

# Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 4  
2022

TEMAT NA CZASIE

## ECO DRIVING

Ekonomiczna  
jazda samochodem  
z korzyścią  
dla środowiska

## ZIOŁA MAJĄ MOC!

Rośliny o zbawiennym działaniu.  
Warto je znać!

## LEPSZE ŻYCIE: EKOPASJE

Kreatywne zajęcia  
w zgodzie z ekologią

10 SPOSOBÓW NA

## OSZCZĘDZANIE PRĄDU

Zmniejsz wydatki i sprzyjaj środowisku, dzięki kilku prostym nawykom.

**„ZIEMIA zapewnia  
wystarczająco WIELE  
by zaspokoić potrzeby KAŻDEGO  
CZŁOWIEKA,  
ale nie jego żądze.”**

MAHATMA GANDHI





## EKOlifestyle



## EKOprojekcja

### SPIS TREŚCI/NR 4/2022

- 04 Ekonewsy
- 08 Woda w liczbach
- 10 Jak rozpoznać ekocertyfikaty
- 12 10 sposobów na oszczędzanie prądu
- 14 Zmiany klimatu to fakt
  
- 18 Wychowanie w duchu eko
- 20 Ecodriving
- 22 Ekopasje, które sprawiają radość
- 24 Domowa dżungla
- 26 Tajemnice ziół
- 28 Moda w stylu vintage
- 29 Zadbaj o włosy w salonie D&M Stawscy
- 30 Sposoby na idealne brwi w Eyebear
- 32 W jednym garnku
- 34 Zacztytani
- 35 Domowy seans dla planety



ANNA SZELC  
dyrektor Asset Management  
w Invesco Real Estate

# EDY TO RIAL

**Jesień odkrywa przed nami bogactwo kolorów i fascynującą różnorodność zapadającej w sen natury.** Tę jedną

z najbardziej malowniczych pór roku w magazynie „Q22” rozpoczynamy w duchu dbania zarówno o środowisko naturalne, jak i dobrostan człowieka.

Na czytelników czekają ekologiczne nowinki oraz porady, jak zmniejszyć zużycie energii elektrycznej, a także od czego zacząć, aby jeździć zgodnie z zasadami ecodrivingu. Przyjrzymy się bliżej mocy ziół, zainspirujemy relaksującymi ekopasjami i trendem na ponadczasową modę w stylu vintage, która niezmiennie zachwyca. Zwieńczeniem wciągającej lektury będą propozycje na wyśmienite dania jednogarnkowe oszczędzające czas i pieniądze oraz wyselekcjonowany wybór książek i filmów na temat ekologii, zdrowia czy samorozwoju, które umiłą długie, chłodne wieczory. Odkryj jesień pełną barw w Q22!

**Produkcja: Valkea Media S.A.**

**ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa**

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadzący: Rafał Kruhlik

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.



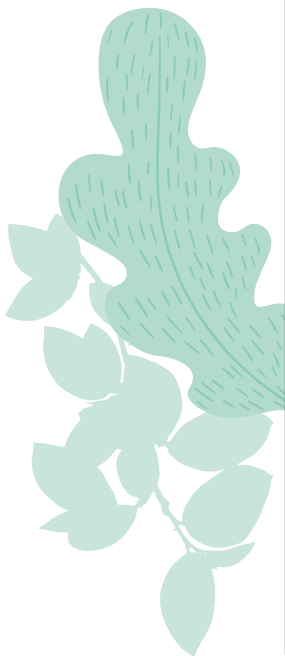
## 01

## DOMOWY OGRÓDEK

Jednym ze sposobów redukcji marnotrawstwa jest wyhodowanie warzyw i owoców z resztek po jedzeniu. Nie raz wyrzucane do kosza odpadki po ziemniakach, cebuli, czosnku, burakach, kapuście, sałacie czy marchewce mogą być świetną bazą do zasadzenia nowych roślin. Wystarczy, że na balkonie bądź przy oknie ustawimy ziemię w donicach i będziemy odpowiednio pielęgnować naszych zielonych przyjaciół. Również niektóre owoce łatwo wyhodować w domowym zaciszu. Należą do nich np. ananasy, cytryny i limonki. Uprawa warzyw i owoców to coś, czego można się nauczyć. Jeśli się uda, będzie to z pewnością źródłem radości i satysfakcji.

EKO  
NEWSY

4

GRA, KTÓRA UCZY  
EKOLOGII

EkoEksperymentarium to bezpłatna gra online dla dzieci, dzięki której poznają one takie pojęcia jak edukacja ekologiczna, zmiany klimatyczne, less waste, zrównoważony rozwój czy dbanie o planetę. Gra jest podzielona na pięć pokoi pełnych zagadek, gdzie gracze mają za zadanie wypełnić specjalne „ekomisję”. To doskonałe połączenie zabawy i nabywania wiedzy o ekologii. W tym roku na uczniów będzie czekać niespodzianka. Na stronie programu nauczyciele znajdą specjalną „ekomisję” do przeprowadzenia w klasie. Ten bezpłatny materiał pozwala nauczycielowi zamienić klasę w edukacyjny pokój zagadek, którego tematami przewodnimi są oszczędzanie wody oraz segregacja odpadów.

## 02





04

## PARKI KIESZONKOWE W WARSZAWIE

W stolicy ma powstać siedem nowych parków kieszonkowych. To sposób na rozwój zieleni na obszarach zurbanizowanych. Czym się charakteryzują? Mogą one powstawać w zwartej zabudowie miejskiej, np. obok przystanków. Mikroparki wspierają adaptację do zmian klimatu, poprzez retencję wody podczas ulew oraz dawanie przyjemnego chłodu w trakcie upałów. Stanowią również schronienie dla dzikich zwierząt żyjących w dużych miastach. Nowe parki pojawią się na Bielanach, północnej i południowej Pradze, Ursynowie i Mokotowie. Ich budowa ma się zakończyć jeszcze w 2022 roku.



03

## GALAKTYCZNA UPRAWA

Chińscy astronauta wyhodowali ryż w... kosmosie. Dokonali tego na pokładzie nowo uruchomionego laboratorium kosmicznego Wentian. Ryż to zboże, którego roczne zbiory wynoszą kilkaset milionów ton. Żywi się nim ponad połowa światowej populacji, jednak służy on także do produkcji papieru, mat czy szczotek. W ramach eksperymentu zasadzono dwa rodzaje ryżu. Pierwsza odmiana osiągnęła 30 cm w ciągu miesiąca, a druga zaledwie 5 cm. Okazuje się jednak, że szybkość wzrostu jest taka sama jak w przypadku rośliny hodowanej na Ziemi.



05

## KIERUNEK – MNIEJ CO<sup>2</sup>

Od 7 września br. w mapach Google można wybrać trasę, która będzie bardziej przyjazna dla środowiska. Najnowsza funkcja ma na celu wyznaczenie drogi dla samochodów tak, aby podczas jej przemierzania pojazdy zużyły mniej paliwa i w ten sposób wytworzyły jak najmniej CO<sup>2</sup>. Aplikacja bierze pod uwagę rodzaj silnika, jaki ma auto, by jeszcze efektywniej dopasować proponowaną trasę. Z ekologicznej nawigacji korzystają już Amerykanie i Kanadyjczycy. Według giganta z Doliny Krzemowej jej uruchomienie w 40 państwach ma zmniejszyć emisję około miliona ton dwutlenku węgla rocznie. Można to porównać do sytuacji, gdzie w ciągu roku z dróg na całym świecie zniknęłoby około 200 tysięcy pojazdów z silnikami spalinowymi.



Q22



**EKO**  
PROJEKCIJA

# WODA W LICZBACH

WIEDZA

Morza i oceany stanowią  
**96,5%**  
wszystkich wód  
na Ziemi.

Gdyby zebrać kulę objętości  
całej słodkiej wody  
na Ziemi, miałaby ona  
**160 km** średnicy.

Woda zajmuje  
**361,3 mln km<sup>2</sup>**  
powierzchni globu.

W lądolodach Antarktydy  
i Grenlandii  
zostało zamrożone  
**29,2 mln km<sup>3</sup>**  
wody słodkiej.

Większość  
wody słodkiej  
w stanie płynnym  
znajduje się pod ziemią i jest to  
**8,4 mln km<sup>3</sup>**.

Największe zasoby wody pitnej  
– **8233 km<sup>3</sup>**  
znajdują się w Brazylii.  
Odpowiada za to Amazonka,  
jej wododział i obfitujący  
w opady klimat  
podzwrotnikowy.

8



**12 900 km<sup>3</sup>**

wody występuje w atmosferze  
w postaci  
pary wodnej.

Codziennie  
do atmosfery odparowuje  
**1170 km<sup>3</sup>** wody.

Gdyby cała para wodna  
z atmosfery skropliłaby się w jednym  
momencie,  
pokryłaby powierzchnię lądów  
**3-centymetrową**  
warstwą.

**1,2 miliarda**  
**ludzi**

na świecie  
nie ma dostępu  
do czystej wody pitnej.



Szacuje się, że  
do **2050 roku**  
zapotrzebowanie na wodę  
wzrośnie o **55%**.



WODA  
TO GŁÓWNY SKŁADNIK  
LUDZKIEGO CIAŁA - STANOWI  
do **75%**  
jego masy.

CZŁOWIEK TRACI  
KAŻDEGO DNIA  
od **400**  
do **500 ml**  
wody  
Z WYDYCHANYM POWIETRZEM.



PRZECIĘTNY EUROPEJCZYK  
zużywa  
CODZIENNIE ŚREDNIO  
**200 litrów**  
wody,  
A AMERYKANIN  
**400 litrów.**

ŚREDNIE ZUŻYCIE  
WODY W POLSCE WYNOŚI  
**140 litrów**  
na osobę.

ŚREDNIO  
**36 litrów**  
dziennie  
ZUŻYWAMY NA SPŁUKIWANIE  
WODY W TOALECIE.

W Chinach zniknęło  
aż **28 rzek.**

Dlatego Chińczycy zostali zmuszeni  
do zredukowania zużycia wody pitnej.



W Polsce zaledwie  
**1,8% rzek**  
ma  
wodę klasy pierwszej.



Do wyprodukowania 1 kg papieru  
potrzeba

**40 litrów**  
wody, do 1 kg cukru  
**80 litrów,**  
a do jednego samochodu aż  
**35 000 litrów.**



**1000 litrów**  
wody potrzeba na wyprodukowanie  
bawełnianej koszulki,  
a **11 000 litrów**  
na parę dżinsowych spodni.

# JAK ROZPOZNAĆ

# EKO CERTYFIKATY

# FIKATY

Dzięki tym oznaczeniom mamy pewność, że dokonujemy wyborów przyjaznych zdrowiu, planecie i dobru pracowników z całego świata.

**G**dy chcemy prowadzić bardziej ekologiczne życie, jednym z obowiązkowych elementów świadomych zakupów jest kupowanie ubrań, których produkcja przebiega w zrównoważony sposób. W dobie fast fashion i przeskalowanego konsumpcjonizmu warto zatrzymać się na chwilę, aby wybrać te produkty, które gwarantują jakość i bezpieczeństwo wyrobów tekstylnych. Masowa produkcja jest dużym obciążeniem zarówno dla naturalnych zasobów planety, jak również dla naszego zdrowia. Bywa bowiem bardzo toksyczna i może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Informację o tym, czy dany produkt został stworzony zgodnie z duchem eko, kryją w sobie konkretne certyfikaty. Często jednak niewiele nam one mówią i zastanawiamy się, co dokładnie oznaczają. Jakich symboli szukać, aby nasze zakupy były bardziej przyjazne środowisku?



## GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD (GOTS)

Produkty z tym oznaczeniem zawierają certyfikowane włókna bawełny, są wytwarzane w zgodzie ze środowiskiem naturalnym oraz poszanowaniem pracowników. Są dostępne dwie kategorie: „Organic” i „Made with x% organic”. W pierwszym przypadku produkt musi zawierać przynajmniej 95% certyfikowanych włókien ekologicznych, a w drugim minimalnie 70% z czego maksymalnie 10% mogą stanowić włókna syntetyczne. Nie znajdziemy tu również materiałów stworzonych z pomocą GMO. Aby dostać certyfikat GOTS producenci są zobowiązani do stosowania zamkniętego obiegu wody i jej oczyszczania. To ekologiczne oznaczenie można przyznać dzianinom, włóknom, tkaninom i tekstyliom domowym.

## FAIRTRADE COTTON IS BETTER COTTON INITIATIVE

Ten certyfikat gwarantuje, że bawełna jako surowiec została wytworzona zgodnie ze społecznymi i ekologicznymi normami. Mowa tu o godziwym wynagrodzeniu pracowników (wypłata nie jest mniejsza niż minimalna cena światowa), zminimalizowanym użyciu wody, ograniczeniu pestycydów, a także emisji toksyn przez rolników. Aby dostać to oznaczenie, przy uprawach nie mogą być stosowane nasiona modyfikowane genetycznie.

**BCI** Better Cotton Initiative  
BetterCotton.org



H&M Conscious choice



H&M  
149,99 zł

OEKO-TEX®  
CONFIDENCE IN TEXTILES  
STANDARD 100

### OEKO-TEX STANDARD 100

To oznaczenie przyznaje Międzynarodowe Stowarzyszenie na Rzecz Badań i Rozwoju Ekologii Włókienniczych Oeko-Tex. Proces powstawania tkanin nie może zaturzać środowiska, za to materiał musi być całkowicie bezpieczny dla zdrowia człowieka, czyli pozbawiony substancji, takich jak pestycydy, formaldehyd, chlorofenol, metale ciężkie i barwniki alergizujące. W tym przypadku badaniom są poddane wszystkie elementy odzieży, zabawek i tekstyliów domowych, w tym nici czy guziki. Jednak same tkaniny nie muszą być wykonane z bawełny ekologicznej.

2  
**FAIR  
WEAR**  
FOUNDATION

### FAIR WEAR FOUNDATION

Nie jest to stricte certyfikat, lecz inicjatywa zrzeszająca producentów wytwarzających ubrania. Firmy posiadające członkostwo są zobowiązane do nieustannego poprawiania warunków pracy w fabrykach. Bezwzględnie zakazana jest tam praca dzieci i przymusowa oraz wszelkie formy dyskryminacji. Pracownicy muszą być legalnie zatrudnieni, bez zmuszania do robienia nadgodzin, a także mieć bezpieczne warunki pracy. FWF pomaga zatrudnionym dostawać godne wynagrodzenie i jest zaangażowane we wzmocnienie ich pozycji m.in. poprzez możliwość składania skarg.

H&M Conscious choice



ZARA Join Life

Zara  
249 zł



H&M  
29,99 zł

Weekday  
599 zł



H&M  
129,99 zł



H&M  
199,99 zł

Weekday  
200 zł



Zara  
449 zł



### KORZYSTAJ Z PROGRAMU RECYKLINGU TEKSTYLÓW W SKLEPACH H&M

W obecnych czasach w ciągu roku mniej niż 1% tekstyliów jest poddawane recyklingowi. W związku z tym tysiące ton ubrań ląduje bezpowrotnie na wysypiskach. H&M pragnie odwrócić ten trend. To największa taka inicjatywa na świecie. Co zrobić, aby ją wesprzeć? Wystarczy przynieść nieużywane ubrania i tekstylia (niezależnie od marki i w dowolnym stanie) do sklepu, wrzucić je przy kasie i odebrać kupon do wykorzystania przy następnych zakupach. Następnie ubrania są sortowane według trzech kategorii. Mogą trafić do second-handów, zostać przetworzone na inne produkty bądź poddane recyklingowi i przerobione np. na materiały izolacyjne.

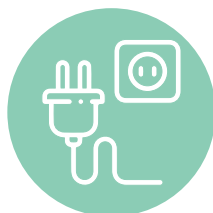


# 10 SPOSOBÓW NA OSZCZĘDZANIE PRĄDU

Sprawdź, jak jednocześnie zadbać o środowisko i zmniejszyć swoje rachunki za prąd. Proste sposoby i codzienne nawyki to klucz do sukcesu.

12

**O**szczędzanie prądu staje cię coraz ważniejszą sprawą. Nie tylko ze względu na to, że jest to ekologiczne. Rosnąca liczba urządzeń elektrycznych pobierających energię oraz wygórowane ceny prądu sprawiają, że kwoty na rachunkach także idą w górę. Dlatego rozsądne gospodarowanie energią elektryczną wpłynie z korzyścią także dla naszego portfela. Choć początkowo może to przysparzać pewnych trudności, to tak naprawdę kwestia wypracowania odpowiednich nawyków każdego dnia. Z licznych metod oszczędzania prądu wybierz dla siebie te, które najłatwiej będzie ci wprowadzić do swojego życia.



## 1 Pamiętaj o wyłączaniu światła.

Przez ten dobry nawyk nie będziemy niepotrzebnie marnować energii elektrycznej. Dobrym pomysłem jest umówienie się z pozostałymi domownikami, żeby wzajemnie przypominać sobie o gaszeniu światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy.

## 2 Wyłączaj nieużywany sprzęt z kontaktu.

Mowa tu przede wszystkim o ładowarkach, laptopach czy konsolach. Trzymanie urządzeń w trybie czuwania jest kuszące, bo uruchamiają się one w kilka sekund, jednakże w ciągu paru godzin spoczynku dziennie potrafią zawyżyć nasze rachunki za prąd.

## 3 Wymień żarówki na energooszczędne.

Czy wiesz, że zużywają one nawet do pięciu razy mniej prądu niż te tradycyjne, dając tyle samo światła? Dodatkowo kupuj przezroczyste i jasne klosze oraz zainstaluj jedną mocniejszą żarówkę zamiast kilku słabszych mających zazwyczaj niższą skuteczność świetlną.



#### 4 Wykorzystuj światło dzienne.

Biurko czy stół ustaw w domu przy oknie, żeby jak najdłużej korzystać z promieni słonecznych. Zrezygnuj z ciężkich, ciemnych zasłon i zastąp je np. roletami rzymskimi, które pozwalają na samodzielne regulowanie ilości światła wpadającego do pokoju.



#### 5 Uruchamiaj tylko pełną zmywarkę i pralkę.

Zanim zrobisz pranie czy włączysz zmywarkę, całkowicie je napełnij. Rzadsze uruchamianie tych urządzeń oznacza większą oszczędność. Jeśli czeka cię zakup AGD, dobierz jego wielkość do liczby domowników, a także zwróć uwagę na etykiety energetyczne. Im bardziej energooszczędne, tym lepiej.



#### 6 Gotuj pod przykryciem.

Dotyczy to osób korzystających z kuchni elektrycznych czy płyt indukcyjnych. Przyrządzanie potraw pod przykrywką skraca czas gotowania, dzięki czemu zużywamy mniej prądu. W ten sposób masz okazję zaoszczędzić nawet 30% energii elektrycznej potrzebnej do przygotowywania jedzenia.



#### 7 Regularnie rozmrażaj lodówkę.

Gdy nasza lodówka i zamrażarka są oblodzone, wymagają do schłodzenia więcej energii. Regularnie je rozmrażając, przedłużamy również ich żywotność i zapewniamy więcej miejsca na produkty spożywcze.



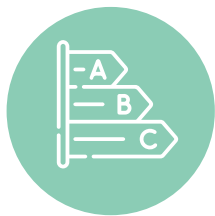
#### 8 Usuwać kamień z urządzeń elektrycznych.

Gruba warstwa kamienia zwiększa zużycie energii elektrycznej. Dotyczy to urządzeń, takich jak czajnik, pralka, zmywarka, ekspres do kawy czy żelazko. Sprzęt odkamienimy prostymi, domowymi sposobami oraz specjalnymi preparatami dostępnymi w drogeriach.



#### 9 Używaj programów do oszczędzania energii.

Większość pralek i zmywarek jest wyposażona w funkcje oszczędzania prądu. Często odruchowo ustawiamy zawsze ten sam program do zmywania lub prania, dlatego warto sprawdzić, czy nasze urządzenie ma tryb eko.



#### 10 Zainwestuj w nowy sprzęt.

Jeśli zależy nam na oszczędności, to paradoksalnie zakup nowego sprzętu może się do tego przyczynić. Urządzenia najnowszych generacji są z reguły bardziej energooszczędne, niż te kupione w ostatnich dekadach. Gdy sprzęt ma już 10 czy 15 lat, warto kupić nowy, bo taka inwestycja na pewno nam się zwróci.

# ZMIA NY KLIMATU TO FAKT

Ziemia wysyła wiele informacji, z których możemy odczytać, do czego prowadzi niezrównoważona gospodarka i działania człowieka. W jaki sposób do nas przemawia?

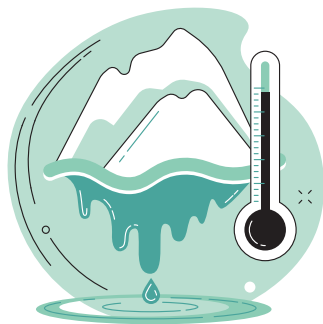
Jeszcze kilkadziesiąt lat temu ludzkość nie zdawała sobie sprawy z tego, jakie konsekwencje dla planety mogą przynieść jej działania. Znaczące zmiany wywołane przez człowieka zaczęły postępować wraz z rozpoczęciem okresu przemysłowego. Średnia temperatura powierzchni Ziemi jest obecnie wyższa o 1,5°C, co oznacza, że wykracza poza najcieplejsze czasy w cyklu epok

lodowych z ostatnich dwóch milionów lat. Największymi źródłami emisji dwutlenku węgla są przemysł, transport oraz rolnictwo. Spalanie paliw kopalnianych, produkcja cementu, masowa hodowla zwierząt oraz wycinka lasów na całym świecie powodują, że nasza planeta coraz gorzej radzi sobie z równoważeniem CO<sub>2</sub> w atmosferze. Klimat daje coraz wyraźniejsze sygnały, że niezwykle ważne jest podejmowanie zdecydowanych kroków, które zahamują dalsze postępowanie globalnego ocieplenia. Jakie są dowody na rzecz zmieniającego się klimatu?



## FALE UPAŁÓW

Niegdyś nagłe i intensywne wzrosty temperatury w stabilnym klimacie pojawiały się średnio raz na 740 lat. Szacuje się, że przy jej wzroście o 2°C, takie ekstrema będą się zdarzać w Europie Zachodniej raz na pięć lat w miesiącach letnich, a w krajach tropikalnych, w co drugim roku. W przypadku krajów arabskich i tych w Afryce, w trakcie najcieplejszych dni, temperatura ma wzrosnąć z 43°C do 46°C, co uczyni niektóre rejony niezdatnymi do zamieszkania.



## TOPNIENIE NATURALNYCH ŁĄDOŁODÓW

Zgodnie z prognozami pod koniec aktualnego stulecia lodowce przykrywające większość Arktyki pozostaną wyłącznie w pasie powyżej Grenlandii i Kanady. Tylko w ciągu ostatniej dekady w Grenlandii miały miejsce trzy, ekstremalne topnienia pokrywy lodowej. Od lat 80. Ziemia straciła jej ponad 2,5 mln km<sup>2</sup>. Ten skurczony obszar pozostanie ostatnim azylem wielu arktycznych gatunków fauny.



## WZROST POZIOMU WÓD W MORZACH I OCEANACH

Przyczyną tego zjawiska jest zarówno wzrost objętości wody wraz z podnoszeniem się średniej temperatury na świecie, jak i topnienie lodowców. Nie jest to zmiana występująca równomiernie na całej powierzchni Ziemi. Zagrożone zalaniem są tereny nadbrzeżne Wenecji, Londynu, Nowego Jorku lub chociażby gdańskiej starówki.



## ZABURZENIA OBIEGU WODY W PRZYRODZIE – SUSZE I POWODZIE

Coraz wyższa temperatura powoduje szybsze wyparowywanie wody do atmosfery, co sprawia, że jej niedobory zagrożą co najmniej 8% ludzkości. Wyszuszone gleby nie są w stanie przyjąć w krótkim czasie dużej ilości wody, jaka spada podczas deszczu. Problem pogłębia fakt, że wiele terenów jest zabetonowanych, przez co obfite opady spływają do kanalizacji i sprzyjają podtopieniom.



### DEGRADACJA RAF KORALOWYCH

Proces ten zachodzi na całym świecie. Od 1995 r. Wielka Rafa Koralowa straciła ponad połowę swoich mieszkańców. Wpływa na to podnoszenie się temperatury wody morskiej oraz zakwaszanie wód oceanicznych. Niestety całemu ekosystemowi koralowemu grozi obecnie wymarcie.



### WYMIERANIE GATUNKÓW

Znikające z powierzchni Ziemi ekosystemy to kolejny, zatrważający skutek globalnego ocieplenia. W świecie cieplejszym o 2°C do końca stulecia może wymrzeć 25% z 80 000 monitorowanych gatunków zwierząt i roślin. Dotknie to oczywiście także stworzenia nieobjęte kontrolą.



### EKSTREMALNE ZJAWISKA POGODOWE

Przesuwanie się stref klimatycznych tworzy zagrożenia, takie jak pożary, huragany (rekordowa liczba w 2020 roku) oraz powodzie. Zwiększy się również częstość występowania chorób tropikalnych, ponieważ wirusy i bakterie szybciej i łatwiej rozchodzą się w gorącym świecie.



### SPADEK PRODUKCJI ŻYWNOSCI

Wzrost temperatury wpływa negatywnie na światową uprawę roślin – globalne ocieplenie redukuje plony pszenicy, ryżu, soi i kukurydzy. Przy podwyższeniu jej o 2°C spadek plonów samej pszenicy może wynieść aż 42%. Cierpi na tym też rybołówstwo, na które oprócz temperatury wpływa załamywanie ekosystemów morskich, zakwaszanie oceanów i przełowienia ryb.





Q22



**EKO**  
LIFESTYLE



Bycie eko to nie tylko chwilowy trend.  
Ucząc dzieci ekologii, pracujemy dla  
dobra Ziemi i przyszłych pokoleń.

### Rodzicielska odpowiedzialność

Edukacja ekologiczna to ważny element wychowania małego człowieka. Dzięki niej dziecko wyrabia w sobie wrażliwość i uczy się odpowiedzialności społecznej, a także może zrozumieć, jak złożony jest świat. Maluchowi ze świadomością ekologiczną łatwiej będzie prowadzić zrównoważone życie w dorosłości, które znacząco podniesie jego dobrostan. Dbając o ten aspekt wychowania, dokładamy również cegiełkę do lepszego świata następnych pokoleń, bo to właśnie one będą budowały przyszłe losy planety. Bycie eko to nie tylko moda, to styl życia, którego możemy uczyć swoje pociechy od najmłodszych lat. I w tym przypadku jest to kwestia wypracowania pozytywnych nawyków, na wcielenie których są przyjazne dzieciom sposoby.



18

# WYCHO WANIE W DUCHU



### Wartościowy czas z naturą

Uczenie dziecka życia w duchu eko warto zacząć od kontaktu z naturą. Przebywanie w środowisku naturalnym oswaja najmłodszych z przyrodą, dlatego tak ważne jest, aby spędzać z nimi czas w lasach, parkach, jeździć na wycieczki rowerowe czy organizować biwaki. W ten sposób rozbudzamy w nich ciekawość świata, chęć poznawania fauny i flory czy odkrywania praw natury. To też sprawi, że w przyszłości chętniej będą troszczyć się o środowisko. Rodzinne eskapady za miasto są również dobrą okazją do zaobserwowania szkodliwej działalności człowieka, co stanowi świetną okazję do rozmów z dzieckiem o tym, dlaczego dane zachowanie jest niewłaściwe.

### Nauka poprzez modelowanie

Jedną z najskuteczniejszych form nauczania jest dawanie przykładu swoim dzieciom. Maluchy to wybitni obserwatorzy i jak gąbka chłoną postawy rodziców. Gdy sami prowadzimy ekologiczny styl życia, np. segregujemy śmieci, zdrowo się odżywiamy i chodzimy na zakupy z własną torbą, nasze potomstwo będzie chciało nas naśladować. Dla dzieci jesteśmy żywym przykładem tego, jak należy postępować, więc pamiętajmy o byciu konsekwentnym w ekologicznym podejściu każdego dnia, ponieważ wypatrzą one wszelką niespójność w naszej mowie i zachowaniu, co może utrudnić budowanie trwałych ekonawyków.

### Ekozabawy to jest to!

Co dzieciaki lubią najbardziej? Oczywiście gry i zabawy. Jako świadomi rodzice możemy wykorzystać ten fakt, aby przemycić w nich ekowartości. Najczęściej popełniany przez rodziców błąd to taki, gdy z ekologicznych zachowań robią wyłącznie uciążliwy obowiązek. Tego typu podejście szybko zniechęci dziecko do dbania o środowisko, ponieważ będzie mu

się kojarzyło wyłącznie z czymś nudnym i przykrym. Zatem, łączmy naukę z dobrą zabawą! Zamieńmy zwykle segregowanie śmieci w grę polegającą na dopasowaniu odpadów do danego pojemnika. Rozbudźmy kreatywność milusińskich, prosząc, aby wymyśliły jak najwięcej zastosowań pustych pudełek kartonowych. Zaprosimy dzieci też do wspólnego uprawiania roślin, które nauczy je szacunku do natury i pozwoli zrozumieć jej potrzeby.



## POSTAWY I NAWYKI RODZICÓW MAJĄ DUŻE ZNACZENIE. NA ICH PODSTAWIE DZIECI ZBUDUJĄ WZORCE, KTÓRE BĘDĄ POWIELAĆ W DOROSŁYM ŻYCIU.

### Rozmowa czyni cuda

Dzieci uwielbiają zadawać miliony pytań. Nie gaśmy ich wrodzonej ciekawości, odpowiadając na nie krótko i lakonicznie. Zainteresowanie pociech to idealny moment na rozmowę, podczas której mają okazję dowiedzieć się wiele o ekologii. Oprócz tego sami starajmy się inicjować poruszanie ważnych tematów,

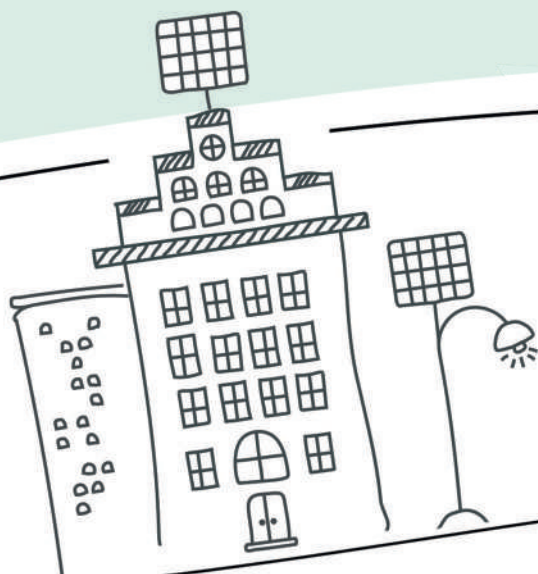


dzieląc się z dziećmi ciekawymi informacjami – te zapadną w ich pamięć zdecydowanie na dłużej. Przytaczajmy również realne przykłady, które w bezpośredni sposób odnoszą się do rzeczywistości. Warto pamiętać o pozytywnym charakterze opowieści. Straszanie dziecka czy wywoływanie w nim niepokoju nie jest dobrym pomysłem, bo może tylko niepotrzebnie je stresować. Niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy, rozmawiajmy o ekologicznym podejściu, podkreślając to, jak przyjemnie i o wiele szczęśliwiej żyje się, dbając o naturę i siebie samego.



# ECO DRIVING

W dobie rosnących cen i niepewnej gospodarki warto zapoznać się z zasadami ekonomicznej jazdy, dzięki której możemy w bardziej świadomy sposób poruszać się samochodem po mieście i oszczędzać na wydatkach.



## CZYM JEST ECODRIVING?

Ekonomiczna jazda samochodem to sposób na zmniejszenie wydatków na paliwo, zredukowanie eksploatacji pojazdu oraz ograniczenie emisji CO<sub>2</sub> do atmosfery. Związana jest z nią także postawa prowadzącego auto oraz szacunku dla współużytkowników dróg.

20

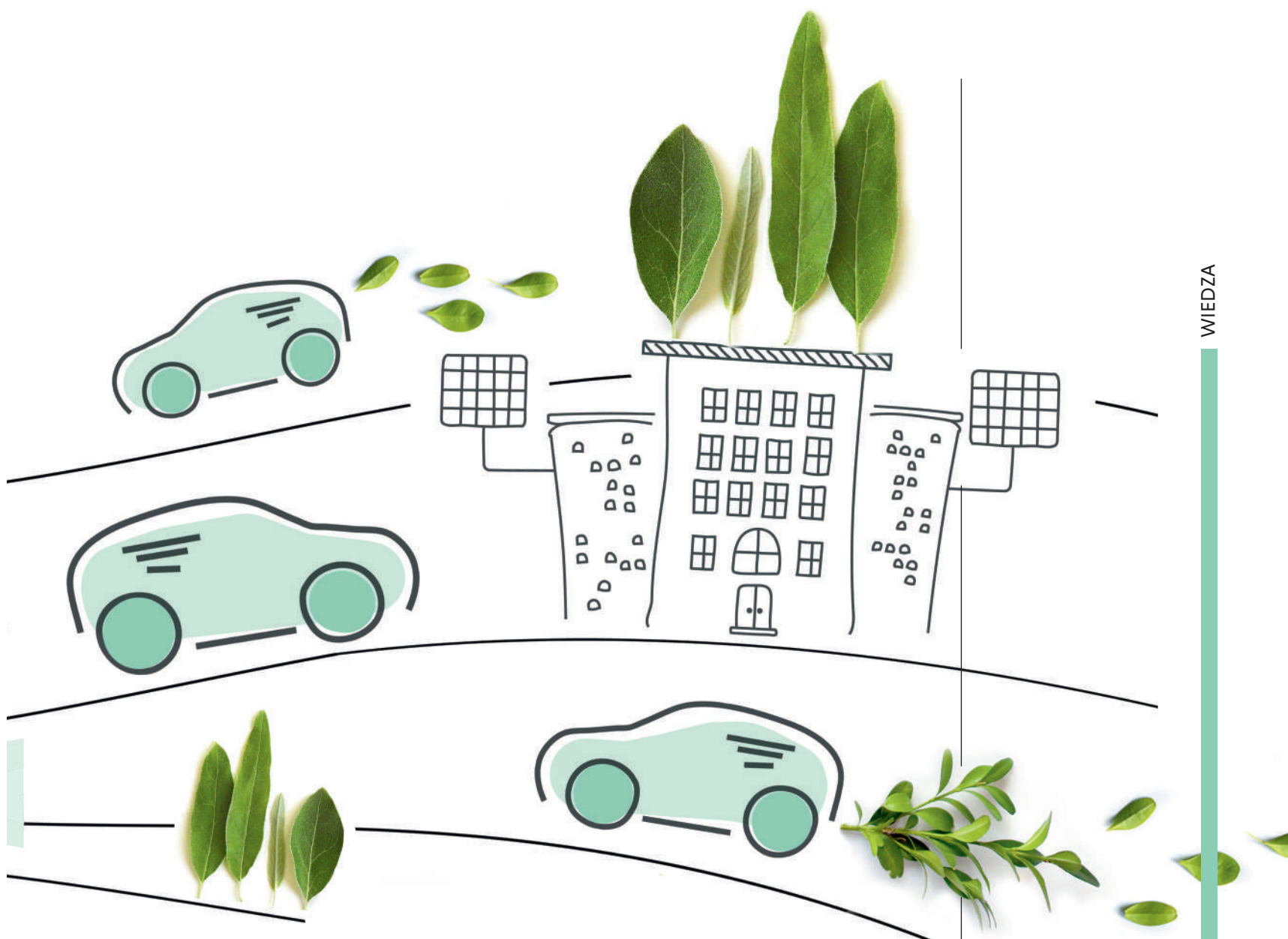
### Płynność jazdy i obroty

Ecodriving opiera się przede wszystkim na płynnym i bezpiecznym prowadzeniu pojazdu. Staramy się unikać gwałtownego ruszania i hamowania – taka jazda powoduje największe spalanie paliwa i generuje ryzyko kolizji z innymi użytkownikami dróg. Ponadto, w ten sposób bardziej zużywamy klocki hamulcowe i opony, przyspieszając tym samym termin ich wymiany na nowe. Oprócz tego warto utrzymywać bezpieczną odległość od innych pojazdów, aby zachować w miarę stałą prędkość. Pomoże nam w tym obserwowanie tego, co dzieje się kilka samochodów przed nami. Kolejną kwestią jest utrzymywanie obrotów we właściwym zakresie, czyli takim, w którym zużycie paliwa jest optymalne. Wielu kierowców zastanawia się, kiedy zmieniać bieg na wyższy, a to

zależy od rodzaju paliwa. Zdecydowana większość siły napędowej w obecnie stosowanych silnikach jest dostępna do dyspozycji kierującego już poniżej 2000 obrotów. W przypadku silników benzynowych pułap jest nieco wyższy i wynosi około 2500.

### Stan techniczny pojazdu

Kluczowym elementem ecodrivingu jest także dbanie o swój pojazd. Oznacza to używanie właściwego oleju, jego regularną wymianę, utrzymywanie silnika w czystości poprzez stosowanie paliwa rekomendowanego przez producenta auta, a także wymianę filtrów powietrza. Istnieją skuteczne i przetestowane dodatki do paliwa, które czyszczą układ paliwowy, a zwłaszcza jego najbardziej



newralgiczny element, jakim są wtryskiwacze do paliwa. Zabrudzone potrafią zwiększyć spalanie aż o 20%! Ważne jest też kontrolowanie ciśnienia w oponach raz na dwa lub trzy miesiące ze względu na to, że zanizone pogarsza bezpieczeństwo, wydłużając drogę hamowania i zmniejszając przyczepność oraz zwiększając zużycie paliwa o 4%, a samych opon o 30%.

#### Dobre planowanie i GPS

Ekonomiczna jazda to ta zaplanowana. Gdy robimy to z wyprzedzeniem, unikniemy zakorkowanych dróg czy tych, które są remontowane. Zaprzyjaźnienie się z nawigacją to również dobry pomysł. GPS pomoże znaleźć sprytnie skróty i objazdy, dzięki którym nie utkniemy w trakcie jazdy. Pozwala również w dużym stopniu uniknąć szybkiego zmęczenia kierowcy. Jeśli czeka nas dalsza trasa, pamiętajmy, aby przy dużych prędkościach (większych niż 60 km/h) zamykać szyby. Aerodynamikę pojazdu zmniejszają także wszystkie elementy zakłócające jego oryginalny kształt. Ponadto, zwróćmy uwagę na to, w jaki sposób korzystamy z klimatyzacji czy ogrzewania. Używanie ich wybiórczo zredukuje obciążenie silnika. Rzadsze korzystanie z chłodzenia pozwala na zaoszczędzenie 10-15% paliwa. Latem wybierajmy zacienione miejsca do parkowania, a zimą nie rozgrzewajmy pojazdu przed ruszeniem w drogę, gdyż dzisiejsze samochody najwyczejniej już tego nie potrzebują.

#### Z korzyścią dla planety

Ekologiczną jazdę warto wprowadzić do swojego życia nie tylko ze względu na oszczędność dla portfela. Dzięki niej dbamy o bezpieczeństwo na drodze i stan środowiska naturalnego, dlatego jest to styl jazdy, jaki powinniśmy przyjąć, jeśli nie wyobrażamy sobie podróżowania do pracy rowerem bądź komunikacją miejską. Mniejsze spalanie paliwa oznacza zredukowanie wydzielania dwutlenku węgla do powietrza, a każda emisja CO<sup>2</sup> ma w dzisiejszych czasach duże znaczenie.



**ECODRIVING POZWALA NIE TYLKO NA PRZEJECHANIE WIĘKSZEJ LICZBY KILOMETRÓW NA TYM SAMYM BAKU PALIWA. DZIĘKI NIEMU PRZEDŁUŻAMY ŻYCIE AUTA I PLANETY, JEŹDŹĄC PO PROSTU BEZPIECZNIEJ.**

# eko PASJE, KTÓRE SPRAWIAJĄ RADOŚĆ



Odkryj kreatywne zajęcia, które możesz wykonywać w domu w zgodzie z ekologią. To połączenie przyjemnego z pożytecznym i... cieszącym oko.

## PRODUKCJA CERAMIKI

Lepienie w glinie należy do czynności odprężających i rozładowujących napięcie w ciele. Aby zacząć przygodę z tworzeniem ceramiki, warto zapisać się na warsztaty. Poznamy tam podstawy rękodzielnictwa, w które wpleciemy wizję zaczerpniętą ze swojej wyobraźni. Dowiemy się, jakich narzędzi i materiałów używać, nauczymy się technik obróbki gliny i skorzystamy z wyposażenia pracowni, jakim jest koło garncarskie, piec, formy, szkliva i wiele innych. Gdy przejdziemy szkolenie, ceramikę możemy tworzyć w domowym zaciszu. Zaopatrując się w fartuch, płótno, miskę, folię spożywczą i wałek, zdiagnozujemy naprawdę wiele. Istnieje mnóstwo miejsc, gdzie wypala się własne wyroby z gliny, więc brak pieca z temperaturą około 1000°C nie stanowi przeszkody. Również cena nie jest problemem – koszt pierwszego wypału zaczyna się od mniej więcej 10 zł za kilogram. Własnoręcznie zrobiona zastawa czy domowe dekoracje będą cieszyć oko domowników i zaintrygują gości. Tworząc naczynia i ozdoby, dajemy także wyraz swojej kreatywności i spędzamy przyjemnie czas – z przyjaciółmi lub solo.



**TWORZENIE  
WŁASNYCH  
ŚWIEC TO WYŚMIENITY  
SPÓSÓB NA RELAKS,  
JAK I ZABAWĘ Z DZIEĆMI.  
WŁASNORĘCZNIE  
WYKONANE DZIEŁO BĘDZIE  
TEŻ DOBRYM POMYSŁEM  
NA PREZENT.**



## TWORZENIE ŚWIEC SOJOWYCH

To zajęcie, które może wydawać się skomplikowane, lecz nic bardziej mylnego. Zrobienie własnej świecy sojowej zajmuje zaledwie kilkanaście minut, a przy tym przysparza mnóstwo frajdy. Dlaczego zaliczamy je do ekologicznej formy relaksu? Zwykle świece, które kupujemy w sklepach zawierają parafinę produkowaną z ropy naftowej. I choć wyglądają i pachną ładnie, to niestety ich produkcja nie służy środowisku. Dodatkowo ostatnie badania wskazują, że palenie parafiny w niewentylowanych pomieszczeniach może być niebezpieczne dla zdrowia, ze względu na wydzielanie w trakcie spalania szkodliwych substancji, takich jak benzol czy toluen. Zatem czego potrzebujemy do stworzenia własnej, ekologicznej i pięknie pachnącej świecy? Przede wszystkim wosk sojowy, knoty, szklane naczynia (np. słoiki) i naturalne olejki eteryczne. Jesienią sprawdzą się zapachy wanilii i cynamonu, a także rozmaite nuty kwiatowe. Oczywiście aromaty cytrusów nie są zakazane – te z pewnością dodadzą ci energii i wigoru. W przypadku knotów do świecy mamy do wyboru te drewniane i bawełniane. Pierwsze z nich są nieco droższe, ale nie przesuwają się podczas wlewania wosku.

## SUSZENIE KWIATÓW

Żywot świeżo ściętych kwiatów jest krótki. Jednakże nie musimy od razu spisywać ich na straty. Możemy je ususzyć i wykorzystać na wiele różnych sposobów. Jednym z nich jest stworzenie w domu pięknych dekoracji. Suszone kwiaty można umieścić w ramce jako alternatywę dla plakatów czy obrazów albo stworzymy z nich bukiety, które ozdobią sypialnię, salon lub łazienkę. Dzięki różnorodności roślin mamy możliwość odpowiedniego dopasowania, aby współgrały z wnętrzem. Suszone kwiaty z powodzeniem możemy wykorzystać do produkcji mydeł lub do kąpieli w postaci płatków. Warto dodać je też do własnoręcznie robionych, aromatycznych świec, dzięki którym będzie można spędzić w romantyczny wieczór w błogiej atmosferze. Kwiaty zebrane w trakcie spaceru czy wspólnych wakacji możemy zaszuszyć i włożyć do medalionu lub wtopić w szkiełko biżuterii. Będzie to wtedy magiczna pamiątka miło spędzonego czasu.



**JAK SUSZYĆ  
KWIATY? ZNANA  
I LUBIANA TECHNIKĄ JEST  
WŁOŻENIE ICH MIĘDZY STRONICE  
ZESZYTU. SUSZENIE TECHNIKĄ  
TRÓJWYMIAROWĄ MOŻNA  
ZROBIĆ NA KILKA SPOSÓBÓW.  
NAJPROSTSZĄ, A CZASEM  
WPROST PRZYPADKOWĄ,  
TO POZOSTAWIENIE KWIATÓW  
W WAZONIE.**



Zaproś do wnętrza  
kwiaty doniczkowe,  
które zamienią je  
w magiczną oazę.

# DOMOWA DŻUNGLA







**N**ie od dziś wiadomo, że rośliny nadają wnętrzu wyjątkowy klimat. Jednak nie chodzi tu tylko o estetykę. Gdy zaprosimy do wnętrza zielonych przyjaciół, od razu zapanuje w nim dobra energia, nasze samopoczucie się polepszy i – w zależności od sytuacji – skuteczniej się skoncentrujemy lub oddamy chwili głębokiego relaksu. Komponując własną, domową dżunglę oczywiście możemy kierować się wyłącznie wizualnymi upodobaniami, ale lepiej dobierzemy rośliny, jeśli sprawdzimy wcześniej, które wymagają bardziej zaawansowanej pielęgnacji, a przy których wiele nie trzeba robić. Wprawieni miłośnicy zieleni w domu mogą śmiało wybierać te bardziej wymagające kwiaty, a ci początkujący, bądź tacy, którzy dużo czasu nie mają, na przykład sukulenty. Gdy pragniemy dowiedzieć się więcej na temat roślin doniczkowych, warto sięgnąć po literaturę, gdzie zasięgnemy porad, jak stać się wprawionym botanikiem.



### PROSTSZE NIŻ MYŚLISZ

Moda na kolekcjonowanie roślin i tworzenie własnych ogrodów w zaciszu swoich mieszkań rozkwiła w całej Polsce. Domowa dżungla to niemała frajda, pod warunkiem, że potrafimy się o nią odpowiednio zatroszczyć. Podpowiedzi, jak zadbać o rośliny w domu można znaleźć w tematycznych książkach.



# TAJEMNICE ZIÓŁ

Naturalne lekarstwa bez skutków ubocznych. Jaką moc w sobie kryją?

**R**ośliny towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów, a niektóre z nich mają niezwykle właściwości. Często nie zdajemy sobie sprawy z mocy, jaką mają. To przede wszystkim naturalne lekarstwa bez skutków ubocznych. Oprócz tego wyśmienicie smakują, pięknie pachną, dodają energii lub uspokajają, działają regenerująco i kojąco na skórę oraz pozwalają się zrelaksować. Tak wyjątkowe w działaniu zioła paradoksalnie mijamy codziennie, nie korzystając z ich zbawienego wpływu na ludzki organizm. Najwyższy czas przyjrzeć się naszym zielonym sprzymierzeńcom i zaprosić ich do codziennego życia.

## KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY

Prawie każda jego część jest wykorzystywana w lecznictwie i kosmetologii. Kasztanowiec zwyczajny zawiera substancje działające przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i ściągająco oraz usprawniająco przepływ krwi. Z jego pomocą zapobiegamy powstawaniu żyłaków, złagodzimy zaburzenia trawienne i... zwalczymy cellulit. Swoje lecznicze działanie zawdzięcza głównie escynie uszczelniającej naczynia włosowate i eskulinie przeciwdziałającej krzepnięciu krwi. Pijąc nalewkę z kasztanowca zwyczajnego, zadamy o żołądek, przełyk i wątrobę, a stosując go zewnętrznie w formie maści, zapobiegamy tworzeniu się skórki pomarańczowej.

26



**ROBIĄC NALEWKĘ Z KASZTANOWCA ZWYCZAJNEGO ZADBAMY O ŻOŁĄDEK, A STOSUJĄC GO W FORMIE MAŚCI, ZAPOBIEGNIEMY TWORZENIU SIĘ CELLULITU.**



**SZAŁWIĘ LEKARSKĄ MOŻEMY PIĆ W POSTACI NAPARÓW I DODAWAĆ DO DAŃ – PODSMAŻONA NA MAŚLE UWALNIA WYKWINTNY AROMAT I DODAJE POTRAWOM SMAKU.**

## SZAŁWIA LEKARSKA

Jak sama nazwa wskazuje, to zioło wesprze w walce z cholesterolem i wzmocni pamięć. Z jego prozdrowotnego działania skorzystają także kobiety w trakcie menopauzy, ponieważ niweluje ono uderzenia gorąca. Szałwia wykazuje działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i antyzapalne. Dzięki bogatemu składowi witamin i makroelementów reguluje procesy hormonalne oraz ogranicza przekrwienie błon śluzowych i skóry. Roślina zawiera związki bioaktywne, alkaloidy, kwasy tłuszczowe, polifenole i terpenoidy. Możemy pić ją w postaci naparów, łagodząc tym samym niestrawność, jak również dodawać do dań – podsmażona na maśle uwalnia wykwintny aromat i dodaje potrawom smaku.



**NAPAR  
Z POKRZYWY  
ZWYCZAJNEJ NADA  
CERZE BLASK. MOŻEMY  
DODAC JĄ RÓWNIŻ DO  
SAŁATEK LUB ZROBIĆ Z NIEJ  
SMAKOWITE I BARDZO  
ZDROWE PESTO DO  
MAKARONU.**

## POKRZYWA ZWYCZAJNA

Uważana powszechnie za pospolity chwast w ziołolecznictwie odgrywa jedną z głównych ról. Pokrzywa zwyczajna zawiera witaminy A, B, C oraz K, a także mnóstwo makro- i mikroelementów, takich jak magnez, fosfor, wapń, potas, żelazo, jod, sód i krzem. Nie brak jej flawonoidów, fitosteroli, histaminy i serotoniny. Pomoże w odchudzaniu, złagodzi problemy skórne, a dzięki właściwościom moczopędnym oczyszcza nerki, moczowody i pęcherz. Napar z pokrzywy sprawi, że cera odzyska swój blask, a włosy staną się mocniejsze. Jest ponadto wymiennym dodatkiem do sałatek – wystarczy sparzyć ją wcześniej wrzątkiem.

## KOSMETYKI NA BAZIE ZIÓŁ

Ich zaletą jest to, że są naturalne, zdrowe dla skóry i skuteczne w działaniu. Kosmetyki zawdzięczające swoją moc roślinom pięknie pachną, nie uczulają i nie wywierają szkodliwego wpływu na środowisko. Codzienna pielęgnacja z ich udziałem przyniesie olśniewające efekty.



Hagi/Hebe  
54,99 zł

Ziaja  
10,80 zł

Mokosh/Hebe  
39,99 zł

Ziaja  
10,01 zł

Onlybio/Rossmann  
53,99 zł



**Z MNISZKA  
LEKARSKIEGO  
ROBIMY WINO, SOKI  
I SYROPY. JEHO LIŚCIE  
DORZUCONE DO SAŁATY  
CIEKAWIE UROZMAICĄ  
JEJ SMAK I WZMOCNIĄ  
NASZĄ ODPORNOŚĆ.**

## MNISZEK LEKARSKI

Niewiele osób wie, że roślina potocznie nazywana mleczem czy dmuchawcem stanowi remedium na wiele dolegliwości. Robi się z niej wino, soki, syropy i krople, które znajdują zastosowanie w medycynie. Zawiera flawonoidy, fenolokwasy i karotenoidy, a także sole mineralne, witaminę C i witaminy z grupy B. Działa przeciw cukrzycowo i pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego. Wpływa też regenerująco na skórę, przyspieszając gojenie się ran. Ostatnie badania wskazują na jej działanie antyrakowe – picie naparu zmniejszało ilość komórek nowotworowych. Co więcej, zucie świeżych łodyg może rozpuścić kamienie żółciowe. Dorzucone razem z liśćmi do sałaty ciekawie urozmaicą jej smak i wzmocnią odporność.

Uwielbiamy szykowne nawiązania do przeszłości. Ubrania i dodatki retro nadają wyglądowi odrobinę ekstrawagancji.

# MODA W STYLU VINTAGE



z modą współczesną. Niektóre klasyki już od dawna nie schodzą z listy trendów i nic nie wskazuje na to, by nastąpiły zmiany. Chodzi mianowicie o oversize'owe marynarki, dżinsy i koszule o prostym kroju czy szmizjerki, które będą stanowić modną i jednocześnie uniwersalną bazę niemal każdego looku. Ważną rolę odgrywają także dodatki wyglądające jakby przybyły do nas wehikułem czasu. Okulary z przeskalowanymi oprawkami, kopertówki na łańcuszkach, moksasy lub oldschoolowy zegarek wniosą do wizerunku szczyptę nonszalancji.

## Second-handy kopalnią inspiracji

Coraz więcej ludzi decyduje się na zakupy odzieży z drugiego obiegu. Rozwój sklepów internetowych z używanymi ubraniami sprawił, że chętniej nabywamy produkty z drugiej ręki. Niejednokrotnie mamy okazję znaleźć w nich rzeczy, które były noszone raz bądź nawet mają jeszcze metki. Często markowa, utrzymana w świetnym stanie i – co jest bardzo istotne – kilka lub kilkanaście razy tańsza niż w oryginalnym sklepie odzież jest na wyciągnięcie ręki. To właśnie tam możemy trafić na unikatowe perełki będące ozdobą codziennych kreacji. Zakupy w second-handach to również wybór ekologiczny. Dając drugie życie ubraniom, przyczyniamy się do mniejszej degradacji środowiska naturalnego, ponieważ przemysł odzieżowy jest drugim co do wielkości na świecie, jeśli chodzi o produkcję zanieczyszczeń – plasuje się tuż po naftowym.

## Oldschool jest w trendzie

Styl vintage wyróżnia ponadczasowość i wysmakowany charakter ubrań. Look z jego udziałem skomponujemy, zarówno włączając do stylizacji elementy garderoby znalezione w szafie u babci, jak i te upolowane podczas shoppingu. Jeśli nie jesteśmy w posiadaniu gustownej odzieży z poprzednich dekad (dodajmy, że zachowanej w dobrym stanie), równie dobrze możemy nabyć tę stworzoną w duchu retro lub udać się do second-handu, którego popularność rośnie w siłę. Bliskie ci są eleganckie lata 20., romantyczne lata 60., a może hippisowskie lata 70.? Niezależnie od tego, z którego okresu będziesz czerpać inspirację, wplatając w przemyślany sposób akcenty do codziennego outfitu, wywrzesz zjawiskowe wrażenie.

## Jak stworzyć modną stylizację w duchu vintage?

Oczywiście nie chodzi o to, aby całkowicie odwzorować ubiór z minionych lat. Sęk w tym, aby połączyć elementy garderoby w stylu retro

UNITED COLORS OF BENETTON





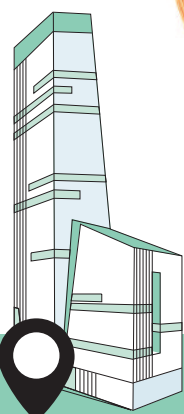
MARIUSZ STAWSKI,  
SALON FRYZJERSKI D&M STAWSCY



NASZE MARKI

# ZADBAJ O WŁOSY

## Salon fryzjerski D&M STAWSCY



NASZ SALON MIEŚCI SIĘ NA  
1. PIĘTRZE WIEŻOWCA Q22.  
JESTEŚMY OTWARCI  
OD PONIEDZIAŁKU  
DO PIĄTKU, W GODZINACH:  
8:00-20:00  
ORAZ W SOBOTY  
OD 10:00 DO 18:00.

TEL. : +48 22 838 50 85  
WWW.STAWSCY.COM

Odpowiednio dobrana fryzura może mieć ogromny wpływ na nasz wizerunek. Ale jeśli włosy są zniszczone, puszące się, z widocznymi porozdwajanymi końcówkami to nie osiągniemy efektu WOW. Dlatego tak ważna jest codzienna pielęgnacja, a także profesjonalne zabiegi w salonie fryzjerskim. Świadomość jak dbać o włosy jesienią, oraz czego unikać jest niezwykle ważna, gdy chcemy cieszyć się piękną fryzurą oraz kolorem naszych włosów. Jesień to idealna pora by zadbać o nasze włosy. Zarówno wzmocnić skórę głowy ( na jesieni często zaczynają nam sezonowo wypadać włosy), a także zregenerować je po słońcu.

### Piękne włosy każdego dnia

Aby wzmocnić cebulki włosów rekomendujemy serie Action marki Farmagan. Produkty BIOACTIVE HAIR

TREATMENT ACTION zawierają wyselekcjonowaną mieszankę olejków eterycznych (bergamotka, cynamon, eukaliptus Liptó County, goździki, lawenda, rozmaryn, sosna, tymianek, mięta) i substancji czynnych (auxin trichogen, cynk, który wpływa bezpośrednio na tworzenie się keratyny, wchłanianie witaminy A, a także reguluje pracę gruczołów łojowych). Produkty te, nie zawierają SLES, SLS i parabenów. Są przebadane klinicznie i dermatologicznie, a co również ważne – NIE SĄ TESTOWANE NA ZWIERZĘTACH. Stosowanie kuracji z auxin trichogen zmniejsza problem wypadania włosów do -23% już po 28 dniach i aż do -32% po 56 dniach. W serii znajdziemy szampon, olejek oraz ampułki.

### Wzmocnienie i regeneracja

Na jesienną regenerację oraz odbudowę włosów rekomendujemy wegańskie zabiegi Davroe. Kuracje Davroe to najlepsza wegańska pielęgnacja włosów. To australijskie kosmetyki stworzone po to, aby odpowiedzieć na potrzeby nawet najbardziej wymagających włosów. Znajdziesz w nich śliwkę kakadu, aloes, olej arganowy, hibiskus, masło mango, olej jojoba, masło shea i olej kameliowy. Dogłębnie regenerują, odbudowują, przywracając włosom nawilżenie, objętość i blask. Każdy z rytuałów dostępny jest w naszym salonie. Produkty Davroe można również zamówić na naszej stronie internetowej: [www.stawscy.com](http://www.stawscy.com)

W przypadku puszenia się włosów zalecamy również produkty antystatyczne Farmagan Stop Humidity, który ochroni włosy przed wilgocią oraz zapobiegnie ich puszeniu się. Zapraszamy do naszego salonu na zabiegi wzmacniające oraz regenerujące, aby wydobyć naturalne piękno Twoich włosów.



Q22

29

Moda na cienkie brwi skończyła się w latach 90. Trend, chociaż sporadycznie znów zaczął pojawiać się na wybiegach, nie każdemu pasuje. Dlatego warto zadbać o te wyglądające naturalnie!

# SPOSOBY NA IDEALNE BRWI z eyebar

**J**eśli Twoje brwi z natury są cienkie i rzadkie to specjalnie dla Ciebie, przygotowaliśmy mały poradnik, jak z tym walczyć.

## Zapuszczanie brwi: koniec z nadmierną regulacją

W zapuszczaniu brwi najważniejsza jest zmiana nawyków. Jeśli chcesz je wyhodować, zrezygnuj z pęsety i daj czas włoskom, aby mogły odrosnąć. Warto uzbroić się w cierpliwość, ponieważ regularnie wyrwane włoski potrzebują trochę czasu na regenerację.

## Zapuszczanie brwi: odżywienie to podstawa

Zainwestuj w naturalne preparaty, np. olejek jojoba, który przyspiesza porost włosów. Kolejnym świetnym rozwiązaniem jest olejek migdałowy, który wykazuje wspaniałe właściwości nawilżające. Jeśli chcesz zapuścić brwi, musisz pamiętać o tym, że odżywienie



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

to podstawa! Eyebar wyszedł naprzeciw Waszym potrzebom, tworząc autorski produkt Brow Oil. Jest to mieszanka stworzona na bazie naturalnych składników m.in. olejku z nasion czarnuszki, olejku arganowego i kokosowego. Dodatkowo, kompozycję wzbogaciliśmy witaminą E, która wydłuża trwałość produktu oraz zabezpiecza brwi przed promieniowaniem UV. Regularne stosowanie Brow Oil, zapewnia wyraźnie zagęszczone brwi, a także świetnie wpływa na kondycję włosków. Produkt jest bezpieczny dla skóry problematycznej, ponieważ nie zawiera żadnych sztucznych składników.

## Zapuszczanie brwi

### – pamiętaj o regularnym szczotkowaniu

Podczas zapuszczania brwi włoski znajdujące się poza dotychczasową linią mogą być irytujące. Mimo to pamiętaj, że każdy nowy włoszek jest na wagę złota! Można temu zaradzić regularnie szczotkując brwi. Kilka ruchów w stronę wzrostu brwi sprawi, że będą one wyglądać symetrycznie i schludnie. Dodatkowo wyczesywanie włosków wypełnia brwi, odkrywając ich prawdziwy kształt, według którego warto podążać. Brwi to również włosy, dlatego warto zadbać o ich właściwą pielęgnację.

30



**Specjalnie dla klientek, które oczekują widocznych efektów, Eyebar na jesień przygotował dwie nowe usługi. Są to Happy Brows i Green Mask.**

**GREEN MASK** czyli zielona maska na brwi zawierająca 90% naturalnych składników roślinnych, bez parabenów i składników ropopochodnych. Maseczka zmniejsza podrażnienie skóry po depilacji lub nitkowaniu, pomaga usunąć łuszczący się naskórek oraz tonizuje tłustą skórę. Skład produktu ma na celu mocno odżywić strukturę włosa:

- Niacynamid, czyli witamina stosowana w produktach do osłabionych włosów - poprawia strukturę włosów, zwiększa elastyczność oraz nadaje połysk. Powoduje poprawę ukrwienia skóry, wzmacnia cebulki włosów, dzięki czemu zapobiega ich wypadaniu.
- Humektanty działające nawilżająco, łagodząco i przeciwzapalnie, dzięki czemu zmniejszają zaczerwienienie skóry. Ten składnik natychmiast, kondycjonuje i regeneruje skórę oraz włosy.
- Ekstrakt z zielonej herbaty – stymuluje cebulki włosów do wzrostu i wydłuża fazę anagenową czyli fazę wzrostu. W efekcie wpływa na nadmierne wypadanie włosów.

**Green Mask rekomendujemy:**

- do każdego typu włosów,
- do stosowania regularnie, analogicznie jak maska do włosów
- dla osób ceniących naturalne produkty.

**HAPPY BROWS**, ta nowość to bardzo silna odżywka powstała z myślą o osobach, które chcą zadbać o swoje brwi po nieudanych korektach, microbladingu, nieudanym użytkowaniu kosmetyków chemicznych, częstym farbowaniu brwi (zwłaszcza po rozjaśnianiu brwi), podróżach do państw egzotycznych, długich lotach, a także po nieudanym podcięciu brwi. Happy Brows sprawia, że brwi są zadbane, lśniące i gęste. W skład produktu wchodzi naturalne składniki: wyciąg z jagód Acai, prowitamina B5, biotyna (witamina piękna), imbir, aminokwasy oraz witamina E. Działanie Happy Brows to efekt na włosach i na skórze.

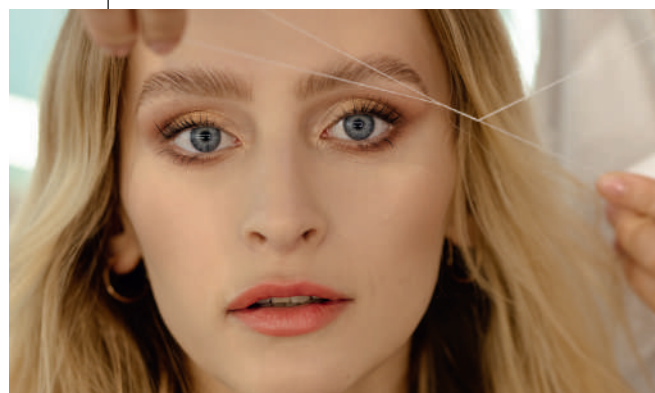


**Happy Brows powoduje:**

- Wzmocniony wzrost i zwiększoną gęstość włosów,
- Eliminację suchości włosów,
- Odżywienie włosów brwi, dzięki czemu, już po pierwszym zastosowaniu widać odrastający meszek,
- Nawilżenie skóry wokół brwi.

Zapomnij o cienkich brwiach, teraz już możesz mieć naturalne, gęste brwi.

Razem z Brow Masterką z Eyebar, zaprojektuj swoje brwi, podpowiemy jak je stylizować, aby wyglądały dobrze i jak zaplanować ich odbudowę.



**Specjalnie w okresie jesiennym przygotowaliśmy obniżone ceny na ukochane usługi naszych klientek:**

Eyebar System HD w zestawie z Laminacją rzęs z koloryzacją **w cenie 279 zł (zamiast 308 zł)**

Eyebar System w zestawie z Laminacją rzęs z koloryzacją **w cenie 269 zł (zamiast 298 zł)**

Dodatkowo odwiedzając nas w salonie Eyebar przy Jana Pawła II 22, **otrzymasz BON 20 zł** do wykorzystania na kolejną wizytę. Nie zwlekaj, liczba bonów ograniczona.

W JEDNYM



# GARNKU

Poznaj przepisy na dania jednogarnkowe, dzięki którym zaoszczędzisz czas i pieniądze, a obiad zjesz ze smakiem.



## MAKARON Z CUKINIĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



### SKŁADNIKI:

- makaron z pszenicy durum – ok. 400 gramów
- 2 małe cukinie (ok. 500 gramów)
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka oleju z czarnuszki
- 1 szklanka śmietanki (30% lub 36%)
- 12 sztuk suszonych pomidorów
- przecier pomidorowy (1 łyżeczka)
- sól, zioła
- świeżo zmielony pieprz
- woda (ok. 500 ml)
- parmezan

### PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w kostkę cukinię, a także suszone pomidory. Ząbki czosnku możesz przetrzeć przez praskę lub również pokroić w drobne talarki.
2. Cukinię, suszone pomidory oraz ząbki czosnku wrzuć do garnka (lub głębokiej patelni) i podsmaż na oleju, aby wydobyć smak warzyw.
3. Dodaj makaron, zalej wodą i gotuj pod przykryciem ok. 8-10 minut. Co jakiś czas mieszaj zawartość garnka.
4. Pod koniec gotowania dodaj przecier pomidorowy (opcjonalnie), słodką śmietankę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj i wykładaj na talerz.
5. Danie możesz posypać ulubionymi ziołami lub odrobiną świeżo startego parmezanu.

32

**N**ie raz brakuje nam czasu na ugotowanie obiadu, więc jemy, co się nawinie pod rękę i niekoniecznie jest to zdrowy czy pełnowartościowy posiłek. Często w takiej sytuacji wybieramy opcję zamówienia jedzenia na wynos, co tylko zwiększa codzienne wydatki. Jednak istnieje sprytny sposób na zaoszczędzenie czasu i pieniędzy w kuchni – chodzi o dania, które ugotujemy w jednym garnku. Oprócz prostego przygotowania ich zaletą jest wyśmienity smak. Ponadto, gdy przyrządzimy je na bazie ekologicznych i naturalnych produktów, będzie to posiłek wzmacniający odporność.



## ZIEŁONE RISOTTO



### SKŁADNIKI:

- ryż arborio (300 g)
- 1 cebula
- kostka bulionowa
- zielony groszek (1/2 szklanki)
- brokuł (1/2 sztuki)
- szparagi (1/2 pęczka)
- masło (1/3 kostki)
- parmezan (80 g)

### PRZYGOTOWANIE:

1. W szerokim rondlu podsmaż posiekaną cebulę. Po chwili dodaj ryż. Całość smażyć, aż wszystko się lekko zeszkli.
2. Wlej tyle wody, aby zakryła ryż. Dodaj kostkę bulionową i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż ryż wchłonie płyn. Ewentualnie ponownie wlej odrobinę wody.
3. Całość gotuj około 18 minut.
4. W tym czasie brokuła podziel na mniejsze różyczki, a szparagi pokrój w plastry.
5. Pod koniec gotowania dodaj masło, parmezan i wszystkie warzywa. Gotuj jeszcze około 3 minuty. Podawaj od razu po przyrządzeniu.



## KASZOTTO Z WARZYWAMI



### SKŁADNIKI:

- kasza pęczak (200g)
- orzeszki ziemne niesolone (50g)
- natka pietruszki
- pomidory pelatti
- oliwa
- marchewka
- korzeń pietruszki
- kawałek selera
- cebula
- czosnek
- czarny pieprz
- groszek (200g)
- parmezan
- masło

### PRZYGOTOWANIE:

1. Marchew, seler, cebulę i korzeń pietruszki pokrój w małą kostkę.
2. Warzywa ugotuj w małej ilości wody, tylko do pokrycia.
3. W tym czasie posiekaj natkę pietruszki.
4. Dodaj kaszę, groszek, orzechy, pomidory i masło.
5. Wszystko razem gotuj pod przykryciem około 20 minut.
6. Gdy kasza zmięknie, dodaj parmezan i natkę pietruszki (w razie potrzeby dolej trochę wody). Kaszotto powinno mieć kremową konsystencję.

## CHILI CON CARNE Z KURCZAKIEM



### SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka (300 g)
- przyprawy: oregano, bazylija, czerwona papryka słodka i ostra
- czerwona fasola z puszki (120 g)
- kukurydza z puszki (100 g)
- pomidory (200 g)
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju
- 1/3 mozzarelli

### PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na patelni.
2. Mięso pokrój w paseczki i dodaj do cebuli. Smaż wszystko, aż będzie lekko rumiane.
3. Fasolę oraz kukurydżę odcedź i przepłucz wodą. Pomidory posiekaj i wraz z sokiem oraz warzywami dodaj do mięsa i wsyp przyprawy.
4. Wszystko razem gotuj do wrzenia 10 minut. Danie będzie jeszcze lepiej smakować, jeśli przed podaniem posypiesz je startym serem mozzarella.



# ZACZYTAJNI

Q22 POSIADA WŁASNY  
**book-crossingowy**  
**regał,**  
DZIĘKI KTÓREMU KAŻDY  
MOŻE  
**podzielić się**  
SWOIMI ULUBIONYMI  
**książkami**  
Z INNYMI. ZAPRASZAMY!

Długie jesienne wieczory stwarzają idealne warunki do chwili wytchnienia w towarzystwie dobrej książki lub poruszającego filmu. Kubek ulubionego naparu i ciepły koc zwiędczą przyjemność w domowym zaciszu.

## KUCHNIA

### NATALIA MĘTRAK-RUDA **WARZYWA ZJEDZ, MIĘSO ZOSTAW**

Niejedzenie mięsa staje się coraz bardziej popularne, a liczba wegetarian rośnie. Rezygnujemy z jego udziału w jadłospisie z troski o dobro zwierząt, środowiska i własnego zdrowia. Ale czy tak było zawsze? Jakie pobudki kierowały pierwszymi osobami wykluczającymi z diety mięso? I czy wiadomo, kto był prekursorem wegetarianizmu? Autorka przybliży czytelnikom historię kuchni roślinnej, a także jej pierwszoplanowych bohaterów.



### EWA SYPNIK-POGORZELSKA, MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA **LUNCHBOX. ZDROWE I SMACZNE POSIĘKI DO PRACY**

Książka pomoże wszystkim tym, którzy mają trudność w wypracowaniu dobrych nawyków w przygotowywaniu lunchów do pracy. Autorki uczą, jak wybrać odpowiednie pudełko lunchowe, zaplanować zakupy i tygodniowe menu, a także dzielą się pomysłami na proste w przygotowaniu, pożywne i smaczne dania będące źródłem dobrego samopoczucia i koncentracji.

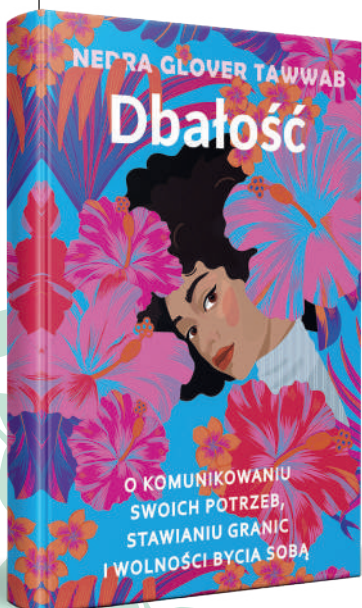
HANNAH JANE PARKINSON  
**DROBNE PRZYJEMNOŚCI**

To zbiór krótkich, błyskotliwych tekstów ekspertki od smakowania życia. Są niczym lekcje, jak czerpać radość z małych, najzwyklejszych rzeczy, które wypełniają naszą codzienność. Kubek herbaty, świeża pościel, zapach upieczonego ciasta, uśmiech przechodnia na ulicy czy spacer z dziećmi po pracy – dzięki lekturze uświadomisz sobie magię drobnych rzeczy.



NEDRA GLOVER TAWWAB  
**DBAŁOŚĆ**

To lektura poruszająca ważne tematy dla kobiet, które biorą zbyt wiele na swoje barki. Matki, przyjaciółki, żony i pracowniczki często przyplacają mnogość obowiązków uczuciem wypalenia, zniechęcenia, męczącą gonitwą myśli, zestresowaniem, brakiem czasu dla siebie i wreszcie poczuciem przytłoczenia przez życie. Autorka dzieli się sposobami na śmiało wyrażanie potrzeb, wyznaczanie granic, wprowadzanie zmian w relacjach bez poczucia winy i czułe zadbanie o siebie.



OLGA DALIGA  
**JAK ROZUMIEĆ, NAZYWAĆ I REGULOWAĆ SWOJE EMOCJE**

Jeśli pragniesz zrozumieć, jak rozpoznawać swoje odczucia, poznać sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i dowiedzieć się, jak je zdrowo wyrażać, ta książka jest właśnie dla ciebie. Czytelnicy znajdą w niej mnóstwo praktycznych ćwiczeń pozwalających na zapoznanie się z materiałem na bazie doświadczenia.



# DOMOWY SEANS DLA PLANETY

**OPOWIEŚĆ O ŻYCIU**

Życie to najwspanialsza podróż, jaka łączy nas ze wszystkimi istotami na Ziemi. David Attenborough – człowiek legenda filmów przyrodniczych zabiera widzów we wciągającą narrację przedstawiającą najciekawsze opowieści o życiu zwierząt z całego świata. Od narodzin aż po wydanie na świat potomstwa. Ta niezwykła seria pokazuje zachowania zwierząt sfilmowane po raz pierwszy w historii.



**ZWIERZĘTA Z KAMERAMI**

W tej serii BBC ujrzymy naturę pokazaną z nieznanej dotąd perspektywy. Najnowsza technologia pozwoli wkroczyć widzom do świata, który do tej pory był niedostępny dla ludzkiego oka. Dzięki niej można śledzić wydarzenia dnia codziennego jednych z najbardziej intrygujących zwierząt na naszej planecie. Ich tajemnice zostały odkryte, a my mamy okazję poszerzyć swoją wiedzę na ich temat.



**BŁĘKITNA PLANETA**

To pierwszy tak wszechstronny cykl obrazujący historię naturalną oceanów. Pokrywają one dwie trzecie Ziemi, a mimo to pozostają w dużej mierze niezbadane. Serial pozbawia je nieco tajemniczości, odstawiając najgłębiej skrywane, przerażające i jednocześnie najwspanialsze sekrety błękitnej planety. Piękno podwodnego świata zapiera dech w piersiach i ukazuje nieznane stworzenia.



Q22



KEEP CALM  
AND  
RECYCLE



**GO GREEN**  
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy  
o Nasze biuro