

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 2
2 0 2 2

5
INSPIRUJĄCYCH
STRON
EKO
INFLU
ENCE
RÓW

SOUL
COACHING

Rozmowa
z Olą Mysior



Z DAŁA
OD
ZGIEŁKU

Sprawdzone
miejsca
na weekend
za miastem

AKCJA PRACOWNIKÓW Q22

SOLIDARNI Z UKRAINĄ

Wsparcie naszych sąsiadów w tym trudnym czasie jest bardzo ważne!

ECO OFFICE





ANNA SZEŁC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

SPIS TREŚCI/NR 2/2022

- 04 Solidarni z Ukrainą
- 08 Ekonewsy 2022
- 10 Świat pszczoł w liczbach
- 12 Nowoczesne ekomiasta
- 14 Mikroplastik – co warto wiedzieć?
- 16 Fotowoltaika: fakty i mity
- 20 Patenty na wiosenne porządki
- 22 Dary natury
- 24 Ekoinfluencerzy
- 26 Moda cyrkularna
- 28 O soul coachingu – wywiad z Olą Mysior
- 30 Eyebar – trendy w manicure
- 31 Fokus na włosy – D.M.Stawscy
- 32 Weekend za miastem
- 34 Kultura: książki

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.

EDY TO RIAL

W magazynie Q22 wiosna w pełni!
Nowy sezon to dobry moment na zmiany, na poprawę jakości życia, na odnalezienie oddechu... Może warto bliżej poznać Soul Coaching. Pod tym hasłem kryje się metoda pomagająca znaleźć równowagę – warto ją poznać. Do zmian zachęcić mogą też ekoinfluencerzy, którzy każdego dnia na swoich kontach instagramowych i blogach podpowiadają, jak żyć w zgodzie z naturą i z poszanowaniem środowiska. To u nich znajdziemy wiele informacji, o których także piszemy na łamach naszego magazynu – o modzie cyrkularnej, o naturalnych środkach czystości, o ciekawych książkach... A jeśli poszukujecie miejsca blisko natury, zainspirujcie się przeglądem ciekawych opcji na weekend za miastem.

Produkcja: Valkea Media S.A.

ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadzący: Rafał Kruhlak

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 obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

Q22 z POMO CĄ DLA UKRAINY

4

Q22 we współpracy z Fundacją HumanDoc wspiera obywateli Ukrainy. W biurowcu zorganizowano m.in. zbiórkę artykułów spożywczych oraz przemysłowych, które trafiły nie tylko do uchodźców licznie przybywających do naszego kraju, ale także do mieszkańców Ukrainy, którzy zmuszeni byli pozostać w swoim kraju. Q22 zapewniło także posiłki dla potrzebujących rodzin wskazanych przez fundację. Ponadto biurowiec przekazał też wsparcie finansowe na organizację zajęć i terapii psychologicznych dla grupy czterdziestu dzieci przybyłych do Polski z miast najbardziej dotkniętych działaniami militarnymi.

Q22

W związku z bardzo trudną sytuacją, która dotknęła w lutym wszystkich obywateli Ukrainy, w Q22 natychmiast podjęto decyzję o wsparciu naszych wschodnich sąsiadów. Wspólnie z Fundacją HumanDoc na terenie budynku zorganizowano zbiórkę artykułów pierwszej potrzeby, które następnie zostały dostarczone zarówno uchodźcom, jak i przetransportowano na granicę przez wolontariuszy. Q22 wspólnie z Meet&Eat zorganizowało także ciepłe posiłki dla najbardziej potrzebujących rodzin wskazanych przez fundację. Osoby te przybyły do Warszawy, często pakując swój cały dobytek do jednej walizki. Darmowe posiłki były więc dla nich realną pomocą w chwili, kiedy musieli się oni odnaleźć w zupełnie nowym i nieznanym otoczeniu.



Przekazane zostało też wsparcie finansowe na realizację zajęć psychologicznych prowadzonych przez wykwalifikowanych terapeutów Fundacji HumanDoc. Terapię objętych jest grupa 40 dzieci, które wcześniej mieszkaly w miastach najbardziej zniszczonych w wyniku działań wojennych.

– Kiedy tylko dowiedzieliśmy się o dramatycznej sytuacji na Ukrainie, wszyscy zmobilizowaliśmy się do zorganizowania zbiórki artykułów pierwszej potrzeby wraz z Fundacją HumanDoc. Naszą akcją wsparli najemcy oraz sami pracownicy biurowca Q22, z czego jesteśmy bardzo dumni i za co serdecznie dziękujemy. Wiedzieliśmy jednak, że nie możemy ograniczyć się wyłącznie do takiej formy pomocy, dlatego zorganizowaliśmy równolegle dodatkowe inicjatywy takie jak zapewnienie obiadów czy pomocy psychologicznej. Fundacja HumanDoc wskazała nam najbardziej istotne kierunki działań, które realizujemy do chwili obecnej i które będziemy kontynuować – mówi Anna Szelc, Dyrektor Investment Management Invesco Real Estate w Polsce.

– Jesteśmy wdzięczni Q22 za szybką reakcję oraz organizację tak skutecznych działań pomocowych. Pracownicy biurowca naprawdę stanęli na wysokości zadania, dzięki czemu udało nam się pomóc dużej liczbie uchodźców. Ponadto dzięki Q22 możemy prowadzić terapie indywidualne oraz grupowe dla

dzieci, które niestety już zobaczyły najgorsze oblicze wojny. W wielu przypadkach pomoc psychologiczna będzie musiała być realizowana przez długi czas. Nasi psycholodzy i arteterapeuci prowadzą głównie zajęcia dla dzieci pochodzących m.in. z Mariupola czy Kijowa. Często widziały one swoje zniszczone domy, rannych członków rodziny lub straciły najbliższych w czasie tej wojny. Skutki tego, co wydarzyło się na Ukrainie będą przez nich odczuwane latami, dlatego też musimy pomóc radzić im sobie ze wszystkimi emocjami – dodaje Dominika Springer, członek zarządu Fundacji HumanDoc.



Foto: Anna Liminowicz

FUNDACJA HumanDoc

polska organizacja pozarządowa zajmująca się pomocą rozwojową, humanitarną, prowadząca projekty edukacyjne i społeczne. Fundacja zrealizowała ponad 50 projektów w kilkunastu krajach świata. Od 2015 r. działa na Ukrainie. Po wybuchu konfliktu na wschodniej Ukrainie prowadzi w mieście Charków Centrum Wsparcia i Integracji dla ofiar konfliktu. Ze wsparcia skorzystało już kilkadziesiąt tysięcy osób.

Od początku rosyjskiej agresji na Ukrainę w lutym 2022 roku Fundacja HumanDoc organizuje akcje ewakuacji osób z zagrożonych terenów, a jednocześnie dostarcza pomoc humanitarną i medyczną do wielu miast na Ukrainie (zwłaszcza Mariupol, Kijów, Donieck, Zaporozże) oraz zapewnia kompleksową opiekę nad uchodźcami ukraińskimi w Polsce.

humandoc.pl

Q22



Q22



EKO
PROJEKCJA



SZAMPON W MYDLE!

A gdyby tak opakowanie Twojego ulubionego szamponu wykonane było nie z plastiku, a z... mydła? Na to ciekawe rozwiązanie wpadła Jonna Breitenhuber, autorka koncepcji SOAPBOTTLE. Pomysł, który zakiełkował w trakcie studiów magisterskich niemieckiej projektantki, okazał się strzałem w dziesiątkę. Idea jest odpowiedzią na jej prywatne potrzeby. Mała ilość ekologicznych opakowań płynnych kosmetyków do pielęgnacji ciała rodziła w niej frustrację. Zaczęła więc eksperymentować z mydłem i okazało się, że jest wdzięcznym, plastycznym surowcem. Wykonano prototyp, znaleziono partnerów, a propozycja zaczęła cieszyć się zainteresowaniem. „Koncentrujemy się na nowych, przyszłościowych rozwiązaniach, wypełniając nasze kosmetyki całkowicie nowym designem opakowań wykonanych z mydła” – powiedziała w jednym z wywiadów pomysłodawczyni. To przyszłość!

EKC NEWSY 2022



ORSKA NATURALNIE!

Kojarzona dotychczas z unikatową biżuterią projektantka w swojej ofercie ma także torby... wegańskie! VIVO to limitowana kolekcja wykonana w zgodzie z tradycyjną sztuką kaletniczą z roślinnych i owocowych materiałów. BeLeaf jest skórą z liści alokacji uprawianych w Brazylii we współpracy z niezależnymi farmerami na obszarach przeznaczonych do ponownego zalesiania. Malai to materiał wykonany z organicznej celulozy bakteryjnej, hodowanej na odpadach rolniczych pochodzących z przemysłu kokosowego w południowych Indiach. Fruit-leather, czyli skóra z mango, powstaje z nadwyżki owoców oraz z nadgniętych egzemplarzy, które zyskują drugie życie. Skóry wegańskie wykorzystywane przez projektantkę wytwarzane są też z liści ananasa (Piñatex), z biomasy winnej, czyli wyłoków – skórek, pestek, łodyg – winogron (Wineleather) oraz z włókien pochodzących z pozostałości przemysłowych, które powstają w procesie produkcji soków jabłkowych (AppleSkin).





WEGE SIOSTRY. VEGE SISTERS?

Polski start-up Wege Siostry założony przez siostry - Magdalenę Rzymanek-Paczkowską i Zuzannę Rzymanek - produkuje roślinne zamienniki nabiału. Ich działalność została dostrzeżona przez globalny koncern Hochland, który przejął 25 proc. udziałów w spółce. Niszowa marka Wege Siostry dzięki temu ma teraz szansę na szybki rozwój i dotarcie do jeszcze większej grupy klientów! Za sukcesem start-upu stoi innowacyjne podejście do wytwarzania wegańskich produktów i świadoma rezygnacja z tych zwierzęcych. Twórczynie bazują bowiem przede wszystkim na... nerkowcach. Wege Siostry to przykład firmy z misją, bo założycielki są mocno zaangażowane w promocję kuchni roślinnej. W Polsce przybywa osób kupujących zamienniki mięsa i nabiału. To wyraźny trend światowy, który zdaje się przybierać na sile.

KORKOWY STOLIK I... ODKURZACZ-2 W 1!

Korek cieszy się coraz większym uznaniem w świecie designu, chociaż jest używany od ponad 5000 lat. Biodegradowalny, zrównoważony i bardzo wszechstronny inspirował projektantów wzornictwa przemysłowego i architektów wnętrz. To znakomita alternatywa, która znacząco zmniejsza zużycie plastiku. Z tego surowca można stworzyć prawie wszystko – od mebli po słuchawki! Projektanci, Ivo Erichsen i Tobias Bihlmeyer, wpadli na pomysł, by stolik o minimalistycznej formie pełnił też funkcję... odkurzacza. Brzmi zaskakująco? Rury próżniowe i inne części są zaprojektowane w taki sposób, aby można je było przechowywać w korkowej skorupie. Ukryte pod przykrywką są zupełnie niewidoczne! To rozwiązanie pozwala zaoszczędzić cenną przestrzeń w domu. Dwa w jednym – proste i pomysłowe. Oto design jutra!



ROK BOTANIKI I NANOŁĄCZKI

Z okazji stulecia powstania Polskiego Towarzystwa Botanicznego ten rok został ustanowiony Rokiem Botaniki! W związku z tym Fundacja Kwietna namawia nas do tworzenia... nanołaczek, czyli ukwiecania parapetów i balkonów. Idea projektu? „Dzkie zapyłaczce potrzebują pożywienia i schronienia. Dlatego pomagamy tworzyć sieć miejskich hotspotów bioróżnorodności – balkonowych nanołaczek z różnymi, pożytecznymi kwiatami. Chabry, maki, kąkole i inne dzikie kwiaty jednoroczne, które pojawiały się naturalnie wśród zbóż, dawniej nazywano chwastami. Teraz staramy się przywracać je przyrodzie, bo intensywne i przesiąknięte chemią rolnictwo nie zostawia już dla nich miejsca w wiejskim krajobrazie” – czytamy na stronie fundacji. Nanołaczki nie mają dużych wymagań. Wystarczy skrzynka z ziemią na słonecznym parapecie, by w ciągu kilku tygodni małe nasionka zamieniły się w pożyteczne kwiaty. Więcej informacji znajdziemy na stronie: www.kwietna.org.



20 maja
Światowy
Dzień Pszczół

w ŚWIECIE PSZCZÓŁ

CZY WIESZ, ŻE...

Pszczóły biorą udział w zapyleniu blisko

70% gatunków

roślin, co stanowi

90%

światowego pożywienia.

Innymi słowy, bez pszczoł
nie byłoby życia.



10

Podczas lotu pszczoła wykonuje

od 350 do 435
ruchów skrzydłami

na sekundę, czyli

11 400
na minutę.

Przeciętny zasięg lotu pszczoł wynosi
3 km, a maksymalny
- 10 km a nawet więcej.



Na świecie istnieje około

25 000
gatunków pszczoł.

Większość z nich nie została
jeszcze opisana, a więc
liczba ta może być
dużo większa.



Królowe pszczoły mogą żyć
do 5 lat,
składają około
3000 jaj dziennie.

Pszczoły muszą odwiedzić około
4 milionów
kwiatów,
aby zebrać nektar na 1 kg miodu.



Miód to **80%**
naturalnych cukrów,
18% wody, **2%** składników
mineralnych, witamin,
protein i pyłku.



Litr miodu waży
od **1,38** do **1,45**
kilograma

Pszczoły wytwarzają miód
w ten sam sposób od
150 milionów
lat.

RODZINA PSZCZELA
SKŁADA SIĘ LATEM Z OKOŁO
50 tysięcy,
A ZIMĄ OK.
10 tysięcy
OSOBNIKÓW.



ZIMĄ TEMPERATURA
W ULU WYNOŚI
14-20°C,
NAWET JEŚLI NA ZEWNĄTRZ
PANUJĄ SIARCZYSTE MROZY.



Z OKOŁO
460
gatunków
PSZCZÓŁ ŻYJĄCYCH W POLSCE,
aż 222
SĄ ZAGROŻONE WYGINIĘCIEM.

W UNII EUROPEJSKIEJ
WYSTĘPUJE AŻ
2 tysiące
gatunków
DZIKICH PSZCZÓŁ.

Jeden ładunek pyłku to efekt odwiedzin
około 100 kwiatów.
Jedną komórkę plastra wypełnia
20 ładunków.

W ciągu całego życia pszczoła pokonuje
około 800 kilometrów



Przeciętna szybkość pszczoły
to tylko
24 kilometry
na godzinę.

Co najmniej
30%
światowych upraw
i 90%
wszystkich roślin
wymaga zapylania krzyżowego, aby
rozprzestrzeniać się i rozwijać.

Każdy powinien zdawać sobie sprawę z tego, że pszczoły są jednymi z naszych najważniejszych zapylaczy. Niestety, populacje pszczół w Polsce i na całym świecie maleją. Zmiany klimatyczne powodują, że niektóre kwiaty kwitną wcześniej lub później niż zwykle, pozostawiając pszczoły z mniejszą liczbą źródeł pożywienia na początku sezonu. Pszczoły tracą siedliska w wyniku rozwoju, opuszczonych gospodarstw i braku przyjaznych dla nich kwiatów. Niektóre kolonie giną z powodu roślin i nasion przyskanych pestycydami neonikotynoidowymi lub opanowane przez szkodliwe pasożyty, takie jak roztocza.

Problem pszczół to problem ludzi.
76% produkcji
zależy od pracy pszczół.

Szacuje się, że jeśli pszczoły wymrą,
to ludzie wyginą około
4 lata po nich!



NOWOCZESNE

EKO MIA STA




12

Wprowadzanie ekorozwiązań w miastach jest próbą walki z zanieczyszczeniami emitowanymi w największych siedliskach ludzi. Jakie rozwiązania przyjazne dla społeczeństwa stosują nowoczesne metropolie?

INNOWACYJNY MASDAR

Chyba nie ma bardziej ekologicznego miasta na świecie. Powstający wciąż Masdar znajduje się w Abu Zabi w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. To pierwsza w pełni ekologiczna metropolia. Miasto z założenia jest samowystarczalne energetycznie – energię potrzebną do funkcjonowania czerpie z odnawialnych źródeł, takich jak fotowoltaika oraz systemy solarne. Jednym z projektów testowanych w Masdar City są głębokie odwierty w ziemi które mają na celu wykorzystanie gorących wód geotermalnych do termicznego chłodzenia i zaopatrywania budynków w ciepłą wodę użytkową. Instalacja geotermalna polega na wymianie ciepła z warstwą wodonośną. Początkowo głównym celem ma być termiczne chłodzenie i zaopatrywanie w ciepłą wodę pryszniców i umywalk. Potrzebę klimatyzacji mają zmniejszyć zacienione chodniki i wąskie uliczki. Panele i kolektory słoneczne na dachach i w innych miejscach mają wygenerować wystarczająco dużo energii, aby zaspokoić większość potrzeb tego miasta. Jego projektanci przyjmują, że 80% wody zostanie poddane recyklingowi. Zakłada to zmianę w myśleniu, iż pobieraną wodę z kranu zużywa się tylko raz. Co ważne, w mieście nie będzie samochodów. Zamiast nich uliczki oplecie sieć magnetycznych kolejek, po których będą pędzić nieduże gondole. Podróżni nie zostaną ograniczeni trasami przejazdów, wsiadając będą mieli określić cel przejażdżki.



ROWEROWA KOPENHAGA

Kopenhaga to bez dwóch zdań miasto rowerzystów. I nie stało się to przypadkowo – na rozwój infrastruktury rowerowej w duńskiej stolicy przeznaczono 150 milionów dolarów. Dziś ponad połowa mieszkańców dojeżdża do pracy lub szkoły na jednośladach. Sprzyja temu doskonała infrastruktura – łączna liczba kopenhaskich ścieżek rowerowych wynosi prawie 500 km. W metropolii działa Bycyklen, czyli oficjalny system rowerów miejskich. Jego celem jest promocja ekologicznego i zdrowego transportu oraz zmniejszenie zatorów komunikacyjnych i emisji CO₂. Wszystkie rowery miejskie są elektryczne, osiągają maksymalną prędkość 23 km/h – w pełni naładowany akumulator wystarcza zwykle na około 25 kilometrów, więc swobodnie można przejechać przez całe miasto. Wszystkie zyski z systemu rowerów miejskich są ponownie inwestowane w zieloną mobilność. Jednoślady można wypożyczyć w ponad 130 stacjach rowerowych zlokalizowanych w pobliżu innych środków transportu miejskiego.



ZIELONA BARCELONA

W stolicy Katalonii rośnie około 310 tysięcy drzew – to więcej niż w jakimkolwiek europejskim mieście. Wiele z nich, bo bez mała 200 tysięcy, znajduje się bezpośrednio przy ulicach. Zalety takiego rozwiązania można mnożyć – drzewa pochłaniają dwutlenek węgla, łagodzą wpływ upałów, dają cień, redukują hałas, regulują wilgotność i pomagają obniżyć zużycie energii w budynkach. Ograniczenie emisji spalin władze Barcelony chcą osiągnąć poprzez zgodę na wjazd do miasta wyłącznie aut zeroemisyjnych. W dalszym ciągu rozwija się także infrastruktura rowerowa. Nie brak tam również przełomowych rozwiązań. Na Placu de les Glòries, czyli słynnym placu zaprojektowanym w XIX wieku, zamontowano chodnik solarny o powierzchni 50 m² wytwarzający energię elektryczną. Pomysł ten został zrealizowany w ramach wdrażania innowacyjnych rozwiązań energetycznych w mieście. Zamontowany obiekt składa się z odpornego, antypoślizgowego szkła oraz modułów fotowoltaicznych z okablowaniem. Dzięki niemu energia popłynie do ogólnej sieci. Chodnik ma generować prąd odpowiadający rocznemu zużyciu energii w trzech domach.

EKOLOGICZNI PRYMUSI, CZYLI NAJBARDZIEJ ZIELONE MIASTA NA ŚWIECIE

10. Zurych
9. Abu Dhabi
8. Praga
7. Hamburg
6. Frankfurt
5. Kopenhaga
4. Dubaj
3. Brisbane
2. Madryt
1. Canberra

AUSTRALIJSKA CANBERRA

Wytwarza niemal połowę swojej energii ze źródeł zrównoważonych, ma również jedno z najniższych wyników pod względem poziomu zanieczyszczeń (na 100 jednostek powietrza zanieczyszczonych jest 13,98). Aż 88,6% infrastruktury transportowej Canberry jest ekologiczna, a sieć transportu publicznego bardzo rozbudowana.

MADRYT I BRISBANE

Drugie miejsce należy do Madrytu – stolica Hiszpanii uplasowała się wysoko pod względem energii i transportu. Czołówkę zamyka kolejne australijskie miasto - Brisbane. Przy ocenie wzięto pod uwagę takie czynniki jak: energia, infrastruktura transportowa, koszty życia, zanieczyszczenie, jakość powietrza, emisja CO₂ i procent powierzchni zielonej.

Źródło: Uswitch.com



ARTYSTYCZNY RZYM

Rzym, europejska stolica sztuki ulicznej, obfituje w różnorodne, artystyczne murale. I to właśnie w tym mieście w 2018 roku pojawił się pierwszy malowidło wykonane ekologiczną farbą. Na rogu Via del Porto Fluviale i Via del Gazometro Federico Massa stworzył dzieło o niebagatelnym rozmiarze - 1000 metrów kwadratowych! Ściana jego autorstwa nosi tytuł „Polowanie na zanieczyszczenia”. Została wykonana farbami, które są w stanie rozłożyć niektóre substancje chemiczne znajdujące się w smogu, a nawet rakotwórcze tlenki azotu. Tak duży mural potrafi pełnić rolę 30 dojrzałych drzew. Pokrywająca ścianę farba usuwa bakterie, brzydkie zapachy i substancje zanieczyszczające powietrze, takie jak NOX, SOX, CO, NH₃, formaldehyd oraz benzen. Idea rozwinęła się nie tylko w stolicy Włoch, ale także w Polsce!

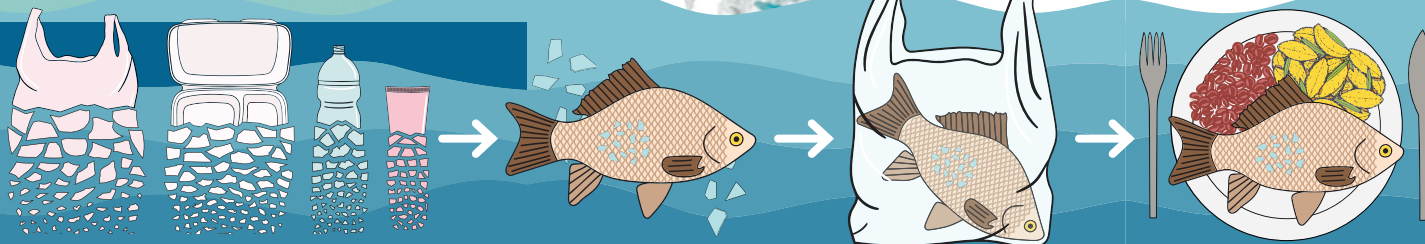


MIKRO PLASTIK MAKRO PROBLEM

Niewielkie cząsteczki tworzyw sztucznych, często niewidoczne dla oka, krążą w atmosferze i są obecne już niemal wszędzie. Naukowcy dowiedli, że wszechobecny mikroplastik może znajdować się także w naszych organizmach – w tym we krwi! Czym jest i jak na nas wpływa?



Tworzywa sztuczne są powszechnie wykorzystywane w przemyśle już od dziesiątek lat. Najczęściej w produkcji stosowane są: polietylen (PE), polipropylen (PP), polichlorek winylu (PVC) i politereftalan etylenu (PET), które towarzyszą nam w życiu codziennym każdego dnia, głównie jako opakowania żywności oraz kosmetyków. Wyrzucane bezmyślnie, niestety, masowo trafiają do środowiska wodnego. W oceanach i rzekach pod wpływem promieni UV i fal rozpadają się, tworząc mikroplastiki, czyli cząsteczki o wielkości od jednego mikrometra do pięciu milimetrów. A te, niewidoczne dla oka, mogą być wykryte tylko za pomocą bardzo



czułych metod, głównie przez specjalizujące się w tym firmy i laboratoria. Mimo że ich nie widać, stanowią bardzo wyraźny problemem dla środowiska i dla człowieka. Najnowsze badania pokazują bowiem, że drobinki tworzyw sztucznych są obecne w produktach spożywczych, chociażby w soli morskiej i rybach, które trafiają na nasz stół. Testy dowodzą także, że często można je znaleźć także w plastikowych butelkach z wodą. WWF wykazało, że przeciętny człowiek w ciągu tygodnia wchłania – wdycha lub wypija – prawie 6 gram mikroplastiku, czyli tyle, ile potrzeba na wyprodukowanie karty kredytowej!

ALARM DLA ZDROWIA

Mikroplastik obecny niemal na każdym kroku jest faktem. Jak wpływa na nasze zdrowie? Badania wciąż trwają i nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. WHO twierdzi, że nie ma się czego obawiać, ale podkreśla jednocześnie, że wciąż niezbędne są badania. Najnowsze testy biochemiczne Institute of Science and Technology (DGIST) wskazały, że gdy większa ilość plastiku zgromadzi się w komórkach, staje się on

dla nich toksyczny. „Cząstki mikroplastiku o średnicy dwóch mikrometrów lub mniejsze zaczynają odkładać się w mózgu nawet po krótkim czasie ich konsumpcji, w ciągu siedmiu dni. Skutkuje to apoptozą, zmianami w odpowiedzi immunologicznej i reakcjami zapalnymi” – powiedział w wywiadzie dla „Science of The Total Environment” dr Seong-Kyoon Choi, jeden z autorów publikacji. W podobnym tonie brzmi artykuł naukowy opublikowany na łamach „Journal of Hazardous Materials”, który udowadnia, że ilość spożywanego przez ludzi mikroplastiku, znajdującego się m.in. w wodzie, może prowadzić do uszkodzenia komórek.

MAŁE KROKI, DUŻE ZNACZENIE

Chociaż nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować styczności z tworzywami sztucznymi, istnieją sposoby na ograniczenie mikroplastiku w naszej codzienności. Co zatem możemy zrobić?

- Warto zrezygnować z produktów zawierających mikrogranulki powszechnie wykorzystywane przy produkcji kosmetyków: pasty do zębów lub peelin-gów oraz chemii – pokaźne ilości znajdziemy np. w mleczkach czyszczących do kuchni.
- Możemy też ograniczyć zakup ubrań ze sztucznych włókien, a jeśli już takie posiadamy w swojej garderobie, pierzmy je w najniższej temperaturze i wirujemy na jak najniższych obrotach.
- W przypadku wody warto korzystać z urządzeń z odpowiednimi filtrami.
- Ograniczmy używanie produktów z plastiku oraz segregujmy odpady.

Te drobne zmiany z pewnością przyczynią się do realnych zmian!



Badanie WWF-u wykazało, że w ciągu tygodnia wchłaniamy – wdychamy lub wypijamy – mikroplastik o wadze karty kredytowej!



FOTOWOLTAIKA

FAKTY I MITY

Instalacja fotowoltaiczna to aktualnie jedno z najłatwiej dostępnych źródeł energii odnawialnej. Jej popularności towarzyszy wiele informacji – często także nieprawdziwych. Co jest faktem, a co mija się z prawdą? Rozwiewamy wątpliwości!

16

✓ FAKT!

POZYSKANĄ NADWYŻKĘ PRĄDU MOŻNA MAGAZYNOWAĆ W SIECI.



Nadwyżkę prądu wyprodukowanego przez panele fotowoltaiczne możesz magazynować w sieci elektrycznej Zakładu Energetycznego. Można ją pobierać ponownie przez okres całego roku od wyprodukowania. Zakład Energetyczny w zamian pobierze część energii, która zostanie wprowadzona do sieci. Dzięki nowelizacji ustawy OZE, która rozszerzyła definicję „prosumenta”, także przedsiębiorcy mogą magazynować energię.

✓ FAKT!

ROZMIESZCZENIE PANELI FOTOWOLTAICZNYCH MA ZNACZENIE.

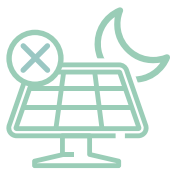


Panele fotowoltaiczne powinny być skierowane na południe, przy optymalnym nachyleniu dachu pomiędzy 30° a 40°, które ma duże znaczenie przy produkcji energii elektrycznej w lecie i zimą. Jeżeli panel będzie zacieniony częściowo lub całkowicie, to nie będzie on działał poprawnie, również im większe będzie odchylenie od optymalnej wartości kąta, panele będą wytwarzać mniejszą wartość energii.

✓ FAKT!

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE NIE DZIAŁAJĄ W NOCY.

Instalacja fotowoltaiczna nie jest w stanie produkować energii po zmroku. Wiele osób myśli, że paliwem dla paneli fotowoltaicznych są promienie słoneczne, a w rzeczywistości jest nim po prostu światło dzienne. Panel przełącza się w tryb uśpienia aż do świtu. Nocą możemy więc korzystać z prądu z Zakładu Energetycznego lub energię wygenerowaną przez panele gromadzić w akumulatorach.



✓ FAKT!

DOMOWA INSTALACJA FOTOWOLTAICZNA MOŻE POKRYĆ DO 100% ZAPOTRZEBOWANIA NA PRĄD.

Jeśli montaż instalacji będzie zlecony profesjonalnej firmie, ta zwykle wykonuje tak zwany audyt fotowoltaiczny. Oznacza to, że eksperci oceniają zapotrzebowanie gospodarstwa domowego na prąd i dopasowują właściwą, najbardziej odpowiednią moc instalacji. Zaprojektowana we właściwy sposób jest w stanie pokryć pełne zapotrzebowanie na energię i zminimalizować pobór państwowego prądu.



A TO CIEKAWIE! WARSZAWA INWESTUJE W FOTOWOLTAIKĘ!

Stołeczny zarząd zapowiedział, że do końca 2030 roku budynki należące do Urzędu Miasta Warszawy i miejskich jednostek mają zostać wyposażone w panele fotowoltaiczne. W ciągu pierwszych trzech lat stolica wyda na ten cel 60 mln zł. Instalowane panele słoneczne pozwolą przede wszystkim zmniejszyć emisję gazów cieplarnianych.

DO 2030 ROKU EMISJA CO₂
W STOLICY SPADNIE ŁĄCZNIE
O PRAWIE

87 tys. ton,
CZYLI TYLE, ILE POCHŁANIA NIEMAL
20 tys. ha lasu!



✗ MIT!

PANELE FOTOWOLTAICZNE SZYBKO SIĘ NISZCZĄ.

Nie trzeba stale korzystać z usług konserwatora, jak myślą niektórzy. W celu zapewnienia panelom prawidłowego funkcjonowania wystarczy umyć je raz w roku. Już sam deszcz skutecznie przemywa je z osadu i kurzu. W okresie zimowym, gdy pada śnieg, powinno się zebrać z powierzchni paneli tylko grubą pokrywę. Standardowo panele PV pracują w zakresie temperatur od -40°C do +85°C. Dzięki temu działają bezawaryjnie zarówno w północnych rejonach naszego globu, jak i w gorącym oraz suchym klimacie, np. na Saharze.



✗ MIT!

FOTOWOLTAIKA SZKODZI ZDROWIU.

Instalacja fotowoltaiczna nie ma żadnego wpływu na ludzki organizm. Potwierdzają to specjalistyczne badania, których wyników jest coraz więcej. Warto wiedzieć, że ten rodzaj wytwarzania energii jest bezemisyjny i nie wytwarza zanieczyszczeń. Instalacja jest cicha, nie generuje wysokich dźwięków i uciążliwego hałasu. Warto też dodać, że nie wydziela ona szkodliwego dla ludzi promieniowania.



✗ MIT!

PANELE FOTOWOLTAICZNE DZIAŁAJĄ TYLKO W SŁONECZNE DNI.

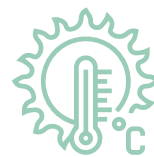
Instalacja fotowoltaiczna jest w stanie wytwarzać energię przez cały rok! Moduły fotowoltaiczne potrafią pochłaniać promieniowanie słoneczne zarówno bezpośrednio, jak i to rozproszone przez chmury lub opady deszczu i śniegu. Faktem jest, że panele fotowoltaiczne działają najlepiej przy bezchmurnym niebie i wysokim nasłonecznieniu, ale gorsze warunki pogodowe powodują jedynie niewielkim spadkiem sprawności modułu.



✗ MIT!

WYDAJNOŚĆ FOTOWOLTAIKI JEST LEPSZA PRZY WYSOKIEJ TEMPERATURZE.

Przy produkcji energii znaczenie ma działanie promieni słonecznych, a nie temperatura! Słoneczny, zimowy dzień korzystnie wpłynie na funkcjonowanie naszej instalacji, bez względu na ilość stopni Celsjusza na zewnątrz. Należy pamiętać o tym, że panele fotowoltaiczne mają technologię doskonale dostosowaną do warunków panujących w naszym klimacie i pozwalają na ich wydajną pracę nawet przy silnych mrozach. Instalacja poradzi sobie świetnie również jesienią i zimą.





Q22



EKO
LIFESTYLE

Czysty, lśniący dom bez grama chemii? To nie tylko coraz wyraźniejszy trend w gospodarstwach domowych, ale przede wszystkim świadome rozwiązanie ograniczające zanieczyszczanie środowiska. Zdradzamy Wam patenty na naturalne środki czystości!

SODA OCZYSZCZONA

Może czyścić, neutralizować i odświeżać wszelkie powierzchnie. Świetnie sprawdza się w walce z tłuszczem, plamami i innymi zabrudzeniami. Jej zastosowań jest bez liku – zarówno tych domowych, jak i zdrowotnych. My skupimy się na gospodarstwie domowym. Poniżej podpowiemy, co można za jej pomocą wyczyścić!

MYCIE NACZYŃ

Do bardzo gorącej wody należy dodać jedną łyżkę sody oczyszczonej i 10 kropli olejku cytrynowego. Takim roztworem można myć naczynia, opłukując je w drugiej komorze wypełnionej octem (w tym wypadku nie ma konieczności przepłukiwać naczyń pod bieżącą wodą, ocet je odkazi, nablyszczy i ulotni się bardzo szybko).

ODŚWIEŻANIE DYWANU

Nieprzyjemny zapach można z łatwością zniwelować! Jak? Dywan należy obficie posypać sodą oczyszczoną, aby całkowicie ją pokryła połacie proszku. Ważne jest, by dywan był suchy. Wystarczy odczekać około 20 minut i go odkurzyć. Dobrze byłoby powtórzyć tę czynność. To rozwiązanie sprawi, że ulubiony chodnik dostanie drugie życie. Podobnie można postąpić z sofą lub materacem! Ten sposób sprawdzi się także przy czyszczeniu dna kosza na śmieci lub zmywarki.

CZYSZCZENIE PIEKARNIKA I SZYBY KOMINKA

Jeśli poszukujemy realnie najskuteczniejszego sposobu na wyczyszczenie przypalonych pozostałości z piekarnika – poniższa rada okaże się strzałem w dziesiątkę. Wystarczy wymieszać sodę oczyszczoną z wodą w proporcji, która utworzy pastę. Następnie należy wysmarować nią wnętrze gorącego piekarnika lub szybę kominka. Po aplikacji środka pozostawmy tak na noc. Rano koniecznie trzeba spryskać wszystko octem. Na koniec przecieramy i... gotowe!

PO RZA DKI BEZ CHEMII



ORZECZY PIORĄCE

Ten specjalny gatunek orzechów ma szerokie zastosowanie w gospodarstwach domowych. I to z imponującymi efektami. Orzechy piorące pochodzą z indyjskich i neapolitańskich drzew o nazwie „Sapindus Mukorossi”. Z zebranych owoców usuwa się środek, a łupiny suszy tak długo, aż osiągną ciemny kolor. To właśnie one są środkiem piorącym i czyszczącym – mają substancję o nazwie saponina, która w kontakcie z wodą zamienia się w czyszczącą pianę!



PRANIE W PRALCE

Około pięciu do sześciu połówek pokruszonych łupin należy wsypać do bawełnianego woreczka i wrzucić bezpośrednio do bębna z ubraniami. Orzechy idealnie nadają się do prania kolorowego i białego w temperaturze od 30°C do 90°C. Naturalne saponiny nie rozpuszczają farb w tkaninach, można więc mieszać kolory nawet przy gotowaniu. Jeśli pierzemy białe rzeczy, pamiętajmy o dodaniu 1,5 łyżki sody oczyszczonej, by prane tkaniny zyskały śnieżną biel. Orzechy mogą pozostać w pralce aż do zakończenia cyklu prania. W trakcie płukania woda jest zimna i często odnawiana. W tej fazie wydziela się niewiele saponin. Ta mała ilość pozwala właśnie na zmiękczenie prania.

MYCIE NACZYŃ W ZMYWARCE

Aby umyć naczynia w zmywarce, należy umieścić trzy-cztery łupiny orzechów w jej przegrodzie i wybrać program mycia o podwyższonej temperaturze. Do mycia można dodać łyżeczkę sody lub octu.

RĘCZNE MYCIE NACZYŃ

Kiedy myjemy naczynia ręcznie, trzeba najpierw przygotować odpowiedni wywar. W tym celu należy użyć pięciu-sześciu łupin orzechów, które trzeba zalać wrzątkiem i gotować na małym ogniu około minutę. Po ostudzeniu wywar należy ponownie zagotować i pozostawić na noc do wystygnięcia. Do zimnego wywaru można dodać łyżeczkę kwasu cytrynowego lub kilka kropel olejku cytrusowego.

SPRZĄTANIE I CZYSZCZENIE MIESZKANIA

Jak przygotować wywar z orzechów piorących? 25 g orzechów piorących należy zalać 0,5 l wrzącej wody, a następnie gotować na wolnym ogniu około 10-15 minut. Po wystudzeniu trzeba ponownie go zagotować, przecedzić i pozostawić na noc. Do płynu można dodać krople olejku eterycznego, aby uzyskać przyjemny zapach.



DOBRE PATENTY

SPOSÓB NA... CZYSZCZENIE TOALETY

Do przygotowania sporej ilości środka do generalnego czyszczenia muszli klozetowej potrzebujesz:

- 4 łyżki boraksu
- 4 łyżki mydła w proszku
- 200 ml wrzącej wody
- 10-20 kropli olejku z drzewa herbacianego

PRZYGOTOWANIE:

Mydło i boraks rozpuszczamy razem we wrzątku (najlepiej w słoiku), następnie czekamy, aż całkowicie ostygnie, po czym – za pomocą lejka – przelewamy do butelki. Na koniec dodajemy olejki eteryczne i wszystko ponownie dobrze mieszamy.

CZYSZCZENIE:

Płyn aplikujemy, obficie pokrywając całą powierzchnię muszli klozetowej, w szczególności niewidoczne zakamarki, i zostawiamy na 15 minut. Następnie dokładnie czystą szczotką od góry do dołu, kończąc w spływie poniżej lustra wody. Na koniec soplujemy pełnym zbiornikiem wody.



SPOSÓB NA... CZYSZCZENIE I POLEROWANIE MEBLI

Do przygotowania sporej ilości środka do generalnego czyszczenia mebli lakierowanych potrzebujesz:

- pół litra wody
- jedną torebkę czarnej herbaty
- 50 ml octu spirytusowego
- 150 ml oliwy z oliwek

CZYSZCZENIE:

Do garnka wlej wodę i wrzuc torebkę, doprowadzając do wrzenia, następnie ostudź. Czystą, miękką szmatkę zamocz w wywarze, po czym dobrze wyciśnij, przetrzyj mebel i wytrzyj go do sucha.

POLEROWANIE:

Ocet spirytusowy mieszamy z oliwą z oliwek. Uzyskany gęsty, biały płyn nakładamy na mebel kolistymi ruchami.



DARY NATURE

Decyzje o przejściu na żywność ekologiczną zapadają w wielu domach, ale nie tylko. Szefowie kuchni również zaczynają serwować potrawy z produktów ekologicznych i powstaje coraz więcej organicznych restauracji. Świadomość społeczeństwa rośnie!

Alergie, obniżona odporność, cukrzyca, nadwaga, nowotwory – to dość powszechne problemy zdrowotne, które coraz częściej są łączone z niewłaściwą dietą. Zdajemy sobie sprawę z tego, że oddaliliśmy się od tradycji – w kontekście odżywiania, trybu życia i sposobów wytwarzania żywności. Nowinki w przemyśle spożywczym lub rolnictwie okazały się pułapką, której konsekwencje są groźne nie tylko dla zdrowia ludzi, ale także dla środowiska naturalnego i planety.

Co nam zagraża

Jakość produktów nieekologicznych pozostawia wiele do życzenia. I nie chodzi tylko o rafinację lub konserwowanie, ale także o stosowanie pestycydów i zawartość substancji toksycznych pochodzących z nawozów i środków ochrony roślin oraz o obecność metali

ciężkich. Nie dość, że z żywności konwencjonalnej nie otrzymujemy optymalnej ilości składników odżywczych, to jeszcze jesteśmy obciążani substancjami szkodliwymi, które stopniowo rujną nam zdrowie. Próba pozbycia się ich powoduje duży wydatek energetyczny organizmu. Niestety, z niektórymi nie ma on szans. Kumulują się w ciele i działają jak bomba z opóźnionym zapłonem. Substancje zawarte w roślinach z upraw przemysłowych obciążają wątrobę, nerki, jelita i osłabiają układ odpornościowy. Zawierają mało składników odżywczych, więc nie dostarczają organizmowi tego, czego potrzebuje. To powoduje wzrost apetytu. Szukamy brakujących składników, sięgamy po kolejne partie bezwartościowego jedzenia, przejadamy się, tyjemy, a i tak jesteśmy... niedożywieni. Mało tego,



sztuczne dodatki do żywności, np. słodziki, oszukują receptory w mózgu, wprowadzają błędne informacje o tym, że organizm otrzymał cukier, choć w rzeczywistości go nie dostał – zachowuje się jednak tak, jakby miał go przetworzyć i podejmuje niepotrzebną pracę (następuje wyrzut insuliny). To, co syntetyczne zawsze jest gorsze od tego, co naturalne i organizm nie wie, jak sobie z tym radzić. Dlatego najrozsądniejszym wyjściem jest kupowanie żywności nieprzetworzonej, pochodzącej z zaufanych, certyfikowanych, ekologicznych upraw i unikanie produktów genetycznie modyfikowanych, które są największym zagrożeniem dla zdrowia ludzi i środowiska.

Przemysł a środowisko

Rolnictwo przemysłowe jest nastawione na zysk i eliminację czynników, które mu zagrażają. Powszechnie stosowane są nawozy mineralne, syntetyczne regulatory wzrostu oraz herbicydy (środki zwalczające chwasty), fungicydy (preparaty grzybobójcze) i zoocydy (środki zwalczające insekty). Są to substancje

KORZYŚCI ZDROWOTNE Z EKOODŻYWIANIA

Regularne spożywanie produktów ekologicznych wpływa korzystnie na zdrowie. W grupach osób preferujących produkty naturalne zauważa się rzadsze występowanie alergii, nadwagi oraz otyłości, a także niższą zapadalność na nowotwory oraz choroby przewlekłe, takie jak schorzenia układu krążenia czy cukrzyca. Żywność ekologiczna zawiera do 60% więcej antyoksydantów niż ta z upraw konwencjonalnych. Tak samo jest z witaminami i minerałami. Ma również o wiele mniej azotanów i azotynów. Badanie opublikowane w „British Journal of Nutrition” wskazuje także na niższy poziom toksycznych metali ciężkich (kadmu jest mniej o prawie 50%!).



Wybór droższych i jakościowo lepszych produktów ekologicznych to inwestycja w siebie. Warto po nie sięgać i jeść mniej, ale lepiej. Przy obecnym skażeniu środowiska to i tak wybór mniejszego zła.



toksyczne i szkodliwe dla środowiska oraz organizmów żywych. Niektóre utrzymują się ponad 18 miesięcy od ich zastosowania. Chwasty są eliminowane, oczywiście chemicznie, a ziemia eksploatowana aż do całkowitej degradacji. Monouprawy i zanik bioróżnorodności są bardzo groźne. Dochodzi do zmian w składzie gleby i zachwiania równowagi środowiska, a także zanieczyszczenia wód gruntowych. Nie bez znaczenia jest niszczenie naturalnej fauny, które prowadzi do nieodwracalnych zmian w ekosystemie. Obecnie walczymy o pszczoły, które są zagrożonym gatunkiem. Bez nich nie będziemy mieć owoców, a najbardziej szkodzą im właśnie pestycydy. W taki właśnie sposób jest wytwarzana żywność, która nie wspiera naszego zdrowia, ale je rujnuje, a przy okazji zagraża planecie. Natomiast rolnictwo ekologiczne jest nastawione na ochronę gleby, wody, krajobrazu i całego środowiska. Zabiegi stosowane podczas upraw wprowadzają harmonię i podnoszą żyzność ziemi. W ekogospodarstwach nie używa się syntetycznych substancji, ale naturalne (kompost, nawozy zielone). Pozwala to zachować wysoką jakość gleb, ale także pomaga unikać szkodników. Ekologiczni rolnicy wiedzą, że w naturze nic nie pojawia się przypadkowo. Niektóre chwasty są wręcz pożądane, ponieważ odstraszają insekty mogące zagrozić plonom. To podejście wynika ze zrozumienia praw natury i nastawienia na racjonalne pozyskiwanie jej darów, bez strat dla środowiska.

Media społecznościowe to sposób na życie dla wielu twórczych i kreatywnych osób, które z chęcią dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem. Kogo warto śledzić na instagramie?

@eko INFLU ENCE RZY



@eko.paulina

PAULINA GÓRSKA

@EKO.PAULINA

Dlaczego powinniśmy unikać sieciówek jako remedium na gorszy dzień? Po co tak właściwie sadzić lasy? Jak zmiany klimatu wpływają na nasze życie? Dlaczego kilogram kurczaka kosztuje mniej niż mały koszyk malin za 12 zł? Paulina Górska, najbardziej znana influencerka zajmująca się ekologią i kuchnią wege, w bardzo przystępny sposób opowiada o wszelkich nurtujących obecnie świat tematach. Przybliża aktualne raporty międzynarodowych organizacji, zdradza świetne patenty przetestowane na własnej skórze, promuje kuchnię roślinną. Co ciekawe, pasjonuje się także CSR-em i zrównoważonym rozwojem w biznesie. „Less waste, ekologiczna postawa, świadoma konsumpcja i minimalizm to sposób na życie. Na podstawie własnych doświadczeń pokazuje, jak zmienić swój lifestyle” – pisze na swoim blogu. Opiniotwórczy magazyn „Forbes Women” określił ją Liderką Zrównoważonego Rozwoju. Jej konto na instagramie śledzi niemal 100 tysięcy osób!

24

JOANNA BOROWSKA

@SZAFASZTYWNIARY

Jest jedną z pierwszych blogerek zwanych potocznie szafiarkami. Jej konto instagramowe dotyka różnych tematów, ale przede wszystkim dużo miejsca poświęca modzie w duchu slow i ekologii. To ona jest pomysłodawczynią i autorką hashtagów #zdrugiejszafy czy #ciuchowespa. Idea oznaczania zdjęć tym podpisem jest prosta – wyszukujesz ubrania z drugiego obiegu i albo pokazujesz na Instagramie, jakie perełki udało Ci się upolować, albo podpowiadasz, jak przerobić rzeczy, nadając im drugie życie. Instagram Joanny to propozycja dla tych, którzy chcą świadomie żyć, ale bez wielkiego nadęcia i sztuczności.

@szafasztwywniary



OLGA KOGUTNICKA

@JAKNAJMNIEJ

Mikroinfluencerka o dużym wpływie i ogromnej wiedzy! Nazwa jej profilu mówi sama za siebie. Jak mniej kupować i mniej wydawać? Jak mniej wyrzucać? Jak mniej stresować się życiem? To wszystko znajdziecie na jej Instagramie. Olga ma umiejętność pisania i mówienia w bardzo ciekawy sposób o rzeczach niezwykle ważnych. Dlaczego nie powinniśmy ulegać hasłom reklamowym z okazji Black Friday i jak się przed nimi chronić, jaka przyszłość czeka kawę wobec zmian klimatycznych albo jak rozpoznać greenwashing? Instagramerka to wie i z przyjemnością dzieli się posiadaną wiedzą. Ciekawą akcją, którą rozpoczęła na Instagramie, było dzielenie się przepisami na pyszne dania z reszek tego, co każdy z nas może znaleźć w lodówce.



Inspiracje

JANUSZ MIZERNY

@GREENPROJECTSPL

Od 2007 roku pracuje w ekobranży, a od 2015 roku prowadzi bloga www.green-projects.pl. Zawodowo zajmuje się wdrażaniem projektów z zakresu zrównoważonego rozwoju. Jest także koordynatorem ds. neutralności klimatycznej. Na blogu pisze między innymi o zielonej energii, zmianach klimatycznych, zanieczyszczeniu środowiska, zrównoważonym transporcie oraz ekologicznych technologiach. Wszystkie zamieszczane informacje oparte są na wiarygodnych źródłach lub własnych spostrzeżeniach autora. Nie brak tam też statystyk dających szeroki pogląd na ekologię. Choć w artykułach pojawia się naukowe słownictwo, są one pisane w bardzo przystępnej formie. Mizerny jest na etapie tworzenia książki „CO₂. Gaz wokół nas”, z której dowiemy się na przykład o prozdrowotnych właściwościach CO₂, uzyskamy informacje, gdzie jest najwięcej dwutlenku węgla i czy faktycznie jest tak straszny.



KASIA WĄGROWSKA

@KASIA_OGRANICZAMSIĘ

Kasia w 2015 roku założyła bloga „Ograniczam się” krążącego wokół tematów ekologicznych. Popularność jej strony zaowocowała pierwszym kompendium wiedzy z zakresu zero waste. Książka „Życie Zero Waste” pokazuje, że ograniczanie śmieci to droga do lepszego życia. „Promuję kupowanie na targach i w małych sklepikach świeżych produktów bez opakowań, u sprzedawców, którzy ze zdziwieniem odkładają na bok foliowe torebki. To półki, na których stoją tylko szklane opakowania, to smak i zapach bez sztucznych dodatków”. Plastik zdaniem Kasi da się wyeliminować z codzienności. Na swoim profilu dzieli się pomysłami, jak wprowadzić takie zmiany, daje merytoryczne wskazówki oparte na fachowej literaturze i badaniach. To ona stoi za popularnym hashtagem #ograniczamplastik. Wągrowka prowadzi także liczne preselekcje, wystąpienia i warsztaty o świadomej konsumpcji.



25

W dobie konsumpcjonizmu coraz większą wagę projektanci i marki przywiązują do wtórnego obiegu ubrań oraz materiałów z recyklingu. Bo nadprodukcja, czyli ogromny problem współczesnego świata, jest w dużej mierze odpowiedzialna za katastrofę klimatyczną.



MO DA CYRKU LARNIA

26

Hasło „moda cyrkularna” jest na ustach wszystkich – od producentów po influencerów. Wynika to z faktu, że świadomość konsumentów jest zupełnie inna niż jeszcze pięć czy dziesięć lat temu. Ale na czym ten trend tak właściwie polega? Cyrkularność mody to nic innego jak wprowadzenie wyprodukowanych już rzeczy do powtórnego obiegu, nadania im drugiego życia. Zużyte, znoszone i pozornie zniszczone ubrania wcale nie muszą być wyrzucane na śmietnik. Idea cirkularności zakłada, że surowce i powstałe z nich produkty, będą krążyć w obiegu zamkniętym, by ograniczyć odpady. Rozwiązanie to wymaga od społeczeństwa zmiany myślenia i przyzwyczajień, a od firm produkujących

ubrania i dodatki przestawienia priorytetów. Nowy kurs myślenia to konsekwencja zmian w naszym środowisku – rynek mody ma ogromny wpływ na naszą planetę, a produkcja w branży fashion często odpowiada za marnotrawstwo surowców. Podstawowym założeniem mody tego typu jest więc takie wykorzystywanie raz wyprodukowanych ubrań, by surowce użyte do ich wykonania mogły jak najdłużej krążyć w obiegu. Nie jest to więc całkowite odrzucenie i brak akceptacji procesów produkcyjnych, a próba znalezienia złotego środka na współczesne problemy. Moda cyrkularna jest więc alternatywą standardowego konsumpcjonizmu i fast fashion.

ZALETY GOSPODARKI OBIEGU

ZAMKNIĘTEGO:

- Zmniejszone zużycie surowców i zasobów.
- Zredukowana ilość odpadów.
- Większa produktywność i oszczędności (według organizacji Ellen MacArthur powtórne przetwarzanie do roku 2030 może wygenerować oszczędności rzędu 600 miliardów euro rocznie i 1,8 biliona euro w postaci innych korzyści ekonomicznych)! Te liczby robią wrażenie.

Polskie marki cyrkularne



Jeszcze 15 lat temu każde posiadane przez nas ubranie założyliśmy
o 35% częściej
niż obecnie.

Kompromis

Ubrania tej marki są wykonywane tylko z naturalnych, używanych tkanin, takich jak len, wełna czy bawełna. W ofercie Kompromisu znajdują się sukienki, torby i rozmaite dodatki, ale największą popularnością cieszą się oldschoolowe kurtki bomberki.

Co sekundę
na wysypisko trafia ciężarówka
wypełniona odzieżą.



Obecnie, według organizacji Circle Economy, jedynie niecałe 10% globalnej gospodarki opiera się na zasadach cyrkularnych, a marnotrawionych jest aż 90% odpadów!



Waste Me Not

Wpisuje się w model mody cyrkularnej – szyje ubrania z bawełny z recyklingu przedkonsumpcyjnego i z tzw. deadstocków, czyli tkanin, które nie zostały wykorzystane przez szwalnię lub projektantów, a także z końcówek belek zalegających w magazynach. Waste Me Not daje drugie życie materiałom, które dla międzynarodowych koncernów są odpadem produkcyjnym.

Do odzysku trafia jedynie
1% zużytej odzieży.



WyRóB

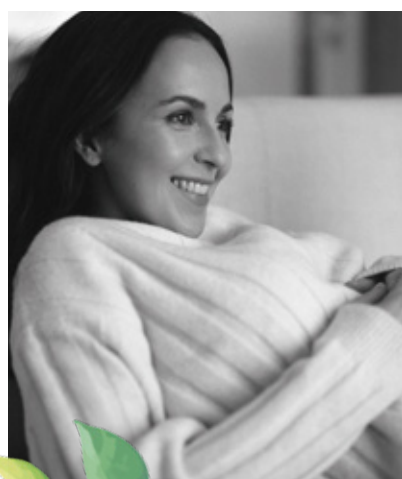
To mała działalność stworzona głównie z myślą o recyklingu, a jej motto to Recycle-Create-Wear. Każdy produkt marki wykonany jest ręcznie z dbałością o detale i w ponad 90% z materiałów pochodzących z odzysku. Dzięki wykorzystaniu zużytych zawleczek od puszek zostaje stworzona zupełnie nowa jakość i zmienione pierwotne przeznaczenie fabrykatów. Powstały produkt pozwala dbać o ekologię, a jednocześnie tworzy unikatowy produkt powszechnego użytku, nie tylko praktyczny, ale również elegancki i cieszący oko.

IDEA SOUL COACHINGU

Tak, jak o ciało, należy dbać też o duszę. A poszukując metody, która pozwoli na wytchnienie od codziennego biegu, warto poznać Soul Coaching®. O tej metodzie samodoskonalenia rozmawiamy z ekspertką, Olą Mysior.



Foto: Olga Iuz



28



Soul Coaching®, czyli metoda samodoskonalenia, cieszy się ostatnio popularnością. Na czym on tak właściwie polega?

Jak mówi Denise Linn, autorka metody, Soul Coaching® to prosta ścieżka serca do świątyni duszy znajdującej się w jego głębi. Celem Soul Coachingu jest połączenie wewnętrznego, duchowego życia z tym zewnętrznym. To system, który pomaga oczyścić się mentalnie, emocjonalnie i fizycznie, aby móc usłyszeć przekazy płynące z naszego wnętrza. Soul Coaching® pomaga też w odkryciu życiowego celu. Soul Coaching® to rodzaj spotkania ze sobą na głębokim poziomie, gdzie nie słycać wrzeszczącego umysłu i jego ocen, wypowiedzi sprowadzających na manowce, niewspierających przekonań. Jest tylko bezkres naszego istnienia, naszej wyobraźni, tego, w jaki sposób czujemy świat.

Na tym poziomie można odkryć prawdę o sobie, o swoich marzeniach. Soul Coaching® daje narzędzia do przetransformowania tego, co nas blokuje, odkorkowania się do rzeczy, które czujemy, że są dla nas łatwo dostępne i możliwe, ale z jakiegoś powodu, dorastając, nauczyliśmy się, że jest zupełnie inaczej. Wielu z nas żyje w przekonaniu, że życie jest ciężkie, problematyczne, a Soul Coaching® łącząc to, co intuicyjne (soul), z tym, co logiczne (coaching) przywraca poczucie własnej mocy.

Jak to się stało, że zajęłaś się tym tematem? Pracowałaś przecież w branży mody z najważniejszymi nazwiskami w Polsce, kreowałaś marki...

Soul Coaching® był dla mnie naturalną kontynuacją ścieżki zawodowej. Jako strateg pracowałam z markami marzeń i kiedy przyszło spełnienie, nadszedł czas pójść dalej. Z dnia na dzień zamknęłam swoją agencję

strategiczną i w wyniku poszukiwań siebie, ponieważ wraz ze spełnieniem nadeszło też wypalenie, trafiłam na Soul Coaching®. Ta droga wydawała mi się prosta. Pytasz i dostajesz odpowiedź. Zależało mi na niezależnieniu się od zewnętrznych autorytetów i zbudowaniu wewnętrznego poczucia. Często pytałam znajomych, co mam zrobić ze swoim życiem i byłam już tym zmęczona. Chciałam wrócić do czasów, kiedy sama o sobie stanowiłam. Odzyskać wolność, która niegdyś była dla mnie czymś naturalnym.

Czym Soul Coaching różni się od wizyty u terapeuty albo tradycyjnego coacha?

Mogę powiedzieć na własnym przykładzie: terapia wystarczała, dopóki nie zaczęłam pytać o duchowość, o coś, co jest głębiej pod analizowanymi na sesjach myślami i schematami zachowań. Na ostatnim spotkaniu zagadałam moją terapeutkę o temat energii i ona powiedziała wtedy: „Pani Olu, jeśli chce pani rozmawiać o energii, to nie jestem do tego najlepszą osobą”. Z kolei coaching, jakiego doświadczyłam, skupiał się na lepszym zorganizowaniu mnie w rzeczywistości. Soul Coaching® to ścieżka wielowymiarowa, łącząca różne podejścia, dająca połączenie z naturą – o tym jest mój 28-dniowy program Soul Coaching® zbudowany na energii czterech żywiołów: wody, ognia, wiatru i ziemi. Z Soul Coachem pogadasz zarówno o planie i organizacji, jak i energii i duszy, a w wyniku głębokiej pracy odgracisz się z nie-służących ci przekonani i zapanujesz nad „myślenicami” – tak nazywam ciągle analizowanie, zamartwianie się i życie w głowie, w odcięciu od serca.

Współcześnie jesteśmy narażeni na skrajne emocje. Mamy dookoła masę bodźców, które na nas wpływają. Jak sobie z nimi radzić?

Trzeba ograniczać ich wpływ, regularnie zatrzymywać się i oczyszczać. W 28-dniowym programie mamy ćwiczenie „Energia w górę, energia w dół”, w którym przyglądamy się naszej codzienności i patrzymy, co nas ściąga w dół, a co energetycznie podnosi. Można odkryć dla siebie wiele ciekawych rzeczy. Moje klientki po programach wyłączały się na miesiąc z Instagrama, ograniczały swój kontakt ze smartfonem do minimum, ale też wychodziły z nałogu ciągłego bycia emocjonalnie dostępnym, na posterunku. Cała moja filozofia życia i pracy – Zatrzymaj się – jest o tym, by regularnie zatrzymywać się, odpuszczać, pozwalać sobie być, tak po prostu, bez telewizora grającego w tle, na łonie natury, robiąc rzeczy, które z perspektywy kultury funkcjonowania na pełnych obrotach wydają się nieproduktywne. Skrajne emocje często fundujemy sobie sami, przyzwyczajeni do bycia przestymulowanym, one



▲ CERTYFIKOWANY SOUL COACH, STRATEŻKA, PRZEDSIĘBIORCZYNI Z 10-LETNIM DOŚWIADCZENIEM W BUDOWANIU MAREK I KOMUNIKACJI W BRANŻY MODY. ZAŁOŻYCIELKA DWÓCH FIRM – AKADEMII BIZNESU MODY FASHION PR TALKS I KOLEKTYWU STRATEGICZNEGO POP UP GRUPA. Z WYKSZTAŁCENIA PR-OWIEC I KRYTYK LITERACKI.

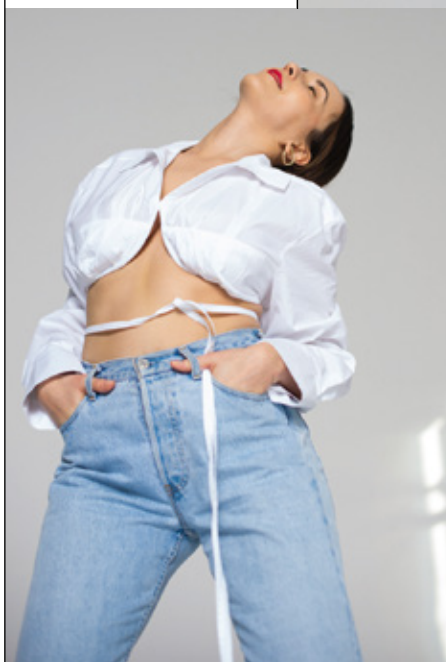
są jak narkotyki. W programach i na indywidualnych sesjach moje klientki wychodzą z tego, odzyskują dla siebie swoje życie, zaczynają w nim być obecne i świadome.

Za twórczynię Soul Coachingu uważa się amerykańską terapeutkę, Denise Linn. Czy metoda, którą praktykuje, jest bliska temu, czym ty się zajmujesz?

Denise Linn jest autorką metody Soul Coaching®, a ja jestem soul coachem certyfikowanym przez Soul Coaching® International Institute. Można więc określić ją merytorycznym i opiekuńczym duchem tego, co robię. Każdy soul coach oczywiście wnosi coś swojego, każdy z nas ma inną historię i zaplecze zawodowe. U mnie Soul Coaching® łączy się z 10-letnim doświadczeniem w budowaniu marek i komunikacji w branży mody. Jestem strateżką i przedsiębiorczynią, założycielką dwóch firm, a z wykształcenia PR-owcem i krytykiem literackim. Z jednej strony jest system stworzony przez Denise Linn, a z drugiej wszystko to, co od siebie przynosi do stołu soul coach.



Foto: Kasia Bralska



Przejdźmy do sedna. Jak porozumieć się samemu ze sobą? Jak mimo natłoku zajęć myśleć przede wszystkim o swoich potrzebach?

Najpierw trzeba się zatrzymać. Tak po prostu przystopować, wziąć głęboki oddech i poczuć siebie. Każdy inaczej porozumiewa się ze sobą, ale kiedy już zacznie, nie ma znaczenia to, co mówią inni. Można całe życie przeżyć w odcięciu od siebie, ale gdy człowiek stanie, dostrzeże i uhonoruje siebie, to zaczyna się zupełnie nowy rozdział, przychodzi pojednanie.

Czasami powrót do siebie jest jak powrót z długiej wojny, człowiek wraca poobijany, zniechęcony, nie widzi sensu życia. Tak się od siebie oddalił, że nie poznaje siebie w lustrze. Ale to, co chce żyć i co sprawia, że ja jestem sobą, a Ty jesteś sobą, tam jest i czeka. Wystarczy, że się zatrzymasz, odpuścisz i pozwolisz sobie być.

NAJGORĘTSZE TRENDY z Eyebear

MANI

CURE
IDEALNY

Promienie słońca za oknem coraz bardziej wskazują na to, że wiosna jest tuż za rogiem. To oznacza, że najwyższa pora, by poznać najnowsze trendy beauty. Sprawdźmy, jaki manicure będzie królował w tym sezonie!

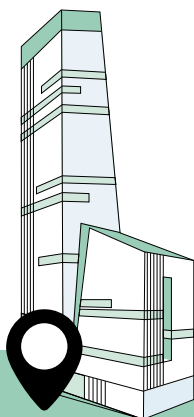


30

Wiosną pastele zdecydowanie odgrywają główną rolę. W tym roku stawiamy na delikatne i pudrowe odcienie, jednak nie zabraknie odrobiny szaleństwa!

Trendy 2022. Królują pastele

Delikatny róż, baby blue oraz żółć to motywy przewodnie tego sezonu. Pastelowe odcienie wyglądają niezwykle dziewczęco i estetycznie. Co więcej, prezentują się obłędnie zarówno na długich, jak i krótkich paznokciach. Taki manicure będzie idealnie współgrał z miejskimi stylizacjami. Paznokcie można malować w jednym kolorze lub postawić na ponadczasowy french, babyboomer czy ombre.



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

Trendy 2022. Kolekcja OPI x Xbox

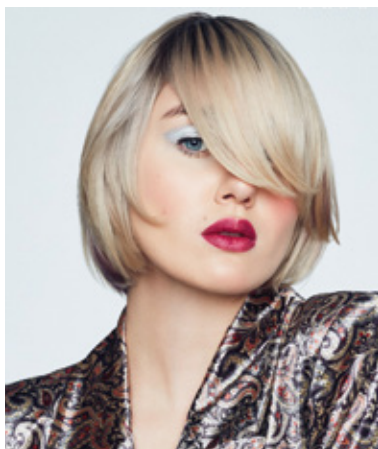
Naprzeciw najgorętszym trendom wyszła marka OPI, która stworzyła kolekcję OPI x Xbox. To 12 zupełnie nowych, żywych, odcieni, które przenoszą stylizację paznokci na wyższy poziom. Cieliste, stonowane barwy w połączeniu ze zwariowanymi, futurystycznymi kolorami, zachwycają! Sprawiają, że każda kobieta znajdzie coś dla siebie, chociaż ostrzegamy – ciężko wybrać ten jedyny kolor. W kolekcji są m.in. mieszanki różu, koralowca oraz hipnotyzująca szalwia. Nie zabrakło szalonych rozwiązań, takich jak lśniąca, karmazynowa czerwień czy cyfrowa lawenda. Inspiracja Xboxem jest nieprzypadkowa. Możesz mieszać i dopasowywać kolory zupełnie tak samo jak w wirtualnym świecie gier! Kolekcja OPI x Xbox jest już dostępna we wszystkich salonach Eyebear. Nie możemy doczekać się, aż wpadniesz i przetestujesz ten niesamowity efekt!



FOKUS: WŁOSY

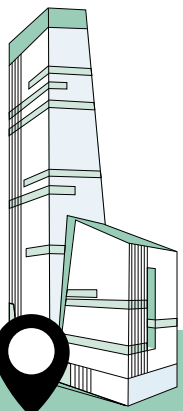
Salon fryzjerski D&M STAWSCY

Wraz z nastaniem wiosny potrzebujemy zmiany. Gdy zdejmujemy czapki z głowy, nie ma nic lepszego niż odświeżenie naszej fryzury, ale także koloru włosów.



ZASTANAWIASZ SIĘ NAD ZMIANĄ NA SWOJEJ GŁOWIE?

Zapraszamy do naszego salonu na bezpłatną konsultację, podczas której nasz Stylista przeprowadzi analizę kolorystyczną oraz doradzi idealny kolor, fryzurę oraz pielęgnację Twoich włosów.



NASZ SALON Mieści się na
1. PIĘTRZE WIEŻOWCA Q22.
JESTEŚMY OTWARTY
OD PONIEDZIAŁKU
DO PIĄTKU, W GODZINACH:
8:00-20:00
ORAZ W SOBOTY
OD 10:00 DO 18:00.

Po zimie wiele barw wydaje nam się smutnych. Chętniej sięgamy w naszej garderobie po kolory nasycone, cieplejsze oraz pastelowe.

Trendy na wiosnę dla blondynek to przede wszystkim porzucenie popielatych, mocno chłodnych odcieni na rzecz świetlistych oraz słonecznych refleksów, które pięknie rozjaśnią cerę. Również kolory miodowe, ciepłe beże oraz perłowe pięknie będą komponowały się ze słońcem i naszą cerą. Jeśli ktoś lubi pastelowe odcienie na blondach – tutaj przede wszystkim sprawdzi się poświata różu, brzoskwini lub połączenie tych dwóch odcieni, które da efekt delikatnie łososiowy. Pastelowy róż na blondach króluje już kilka sezonów i dalej nie wyszedł z mody, co oznacza, że ewidentnie jest to kolor, w którym większość kobiet wygląda i czuje się bardzo dobrze.

Koloryzacje „sombre” dalej są niekwestionowanym trendem, natomiast wracają także równe, jednolite koloryzacje, w których kluczowym elementem jest połysk włosa. Dla brunetek świetnym przełamaniem formy są panele w bardziej odważnym odcieniu – rudym, fioletowym lub wiśniowym, a także fuksj.

WIOSENNA LEKKOŚĆ

Strzyżenie w nadchodzącym sezonie powinno cechować się lekkością. Objętość budowana strzyżeniem, ale także duża lekkość w końcach, co daje nam także duże pole do popisu podczas ich stylizacji. Mając bardzo cienkie włosy, można postawić na fryzurę

o jak najprostszej formie, dzięki czemu włos wygląda zdrowiej, a strzyżenie w prostej linii optycznie zwiększa ilość naszych włosów. Hitem tej wiosny będzie również grzywka, tzw. kurtyna, uniwersalna do układania symetrycznie na boki, asymetrycznie na bok, jak i na prosto. Grzywka ta jest bardzo uniwersalna, a dzięki niej fryzjer jest w stanie nas odmłodzić, dodać objętości fryzurze lub zatuzować niedoskonałości na czole, a przede wszystkim stworzyć bardziej owalny kształt twarzy. W strzyżeniu męskim stawiamy na fryzurę klasyczną, elegancką, ponadczasową. Coraz więcej mężczyzn decyduje się na półtrwałą koloryzację, która nie wygląda sztucznie, jedynie delikatnie maskuje siwe włosy. Również koloryzacja brody staje się popularna w salonach fryzjerskich. Produkty dedykowane do męskiej koloryzacji są zdecydowanie mniej napigmentowane, dzięki czemu efekt nie jest sztuczny, a jedynie dodaje elegancji.

NA ŁONIE NATURY

WEEKEND ZA MIASTEM

Jak spędzić wiosenne, wolne dni i realnie odpocząć? Coraz częściej zamiast city breaków w europejskich, głośnych miastach, stawiamy na weekendy w rytmie natury. Wybraliśmy najciekawsze propozycje gospodarstw agroturystycznych i ekosiedlisk w Polsce!



BOOKWORM CABIN

ADELIN, 50 km od Warszawy



A może... chatka do czytania? O tym miejscu było głośno za sprawą designerskiej bryły i nowoczesnego konceptu, który sprzyja wyciszeniu i... nadrobieniu zaległości w lekturach odkładanych na później. Nie-wielka chatka wyposażona w imponującą biblioteczkę znajduje się w podwarszawskim Adelinie pośrodku zarośniętej działki z widokiem na malownicze pola. Na 25 metrach kwadratowych rozmieszczono przestronny salon z kominkiem, dwuosobową sypialnię, niewielką kuchnię i przytulną łazienkę. Jest też taras i pięciometrowe okno zajmujące całą fasadę. Obok kultowego już Bookworm Cabin wyrósł drugi, podobny domek – Artbook Cabin.



KWAŚNE JABŁKO



Włodowo, Świątki

W pięknym, ceglany budynku w starej zabudowie siedliskowej na granicy Warmii i Mazur znajduje się bardzo kameralna agroturystyka. Kwaśne Jabłko to rodzinna, certyfikowana ekologicznie farma, w której znajdują się sady, uprawiane są warzywa, siane jest zboże i znajdują się zagrody wolnowybiegowe dla kur. Sercem całego siedliska jest jednak manufaktura wytwarzająca wytrawny cydr naturalny – stąd też nazwa gospodarstwa „Kwaśne Jabłko”. Znajdujące się „na końcu świata”, jak śmieją się właściciele, z dala od dróg, otoczone sadami, uprawami, łąkami oraz lasem urzeka naturalnością. W okolicy siedliska jest kilka atrakcyjnych tras rowerowych, biegowych i widokowych. Jeśli nie przeraża was fakt, że nie zawsze można złapać tu pełen zasięg i brak w pokojach telewizorów, to miejsce spełni wasze oczekiwania. Dodatkowo, biblioteka i filmoteka obfitują w wiele ciekawych pozycji!

ARTYSTYKA

Bystrzyca Kłodzka



Twórcze życie blisko natury? To znajdziecie w Artystyce, czyli wyjątkowym miejscu w otoczeniu łąk i lasów, na słonecznym płaskowyżu Gór Bystrzyckich, na ziemi kłodzkiej. Cisza i otwarta przestrzeń sprzyjają odzyskiwaniu energii i doświadczaniu kontaktu z naturą. Rozgwieżdżone niebo i kojąca ciemność nocy zachwycają swą prostotą i dostępnością. Ale w tym miejscu nie ma mowy o nudzie. W ekoturystyce organizowane są różnorodne warsztaty. Przykład? Wiejskie spa, czyli zajęcia, na których zgłębimy temat naturalnych kosmetyków, skorzystamy z olchowej sauny lub masażu twarzy, by całkowicie się zregenerować i wrócić do domu wypoczętym. Ekoturystyka szanuje środowisko naturalne i dziedzictwo kulturowe oraz przynosi korzyści lokalnej społeczności!



PASIECZNIKI MAŁE 8

Podlasie, Puszcza Białowieńska



Tam, gdzie kończy się las, zaczynają się Pasieczniki. I to właśnie tam znajduje się ciekawy koncept zainspirowany ideą podpatrzoną przez właścicieli miejsca na Islandii. Sumarhús to pracownicze domki letniskowe, za które wynajmujący są współodpowiedzialni. Opuszczając je należy doprowadzić pomieszczenia do stanu, w jakim się je zastało. Islandzka filozofia domów na wyłączność tak bardzo przypadła im do gustu, że postanowili przenieść ją na rodzimy grunt. Jest tu wszystko, czego brakuje w miejskim życiu – bliskość lasu, dzikość, przyjaźni sąsiedzi, spokój. Można podjadać tam pomidory z ogrodu, zamówić u sąsiadki pierogi, pójść na grzyby. Pobyt w chacie pozwala poczuć wyjątkowy klimat Podlasia.



GDZIE ZNALEŹĆ SUPERMIEJSKA:

Slowhop.com

Planujesz krótki wyjazd w klimatyczne miejsce? Chwilowe oderwanie się od rzeczywistości, znalezienie i realizowanie pasji zagwarantuje Ci Slowhop, czyli internetowa platforma rezerwacyjna. Strona pomaga dotrzeć do gospodarzy klimatycznych noclegów i organizatorów kameralnych wypraw i przygód, dopytać o szczegóły i zarezerwować miejsce. To tutaj znajdziemy adresy, które spełniają najwyższe kryteria, takie jak: piękne wnętrza, lokalne jedzenie oraz pasja gospodarzy...

Naodludziu.pl

Wybieraj wśród ciekawych miejscówek i odpoczywaj... na odludziu. Na stronie możemy znaleźć nietuzinkowe lokalizacje, które zachycają najbardziej wymagających podróżników i w których czas zwalnia swój bieg. A wszystko po to, by naprawdę wypocząć i nabrać sił z dala od zgiełku, na wsi, nad jeziorem...



INTO THE LAS



Biebrzański Park Narodowy

Główna idea tego miejsca? Take Your Time, czyli nie spiesz się. Jak podkreślają twórcy domków, zależało im, by hasło „nicnierobienie” było wartością samą w sobie. To przestrzeń, w której można się zatrzymać, nabrać dystansu od codziennego pędu, nauczyć się słodkiego lenistwa. To azyl w pełni wystarczający do życia i wsłuchania się w samego siebie i otaczającą przyrodę. Dodatkowo, wizję założycieli wzmacniają kontenery morskie, którym nadali drugie życie – pełnią one rolę całorocznych domów mieszkalnych. Idea w duchu zero waste! Into the las znajduje się w Sojczyнку, małej wsi otulonej Biebrzańskim Parkiem Narodowym. To tutaj urzekają rozlewiska Biebrzy, sąsiedztwo łośi, żurawie koncerty, przepiękne mgły oraz charakterystyczny dla tych rejonów mikroklimat. To one dają gwarancję odpoczynku! Przy domkach, pod gołym niebem, znajduje się duża, 8-osobowa balia fińska z hydromasażem.



Inspiracje

33

ZACZYTANI



DOŁĄCZ DO WSPÓLNEJ AKCJI Q22 I ZACZYTANI.ORG

W ramach Akcji, w Q22 pojawił się wyjątkowy regał, dzięki któremu wszyscy wielbicieli literatury mogą podzielić się z innymi pracownikami swoimi ulubionymi pozycjami wydawniczymi, jednocześnie robiąc to w szczytnym celu. Celem akcji zorganizowanej wspólnie z Fundacją Zaczytani.org jest nie tylko promocja czytelnictwa. Do końca maja, pracownicy biurowca mogą wymieniać się między sobą książkami.

Wszystkie pozostawione książki na regale zostaną wraz z nim przekazane do Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie przy ul. Wilczej 6 w Warszawie. Tam każda książka zyska drugie życie.

Uczyn swoje życie lepszym!
Z pewnością ułatwią to ciekawe, pełne ważnych informacji książki o zdrowiu, samorozwoju, nauce i naturze. Dzięki tym pozycjom zdobędziesz nowe umiejętności i wiedzę przydatną w życiu codziennym!

ZDROWIE

EVELYN TRIBOLE „JEDZENIE INTUICYJNE”

A gdyby tak przestać być na wiecznej diecie i zacząć cieszyć się jedzeniem? Evelyn Tribale i współautorka poradnika, Elyse Resch, dowodzą, że wystarczy w miejsce złych nawyków wykształcić własny model zdrowego, zgodnego z potrzebami organizmu odżywiania. Nie chodzi o to, by być niewolnikiem wyrzeczeń, a wsłuchiwać się w organizm i monitorować jego reakcję! Ta ciekawa pozycja po prostu pomaga znaleźć swój rytm żywieniowy – bez zakazów!



LOKKI „KOMBUČA, KEFIR I SPÓŁKA”

Fermentowane napoje o lekko kwaśnym smaku to naturalna droga do wzmocnienia odporności organizmu. Kefir, kombucza, amazake, cydr, lassi i rejuvelac, czyli probiotyczne mikstury, wpływają korzystnie na mikrobiotę jelitową, odżywiając ją. Nina i Sebastian, autorzy książki „Kombucza, kefir i spółka”, są właścicielami browaru Lökki. Produkują w nim napoje fermentowane, a w poradniku dzielą się przepisami i doświadczeniem.

**VOLKER BUSCH
„WOLNA GŁOWA”**

Wiosenne porządki możemy zrobić także w... głowie! Profesor Volker Busch, neurobiolog i ceniony lekarz, radzi, jak posprzątać w głowie, żeby było w niej miejsce tylko na ważne rzeczy i by mieć przestrzeń na myślenie. Przedstawia sprawdzone sposoby na to, jak poprawić uważność i koncentrację oraz daje wskazówki, jak zredukować stres w świecie przeładowanym zbędnymi informacjami. Dzięki nim zrealizujesz marzenia i będziesz kreatywny jak nigdy dotąd!

**JOANNA KOZŁOWSKA
„WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ”**

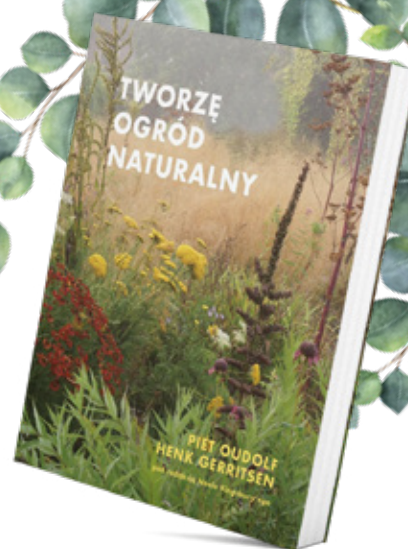
Wysoka wrażliwość nie jest wadą! To kolejna już pozycja na polskim rynku, która przygląda się bliżej emocjonalności. Jeśli świetnie odczytujesz nastroje innych ludzi, zwracasz uwagę na szczegóły, których nie widać na pierwszy rzut oka, jesteś mistrzem analizy i szybko męczą Cię nadmiar bodźców, to książka dla Ciebie! Na jej stronach dowiesz się, co zrobić, by z tych cech uczynić swoją najsilniejszą stronę, a także jak budować zdrowe i bezpieczne relacje z innymi ludźmi. To po prostu poradnik dla tych, którzy czują za dużo!

**MURRAY DU PLESSIS
„WSPÓŁCZESNE
MEDYTACJE”**

„Naucz się czerpać spokój i radość ze swojego życia, zrozum swój umysł i ciało i pozostawaj w zgodzie z naturą i otaczającym Cię światem!” – zachęca wydawca książki. „Współczesne medytacje” to bowiem kompendium wiedzy o ponad stu metodach medytacji i technikach pracy z energią, które umożliwiają dotarcie do porozumienia z samym sobą. Odkryj swoje wewnętrzne szczęście!

**NAUKA****DANIEL KAHNEMAN
„PUŁAPKI MYŚLENIA”**

Kahneman, laureat Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii, na łamach książki „Pułapki myślenia” objaśnia działanie umysłu i opisuje, jak o naszym myśleniu wspólnie decydują dwa systemy: System pierwszy – szybki, intuicyjny i emocjonalny oraz System drugi – wolniejszy, działający w sposób przemyślany i bardziej logiczny. Kahneman odkrywa niezwykle możliwości – ale też błędy i usterki – szybkiego myślenia, wskazując wszechogarniający wpływ intuicyjnych wrażeń na nasze myśli i zachowania.

**NATURA****PIET OUDOLF
„TWORZĘ OGRÓD
NATURALNY”**

Książka „Tworzę ogród naturalny” jest przeznaczona dla profesjonalistów i dla ogrodników amatorów, hobbystów – dla każdego, kto chciałby w przestrzeni, którą dysponuje – na balkonie, w przydomowym ogródku, na działce – stworzyć swój naturalny ogród. Zawiera opis ponad 180 bylin i traw, a także informacje, kiedy je sadzić, jak uprawiać i z jakimi roślinami łączyć na rabatach. To bardzo przydatny podręcznik, który pomoże stworzyć wielkie ogrody i nieduże rabaty.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro