w ciągu tygodnia.

6 SPOSÓB NA ALERGIĘ U DZIECI

Czy wiesz, że dzieci, które do szóstego miesiąca przebywały z futrzakami, są w dalszym życiu mniej narażone na choroby alergiczne, uczulenia, wypryski i astmę? Najmłodsi, spędzający dużo czasu na wsi, cechują się silniejszym układem immunologicznym.

7 POWIEDZ „NIE” DEPRESJI

To choroba, którą ciężko się leczy, a jej niekontrolowany przebieg może skończyć się tragicznie. I tutaj z pomocą również wkraczają zwierzęta. Bliska relacja z pupilem łagodzi jej objawy, a nawet pomaga ją skutecznie wyleczyć. Osoba chora przekierowuje swoją uwagę na czworonoga i przestaje myśleć wyłącznie o problemach.

8 LEPSZE NIŻ LEKI PRZECIWBÓLOWE

Przed wszystkim dlatego, że pozwalają odwrócić uwagę od cierpienia i... nie mają skutków ubocznych! Sprawdzono to podczas obserwacji pacjentów w szpitalach, do których dopuszczane były ich ukochane zwierzęta.

9 OPIEKA NAD WŁAŚCIECIEM

Psy wyróżniają się wybitnym węchem. Za sprawą powonienia są niezwykle wrażliwe na wszelkie zmiany w stanie zdrowia swojego opiekuna. Potrafią wykryć zbyt niski poziom cukru u diabetyków w ich oddechu, nawet zanim sam właściciel się zorientuje.

10 SAMOOCENA IDZIE DO GÓRY

Zwierzęta akceptują nas takimi, jacy jesteśmy. Nie ma dla nich znaczenia wygląd, wiek, zarobki czy status społeczny. Kochają bezwarunkowo i w ten sposób ich opiekunowie wykazują większą samoakceptację, niż osoby, które nie mają pupila.



Dbamy o nie, spędzamy z nimi czas i darzymy wielkimi uczuciami. Zwierzęta odpłacają się nam jeszcze większym dobrem. Dzięki nim jesteśmy zdecydowanie zdrowsi i szczęśliwsi!

11 NIGDY WIĘCEJ SAMOTNI

Czworonogi często mogą zaoferować więcej niż ludzie. Nigdy nie zdradzą, obdarzają nas autentyczną uwagą i możemy na nie liczyć, bo zawsze zapewnią nam miłość i towarzystwo. A to jest jednoznaczne z tym, że są doskonałym lekarstwem na samotność.

12 DŁUŻSZE ŻYCIE W ZDROWIU

Dzielenie domu ze zwierzętami wydłuża życie. Ryzyko pojawienia się chorób sercowo-naczyniowych zdecydowanie się zmniejsza, gdy mamy przy boku pupila. Osoby, które opiekują się futrzakiem, rzadziej chodzą do lekarzy niż te bez czworonogów.



Q22

JAK GOTOWAĆ W DUCHU LESS WASTE?

Jeśli należysz do osób, które pragną żyć bardziej ekologicznie na wszystkich płaszczyznach, zmiana sposobu i podejścia do przyrządzania posiłków to etap, który nie może cię ominąć.

CZYM RÓŻNI SIĘ LESS WASTE OD ZERO WASTE?

To zdecydowanie mniej radykalna forma wprowadzania ekologicznych nawyków do swojego życia, dlatego łatwiej zacząć właśnie od niej. Dla wielu z nas ograniczenie konsumpcji czy produkowania śmieci do absolutnego minimum jest wręcz niemożliwe. Zamiast całkowicie rezygnować z bycia eko, warto stawiać małe kroki w duchu less waste, które są proste, przyjemne i nie wymagają od nas skrajnych wyrzeczeń i poświęceń na nie dodatkowych środków. Dzięki temu będziemy mniej marnować, służąc tym samym środowisku, a przy okazji nawet co nieco zaoszczędzimy.

Less waste od kuchni skupia się przede wszystkim wokół gotowania i przechowywania żywności. Istnieją nieskomplikowane zasady, które pozwolą na bardziej świadome i ekologiczne podejście. Ważne, aby pamiętać, że nie musimy od razu wszystkich wdrażać w życie. Rozkładając w czasie wprowadzanie zmian, mamy większą pewność, że nie zniechęcimy się już na samym początku od natłoku zadań i ilości konkretnych zachowań do zapamiętania.



1 Ogranicz w swoim jadłospisie mięso i nabiał. Jedzenie tych produktów 2-3 razy w tygodniu nie dość, że przysłuży się twojemu zdrowiu i portfelowi, to ponadto będzie lepszym rozwiązaniem dla środowiska. Urozmaicenie diety daniami wegańskimi w każdym przypadku jest dobrym pomysłem.

2 Planuj posiłki z wyprzedzeniem. Dzięki tygodniowemu jadłospisowi sporządzonemu z wyprzedzeniem i przemyślanej liście zakupów oszczędzisz czas spędzony w sklepie, pieniądze i wyrzucisz mniej jedzenia.

3 Wykorzystuj resztki jedzenia. Zdziwisz się, jak przy odrobinie wyobraźni z łatwością można zamienić je w kolejne, smaczne posiłki. Na przykład z resztek makaronu zrób sałatkę, a ze starego chleba – grzanki.

4 Przyrządzaj przetwory. To doskonały sposób na zdrowe jedzenie przez cały rok. Zachowaj smak pysznych, letnich pomidorów w postaci przecierów i soków, z których jesienią i zimą zrobisz aromatyczne zupy lub ukiś ogórki – to bez dwóch zdań polski superfood.

5 Gotuj spontanicznie! Zamiast trzymać się przepisów kulinarnych, zaufaj swojej wyobraźni, patrząc na to, co masz już w szafkach kuchennych i lodówce. Eksperymentuj, a gotowe przepisy traktuj głównie jako inspirację.

6 Słodkości i słone przekąski zrób samodzielnie. Kupowane w sklepach cukierki, ciastka i chipsy to na ogół bardzo niezdrowe produkty, do tego zapakowane w plastik. Przygotowywane w domu zdrowe wersje przekąsek mogą być zniechęcająco pyszne – zachęć do tego także innych lokatorów.

7 Pamiętaj o przykrywcach do gotowania. Ten prosty zabieg pozwala skrócić czas gotowania potraw, czyli energię do tego zużywaną, a co za tym idzie – także zmniejszyć wysokość rachunków.

8 Zrezygnuj z przezroczystej folii spożywczej. Jest nieekologiczna i nie nadaje się do recyklingu. Zamiast niej przechowuj jedzenie w pojemnikach, słoikach lub po prostu pod przykryciem talerza. Świetnym zamiennikiem folii są też workowiki.

9 Zmywaj ekologicznie. Oznacza to używanie do zmywania naturalnych gąbek, płynów oraz szczotek.

10 Używaj naturalnych środków czystości. Mniejsza ilość stosowanej chemii korzystnie wpłynie na zdrowie i – co więcej – na stan twojego portfela. Woda z octem i olejkami eterycznymi z powodzeniem zastąpi chemiczne odtłuszczacze.

Menu na cały tydzień

Poniedziałek:.....
Wtorek:.....



ZIELONI BOHATEROWIE

Pomagają chronić zdrowie i co za tym idzie – życie. Rośliny, które oczyszczają powietrze, to cisi, naturalni i niezwykle estetyczni sprzymierzeńcy ludzkich domów.

Zycie w mieście niesie za sobą różne konsekwencje. Jedną z nich jest gorsza jakość powietrza spowodowana wszelkimi zanieczyszczeniami, które powstają w większych aglomeracjach. Spaliny, CO₂ wytwarzane przez zakłady przemysłowe i dym z kominków tworzą wszechobecny smog. Ten wdziara się przez okna do domów i zatrucia dobroliwy dla życia tlen. Jednak gorsza jakość powietrza nie jest powodowana wyłącznie przez to, co dzieje się na zewnątrz

mieszkania. Rzadko kiedy mamy świadomość, że np. niektóre detergenty, kosmetyki, meble czy nawet urządzenia elektroniczne mogą emitować szkodliwe dla zdrowia toksyny unoszące się w otaczającym nas eterze.

Na szczęście z pomocą przychodzą nam rośliny, które nie tylko pięknie się prezentują i są ciekawym elementem wystroju wnętrz, lecz ponadto mają moc oczyszczania powietrza z toksycznych substancji w postaci gazowej. Może się okazać, że jedno z nich posiadamy już w swoich domach, nie do końca wiedząc, jaką niewidzialną, choć bardzo pożyteczną pracę wykonują. Jeśli jednak mieszkasz w mieście, a w twoim mieszkaniu nie ma jednej z nich, wtedy ponosząc niewielki koszt, warto nabyć zielonego przyjaciela, który pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i nada wnętrzu przyjemny klimat.



BLUSZCZ POSPOLITY (*Hedera helix*)

Mimo że nazwa ma pewną konotację negatywną, a sama roślina jest trująca, to cenimy ją za jej umiejętność pochłaniania formaldehydu. Ta substancja jest uznawana za najbardziej rozpowszechnionego zanieczyszczacza powietrza. Opary formaldehydu są emitowane m.in. w spalinach samochodowych.



SKRZYDŁOKWIAT (*Spathiphyllum*)

Nazwa pochodzi od jego kwiatów przypominających anielskie skrzydła. Oprócz tego, że ta dorodna roślina wygląda bardzo estetycznie, to potrafi jeszcze oczyszczać powietrze z lotnych związków organicznych, takich jak benzen czy aceton. Benzen mogą zawierać woski do drewna, lakiery i farby, za to aceton znajdziemy w rozmaitych środkach czystości, czy np. zmywaczach do paznokci.



SANSEWIERIA (*Sansevieria trifasciata*)

Oczyszcza powietrze z formaldehydu i benzenu. Co więcej, jest sukulentem przystosowanym do długich okresów suszy. Z tego powodu wymaga minimum opieki, ponieważ wystarczy podlewać ją dwa razy w ciągu miesiąca wiosną i latem, a tylko raz jesienią i zimą, co czyni ją idealną rośliną dla zapominalskich.



AREKA (*Chrysalidocarpus lutescens*)

Ta pochodząca z Madagaskaru roślina wyeliminuje z powietrza toksyczne substancje, takie jak ksyleny, które znajdziemy w materiałach drukarskich, dymie tytoniowym i spalinach, a także formaldehyd i toluen stosowany do produkcji lakierów do włosów, farb kolorujących i lakierów do paznokci.



ALOES (*Aloe vera*)

Sok powszechnie znanego i lubianego sukulentu to prawdziwa bomba witaminowa. Jednak aloes cechuje się nie tylko właściwościami leczniczymi – możemy go używać np. przy drobnych skaleczeniach. Ponadto uprawiany w domowej doniczce będzie usuwał z powietrza benzen i formaldehyd.



FIKUS BENJAMINA (*Ficus benjamina*)

Roślina wyróżnia się zdolnością oczyszczania powietrza z całej gamy toksycznych substancji – ksylenów, formaldehydu, benzenu, amoniaku i oktanu uwalnianego przez opary benzyny. W przypadku figusa trzeba jednak pamiętać, że nie lubi zmiany miejsca, czy nawet strony ustawienia do światła – może wtedy stracić nagle wszystkie liście.

BLUSZCZ POSPOLITY

FIKUS BENJAMINA

ALOES

SKRZYDŁOKWIAT

SANSEWIERIA

KAM W PODRÓŻ PE REM

Domem na kółkach możesz udać się w niczym nieograniczoną podróż tam, gdzie oczy poniosą. Wyprawy kamperem zyskują na popularności. Jakie są ich plusy i minusy?

Loty samolotami, spanie w drogich hotelach i zorganizowane wycieczki powoli przestają już wszystkich satysfakcjonować. Ludzie coraz bardziej cenią sobie wolność, swobodę oraz niezależność na wyjazdach, bo przecież nie ma lepszej okazji na niczym nieograniczone wyprawy, jak długo wyczekiwany urlop. Z tego powodu wiele osób decyduje się na podróżowanie samochodem, lecz bynajmniej nie jest to przypadkowe auto. Kamper potrafi na wiele miesięcy zastąpić nam z niemałym powodzeniem własny dom. W jaki sposób mu się to udaje?

Co jest w środku?

Istnieje mnóstwo różnych modeli kamperów – są starsze, młodsze, bardziej nowoczesne lub mniej,

a ich ceny wahają się od kilkudziesięciu (za pojazd używany) do kilkuset tysięcy złotych (za nowy model z salonu). W ich wyposażeniu znajdziemy łóżko małżeńskie, a także mniejsze dla dziecka, mnóstwo kompaktowych szafek, w których można umieścić wszystkie swoje bagaże, dzięki czemu nie trzeba upychać rzeczy w jedną walizkę, ani martwić się, czy bagaż będzie ważył za dużo. Idąc dalej, trafimy na niewielki prysznic, toaletę i kuchnię – obowiązkowo z lodówką i kuchenką. Stół umieszczony w środku

samochodu z obrotowymi fotelami kierowcy umożliwia komfortowe zjedzenie obiadu z całą rodziną lub np. malowanie rysunków podczas jazdy przez najmłodszych pasażerów. Ogólnie rzecz biorąc, kamper to prawdziwy dom, ale w wersji miniaturowej. Dodatkowym plusem jest to, że ma on przeznaczone miejsce na rowery, które także jesienią sprawdzają się doskonale.

Kwestie techniczne

Myśląc o nich, na pierwszy plan wysuwa się sprawa toalety i jej oczyszczania, co nierzadko może budzić obrzydzenie. Jednak w rzeczywistości nie ma się czego obawiać. W kamperach jest ona chemiczna – gdy zbiornik się zapełni, wyciągasz pojemnik ściekowy tylnym wejściem i wylewasz jego zawartość do studzienki. To zabieg całkowicie bezzapachowy, zaskakujące, prawda? Po opróżnieniu wlewasz litr czystej wody i 50 ml środka chemicznego, który utylizuje nieprzyjemny odór. Inaczej wygląda czyszczenie zbiornika z prysznica i zlewu, które nie należy do rzeczy przyjemnych i żartobliwie nazywane jest „wyprowadzaniem kota”. Ogólnie, przy oszczędnym zużywaniu i zbiorniku 100-litrowym, wody starcza na 3-4 dni, ale jest to też zależne od ilości

podróżujących osób. A co z prądem? Z tym nie ma najmniejszego problemu, ponieważ kamper ładuje się na trzy sposoby – podczas jazdy samochodem (wystarczy 30 min, aby akumulator naładował się do pełna), poprzez baterie słoneczne w trakcie postoju lub można go podłączyć do gniazdka na camping, ale jest to raczej opcja awaryjna.

Jak to jest z podróżowaniem i zwiedzaniem nowych miejsc?

Kamperem możemy udać się w bardzo wiele zakątków, podziwiając przesuwające się za oknem z wolna krajobrazy. Zyskujemy dużą wolność i swobodę, ponieważ jedziemy w kierunku upragnionej destynacji, odkrywając po drodze nieznane wcześniej tereny. Możemy zatrzymywać się w miejscach oddalonych od tłumów ludzi czy miejskiego zgiełku, ciesząc się otaczającą nas naturą i spokojem, wszędzie tam, gdzie nie ma zakazu postoju dla kamperów. Oczywiście, do wyboru mamy także campingi, które są dobrze dostosowane do potrzeb podróżujących. Warto pamiętać o tym, że parkowanie kamperem w przypadkowych miejscach niesie za sobą pewne ryzyko – do mobilnych domów na kółkach stosunkowo łatwo się włamać, dlatego zanim pozostawimy pojazd, aby udać się na pieszą

Q To niecodzienny sposób na spędzenie czasu podczas urlopu. Blisko natury, z najbliższymi, w miejscach, które sam wybierasz.



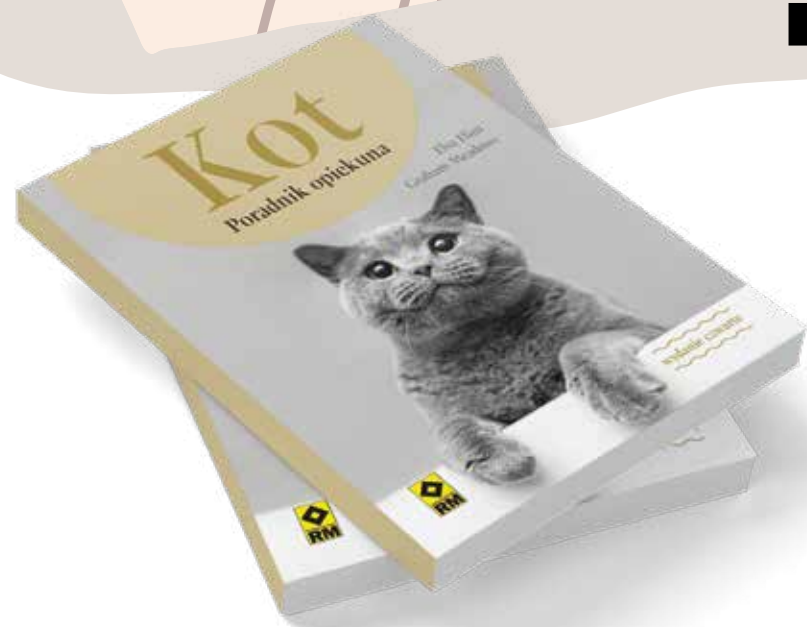
W NOWOCZESNYCH WERSJACH KAMPERÓW POCZUJEMY SIĘ NIEZWYKLE KOMFORTOWO. DO PROWADZENIA TEGO NIETYPOWEGO POJAZDU WYSTARCZY PRAWO JAZDY KATEGORII B.

lub rowerową wycieczkę, zastanówmy się, czy jest on zaparkowany w bezpiecznym miejscu. Podsumowując, przemierzanie świata kamperem zdecydowanie nie jest dla wszystkich. Ci, którzy bez większych problemów odnajdują się na małych powierzchniach, są gotowi na rezygnowanie z pewnych wygod i pragną zwolnić tempo codziennego pędu, mogą śmiało spróbować tej niezapomnianej przygody wraz z najbliższymi.



ZACZY TANI

Doskonały przepis na spędzenie długiego, jesiennego wieczoru? Dobra książka, kubek ulubionego, gorącego napoju i miękki koc. Wykorzystaj nową porę roku na błogi relaks w domu.



KOT. PORADNIK OPIEKUNA

Jak zrozumieć kota i zaskarbić sobie serce najlepszego przyjaciela? Dzięki wszechstronnemu poradnikowi spojrzysz na to niezwykle zwierzę oczami eksperta i łatwiej zrozumiesz jego świat. W książce znajdziesz podstawowe informacje o żywieniu kota, praktyczne porady oparte na badaniach naukowych dotyczące trudnych kocich zachowań, wskazówki pozwalające rozpoznać kocie choroby i te dotyczące ich leczenia oraz przegląd rozmaitych ras. Oprócz tego dowiesz się, jak pielęgnować kota oraz jak spędzać z nim czas, aby wspólne chwile należały do najbardziej udanych.

DLA MIŁOŚNIKÓW ZWIERZĄT

PTAKI W POLSCE. SPOTKANIA Z PRZYRODĄ

Jeśli zaliczasz się do osób, które lubią ptaki, chcą je poznać, aby wiedzieć o nich więcej, lub takich, które marzą, by zobaczyć i rozpoznać rzadki okaz, ta książka jest właśnie dla Ciebie. Znajdziesz tu opisy ptaków lęgowych zarówno przylatujących do Polski podczas wędrówek, jak i zimujących w naszej strefie klimatycznej. Książka zawiera ponad 300 zdjęć, 260 opisów gatunków ptaków, 30 ważnych ostoi, a także porady, jak dokumentować obserwację ptaków – za pomocą zbierania fotografii, sporządzania notatek, kolekcjonowania piór czy nagrywania śpiewu.



Q22

NIEPRYZWOICIE ZDROWE SŁODKOŚCI

Zdrowy styl życia nie musi oznaczać rezygnacji z deserów – bynajmniej! Zamiast kupować gotowe słodkości – które nie dość, że zawierają duże ilości cukru, to ponadto często są nafaszerowane chemicznymi dodatkami – możemy samodzielnie przyrządzić pyszne desery pełne odżywczych wartości. Książka zawiera 100 przepisów z podaną kalorycznością i rozpisanymi makroskładnikami. Wiele z tych propozycji z powodzeniem będzie stanowiło samodzielne posiłki w zbilansowanej diecie.



ROZWÓJ OSOBISTY



PODPIS W KOMÓRCIE

Według autora książki dotychczasowe próby wyjaśnienia fenomenu DNA są niewystarczające. Jedynym znanym źródłem pochodzenia informacji jest umysł, stąd teoria, że powstanie genotypu nie mogło być efektem działania przypadku czy zwyczajnej konieczności. Uczony stawia hipotezę projektu – argumentuje, że należy przyjąć możliwość, iż informacja genetyczna została zaprojektowana przez inteligencję, ponieważ jest to obecnie najlepsze wyjaśnienie tego tajemniczego fenomenu.

PRZEPISY NA ZDROWIE



NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

W książce opisane zostały środki i terapie stosowane do leczenia w medycynie naturalnej, ludowej oraz tradycyjnej medycynie chińskiej. Dzięki nim czytelnik ma możliwość poznania najskuteczniejszych receptur na herbaty ziołowe, okłady, oleje, kapsułki, nalewki czy maści stworzone przez certyfikowaną lekarzkę medycyny alternatywnej. Pomogą one pozbyć się przeziębienia i grypy, bezsenności, problemów trawiennych, dyskomfortu ze strony mięśni i wielu innych. Włącz zioła do diety i samodzielnie zadaj o zdrowie swoje i najbliższych.



SZTUKA ODPOCYNKU

Co sprawia, że ciało otrzymuje nową energię do działania? Jakie techniki uspokajają nasz umysł? Dzięki czemu się relaksujemy? Odpowiedzi na pytania zostały oparte na największej do tej pory ogólnosiwiatowej ankiecie na temat odpoczynku, w której udział wzięło 18 tys. osób ze 130 krajów. Autorka wyjaśnia, dlaczego relaks jest taki ważny oraz przytacza wyniki badań naukowych, aby ustalić, które metody są skuteczne. Na końcu książki znajdziemy mapę prowadzącą do bardziej zrównoważonego życia.



SPOKÓJ EMOCJONALNY

Książka autora licznych poradników wspomagających rozwój osobisty. Po wszechne w dzisiejszej rzeczywistości odczuwanie lęku, niepokoju, strachu czy nieustanne zamartwianie się urosły do rozmiaru globalnej epidemii. Bycie pod wpływem permanentnego stresu sprawia, że ludzie częściej sięgają po środki uspokajające, antydepresanty czy narkotyki. Dzięki lekturze tego poradnika nauczysz się, jak rozpoznawać przyczyny niepokoju, ustalać priorytety i bardziej cieszyć się życiem.

Q22

Jeśli twoim problemem są rzadkie i cienkie brwi, powinnaś skorzystać z rad przygotowanych przez ekspertów Eyebear. Istnieje wiele sposobów, aby przyspieszyć i wzmocnić porost włosów. Jest jednak kilka podstawowych zasad, których musisz się trzymać.

Eyebear TRIKI NA BRWI

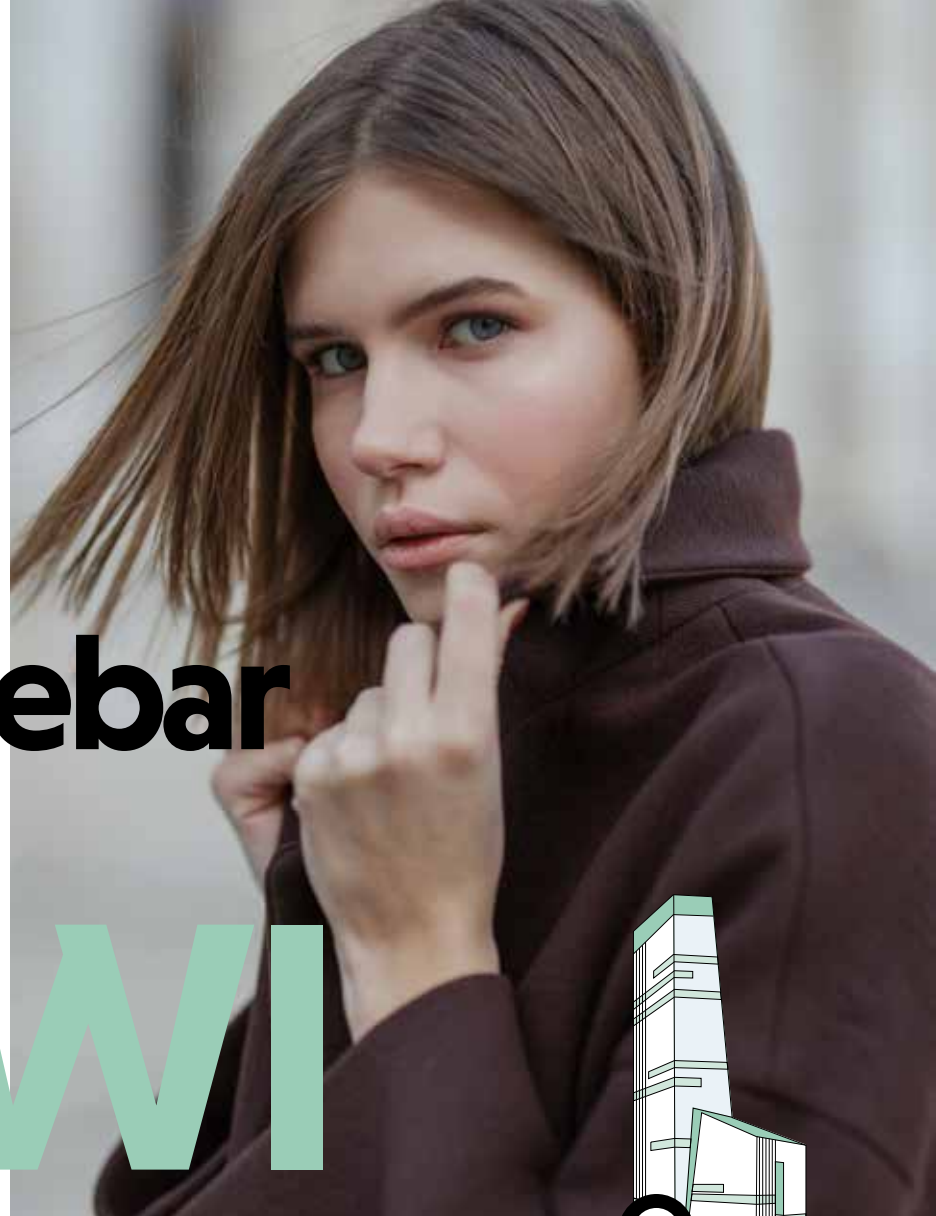
W przypadku zapuszczania włosów, najważniejsza jest cierpliwość. Proces wzrostu brwi trwa od trzech do dziewięciu miesięcy, więc ważne jest, aby zbyt szybko się nie zniechęcać!

Pierwszym sposobem na stymulację wzrostu brwi jest masaż.

Prawidłowo wykonany polega na masowaniu wzdłuż linii wzrostu przy pomocy kciuka i palca wskazującego. Należy go wykonywać od grzbietu nosa do skroni, powtarzając ten ruch od pięciu do siedmiu razy. Zabieg będzie jeszcze bardziej efektywny w połączeniu z olejkami do brwi. Pamiętaj, że najważniejsza jest regularność. Masaż należy wykonywać około cztery razy w tygodniu.

Wspomniane wcześniej olejki są kolejnym świetnym rozwiązaniem dla cienkich brwi.

Zawarte w nich kwasy tłuszczowe odżywiają i nawilżają skórę, a także chronią przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Najlepszą propozycją będzie Brow Oil – nakładany codziennie gwarantuje wspaniałe rezultaty. Ważne, aby pamiętać o aplikacji olejku przed każdym pójściem na basen lub saunę – dzięki jego ochronnej barierze brwi nie będą narażone na wysuszenie i utratę koloru. Olejek najlepiej stosować w temperaturze pokojowej, ponieważ wtedy doskonale się wchłania.

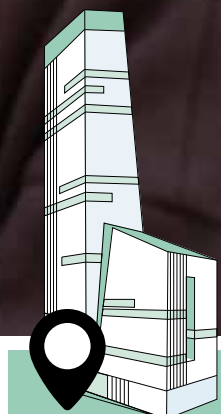


Kolejną istotną zasadą jest codzienne wyczesywanie brwi.

Najlepsze rezultaty przyniesie wyczesywanie dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Prawidłowe czesanie brwi musi być zgodne z ich wzrostem, w kierunku od nosa do skroni. Jeśli będziesz miała wątpliwości, jak to robić, zapytaj o poradę naszą stylistkę, od której otrzymasz również specjalny grzebień. Bardzo ważne, aby stylizację brwi powierzać tylko profesjonalistom. Wykonywanie zabiegów na brwi na własną rękę może przynieść więcej szkód niż korzyści, dlatego warto zaufać ekspertom. Nasze wykwalifikowane stylistki dobiorą dla ciebie pasujący kształt i kolor.

Najważniejszą zasadą jest cierpliwość i systematyczność.

Nie oczekuj spektakularnych efektów po dwóch tygodniach stosowania olejku i nie zniechęcaj się, jeśli zdarzy ci się zapomnieć o codziennej aplikacji produktu. Z czasem wejdzie ci to w nawyk, a najlepszym przykładem tego będą piękne i gęste brwi, które sprawią, że będziesz wyróżniać się na tle innych. Naturalność zawsze się obroni. Sprawdź sama i przekonaj się na własnej skórze, jak niewiele wysiłku może przynieść spektakularne efekty!



SALON EYEBAR
AL. JANA PAWŁA II 22
I PIĘTRO
EYEBAR.PL

BROW OIL

- Preparat zalecany po laminacji brwi i rzęs.
- Produkt stworzony z naturalnych składników: olejku z nasion czarnuszki, olejku rycynowego, olejku arganowego oraz olejku kokosowego.
- Wzbogacony witaminą E, która wydłuża trwałość produktu, a dzięki doskonałemu wchłanianiu przez skórę zapewnia ochronę przed promieniowaniem UV.
- Efekt stosowania to zagęszczenie brwi i rzęs, zahamowanie wypadania włosów, odżywienie cebulki, przyspieszony wzrost włosów.
- Dzięki Brow Oil uzyskasz efekt „glossy brows”.



**D&M
STAWSCY**

Po okresie wakacyjnym włosy potrzebują nie tylko nawilżenia, ale także odświeżenia ich koloru, aby znowu nabrały blasku.

Pracujemy na włoskich produktach marki **Farmagan**, a także posiadamy wegańskie kosmetyki marki **Davroe**.

Wizja marki Davroe jest bardzo prosta – tworzyć najbardziej rzetelną i szlachetną gamę produktów dla każdego, trzymając się trzech podstawowych zasad:

NATURALNOŚĆ – marka dokłada wszelkich starań, aby być pewnym, że produkty są naturalne, delikatne dla środowiska i zawierają składniki najwyższej jakości.

WEGANIZM – to nie fanaberia ani trend, marka jest wegańska od ponad 30 lat.

AUSTRALIJSKOŚĆ – produkty w 100% stworzone i pochodzące z Australii.

Zapraszamy cię do naszego salonu na wegańskie rytuały pielęgnacyjne z zastosowaniem wyjątkowych kuracji przywracających vitalność i blask. Zarówno kolorystyka, jak i późniejsza pielęgnacja są indywidualnie dostosowywane do potrzeb włosów. Znajdziesz u nas również wegańskie produkty do pielęgnacji i stylizacji domowej.

**salon fryzjerski
D&M
STAWSCY**

Na hasło „Q22” specjalnie dla pracowników budynku przygotowaliśmy wyjątkową promocję

20%
rabatu na kolorystykę włosów.

Promocja obowiązuje do 30.11.2021 r.

W celu rezerwacji wizyty zapraszamy pod numer telefonu (22) 838 50 85 lub online na www.stawscy.com.

JAK WZMACNIAĆ ORGANIZM

organic
farma zdrowia



RECEPTA NA ODPORNOŚĆ

Aby zmniejszyć podatność organizmu na zakażenia bakteryjne i wirusowe, warto prowadzić zrównoważony tryb życia, czyli:

- Jeść produkty naturalne dostosowane do wieku i stanu zdrowia.
- Odżywiać dobre bakterie jelitowe.
- Wprowadzić codzienną aktywność – wykonywanie umiarkowanych, niewyczerpujących ćwiczeń fizycznych.
- Zadbac o spokojny, regenerujący sen.
- Zachowywać równowagę emocjonalną w domu i pracy.
- Zadbac o balans między ilością pracy a odpoczynkiem.

Można powiedzieć, że wszyscy o tym wiemy, a od recepty na odporność oczekują jakieś wiedzy tajemnej, supertabletki czy specjalnych specyfików.

Może jednak lepiej sprawdzić na swoim przykładzie, czy w związku z tym, że o tym wiem, to robię rzeczy z wymienionej listy? Warto też pamiętać, że odporność wzmacniają: światło słońca, czyste i świeże powietrze, czysta woda i unikanie długotrwałego działania wilgoci.

NATURALNA DIETA

To jedzenie świeżych i niskoprzetworzonych produktów bez sztucznych dodatków – barwników, konserwantów, wzmacniaczy smaku. Tej charakterystyce w pełni odpowiada produkt ekologiczny. Pełnowartościowe jedzenie to dbałość o różnorodność na talerzu – wielokolorowe warzywa i owoce, różne rodzaje kasz, roślin strączkowych, nasion i orzechów z dodatkiem produktów odzwierzęcych. To unikanie produktów rafinowanych i zjełczałych tłuszczów jako źródła wolnych rodników, których nadmiar przyczynia się początkowo do spadku odporności, a później do chorób cywilizacyjnych. Ważne jest spożywanie pokarmów dbających o stan prawidłowej flory jelitowej, czyli kiszonek, fermentowanych przetworów mlecznych, chleba na zakwasie. Uniwersalna zasada jest taka – gdy na dworze jest zimno, doskonałym zabezpieczeniem jest spożywanie ciepłych posiłków.

SILA PRZYPRAW

Przyprawy dodają smaku, poprawiają strawność i rozgrzewają. W okresie jesienno-zimowym na pierwsze miejsce wysuwa się świeży imbir. Wystarczy utrzyć mały kawałek kłącza na drobnych oczkach tarki, ścisnąć w palcach i otrzymamy sok imbirowy. Można dodać go do zup i rozgrzewającego napoju. Przy pierwszych oznakach przeziębienia, oprócz lipowo-malinowej herbaty i soku z czarnego bzu, warto wypić wieczorem również szklankę ciepłej wody z sokiem imbirowym.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro