

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 4
Z I M A

TEMAT NA CZASIE

EKO APLI KACJE

Przydatne apki
do zainstalowania
na smartfonie!


POWIEDZ STOP MARNOWANIU JEDZENIA

W jaki sposób uniknąć
wyrzucania żywności

EKOPOSTANOWIENIA JAK ŻYĆ W ZGODZIE Z NATURĄ

10 dobrych nawyków
do wprowadzenia od zaraz!

**Q22 Z CERTYFIKATEM
BREAM IN USE INTERNATIONAL COMMERCIAL V6
NA POZIOMIE OUTSTANDING**

A hand holding a realistic globe of the Earth. The globe is the central focus, showing continents and oceans. The hand is positioned at the bottom, supporting the globe. The background is white with various colorful abstract shapes: a light blue semi-circle on the left, a red L-shape at the top, a yellow rectangle on the right, a green square at the bottom left, a pink circle at the bottom right, and an orange horizontal bar at the bottom. An orange line graph with a jagged, upward-trending line is on the left side. The text is centered over the globe.

**„Jesteśmy OSTATNIM
pokoleniem
z prawdziwą
SZANSĄ na uratowanie
ŚWIATA”.**

LAURENCE OVERMIRE

EDY TO RIAL



ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 4

- 04 W Q22 realnie oszczędzamy energię
- 06 Q22 z certyfikatem BREEAM
- 10 Ekotrendy 2023
- 12 Jak żyć w zgodzie z naturą i sobą?
- 14 Powiedz STOP folii!
- 16 Nowa era lotnictwa
- 18 Na ratunek zwierzętom

- 22 Jak nie marnować jedzenia?
- 24 Najciekawsze ekoaplikacje, które warto mieć w swoim telefonie
- 26 Gwiazdy Hollywood w służbie planecie
- 28 Moda na second-handy
- 30 Zimowe ekoSPA
- 32 Czytasz, wiesz
- 34 Postaw na oprawę oka z Eyebar
- 35 Te fryzury są na czasie

Pierwsze miesiące nowego roku zawsze skłaniają do refleksji. Co możemy zrobić, by żyło nam się lepiej, jak wprowadzić korzystne, sprzyjające codzienności nawyki? W najnowszym, zimowym wydaniu magazynu „Q22” przygotowaliśmy dla Was wiele inspiracji. Na jego łamach znajdziecie wskazówki, jak żyć w zgodzie z naturą i ze sobą, przyglądamy się najpopularniejszym aplikacjom, które każdy z nas może zainstalować w swoim telefonie. Dzięki nim każdy dzień jest zdecydowanie bardziej eko, a my możemy cieszyć się większą wygodą. Nie chcesz już dłużej marnować jedzenia? Koniecznie zajrzyj do artykułu, w którym podsumowujemy działania ograniczające wyrzucanie żywności. Warto wziąć również przykład z popularnych gwiazd z pierwszych stron gazet – wybraliśmy celebrytów aktywnie działających z myślą o losie naszej planety. 2023 rok to czas zmian? Wszystko zależy od naszej decyzji! Podejmujemy ją z myślą i troską o środowisko!

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.

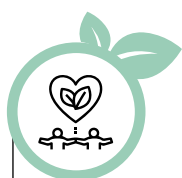
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



EKOlifestyle

w Q22 REALNIE OSZCZĘDZAMY ENERGIĘ



W całej branży nieruchomości biurowych dynamicznie rośnie potrzeba wdrażania strategii zrównoważonego rozwoju, co w Q22 realizujemy sukcesywnie od wielu lat. Q22 to nie tylko „zielony”, ale także „inteligentny budynek”, w którym wprowadziliśmy już wiele rozwiązań mających na celu realne oszczędności energii. Ograniczenie zużycia energii elektrycznej to nie tylko pozytywny wpływ na środowisko, ale także ograniczenie kosztów.

OPTIMALIZACJA ZUŻYCIA ENERGII W BUDYNKU Q22

Dzięki działaniom zespołu Q22 w budynku udało się obniżyć zużycie energii elektrycznej w latach 2019-2022 **średnio o 8%, a 21% łącznie.**

Osiągnęliśmy to m.in. dzięki:

- bieżącej regulacji pracy central wentylacyjno-klimatyzacyjnych
- zmian w funkcjonowaniu systemu BMS budynku
- przeglądzie i regulacji czujek ruchu w toaletach oraz oświetlenia w garażu
- zmniejszeniu natężenia oświetlenia w części lobby poza godzinami pracy

Najemcy budynku Q22 także przyczyniają się lub mogą przyczynić do redukcji zużycia energii elektrycznej poprzez:

- efektywne korzystanie z wentylacji i klimatyzacji
- wprowadzenie automatycznego resetu oświetlenia wewnętrznego
- korzystanie z żaluzji okiennych w nasłonecznione dni
- stosowanie dobrych praktyk wymienionych obok

Co jeszcze zespół Q22 wdraża obecnie?

- ograniczenia w zakresie oświetlenia oraz ogrzewania części wspólnych budynku
- kampanie informacyjne
- kwartalny ekomagazyn „Q22” dla Pracowników
- organizacja spotkań indywidualnych dla Najemców
- organizacja ekowydarzeń dla Pracowników oraz Klientów

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

DOSTOSUJ ODPOWIEDNIO TEMPERATURĘ W POMIESZCZENIU

ZAINSTALUJ URZĄDZENIA ENERGOOSZCZĘDNE

WYŁĄCZAJ MONITORY PO ZAKOŃCZENIU PRACY

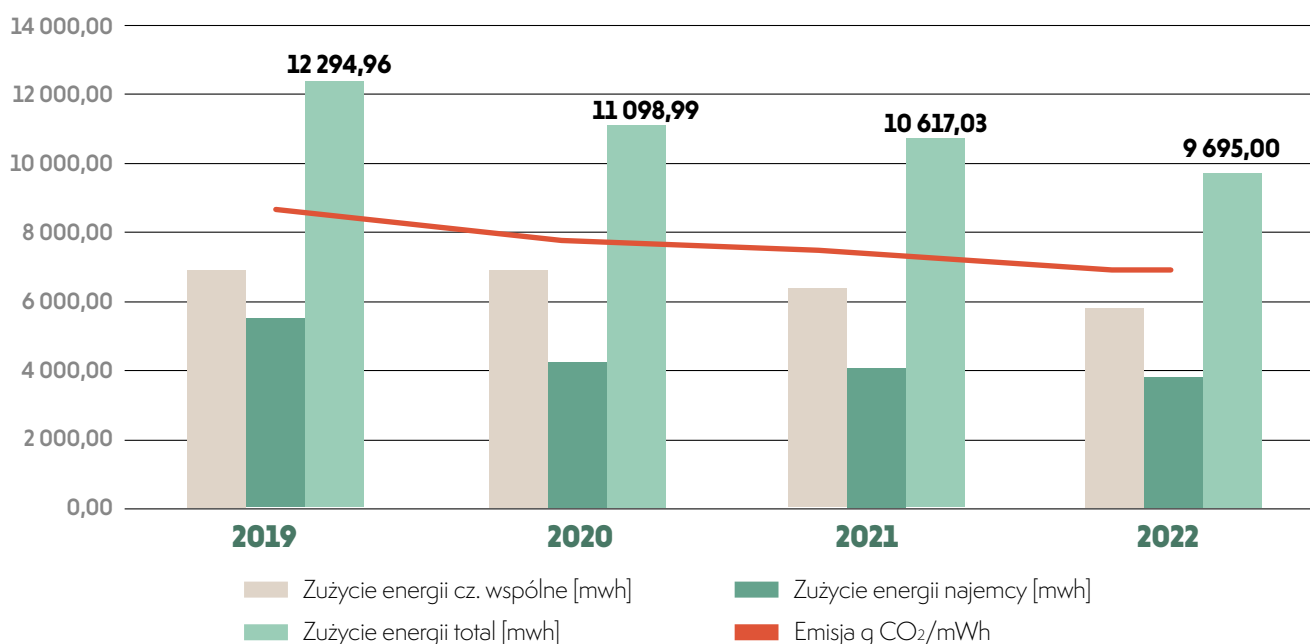
WYŁĄCZAJ DRUKARKI I KOPIARKI NA KONIEC DNIA

WYŁĄCZAJ OŚWIETLENIE, GDY NIE JEST POTRZEBNE

ZACHĘĆ WSPÓŁPRACOWNIKÓW DO ODŁĄCZANIA ŁADOWAREK

WYŁĄCZAJ LISTWY ZASILAJĄCE NA KONIEC DNIA

ZUŻYCIE ENERGII W Q22



Q22

JAKO PIERWSZY BUDUNEK
Z CERTYFIKATEM

BREEAM

IN USE INTERNATIONAL
COMMERCIAL V6



NA POZIOMIE
OUTSTANDING



Q22

6

Q22

Jesteśmy dumni! Biurowiec Q22 jako pierwszy w Polsce otrzymał prestiżowy certyfikat BREEAM In-Use w najnowszym standardzie oceny International Commercial V6 na poziomie Outstanding dla dwóch zakresów certyfikacji (Part 1 Asset Performance i Part 2 Building Management).



wania projektów, infrastruktury i budynków. Certyfikat ten wywodzi się z Wielkiej Brytanii, gdzie jest traktowany jako standard. W Polsce i innych państwach pełni jeszcze zachętę do osiągnięcia celów w procesie rozwoju budownictwa i inwestycji. Jego zalety? Liczne analizy wykazały, że tempo wynajmu w certyfikowanych biurowcach jest szybsze, a co za tym idzie, ryzyko pustostanów mniejsze. Dowodem na to może być fakt, że popyt na biura z certyfikatem wzrósł z 30 % (w 2019 roku) do 32% w połowie 2022 roku. Warto również zauważyć, że wartość wynajmu certyfikowanych budynków zwrasta. W tego typu budynkach jest aż 6% wyższa niż w tych bez certyfikatu.

EKOLOGICZNE CENTRUM STOLICY

- Ekologia, innowacyjność, wysoki komfort użytkowników i troska o funkcje społeczne, czyli wpisywanie się w zasady zrównoważonego rozwoju są bardzo ważne dla zarządzanych przez nas budynków. Dziś zasady ESG to jeden z najważniejszych drogowskazów dla firm. Biuro, miejsce prowadzenia biznesu i pracy musi je odzwierciedlać – podkreśla Paweł Kotlarski, dyrektor w dziale zarządzania nieruchomością w CBRE, odpowiedzialny za wsparcie firm we wdrażaniu strategii ESG.

Co to oznacza? Certyfikat jest potwierdzeniem, że budynek spełnia najwyższe światowe kryteria w zakresie m.in. gospodarowania energią, innowacji, wykorzystywanych materiałów, zarządzania budynkiem i zapewniania dobrego samopoczucia i komfortu użytkownikom. Obiektem zarządza firma CBRE, a jego właścicielem jest Invesco Real Estate European Fund (IREEF).

- Biurowiec Q22 to perła w naszym portfolio. To przykład budynku, który niezależnie od swojej wysokiej jakości na etapie oddania go do użytkowania, jest cały czas udoskonalany zgodnie z pojawiającymi się nowościami technologicznymi i rozwiązaniami ESG. Q22 wyznacza trendy i może stanowić źródło inspiracji dla właścicieli chcących wprowadzać w swoich obiektach zrównoważony rozwój w najbardziej nowoczesnym wydaniu. Od dnia zakupu Q22 wyznaczamy sobie nowe cele w zakresie ulepszeń, zarówno dotyczących użytkowania budynku, jak i świadomości jego najemców. Wprowadzane przez nas rozwiązania skutkują znacznym obniżeniem zużycia mediów, co jest z jednej strony bardzo istotne ze względów kosztowych dla naszych najemców, z drugiej zaś ma pozytywny wpływ na środowisko - mówi Anna Szelc, Dyrektor Investment Management Invesco Real Estate w Polsce.

CERTYFIKAT MA ZNACZENIE

BREEAM jest wiodącą, najbardziej zaufaną metodą oceny zrównoważonego rozwoju w zakresie plano-



Dane dotyczące certyfikacji pochodzą z Raportu CBRE Research November 2022 „Is Sustainability Certification in Real Estate Worth it?”



Q22



EKO
PROJEKCIJA



01 ZNIKAJĄCE OPAKOWANIE

Rozwijający się e-commerce, ogólna dostępność paczkomatów i rozwój transportu przyczyniają się do dużo wyższej produkcji opakowań. Więcej wysyłamy, co wiąże się ze specjalnym zabezpieczeniem przesyłek. Wprawdzie na rynku pojawiają się pudełka do pakowania wielokrotnego użytku, ale nie jest to jeszcze usługa powszechna i spopularyzowana. Odpowiedzią na potrzebę rynku mogą być opakowania biodegradowalne, czyli takie, które w trakcie procesu kompostowania rozkładają się na materię organiczną (biomasa, woda, dwutlenek węgla), nie zostawiając po sobie żadnych substancji toksycznych lub mikroplastiku. Nowe, roślinne foliopaki, wypełniacze, koperty, a nawet taśmy klejące i etykiety powstają z najbardziej ekologicznych materiałów dostępnych na rynku, m.in. PLA (biodegradowalny kwas polimlekowy, który zastępuje konwencjonalny plastik), skrobii kukurydzianej, skrobii z trzciny cukrowej, celulozy (pulpy celulozowej), papieru z recyklingu, papieru z trawy surowej. To krok w kierunku ochrony naszej planety!

EKO

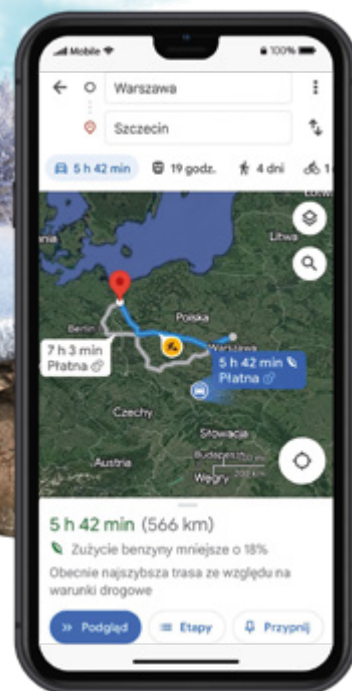
10

02

EKOTRASY

Kto z nas dzisiaj nie używa nawigacji? Wybranie najlepszej trasy powierzamy aplikacjom, a mapy fizyczne odeszły do lamusa. Firma Google udostępniła nową, przyjazną dla środowiska funkcję Google Maps, która pozwala użytkownikom planować wycieczki w sposób ekologiczny. Dzięki nowej aktualizacji kierowcy mogą teraz

planować ekotrasy dopasowane do własnego transportu. Obejmuje to samochody benzynowe, wysokoprężne, elektryczne i hybrydowe, a także rowery elektryczne i skutery. Mapa informuje również kierowcę, ile paliwa może zaoszczędzić na tej trasie w porównaniu z inną alternatywną. Niewielka zmiana, a ma duże znaczenie.



03

SMARTFON DLA PLANETY

Twórcy smartfonów zmienili rzeczywistość, zamykając w nich wiele naszych codziennych potrzeb. Producenci telefonów coraz częściej sięgają po rozwiązania sprzyjające ekologii. Przykładem może być Nokia, która w nowych sprzętach zastosowała materiały pochodzące z recyklingu: ramy z aluminium oraz panele z tworzywa sztucznego. Opakowania w dużej mierze są wykonane z przetworzonego papieru. Ponadto znane korporacje technologiczne coraz częściej oferują klientom wypożyczenie telefonu na minimum miesiąc, a po upływie tego czasu dają możliwość zwrócenia go do firmy, gdzie zostaje poddany recyklingowi. Nokia nazywa to „subskrypcją cyrkularną”, wpisując się w przyjazną dla środowiska ideę obiegu zamkniętego.

TRENDY



04

DRONY SIEJĄ DRZEWA

W jaki sposób można zasadzić dziennie nawet do 40 tysięcy drzew i przyczynić się do poprawy kondycji naszej planety? Odpowiedź na to pytanie znalazły start-upy – kanadyjski Flash Forest i australijski AirSeed Technologies, które opracowały nowatorską technikę zalesienia terenu. W czasach, gdy rokrocznie tracimy ponad 15 miliardów drzew to gwarantującej skuteczność pomysł na wagę złota. „Sadzenie nowych drzew jest obecnie najszybszym i najprostszym sposobem walki z dwutlenkiem węgla. Nasze

drony są w stanie robić to taniej i szybciej niż pracownicy sadzący drzewa za pomocą swoich własnych rąk” – czytamy na stronie Flash Forest. Twórcy start-upów wyposażyli drony w działka, które wypuszczają pociski zawierające specjalnie skomponowaną mieszankę. Są one wystrzeliwane pionowo w dół, aby mogły wejść głębiej w ziemię. Skład mieszaniny, która znajduje się w środku, jest ściśle tajemnicą twórców drona. Wiadomo tylko, że jest to mieszanka nasion drzew, grzybów oraz nawozów. Zdaniem Międzyrządowego Zespołu ds. Zmian Klimatu świat ma jeszcze 10 lat, aby zapobiec masowej i destabilizującej zmianie klimatu poprzez m.in. ponowne zalesianie i inne naturalne rozwiązania klimatyczne. AirSeed Technologies za cel obrał zasadzenie 100 000 drzew do końca 2024 roku.

JAK ŻYĆ W ZGODZIE DZIE Z NATURĄ I SOBĄ

12



1 Zdrowo się odżywiaj! Sięgając po ekologiczne warzywa, owoce, mięso, zioła i przyprawy możemy skutecznie wzmocnić swój organizm, unikając wielu dolegliwości. Co ważne, natura dostarcza nam również wielu sposobów na regenerację i wspomaganie leczenia rozmaitych chorób.

2 Odpoczywaj na łonie natury! Postaw na relaks. Dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdy z nas jak najczęściej powinien spędzać czas na świeżym powietrzu. Najlepiej wypoczywać w pobliżu łąk i lasów. Życie w zgodzie z naturą wpływa na życiową harmonię i jest gwarancją codziennego balansu.

3 Jedź rowerem albo idź na piechotę do pracy! Dzięki temu oszczędzisz pieniądze, a Twoja kondycja znacznie się polepszy. Jeśli jednak mieszkasz daleko od miejsca pracy, naucz się jeździć ekologicznie. Opanowując sztukę ekojazdy, możesz zaoszczędzić nawet do 25% paliwa! Warto zainwestować także w samochód z napędem hybrydowym.

4 Ograniczaj zużycie prądu! Nie zostawiaj wszystkich urządzeń w trybie czuwania. Wiele ze sprzętów możesz całkowicie wyłączyć, wyjmując wtyczkę z kontaktu. Dobrym pomysłem będzie zakup baterii słonecznych lub paneli fotowoltaicznych. Dzięki takiej instalacji rachunki za energię mogą być niższe nawet o 40%.

5 Oszczędzaj wodę! Bardzo prosty sposób, by to zmienić – bierz prysznic zamiast kąpieli. W pierwszym przypadku zużywa się od 5 do 15 litrów wody na minutę, natomiast wypełniona wanna to aż od 100 do 200 litrów wody! Pamiętaj, aby wyłączać wodę w trakcie mycia zębów, mydlenia ciała, albo nakładania odżywki na włosy.

6 Zawsze zwracaj uwagę na klasę energooszczędności. Kupując sprzęt zużywający duże ilości energii, np. pralkę, kuchenkę mikrofalową, telewizor albo komputer stacjonarny zwracaj uwagę, ile prądu będzie pobierał. Korzystaj ze zmywarki. Dzięki niej zużyjesz mniej wody niż przy ręcznym zmywaniu. Pierz bez włączania podgrzewania wody w pralce zwłaszcza jeśli używasz nowoczesnych proszków do prania.



7 Nie kupuj plastikowych toreb i opakowań! Gdy jest to możliwe, sięgaj po produkty na wagę (luzem), a nie pakowane w plastik. Zamiast korzystać z jednorazowych reklamówek, postaw na solidną torbę wielokrotnego użytku lub zakupowy koszyk wiklinowy. To ma duże znaczenie!

8 Kupuj ekologiczne produkty, np. akumulatory zamiast zwykłych baterii, energooszczędne kompaktowe świetlówki, odzież ekologiczną, rozważ e-booki zamiast tradycyjnych książek. Planujesz remont? Użyj ekologicznych farb. Oszczędzaj papier drukując obustronnie.

9 Zrezygnuj z używek! Nie pal papierosów, ogranicz alkohol, a zamiast tego pij więcej wody!

10 Segreguj śmieci! Odpady wyrzucaj w przeznaczonych do tego miejscach. Śmieci powinniśmy umieszczać w pojemnikach do segregacji nie tylko w domowym zaciszu, ale i w biurze. To dobry nawyk z myślą o planecie!



POWIEDZ STOP! FOLII!

W ciągu roku tylko podczas zakupów przeciętny Polak zużywa

260 torebek foliowych
(52 tygodnie x 5 siatek).

W plastikowych opakowaniach kupujemy także **wodę, słodkie napoje, soki, mleko, chemię i kosmetyki**. Jeśli w tygodniu zjedamy np. dwa chleby krojone, pakowane w folię, to w ciągu roku wyrzucimy

104 plastikowe opakowania po samym tylko chlebie!

Średnie zużycie opakowań w Unii Europejskiej na mieszkańca wynosi około

180 kg.

W Polsce – **niecałe 160 kg.**

Dziś konsumenci na całym świecie zużywają rocznie aż

49 milionów ton plastiku.

Szacowany wzrost bardzo niepokoi – w 2050 roku będą to aż **62 miliony ton.**



W Polsce dominują opakowania z tworzyw sztucznych

(około **40%** udziału), które składają się w połowie z opakowań elastycznych (torebki, folie itd).



Jedynie **20-40%** opakowań foliowych oddajemy do segregacji.

Pozostała większość trafia do zwykłych koszy na śmieci albo na ulicę.

Foliowe odpady na wysypisku śmieci rozkładają się bardzo długo, a przy okazji powstaje wiele trujących związków, które przenikają do gleby i wód gruntowych.



Zastąp folię spożywczą... WOSKOWIJKĄ!

WOSKOWIJKA – CO TO JEST?

Duże ilości plastiku, wytwarzane przez różne gałęzie przemysłu, są bardzo niebezpieczne dla naszej planety. Ograniczanie ilości odpadów plastikowych warto zacząć we własnym domu i mieszkaniu przy pomocy niewielkich kroków, takich jak rezygnacja z używania folii aluminiowej w kontakcie z żywnością. Doskonałą alternatywą jest stosowanie zamienników, które są przyjazne dla środowiska, a także eko i bezpieczne dla zdrowia.

CZYM SĄ WOSKOWIJKI?

To kawałki tkaniny bawełnianej nasączonej zawiesiną wyprodukowaną z wosku pszczelego z dodatkiem olejku jojoba oraz żywicy drzewnej. Kolaboracja takich substancji naturalnych daje szansę na stworzenie wielorazowej owijki na kanapki, która wyróżnia się licznymi zaletami dla konsumentów oraz środowiska. To produkt używany do ekopakowania kanapek, a także bezpiecznego przechowywania żywności, dzięki czemu stanowi świetną alternatywę dla plastiku. Taki papier pozwala na wydłużenie świeżości przechowywanych produktów żywnościowych, a także – dzięki bakteriobójczym i antybakteryjnym właściwościom wosku pszczelego – na zabezpieczenie ich przed rozwojem bakterii.



WOSKOWIJKI NA KANAPKI MOGĄ BYĆ Z POWODZENIEM STOSOWANE W:

- sklepach spożywczych, do owijania produktów na wagę, na przykład serów (nie będą nadawać się do surowego mięsa i ryb, gdyż trudno będzie je wyczyścić bez uszkodzenia ich struktury),
- kwiaciarniach jako produkt do obwiązywania kwiatów ciętych oraz przygotowanych z nich bukietów,
- kawiarniach i restauracjach jako opakowanie na kanapki zero waste,
- cukierniach oraz piekarniach do pakowania pieczywa, a także słodkich wypieków,
- gospodarstwach domowych jako alternatywa folii i woreczków plastikowych. Woskowijski wyróżniają się szerokim zastosowaniem w różnych branżach oraz w prywatnych domach i mieszkaniach.

NOWA ERA LOT NIC TWA

Lotnictwo przechodzi rewolucję. Pojawiają się innowacyjne pomysły na ograniczenie produkcji CO₂ poprzez zastosowanie nowych rozwiązań w samolotach. Koncerny pracują nad silnikami wodorowymi, detonacyjnymi i elektrycznymi, a niektóre kraje już wprowadziły zakaz krótkich lotów. Nadchodzi czas zmian!

LOTNICTWO
JEST
ODPOWIEDZIALNE
ZA 5%
globalnego
efektu
cieplarnianego.

WODÓR – PRZYSZŁOŚĆ LOTNICTWA PASAŻERSKIEGO

Chociaż wokół ciekłego wodoru pojawia się wciąż wiele kontrowersji, a jego możliwości w lotnictwie nadal są intensywnie badane, wszystko wskazuje na to, że właśnie ten związek chemiczny będzie paliwem przyszłości. Europejski producent Airbus jakiś czas temu ogłosił plany opracowania

samolotów napędzanych wodorem. Odrzutowce mają zostać oddane do eksploatacji do 2035 roku, a więc za nieco ponad 10 lat zaczniemy podróżować w zgodzie ze środowiskiem. Testowe samoloty turbowentylatorowe o nazwie Airbus ZEROe już w połowie tej dekady rozpoczną testy na ziemi i w powietrzu, a do prób będzie używany największy samolot świata – A380! W przyszłości

– jeśli wszystkie te eksperymenty dadzą wyniki pozytywne – silniki wodorowe będą montowane w mniejszych maszynach. Firma zaproponowała w sumie trzy różne koncepcje samolotów na wodór, które wkrótce zamierza rozwijać. Ciekły wodór (LH2) zdaje się być odpowiednim rozwiązaniem, które pozwoli ograniczyć negatywny wpływ lotnictwa na środowisko naturalne. Zastosowanie LH2 umożliwi całkowitą dekarbonizację tego sektora. Jest on potencjalnie dobrym rozpraszaczem ciepła, a jego spalanie wiąże się ze znacznie niższą emisją tlenków azotu niż w przypadku standardowego paliwa lotniczego. Minusy i problemy? Produkcja LH2 jest droga, a przestawienie się na nią wymaga fundamentalnej zmiany technologicznej – potrzebne jest więc wsparcie lub impuls ze strony władz publicznych.

ZAKAZY I CIEKAWY ROZWIĄZANIA

W obliczu kryzysu klimatycznego Francja w 2021 roku wprowadziła zakaz lotów krajowych, jeśli podróż pociągiem można odbyć w czasie



AMERYKAŃSKA FIRMA DORADCZA BAIN & COMPANY SZACUJE, ŻE W ŚWIATOWE LOTNICTWO NALEŻY ZAINWESTOWAĆ PONAD 10 BILIONÓW DOLARÓW, BY DOPROWADZIĆ DO ZEROWEJ NETTO EMISJI ZWIĄZKÓW WĘGLA W SPALINACH!

WIEDZA

krótszym niż dwie i pół godziny. Może to zrewolucjonizować poruszanie się między Paryżem a większymi miastami Francji, jak Nantes, Lyon i Bordeaux. Pierwotna propozycja, która czekała na zielone światło od Brukseli, miała dotyczyć ośmiu tras. Później zmalała właśnie do pięciu. Zakazy będą obowiązywały przynajmniej trzy lata, ale Bruksela oczekuje sprawdzenia ich efektywności po pierwszych dwóch. W Niemczech natomiast zamiast ograniczeń sprawdzono się obniżenie ceny biletów na komunikację lądową. Bardzo dużym sukcesem okazało się wprowadzenie biletu kolejowego za 9 euro w Niemczech – dzięki temu „najczystszy” środek lokomocji poruszało się w minionym roku... ponad 60 mln Niemców! Ogromne zainteresowanie zaowocowało pracami nad wprowadzeniem biletu w cenie 49 euro miesięcznie na wszystkie środki transportu publicznego w kraju. Jeśli uda się dopiąć szczegóły, taki bilet może pojawić się już w kwietniu 2023 r. Duński rząd natomiast na początku nowego roku ogłosił, że do końca dekady chce zrezygnować z emisyjnych lotów krajowych. Jego celem jest wycofanie z branży lotnictwa paliw kopalnych na rzecz biopaliw do 2030 roku. Skandynawskie linie lotnicze SAS pracują już nad zmniejszeniem masy pokładowej oraz ulepszeniem i przeglądem wszystkich materiałów eksploatacyjnych. W 2019 roku SAS i gigant Airbus podpisały deklarację dotyczącą prowadzenia badań nad elektrycznymi samolotami. Plany, aby do 2030 roku uwolnić lotnictwo od paliw kopalnych, ma również Szwecja. Władze kraju wyrażają nadzieję, że międzynarodowe podróże staną się ekologiczne w ciągu kolejnych 20 lat. Zdecydowały także o nałożeniu wyższych opłat lotniskowych dla użytkowników samolotów zanieczyszczających środowisko.

NAJNOWSZE MODELE AIRBUSA:



TURBOFAN

Ciąg zapewniają dwa hybrydowe, wodorowe silniki turbowentylatorowe. System magazynowania i dystrybucji ciekłego wodoru znajduje się za tylną przegrodą ciśnieniową.



TURBOPROP

Dwa hybrydowe, wodorowe silniki turbośmigłowe, które napędzają ośmiopłatowe śmigła, zapewniają ciąg. System magazynowania i dystrybucji ciekłego wodoru znajduje się za tylną przegrodą ciśnieniową.



BLENDED-WING BODY (BWB)

Wyjątkowo szerokie wnętrze otwiera wiele możliwości przechowywania i dystrybucji wodoru. Tutaj zbiorniki na ciekły wodór są przechowywane pod skrzydłami. Ciąg zapewniają dwa hybrydowe, wodorowe silniki turbowentylatorowe.

17

NA RATUNEK ZWIERZĘ PRZĘ TOM

W ciągu ostatnich 50 lat populacja dzikich zwierząt zmniejszyła się aż o 68%. Tylko wspólnie możemy odwrócić ten proces, chroniąc ginącą przyrodę wokół nas. Jakie gatunki są zagrożone w Polsce i jak temu przeciwdziałać?

ŻUBR

Nasz narodowy symbol, skarb natury żyjący w Puszczy Białowieskiej. Ten największy europejski ssak został przez ludzi ostatecznie wybitý w stanie dzikim na początku XX wieku i dopiero dzięki mozolnym wysiłkom odtworzono jego populację. Dziś podlega ścisłej ochronie, a jednak zaczyna być postrzegany jako gatunek problemowy. Ograniczone naturalne przestrzenie stwarzają ryzyko pojawiania się żubrów w pobliżu człowieka i np. niszczenia upraw. Takie sytuacje powodują niechęć do ich ochrony i konieczność wypłaty odszkodowań rolnikom. Im większe zagęszczenie żubrów, tym potencjalnie większe szkody. Dlatego należy dążyć do tego, żeby żubry zajmowały jak największe obszary i jednocześnie żyły w mniejszych stadach.



2000
OSOBNIKÓW
W POLSCE



RYŚ

W Polsce żyje aktualnie 200 rysi, z czego ok. 40 w ramach populacji bałtyckiej na Podlasiu. Są narażone na choroby, kłusownictwo, wypadki komunikacyjne, a ostatnio także na zapory na wschodniej granicy. Dorosłe rysie to samotniki, które łączą się w pary jedynie na czas godów przypadających głównie w marcu. Młode rysie rodzą się w maju lub czerwcu, w liczbie od 1 do 4 i pozostają z matką aż do następnych godów, gdy w pełni się usamodzielniają. Obserwowane w przyrodzie stada rysie to tzw. grupy rodzinne – samica z jednym lub z dwoma, a bardzo rzadko z trzema młodymi. Występują w Puszczech na Mazurach. Zagrożenia, na jakie są narażone to kłusownictwo, fragmentacja środowiska i wypadki na drogach, zmniejszenie się liczebności sarny w regionach występowania rysie, intensywna penetracja lasów przez ludzi, zakłócanie spokoju.



200
OSOBNIKÓW
W POLSCE



**OKOŁO
2000**
OSOBNIKÓW
W POLSCE

WILK

Jest inteligentny, wytrzymały i niezwykle opiekuńczy w stosunku do swojej watahy. Na co dzień dba o to, aby w leśnym ekosystemie panował ład i równowaga. Wilki doskonale komunikują się między sobą poprzez wycie lub wydawanie innych odgłosów, a także pozawerbalnie wydzielając zapachy, obserwując mimikę lub przybierając określoną postawę ciała. Działania człowieka przyczyniają się do fragmentacji optymalnych siedlisk wilków oraz zwiększają ich śmiertelność w kolizjach drogowych.



OKOŁO
500
OSOBNIKÓW
W BAŁTYKU

MORŚWIN

Urodzony włóczykij-indywidualista. Jest tak tajemniczy, że wciąż niewiele wiemy o jego zwyczajach. Pływa samotnie lub w niewielkich grupach. Odbudowanie populacji morświnów to wyzwanie. Ci bliscy krewni delfina nie rozmnażają się bowiem często – to najkrócej żyjące z waleni, u których rozród ma miejsce tylko kilka razy w życiu. W dodatku na świat przychodzi jedno młode, które ma silną więź z matką. Ponadto morświny tak upodobały sobie wolność, że próby hodowania ich w niewoli kończą się niepowodzeniem. Te tajemnicze ssaki z reguły nie są w stanie przeżyć rozłąki z morzem. Największe zagrożenie stanowi dla nich przyłów, ponieważ stawne sieci skrzelowe są niemal niemożliwe do rozpoznania w wodzie przez morświny – wpadają w nie w pogoni za rybami i, zaplątane, giną przez uduszenie. Dochodzą do tego zakłócenia akustyczne wypłaszające morświny z ich siedlisk. Najczęściej ich przyczyną jest zwiększony transport morski, nowe inwestycje prowadzone bez odpowiednich metod zabezpieczenia i agresywny rozwój turystyki motorowodnej.

FOKA SZARA

Zwierzę to w wodzie odnajduje swój prawdziwy żywioł. Pływa na brzuchu i na grzbiecie, mistrzowsko nurkuje i używa skomplikowanych systemów nawigacji. Zagrożeń dla niego jest wiele, działalność człowieka oraz przyłów, czyli przypadkowe zaplątanie się w sieci wystawione do połowu ryb. Ofiarami padają najczęściej młode fok, które giną już kilka tygodni po urodzeniu. Co roku umiera ponad 2000 fok.



OKOŁO
40
TYSIĘCY
OSOBNIKÓW



OKOŁO
110
OSOBNIKÓW
W POLSCE

NIEDŹWIEDŹ

To piękne zwierzę słynie z niezwykłego zamiłowania do miodu, długiego zimowego snu oraz wspaniałego futra. Wśród leśnych gatunków wyróżnia się inteligencją i zmysłem węchu. Występuje w polskiej części Karpat. Zagrożenia, na jakie jest narażone to zakłócanie spokoju i budzenie ze snu zimowego, konflikty niedźwiedzi-człowiek, utrata siedlisk z powodu budowy dróg, ograniczanie bazy pokarmowej poprzez masowy zbiór runa leśnego.

SÓWECZKA

Jest najmniejszą sową występującą w Europie. Mieszka w starych lasach z zamierającymi i martwymi drzewami. Prowadzi skryty tryb życia, łatwiej ją usłyszeć, niż wypatrzeć. Zagrożenia, na jakie jest narażona to wycinanie starych lasów, usuwanie uschniętych drzew, wycinka w trakcie okresu lęgowego.

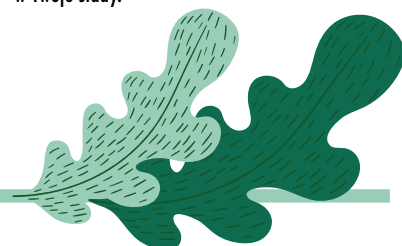


OKOŁO
1400-1800
PAR LĘGOWYCH
W POLSCE

CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Możesz dużo zrobić, by pomóc i nie szkodzić zwierzętom, które są zagrożone wyginieciem w Polsce, także w wyniku zmian klimatu:

- Wspieraj inicjatywy promujące ochronę przyrody, np. organizację WWF – zdrowe ekosystemy wspomagają troskę o klimat.
- Zamiast samochodem poruszaj się rowerem lub korzystaj ze środków komunikacji publicznej.
- Nie przyczyniaj się do zanieczyszczenia środowiska – dbaj o to, żeby śmieci, które produkujesz, nie zalegały wszędzie, tylko znajdowały się w miejscach przeznaczonych na odpady.
- Nie traktuj żywności jak odpadów – planuj zakupy tak, aby żywność nie trafiła na śmietnik.
- Nie niszczyć siedlisk zwierząt – nie zbieraj pamiątek przyrodniczych w odwiedzanych miejscach.
- Pomóż owadom – nie zabijaj ich, buduj domki i ustawiaj poidelka. Nie jest to trudne, a może pomóc setkom niezwykle pożytecznych owadów.
- Dokarmiaj zimą ptaki – pamiętaj, żeby w karmnikach nie było pieczywa, które – ze względu na zawartą w nim sól – nie jest odpowiednim pożywieniem dla ptaków.
- Nie wspieraj kłusowników – nie kupuj dziczyzny z nieznanego źródła.
- Nie ozdabiaj swojego otoczenia skórami zwierząt.
- Zachęcaj rodzinę i przyjaciół, żeby poszli w Twoje ślady.





Q22



EKO
LIFESTYLE

Dane ONZ biją na alarm – co roku na śmietniki w całej Europie trafia... 100 000 000 ton żywności. Polska ma niemały w tym udział, a według tych statystyk uplasowaliśmy się na piątej pozycji. Marnujemy rocznie aż 9 000 000 ton jedzenia. Jak ograniczyć ten proceder i pomóc planecie?

JAK NIE MARNOWAĆ JEDZENIA?

10 PRAKTYCZNYCH WSKAZÓWEK

1 Mądrze planuj posiłki

To podstawa jeśli chodzi o niemarnowanie jedzenia. Dobrze zastanów się, ile możesz zjeść, jakie potrzeby ma Twój organizm, nie ulegaj zachciankom. To pomoże Ci nie tylko kontrolować ilość jedzenia, ale także będzie sprzyjać zachowaniu dobrej kondycji zdrowotnej.

2 Rób zakupy z listą

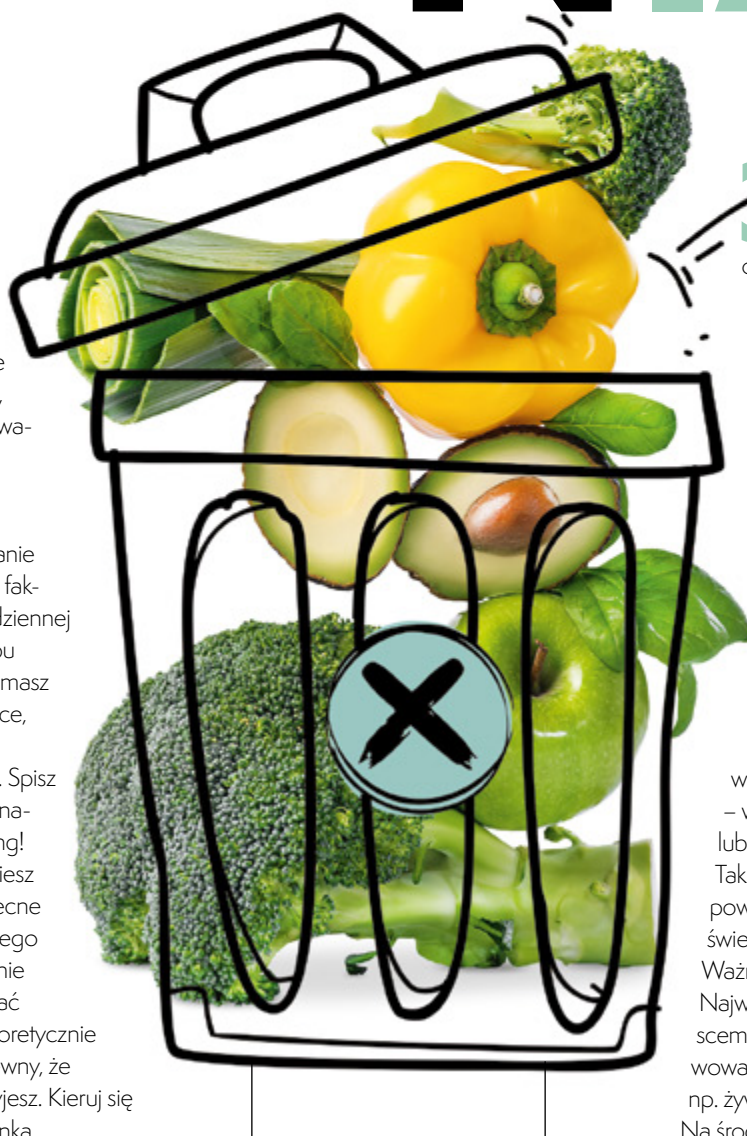
Checklista ułatwi ci wybranie tylko tych rzeczy, które są faktycznie niezbędne w Twojej codziennej diecie. Zanim udasz się do sklepu albo supermarketu sprawdź, co masz w kuchennych szafkach i lodówce, co powinieneś dokupić i jakich składników realnie potrzebujesz. Spisz wszystko na kartce albo w przeznaczonej do tego aplikacji (np. Bring! albo Listonic). Dzięki temu będziesz bardziej odporny na wszechobecne działania marketingowe, wszelkiego rodzaju promocje i superoferty nie do odrzucenia. Nie daj się nabrać na kupowanie wielopaków w teoretycznie niższej cenie, chyba że jesteś pewny, że to produkt, który na pewno zużyjesz. Kieruj się listą, a nie spontaniczną zachcianką.

3 Zwracaj uwagę na datę ważności

Na zakupach zakładamy, że oferowany artykuł ma długi okres przydatności. Niestety w praktyce często wygląda to zupełnie inaczej. Sprzedawcy na sam przód wystawiają te produkty, na których widnieje krótszy termin ważności. Jeśli robisz codzienne zakupy, wybieraj właśnie te, ponieważ sklepy są zobligowane pozbywać się ich. Jeśli natomiast zaopatrujesz się w jedzenie z wyprzedzeniem, kupuj te o dłuższym czasie do spożycia.

4 Porządnie przechowuj jedzenie

Jedzenie przechowuj w odpowiednich warunkach – w woreczkach próżniowych lub w pojemnikach hermetycznych. Takie opakowania ograniczają dostęp powietrza, a tym samym wydłużają świeżość produktów nawet 2-3-krotnie! Ważna jest także organizacja lodówki! Najwyższa półka jest najcieplejszym miejscem, dlatego powinna zostać zarezerwowana dla produktów o długiej trwałości, np. żywności przechowywanej w słoikach. Na środkowych półkach można przechowywać



wywać żywność o mniejszej trwałości. To odpowiednie miejsce na potrawy, które planujemy odgrzać w najbliższej przyszłości albo nabiał (sery i jogurty). Na samym dole jest najzimniej – tam umieszczaj mięso, ryby i wędliny, a także pokrojone owoce lub warzywa oraz produkty w otwartych już opakowaniach.

5 Kończ rozpoczęte produkty

Zamiast otwierania nowego opakowania, dokończ to, które jeszcze możesz zużyć. Często tak się dzieje np. z masłem, dżemami i innymi produktami, z których korzystamy regularnie. Istotne będzie dobre zorganizowanie lodówki lub szafki kuchennej – nowe, nierozpoczęte produkty trzymaj z tyłu, z przodu natomiast ustawiaj to, co należy wykończyć. Odruchowo będziemy więc sięgać po te rzeczy, które są najbliższe.

6 Nie rób dużych zapasów

Zbyt duże, nieprzemysłane zakupy to prosta droga do zmarnowania jedzenia. Według danych statystycznych do najczęściej wyrzucanych produktów należy pieczywo, owoce i wędliny oraz mięso. Te towary psują się najszybciej, dlatego nie powinniśmy kupować ich w dużych ilościach, bo istnieje spore ryzyko, że stracą swoją przydatność do spożycia, a co za tym idzie – wylądują na śmietniku. Z większym wyprzedzeniem możesz natomiast kupować produkty o długim terminie spożycia, ale biorąc pod uwagę faktyczne prawdopodobieństwo ich zużycia.

7 Oddawaj nadmiar jedzenia

Wiele osób podczas gotowania ma rozmach – robią dużo za dużo, bo chcą zużyć np. opakowanie do końca, „żeby nie zostało”. W efekcie w garnku albo na patelni mamy ogromne porcje posiłków, które są po prostu nie do przejedzenia. Z takimi sytuacjami mamy do czynienia także po świętach Bożego Narodzenia lub Wielkanocnych. Dobrym rozwiązaniem będzie więc podzielenie się przygotowanymi posiłkami z bliskimi, znajomymi, współpracownikami. Z pewnością w Twojej pracy znajdzie się ktoś, kto nie wzięt ze sobą jedzenia z domu albo nie ma czasu pójść na lunch. Podarowanie komuś przyrządzonego przez siebie dania może okazać się też świetnym pretekstem do rozmowy. Możesz ofiarować jedzenie także bezdomnym lub potrzebującym. W internecie znajdziesz adresy miejsc, które przyjmują pożywienie.

8 Mierz siły na zamiary

W restauracji zamawiaj tylko tyle, ile faktycznie możesz zjeść – do ilości podchodź racjonalnie. Jeśli w barach szybkiej obsługi pracownik proponuje Ci powiększoną porcję w „okazyjnej”, niewiele wyższej



PRZYCZYNY MARNOWANIA ŻYWNOŚCI:

- bardzo łatwy dostęp do produktów – mniejsze i większe sklepy na każdym rogu
- niezaplanowane zakupy – kupowanie zbyt dużej ilości produktów lub artykułów zbędnych
- złe porcjowanie jedzenia, czyli przygotowywanie zbyt dużych posiłków
- nieprawidłowe przechowywanie żywności, co doprowadza do szybkiego psucia się jedzenia
- niska świadomość społeczeństwa nt. marnotrawstwa

cenie, dobrze się zastanów, czy faktycznie jesteś aż tak głodny. Skuszeni niewielką różnicą kupujemy np. powiększony zestaw, a niedojedzony posiłek ląduje na tacy albo talerzu, a w efekcie – w koszu na śmieci.

9 Zamrażaj

Mrożenie przygotowanych posiłków to znakomite rozwiązanie, gdy chcemy przechować nadwyżkę jedzenia, która np. została nam z obiadu. Przyda się również wtedy, kiedy na gotowanie mamy niewiele czasu i poświęcamy na to jedynie weekendy. Do zamrażalnika (podobnie jak do lodówki) wkładamy tylko produkty ostudzone. W żadnym wypadku nie mogą być gorące. To może sprawić, że popsują nam się inne zamrożone produkty, a nawet spowodować uszkodzenie samego zamrażalnika. Odwrotnie niż w lodówce produkty do mrożenia układamy dosyć ciasno. Dzięki temu zamrażalnik będzie pracował sprawniej.

10 Korzystaj z aplikacji ratujących jedzenie

Jeśli nie masz czasu gotować, ale nie chcesz wydawać majątku w restauracjach, koniecznie zainstaluj aplikacje ratujące jedzenie (o jednej z nich piszemy w artykule o ekoaplikacjach). Dzięki Too Good To Go, Foodsi albo Finebite możemy za niewielkie pieniądze spróbować posiłków z modnych lokali, uchronić je przed wyrzuceniem i oszczędzić swój czas.

NAJCIEKAWSZE EKO APLI

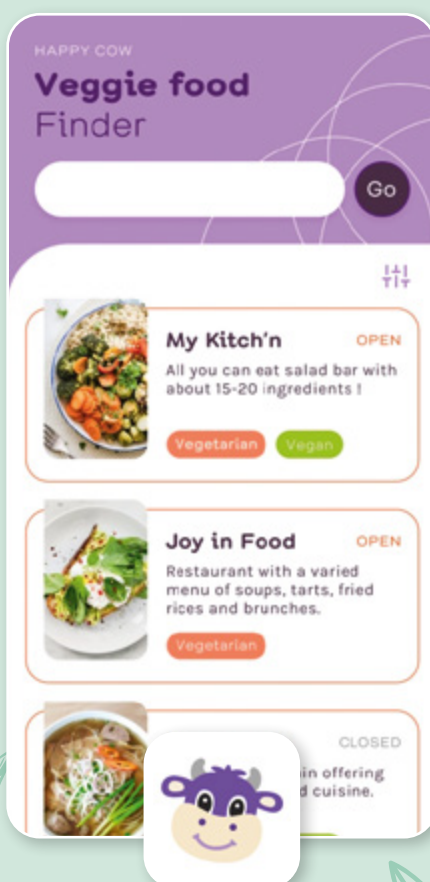
KTÓRE WARTO MIEĆ

Wprowadź do swojego życia ekologiczne zmiany. Dużo łatwiej zmienisz swoje nawyki, używając do tego funkcjonalnych i bardzo pomocnych aplikacji. Jakie warto zainstalować w swoim smartfonie? Podpowiadamy!



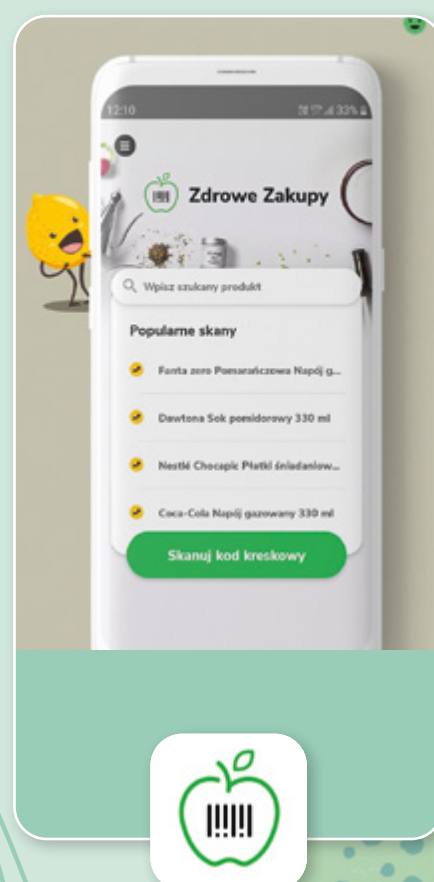
TOO GOOD TO GO

O ograniczeniu marnowania jedzenia piszemy na poprzednich stronach. Niewątpliwą zaletą tej aplikacji jest szansa na uratowanie jedzenia ze znanych kawiarni, restauracji i sklepów oraz ochronienie pełnowartościowych dań i potraw przed wyrzuceniem do śmieci. Działanie Too Good To Go jest bardzo proste. Zaznaczamy obszar, który nas interesuje, i możemy odbierać przygotowane posiłki spośród miejsc biorących udział w akcji. Paczki wprawdzie są płatne, ale wyceniane bardzo symbolicznie (np. zamiast 60 zł zapłacimy jedynie 15 zł). Do tego frajdą jest niespodzianka - nigdy nie wiemy, na co trafimy w przygotowanych torbach. W akcji biorą udział między innymi znane kawiarnie - Green Caffè Nero, Starbucks, Vincent i wiele innych.



HAPPYCOW

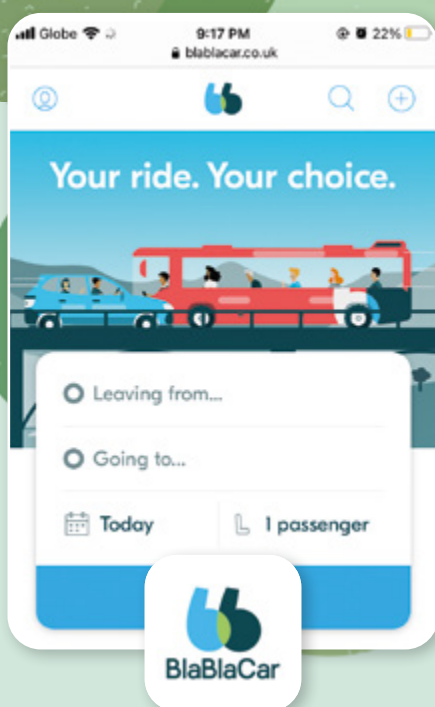
Rezygnacja z mięsa zdaniem ekologów to jedna z najlepszych rzeczy, jaką możemy zrobić dla środowiska. Jeżeli go unikasz, a w jego miejsce wprowadziłeś dietę vegetariańską lub wegańską, HappyCow to przydatna ekoaplikacja dla Ciebie! Służy ona do wyszukiwania restauracji, w których serwuje się bezmięsne potrawy. Jeśli akurat masz ochotę zjeść coś na mieście, dzięki HappyCow trafisz pod odpowiedni adres. Apka znana jest na całym świecie i działa w ponad 185 krajach. Jej społeczność chętnie ocenia lokale i publikuje zdjęcia potraw. Jest też wygodna wyszukiwarka, w której możesz filtrować wyniki, wybierając rodzaj kuchni, lokalu lub chociażby maksymalną odległość do celu.



ZDROWE ZAKUPY

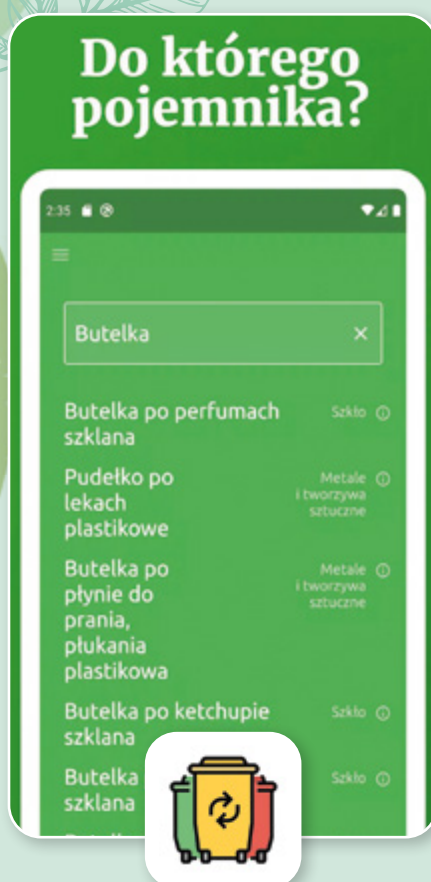
Dietetycy często podkreślają, że jesteśmy tym, co jemy! Trudno się z ich słowami nie zgodzić. Dlatego, by wprowadzić lepsze nawyki żywieniowe oraz kontrolować jakość produktów i składników, warto zapoznać się z aplikacją Zdrowe zakupy. Ma ona przydatne funkcje i jest bardzo łatwa w użyciu. Wystarczy, że za pomocą telefonu zeskanujesz kod kreskowy z opakowania. Wówczas wyświetli się lista zawartych w produkcie składników z podziałem na zdrowe, podejrzane, szkodliwe i mocno szkodliwe. Dzięki niej mamy także wgląd ilości makroskładników. W tej ekoaplikacji znajdziemy także ciekawe rozwiązanie - propozycje alternatywnych, zdrowszych produktów, które z powodzeniem zastąpią ten wybierany.

KACJE, W SWOIM TELEFONIE



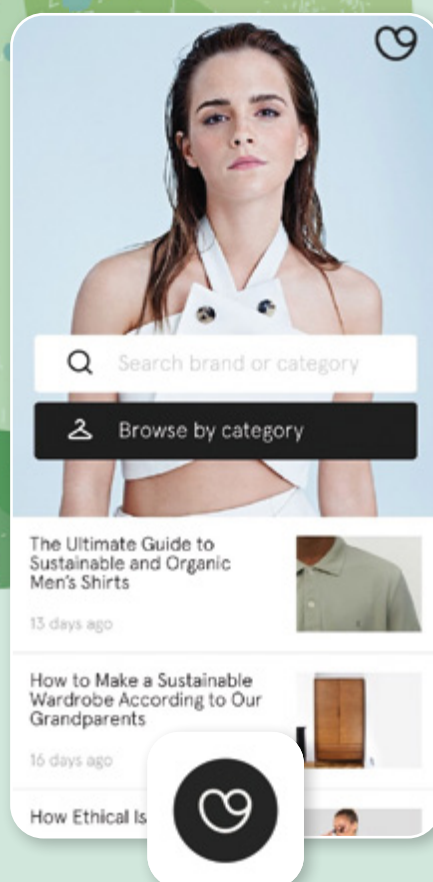
BLABLACAR

Na pomysł tej aplikacji wpadł kilka lat temu Polak z Wrocławia, a dzisiaj znana jest już w całej Europie. Jej idea? Zmniejszyć ilość dwutlenku węgla, ograniczając liczbę pojazdów na drogach. To daje nie tylko oszczędność na paliwie, ale i możliwość poznania nowych ludzi. BlaBlaCar to nic innego jak wspólne przejazdy, czyli idea transportu publicznego w wersji mini. Na czym polega? Jeśli jesteś kierowcą i wybierasz się w dane miejsce, możesz ogłosić się na portalu za pomocą aplikacji i dzielić ten przejazd z innymi, którzy poszukują dojazdu w to samo miejsce. Oni dorzucają Ci wskazaną kwotę do paliwa, a sami są na miejscu często szybciej, niż za pomocą klasycznego transportu. W aplikacji możesz zaznaczyć, czy jesteś uczulony na zwierzęta, czy przeszkadzają Ci rozmowy oraz napisać kilka słów o sobie. Jej zaletą jest międzynarodowy zasięg, dzięki czemu możesz przemieszczać się dużo taniej, niż korzystając z pociągów, autobusów lub samolotów. Podróż pełnym samochodem to mniej szkodliwych gazów cieplarnianych w atmosferze i ograniczony ślad węglowy.



GDZIE WYRZUCIĆ?

Jeśli gubisz się w gąszczu zasad dotyczących segregacji, nie wiesz, do którego pojemnika wrzucić konkretną rzecz albo gdzie znajduje się punkt z elektrośmieciami, z pomocą przychodzi aplikacja Gdzie wyrzucić?, korzystająca z bazy danych utworzonej z informacji udostępnionych m.in. przez miasto stołeczne Warszawa. Jest to więc aplikacja, którą szczególnie docenią mieszkańcy stolicy, choć ma charakter uniwersalny. Jak działa? To bardzo proste – w pole do tego przeznaczone wystarczy wpisać nazwę przedmiotu, który chcemy wyrzucić. Może być ona ogólna, lub bardziej szczegółowa. Znajdziemy tam konkretne, sprawdzone porady oraz link do źródła. Bardzo pomocna opka, gdy chcesz wprowadzić nawyk segregacji odpadów.



GOOD ON YOU

Interesujesz się modą, a los powstawania ubrań nie jest dla Ciebie bez znaczenia? Z pewnością docenisz apkę Good On You, dzięki której szybko zweryfikujesz, czy produkt jest uszyty w zgodzie z ekologią! Tu nie ma tajemnic – wszystko jest jasno określone. W bazie aplikacji znajdziesz informacje o ponad 2000 marek z całego świata. Dowiesz się, czy i jak dbają o środowisko, czy udostępniają listę swoich dostawców, czy stosują zamienniki produktów odzwierzęcych, jak traktują swoich pracowników, a także czy współpracują z organizacjami pozarządowymi. To bogate kompendium wiedzy, dzięki któremu poznasz, które marki są etyczne, a których lepiej unikać. Zaufane źródło ocen zrównoważonego rozwoju dla mody w jednym miejscu.

GWIAZDY HOLLYWOOD W SŁUŻBIE PLANECIE

WIEDZA

Znani, piękni i... świadomi! Im los planety i środowiska nie jest obojętny. Poznajcie sławne osoby, które swoją popularność wykorzystują w szczytnym celu!



LEONARDO DICAPRIO

Najsłynniejszy aktywista na rzecz planety nazywany przez wielu „najbardziej zielonym mężczyzną w Hollywood”. Od lat działa na rzecz walki ze zmianami klimatycznymi. Aktor przekazał ogromne sumy pieniędzy na aktywności związane z ochroną środowiska. W wywiadach artysta podkreśla, że pieniądze są dla niego ważne, ponieważ większość z nich może przeznaczyć na działania proekologiczne. „Zarabiam po to, by zrobić coś naprawdę wielkiego dla innych ludzi i dla środowiska” – podkreśla DiCaprio. Ponad 20 lat temu założył organizację Leonardo DiCaprio Foundation, która inwestuje w firmy działające zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju. Od początku działania fundacja przekazała ponad 100 milionów na różne projekty dotyczące ochrony środowiska na całym świecie. Za te akty poszanowania środowiska Organizacja Narodów Zjednoczonych uhonorowała aktora tytułem Posłańca Pokoju w Sprawie Zmian Klimatu. Na swoim koncie ma kilka filmów dokumentalnych przybliżających współczesne problemy związane z planetą. W 2016 roku nakręcił obraz „Czy czeka nas koniec?”. Przeprowadził w nim wywiady z ekspertami w kwestii kluczowych zmian w życiu każdego nas, które musimy podjąć, jeśli chcemy ocalić Ziemię.

EMMA WATSON

Brytyjka zdobyła sławę dzięki filmom o losach Harry'ego Pottera. Swoją popularność wykorzystuje, by mówić głośno o problemach współczesnego świata. Szczególną uwagę poświęca branży mody. W wywiadach podkreśla, jaki wpływ na środowisko ma produkcja ubrań. Przemysł odzieżowy szkodzi nie tylko przyrodzie, ale i ludziom. Zwiększa emisję dwutlenku węgla, tworzy codziennie tony śmieci oraz uwalnia do wody toksyczne substancje. W 2021 roku artystka nawiązała współpracę z angielską firmą People Tree. Zaprojektowała linię ekologicznych ubrań, a cały dochód z jej sprzedaży został przeznaczony na cele charytatywne. Na Instagramie zachęca także do kupowania ubrań z drugiej ręki.



26



NATALIE PORTMAN

Hollywoodzka piękność pozytywnie zaskakuje! Gwiazda działa m.in. na rzecz ochrony goryli w Rwandzie, jest zaangażowana w kampanię zarówno energooszczędnych oraz wprowadziła na rynek własną kolekcję obuwia dla wegan! Zyski ze sprzedaży butów przekazała fundacji The Nature Conservancy! Jako zadeklarowana wegetarianka na swoim instagramowym koncercie często dzieli się pomysłami na roślinne posiłki i zdradza oryginalne, bezmięsne przepisy. Kilka lat temu wyprodukowała film dokumentalny „Eating Animals”, który opowiada o hodowli przemysłowej zwierząt. „Rozumiem to, że prościej odwrócić wzrok, niż podjąć kroki i zmienić nawyki żywieniowe, np. przejść na wegetarianizm – powiedziała w jednym z wywiadów. „W moim filmie nie zamierzam nikogo nawracać, chcę tylko pokazać, z czego i w jakich warunkach powstaje jedzenie, którym żywią się miliony nieświadomych ludzi”.

JANE FONDA

Aktorka-aktywistka przez duże „A”! Ponad 80-letnia gwiazda nie zwalnia tempa. „Sprawa jest pilna, mamy kryzys klimatyczny. Bez względu na to, czy siedzicie na kanapie, czy na macie do jogi, dołączcie do moich Piątkowych Alarmów Przeciwożarowych. Przyszłość Was potrzebuje, ja Was potrzebuję” – zachęca na swoim kanale na TikToku! Bo gwiazda czynnie bierze udział w protestach, wspierając młodych aktywistów. Zdaje sobie sprawę, że jej sława może nagłośnić te wydarzenia w słusznej sprawie! Jest zdeterminowana na tyle, że nie straszna była jej noc spędzona w areszcie. Została zatrzymana po jednym z protestacyjnych marszów Greenpeace, zorganizowanym pod Kapitolem Stanów Zjednoczonych w Waszyngtonie.



BEN AFFLECK

Jego firma (Eastern Congo Initiative) nawołuje do jak największego stosowania zasobów naturalnych (m.in. tworzenia nowych źródeł wody pitnej). Ponadto wspiera finansowo wiele podobnych inicjatyw. Ben Affleck jest jednym z założycieli Inicjatywy Wschodniego Konga. Od 2010 roku organizacja ma na celu zwiększanie świadomości na temat zagrożonych zasobów naturalnych w regionie. We współpracy z działalnością non-profit Matta Damona, Water.org, Affleck wykorzystuje swoją fundację do wspierania inicjatyw związanych z dostarczaniem czystej wody w Afryce. Aktor ponadto od lat jeździ „zielonymi” samochodami na plany filmowe – wybiera auta z napędem hybrydowym. Obecność napędu elektrycznego ma na celu albo zmniejszenie zużycia paliwa albo zwiększenie mocy samochodu.



MODA NA SECOND HANDY



Kiedyś ubrania z drugiej ręki, z potocznie nazywanych „lumpeksów” albo „ciucholandów”, kojarzyły się negatywnie. Utożsamiane były z ubóstwem i złym gustem. Dzisiaj to jeden z najpopularniejszych trendów w modzie, promowany w trosce o środowisko. Wśród pokolenia X, czyli najmłodszych pełnoletnich osób, shopping w second handach to praktyka częstsza niż zakupy w klasycznych sklepach.

MODA ZA 5 ZŁ

Jeśli zapytamy wielbicieli zakupów w second-handach, za co najbardziej cenią sobie zakupy w tego typu miejscach, wskażą wiele zalet. Przede wszystkim dla wielu jest to duża oszczędność pieniędzy. Ceny ubrań znacznie różnią się od tych ze sklepów, choć jakością i zużyciem niewiele gorsze są od tych z butikowych wieszaków. W second-handach znajdziemy bowiem rzeczy często z metkami lub prawie w ogóle nie noszone. Zwolennicy lumpeksów wskazują także na dreszcz emocji i adrenalinę towarzyszące poszukiwaniom. „Nie ma nic przyjemniejszego, niż znalezienie perełki, czyli ubrania ulubionej, drogiej marki, albo rzeczy wyróżniających się jakością. Mogę pochwalić się np. zakupem świetnej jakości swetra ACNE STUDIOS, wielu koszul z metką Ralpha Laurena albo sukienki Yves Saint Laurent” – mówi nam jedna z amateerek ciuchlandów, Monika. – „A wszystko to za grosze, bo wiele z tego typu sklepów sprzedaje rzeczy na wagę, np. za 20 zł kilogram. Trzeba śledzić informacje i dowiadywać się, bo czasami, gdy są całkowite wymiany towaru, można zrobić zakupy za symboliczne 5 zł”.

JAKOŚĆ PRZED WSZYSTKIM

Do zwolenniczek mody z drugiej ręki należy też Olga. Ona zamiast na metki, zwraca uwagę na jakość. „Moje zakupy polegają na dotykaniu rzeczy. Wysokiej jakości ubrania od razu można wyczuć. Kiedyś producenci częściej zwracali uwagę na skład, oferując rzeczy trwalsze i produkowane ze szlachetnych tkanin. W mojej szafie dzięki temu mam piękną jedwabną koszulę, sweter z wełny merino oraz wełniany płaszcz”



ZALETY:

1. Oszczędność pieniędzy
2. Możliwość znalezienia świetnych jakościowo rzeczy
3. Satysfakcja ze znalezienia markowych ubrań
4. Ekologiczne podejście – ograniczenie produkcji nowych ubrań
5. Zmniejszenie śladu węglowego
6. Dostęp do hipoaergicznyc ubrań i dodatków

– podkreśla. – „Wszystko to oczywiście za grosze. Za takie rzeczy w sklepie butikowym zapłaciłabym naprawdę dużo, dużo więcej” – dodaje.

Z SZAFY NA WIESZAKI

Skąd właściwie biorą się rzeczy w second-handach? Używana odzież trafia na wieszaki ciuchlandów kilkoma drogami. To, co je łączy, to fakt, że wcześniej ktoś był ich posiadaczem. Ubrania mogą być pozyskiwane podczas zbiórek charytatywnych, akcji bezpośrednich zwanych door-to-door albo poprzez sieć specjalnych kontenerów. Coraz większa popularność czyszczenia szaf, ograniczanie ilości posiadanych rzeczy lub po prostu generalne porządki są pretekstem do pozbycia się tego, co zbędne. Do Polski najczęściej trafiają produkty z Wielkiej Brytanii, Niemiec albo ze Skandynawii, np. ze Szwecji. Nie dziwi zatem fakt, że w lumpeksach można znaleźć prawie nie noszone rzeczy – im wyższy status zamożności kraju, tym z reguły lepsza jest również jakość pozyskiwanych ubrań.



**W SECOND-HANDACH
MOŻNA ZNALEŹĆ
PRAWDZIWE
PEREŁKI – UBRANIA
NIEPOWTARZALNE,
CIEKAWE I NIERZADKO
DOBREJ JAKOŚCI**

OFFLINE VS. ONLINE

Chociaż od lat 90. największą popularnością cieszą się lumpeksy stacjonarne, to rozwój social mediów i e-commerce przyczynia się do popularyzacji second-handów także w sieci. Są to np. instagramowe profile albo strony internetowe z wyselekcjonowanymi, zadbanymi, często odświeżonymi rzeczami wyszukiwanymi przez ich twórców. Do najpopularniejszych tego typu miejsc w internecie należą remixshop.com, secondstore.pl albo fajneciuchy24.pl. Warto wspomnieć przy okazji aplikacje, dzięki którym każdy z nas może otworzyć swój własny second-hand, pozbywając się swoich rzeczy z szaf. Są to najpopularniejsze: Vinted, OLX czy LESS.STORE.

NA RATUNEK PLANECIE

Dane są nie do podważenia – przemysł odzieżowy emituje dzisiaj około 1,2 miliarda ton dwutlenku węgla. W samej Wielkiej Brytanii około 11 milionów sztuk odzieży trafia na wysypiska śmieci. Nadprodukcja

odzieży to problem, z którym od wielu lat zmagają się nasze środowisko. Rzeczy kupione w second-handach dostają drugie życie, a my robimy coś dobrego dla naszej planety, zapobiegając jej nadmiernemu zaśmieceniu. Drugim bardzo ważnym aspektem jest hipoaergicznosc używanych ubrań. Jest to sposób na zdobycie ubrań bez toksycznej chemii. Kupując ciuchy z lumpeksów, mamy pewność, że były wyprane kilka albo nawet kilkanaście razy i w ten sposób usunięte zostały z nich szkodliwe dla nas pestycydy. Innym sposobem na kupienie takich ubrań jest inwestowanie w odzież z bawełny ekologicznej, która jest uprawiana bez dodatku szkodliwych nawozów sztucznych, ale jak na razie niewiele osób w Polsce na to stać. Rzeczy ze sklepu z używaną odzieżą będą bardziej przyjazne dla naszej skóry od nowych. Nie będą uczulać wrażliwej skóry zarówno dziecka, jak i dorosłego. Ta sama zasada dotyczy zabawek, wózków czy dywanów.

CIEKAWE ADRESY – SECOND- HANDY ONLINE

- Decobazaar.com
- Somavintagestore.com
- Mishmashclothing.pl
- Inspired.sklep.pl
- Kwietna.com
- Chosenby.eu
- Vestiairecollective.com
- Wyszperane.com.pl

ZIMOWE EKO SPA

WEEKENDOWY RELAKS

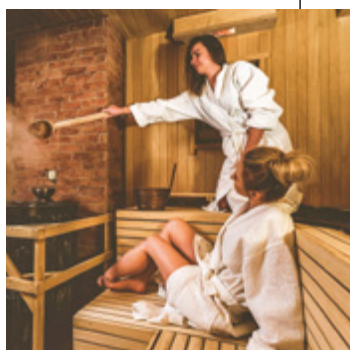
Tak samo trzeba dbać o umysł i ciało. Zimowe ferie oraz weekendy to dobry moment, by skorzystać z regenerujących zabiegów. Gdzie? Sprawdźcie przykładowe miejsca, które ugoszczą Was w duchu eko!



30 ŁUBINOWE WZGÓRZE

NAŁĘCZÓW/ Lubelszczyzna

Zbudowane na wzgórzu holistyczne centrum wellness urzeka widokiem oraz bliskością natury – to ona odgrywa tu pierwsze skrzypce. Wszystko ze sobą współgra: piękna architektura, design wnętrz, smaki, których możemy skosztować, zapachy, dźwięki... W wiosce zdrowia skorzystamy z uzdrawiających, relaksujących zabiegów, harmonizujących zajęć z jogi, medytacji i pracy nad oddechem. Miejsce otaczają liczne łąki, pola, lasy, bo Łubinowe Wzgórze zlokalizowane jest w samym sercu Krainy Lessowych Wąwozów. Ekoomiejsce używa głównie ekodetergentów, kosmetyki i środki czystości zamknięte są w opakowania wielorazowego użytku.



ZIOŁOWY ZAKĄTEK

KORYCINY/ Podlasie



Jeśli poszukujesz wytchnienia od zgiełku miasta, a najlepiej wypoczywasz blisko natury, Ziołowy Zakątek to miejsce, w którym można zakochać się od pierwszego wejrzenia. Zlokalizowane w sercu Podlasia gospodarstwo agroturystyczne oferuje bowiem bogactwo polskiej roślinności i niepowtarzalny klimat. Główną rolę odgrywają tu oczywiście zioła. Znajdziemy tam aż 1500 odmian roślin leczniczych i aromatycznych. Na odwiedzających czekają wyjątkowe miejsca noclegowe – stara leśniczówka, chatka nad rozlewiskiem, a nawet... domek na drzewie. Relaksacyjnym centrum gospodarstwa jest ziołowe SPA bazujące na starych ziołowych recepturach. Możemy skorzystać z wyjątkowych zabiegów – kąpiel w szałwii i hyzopie, masaż miodem albo gorącymi olejami to tylko część szerokiej oferty miejsca. Warto spróbować kuracji wodnych inspirowanych XIX-wiecznymi metodami lecznictwa Sebastiana Kneippa. Terapia ta skutecznie poprawia ukrwienie, wzmacnia odporność, przywraca wewnętrzny równowagę...

NOTERA HOTEL SPA

BORY TUCHOLSKIE



To miejsce dla tych, którym nie jest wszystko jedno. W SPA zastosowano wiele ekorozwiązań, m.in. gruntowe pompy ciepła, odzysk wody deszczowej – ogród podlewają deszczówką, energia pozyskiwana jest z paneli fotowoltaicznych, cały obiekt może poszczycić się energooszczędnym oświetleniem i wieloma innymi rozwiązaniami! Ciekawą usługą jest floating, czyli terapia polegająca na unoszeniu się na powierzchni wody nasyconej solą Epsom. Podczas sesji floatingowej bodźce zewnętrzne są ograniczone do minimum, temperatura wody wynosi około 35° C, a w tle słychać muzykę, która pomaga osiągnąć stan relaksu. A może wypoczywnia sienno-ziolowa, czyli kąpiel w sianie? To doskonały zabieg pielęgnujący skórę, działa odprężająco i delikatnie rozgrzewa.

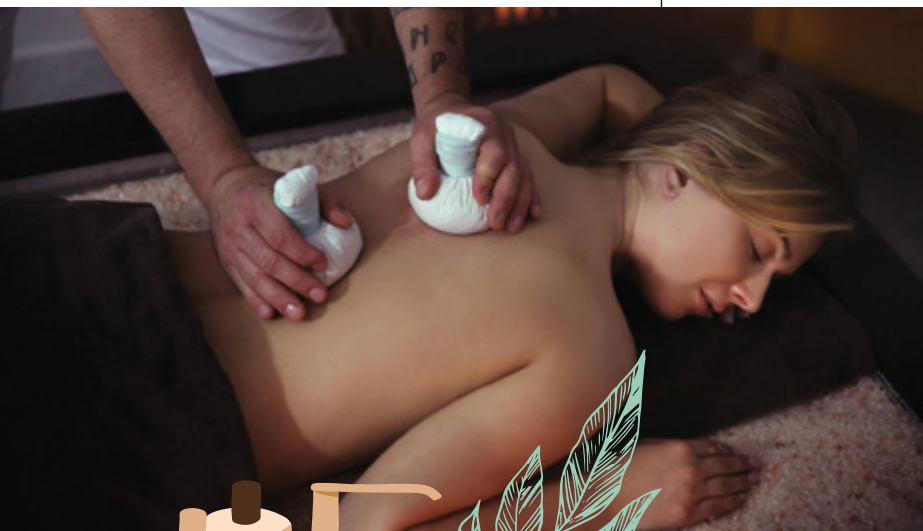


COTTONINA

ŚWIERADÓW-ZDRÓJ



Oto miejsce inspirowane legendami regionu oraz bogactwem złóż Gór Izerskich, które są kopalnią dobroczynnych dla zdrowia i urody minerałów, kamieni szlachetnych oraz źródłem wód o bogatym składzie i właściwościach leczniczych. Innowacyjne zabiegi, z których można skorzystać w sześciu gabinetach SPA, bazują na ogromnym doświadczeniu i niekonwencjonalnym podejściu do kosmetyki. Wykwalifikowani masażyści i fizjoterapeuci oraz pielęgnacyjne rytuały SPA sprawiają, że chce się więcej! Na wszystkich pragnących skorzystać z dobroczynnego działania ciepła i aromaterapii czeka zaciszna strefa saun. Ścieżka Kneippa i prysznic doznań poprawia krążenie krwi, zwiększa odporność organizmu i podnosi nastrój. Z kolei strefa aktywności, która obejmuje siłownię i salę cardio, gwarantuje przyływ pozytywnej energii.



Pozwól sobie na relaks i poprawę samopoczucia nad jeziorem w wyjątkowym miejscu. Odpocznij, zmniejsz napięcie i stres, pozbądź się bezsenności i ciesz się chwilą.



SIELANKA NAD PILICĄ

WARKA

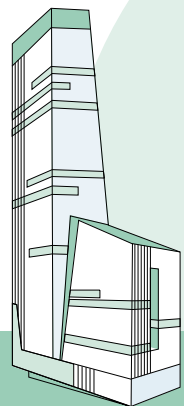


To miejsce adresowane do wszystkich, dla których ważny jest kontakt z naturą, potrzeba wyciszenia oraz zatrzymania się i delektowania urokami życia. Choć Sielanka znajduje się zaledwie 40 minut od Warszawy, znajdziemy tutaj ciszę, spokój i urokliwe pejzaże Puszczy Stromeckiej z jednej strony i malowniczej doliny rzeki Pilicy z drugiej. SPA w tej pięknej lokalizacji to połączenie wymakowanej przestrzeni relaksacyjnej z pięknym, minimalistycznym wystrojem, szlachetnymi materiałami oraz nowoczesnym wyposażeniem. Miejsce będzie wymarzone dla każdego – od singla po rodziny z dziećmi. Oaza spokoju wśród przyrody oferuje komfortowy wypoczynek!



CZYTASZ, WIESZ

KULTURA



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



Treść zawarta w książkach może pomóc w zmianie myślenia i wyjść z utartych schematów. Wybraliśmy najciekawsze pozycje, które pomogą w rozwoju osobistym i poszerzą naszą wiedzę. A na deser... filmy dokumentalne obalające mity!

32

ROZWÓJ OSOBISTY

DANIEL JERZY ŻYŻNIEWSKI

„EMOCJE I NASTRÓJ. JAK JE ZROZUMIEĆ I KSZTAŁTOWAĆ”

Czym są emocje? Jak na nie wpływać? Emocje towarzyszą nam od zawsze. Wpływają na codzienność, nastroj i decyzje. Korzystając z wyników aktualnych badań na gruncie psychologii, autor w przystępny sposób wyjaśnia ich mechanizmy i proponuje praktyczne rozwiązania. Książka skłania do refleksji, samopoznania i lepszego zrozumienia związku między mózgiem, umysłem a środowiskiem.

STEPHEN M. JOHNSON

„STYLE CHARAKTERU”

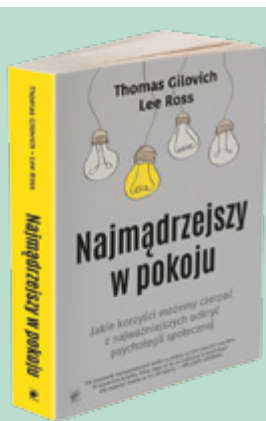
Co sprawia, że ludzie postępują tak, a nie inaczej? Dlaczego przejawiamy skłonności do destrukcyjnych zachowań? Na te i podobne pytania odpowiada autor książki, prezentując wielowymiarowy model osobowości człowieka. Jego opisowe nazwy poszczególnych stylów charakteru ukazują wpływ dziecięcych doświadczeń na późniejsze cechy osobowości i psychopatologię, a także ułatwiają właściwą diagnozę psychiatryczną. Idealna pozycja dla osób zainteresowanych rozwojem osobistym.



KIMBERLY SNYDER

„MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAZASZ”

Autorka książki wprowadza nas w świat duchowości, ale też podsuwa gotowe narzędzia (między innymi medytacje i afirmacje), dzięki którym osiągniesz spokojny umysł i stan wysokich wibracji. To wspaniały wstęp do pogłębienia świadomości i wzmocnienia intuicji. W ten sposób zbudujesz właściwe relacje, wpłyniesz na karierę zawodową, a nawet poprawisz stan zdrowia – praktyki te mogą służyć jako terapia dla ciała i umysłu.



THOMAS GILOVICH
LEE ROSS

„NAJMĄDRZEJSZY W POKOJU”

Autorzy przekonują, że „nie możesz być mądrym człowiekiem, nie mając mądrego podejścia do ludzi”. Piszą o tym, jak odkrywać motywy ludzkich zachowań i wykorzystać tę wiedzę do lepszego zrozumienia innych oraz skutecznego wywierania na nich wpływu. Rozumienie myśli, uczuć, wyborów i działań ludzi to wiedza, która powinna być znana każdemu, kto pragnie osiągnąć swój cel.



JOHN MARTIN

„POSTAW NA SIEBIE”

Czy marzysz, by odmienić coś w swoim życiu? Czy chcesz wiedzieć, jaki powinien być Twój następny krok? Upragnione życie tworzy się decyzją za decyzją, rozpoczynając od postanowienia, by wejrzeć w siebie i nauczyć się czegoś o sobie. Ta książka może w tym pomóc. Zaczynasz dążyć do samoodkrywania, zmierzysz się z wyzwaniem, będziesz działać pomimo dyskomfortu i wykorzystasz wiedzę o sobie, by żyć takim życiem, o jakim marzysz!

KULTURA

FILMY, KTÓRE ZMIENIAJĄ MYŚLENIE



„MODA. PRAWDZIWE KOSZTY”

„The True Cost”, dokument Andrew Morgana z 2015 roku, koncentruje się na branży „fast fashion”. Omawia aspekty przemysłu odzieżowego od produkcji po jej skutki uboczne, takie jak zanieczyszczenie rzek i gleby, wszechobecne pestycydy. Dokument jest zlepekem wywiadów z ekologami, pracownikami przemysłu odzieżowego, właścicielami fabryk i producentami odzieży.



„MINIMALIZM: CZAS NA MNIEJ”

Wieloletni przyjaciele Joshua Fields Millburn i Ryan Nicodemus opowiadają, jak można żyć lepiej, posiadając mniej. Tytuł filmu nawiązuje do aforyzmu „mniej znaczy więcej”, spopularyzowanego przez architekta Ludwiga Miesa van der Rohe, który używał tej maksymy do opisan estetyki swoich projektów. Minimaliści zmodyfikowali tę sentencję, aby dzisiejsze społeczeństwo zmobilizować do działania.



„COWSPIRACY: TAJEMNICA RÓWNO- WAGI EKOLOGICZNEJ ŚRODOWISKA”

Dokument z 2014 roku przedstawia wpływ hodowli przemysłowych na środowisko naturalne. Film jednocześnie poszukuje realnych rozwiązań ratowania planety i odnalezienia odpowiedniej drogi do zrównoważonego rozwoju. Opiniotwórczy obraz został sfinansowany społecznie.



„MISSION BLUE”

Film dokumentalny o legendarnej oceanografce, ekolożce i badaczkce-rezydentce National Geographic, Sylvii Earle, i jej kampanii na rzecz stworzenia globalnej sieci chronionych rezerwatów morskich. Przesłanie filmu dokumentalnego Netflix o oceanie jest jasne. Musimy chronić nasz ekosystem, minimalizując zużycie paliw kopalnych, wprowadzając zakaz plastiku jednorazowego użytku oraz ograniczając spożywanie ryb i owoców morza.

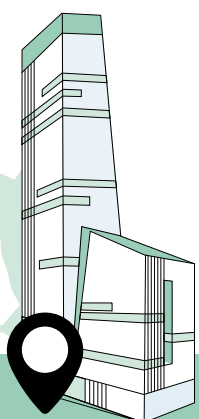
33



POSTAW NA OPRAWĘ

OKA z eyebar

34



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

Z myślą o naszych Klientkach postanowiliśmy połączyć najbardziej popularne zabiegi w kilka wyjątkowych pakietów. Jest to zupełna nowość, dedykowana tylko dla posiadaczek Karty Eyebar. Pakiety zostały stworzone w taki sposób, aby móc połączyć kilka usług podczas jednej wizyty – i co najważniejsze – uzyskać niższą cenę. Dowiedz się więcej na temat naszych nowości!

PAKIET 1 – BEAUTIFUL EYES

W tym pakiecie stawiamy na piękne brwi i rzęsy. Jest to połączenie trzech usług: laminowania brwi oraz laminacji rzęs z koloryzacją. Laminacja sprawi, że Twoje brwi będą miękkie i sprężyste, a dzięki zawartej keratynie będą podatne na stylizację. To koniec z niesfornymi włoskami żyjącymi własnym życiem! W przypadku rzęs mamy gwarancję podkręcenia i wydłużenia. Dodatkowym plusem jest regeneracja i nablyszczenie. Dodając do tego koloryzację, Twoje spojrzenie będzie hipnotyzujące nawet bez użycia mascary! Połączenie tych trzech

zabiegów zajmuje około 90 minut. Przy zakupie pakietu oszczędzasz aż 69 złotych, a także czas poświęcony na codzienny makijaż brwi i rzęs.

PAKIET 2 – AMAZING EYES

Kolejny pakiet poświęcony spektakularnemu spojrzeniu. To rozszerzona wersja pakietu Beautiful Eyes, stworzona dla bardziej wymagających klientek. W jego skład wchodzi m.in. nasz hit – stylizacja brwi Eyebar System oraz laminowanie brwi i rzęs wraz z koloryzacją. Eyebar System to usługa stylizacji brwi składająca się z pięciu kroków. Podczas usługi odbywa się indywidualna konsultacja z dopasowaniem kształtu brwi do oczu, mapowanie, nitkowanie oraz koloryzacja i ich make-up. Jeśli nie masz pewności, jakie brwi najlepiej pasują do Twojej twarzy, to ta usługa będzie idealna dla Ciebie! Nasze specjalistki zawsze dopasowują indywidualnie projekt brwi, tak, aby uzyskać najlepszy efekt. Dodatkowo, dzięki koloryzacji brwi za pomocą wzbogaconej o pyłek pszczeli farbki żelowej, kolor będzie utrzymywał się znacznie dłużej. Dodając do tego laminację brwi i rzęs, efekt utrzyma się przez kilka tygodni, a czas poświęcony na codzienny make-up ograniczy się do nałożenia podkładu. Zakup pakietu Amazing Eyes to ogromna oszczędność – zyskujesz aż 108 złotych!

PAKIET 3 – PERFECT EYES

Najbardziej rozszerzony pakiet dla szczególnie wymagających kobiet. Zestaw łączy w sobie usługi, które stylizują brwi i rzęsy, ale też odżywiają i wzmacniają włoski. W skład pakietu wchodzi aż sześć usług takich jak:

- Stylizacja brwi Eyebar System
- Laminowanie brwi
- Laminowanie rzęs
- Koloryzacja rzęs
- Organiczny botoks brwi lub Happy Brows lub Green Mask
- Organiczny botoks rzęs lub Happy Lashes

Przy zakupie Perfect Eyes oszczędzasz 136 złotych, a sam czas trwania sześciu usług to tylko dwie godziny!



**PAKIETY
EYEBAR
SZCZEGÓLNIE
PRZYPADNĄ DO GUSTU
OSOBOM, KTÓRE CENIĄ
SOBIE DBANIE O WYGLĄD
I NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ
USŁUG!**

TE FRYZURY SĄ NA CZASIE!



MARIUSZ
STAWSKI,
SALON
FRYZJERSKI
D&M STAWSKY

Trendy w koloryzacji włosów na 2023 rok



TWED BLONDE

Jeden z obowiązkowych trendów w koloryzacji włosów w nadchodzącym roku. Tweed blonde zastępuje lodowate i złote odcienie blondu, które dotąd były bardzo popularne. Dzięki takiej koloryzacji włosy są błyszczące i mienią się różnymi odcieniami, które nadają im wielowymiarowy, naturalny wygląd. Aby uzyskać idealny neutralny miks blondów, stosuje się zarówno ciepłe, złote odcienie, jak i te chłodniejsze, bardziej popielate. Piaskowe, pieczarkowe oraz platynowe blondy również pozostaną z nami na dłużej.

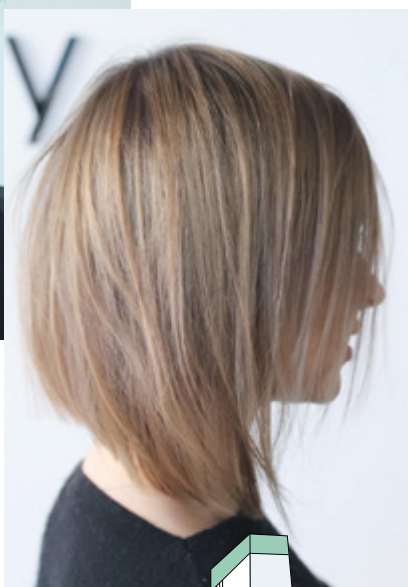
LŚNIĄCE RUDOŚCI

Lśniące, luksusowe kolory miedzi to barwy tego sezonu. Postaw na najmodniejszy odcień wiosny! To bardzo piękny kolor, który natychmiast dodaje blasku cerze, podkreśla urodę. Najlepiej wygląda na zdrowych i błyszczących włosach dlatego regularne zabiegi w salonie fryzjerskim (np. Keratyna kaszmirowa) stosowanie szamponów chroniących kolor to konieczność, by zachować intensywność koloru.

CZEKOLADOWY BRĄZ, BURGUNDY ORAZ FIOLETY

Burgund jest jedną z najbardziej uniwersalnych propozycji, którą styliści fryzur rekomendują wszystkim typom urody. To dlatego, że odcień można łatwo przystosować do każdego koloru włosów. Wymieszany

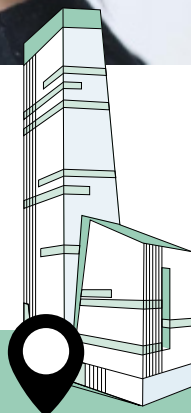
Zastanawiasz się, jakie odcienie, cięcia i pomysły na stylizacje proponują kreatorzy wizerunku? Styliści salonu Stawscy przyjrzeni się najbardziej aktualnym tendencjom we fryzjerstwie!



z blondem staje się ognisty i nieco jaskrawy. Na niemal czarnych włosach będzie wyglądać jak odcień czerwonego wina. Burgundem możemy pofarbować końcówki kosmyków lub dodać kilka pasemek w ramach podkreślenia i ocieplenia fryzury.

ABSOLUTNY HIT: MAKIJAŻ WŁOSÓW

Makijaż możemy stosować nie tylko na twarz! Podobnie zadziałać możemy z naszymi włosami. Jest to przede wszystkim możliwość tworzenia koloryzacji przestrzennej, a także nadania fryzurze dynamiki, charakteru czy samej głębi koloru. Uzyskamy go poprzez balans przeplatających się kolorów w towarzystwie dobrze dobranej barwy bazowej. Koloryzacją możemy nie tylko podkreślić urodę, ale także dodać bądź zmniejszyć objętość włosów. Gra kolorów pomaga także – co ciekawe – korygować kształty twarzy i tuszować mankamenty. Chcesz więcej dowiedzieć się o makijażu włosów? Zapraszamy na fotel w salonie D&M Stawscy! :)



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.
TEL. +48 22 838 50 85
WWW.STAWSKY.COM



Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro