

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 1
2023

ELEKTRO NIKA Z ODZYSKU

Czas powstrzymać
gonitwę za nowszą
technologią
i aktualnymi
trendami

TEMAT NA CZASIE

EKO TURY STYKA

Trend, który już
od kilku lat zyskuje
coraz więcej
zwolenników

AJURWEDA RÓWNOWAGA DUSZY I CIAŁA

Prastara wiedza, po którą coraz częściej
sięgamy w czasach współczesnych

BEZPŁATNY SERWIS ROWEROWY W Q22

ROWEREM DO PRACY

WYBIERZ NAJBARDZIEJ EKOLOGICZNY ŚRODEK TRANSPORTU

„Wpatrz się głęboko, głęboko
w PRZYRODĘ, a wtedy wszystko lepiej
ZROZUMIESZ”.

ALBERT EINSTEIN



EKOlifestyle



EKOprojekcja



SPIS TREŚCI/NR 1/2023

- 04 Rowerem do pracy
- 08 Ekonewsy
- 10 Ślad wodny
- 12 Zielona architektura
- 14 Rolnictwo regeneratywne

- 18 Ekoturystyka
- 20 Ajurweda – równowaga duszy i ciała
- 22 Elektronika z odzysku
- 24 Łazienka bez plastiku
- 26 Fałszywe daty ważności
- 28 Ekozabawki dla dziecka
- 30 Czytasz, wiesz
- 32 Nowości w Eyebar
- 34 Rozkwitnij na wiosnę razem z D&M Stawscy
- 35 Kielkowanie, start!

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



ANNA SZELC
dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

Wiosna to niezwykle czas w naturze, gdy przyroda budzi się po długim śnie do życia. Natchnieni malowniczo kwitnącą porą roku w magazynie „Q22” przedstawimy najświeższe inspiracje dotyczące świadomego stylu życia, zmiany nawyków na te sprzyjające środowisku oraz ekologicznych rozwiązań. Tym razem dowiemy się m.in., jak zmniejszyć swój ślad wodny, na czym polega zyskująca na popularności ekoturystyka, a także dlaczego warto korzystać z elektroniki z odzysku. Wiosenne wydanie odkryje przed czytelnikami również tajniki mądrości Wschodu, czyli ajurwedy, oraz sekrety żywności, dzięki którym zaoszczędzimy pieniądze i przysłużymy się planecie. Zawarte są w nim też praktyczne porady, jak zredukować liczbę plastikowych odpadów, które generujemy w łazienkach, oraz jak stworzyć ekologiczne zabawki dla dzieci, które przy okazji rozwijają ich kreatywność, uczą cierpliwości, a także sztuki koncentracji. Odkryj wiosnę pełną zielonych inspiracji!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Redaktor prowadzący: Magdalena Iwańska
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Dorota Cybulska
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.



4 ROWEREM DO PRACY

Połącz przyjemne z pożytecznym i wybierz najbardziej ekologiczny środek transportu. Jeżdżąc rowerem poprawisz swoją kondycję, samopoczucie, stan portfela i środowiska.

Korzyści z jazdy rowerem jest naprawdę wiele. Dzięki podróżowaniu na tym dwuśladzie unikniemy uprzykrzającego życie stania w korkach i zaoszczędzimy sporo pieniędzy, ponieważ z wydatków odejdą nam koszty paliwa. Zakup roweru nie jest konieczny, dzięki temu, że mamy możliwość zainstalowania aplikacji i korzystania z pojazdów miejskich, które w sezonie znajdziemy na niemalże każdym większym skrzyżowaniu. Gdy posiadamy swój rower, wymaga on przeglądu raz w roku i ewentualnie wy-

miany pękniętej dętki. Jeśli wcześniej podróżowaliśmy komunikacją miejską, nie będziemy musieli tłoczyć się więcej w zapchanych autobusach, tramwajach czy metrze, co jest codziennością w godzinach szczytu.

Grunt to zdrowie

Kolejnym niezwykle ważnym aspektem jazdy na rowerze jest oczywiście poprawa naszego zdrowia. Przede wszystkim tego typu trening wzmacnia serce i minimalizuje ryzyko wystąpienia chorób wieńcowych. Układ krążenia zaczyna pracować wydajniej, co reguluje ciśnienie. Rytmiczne pedałowanie wycisza układ nerwowy, a cały organizm efektywnie się dotlenia. Dzięki regularnym przejażdżkom polepsza się kondycja i nabieramy coraz więcej siły. Jest to doskonały sposób na zrzucenie dodatkowych kilogramów, redukcję tkanki tłuszczowej i wyrzeźbienie sylwetki, zwłaszcza mięśni nóg i brzucha. Dlatego jeśli nie mamy czasu na ćwiczenia przed bądź po pracy, wybierając trasę rowerową w drodze do biura jednocześnie odhaczamy przyzwyczajony trening. Oprócz tego jazda na rowerze wzmacnia odporność i rzadziej dopadają nas różnego

DZIĘKI REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ POLEPSZYMY SWOJĄ UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI, ZREDUKUJEMY STRES ORAZ ŁATWIEJ BĘDIEMY RADZIĆ SOBIE Z CODZIENNYMI WYZWANIAM I. SMUKLEJSZA I ZGRABNIEJSZA FIGURA STANOWI JEDYNIĘ PRZYJEMNE EFEKTY UBOCZNE JAZDY NA ROWERZE.

rodzaju infekcje. Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna poprawia samopoczucie. Dzieje się tak za sprawą wydzielanych w organizmie endorfin, zwanymi hormonami szczęścia. Dzięki nim mniej odczuwamy zmęczenie, stabilizuje się praca układu oddechowego i zwiększa nasze zadowolenie. Jazda na rowerze jest zatem skutecznym sposobem na relaks i zredukowanie stresu. Z dotlenionym mózgiem łatwiej się koncentrujemy, radzimy sobie z wyzwaniami i znajdujemy rozwiązania problemów. Po ciężkim dniu pracy pełnym obowiązków, powrót do domu na jednoślady ukończy nasze nerwy i pozwoli wyciszyć skołataną myśl. W trakcie aktywnego przemierzania kilometrów nasz humor się poprawi – jazdę na rowerze można śmiało nazwać medytacją w ruchu.

Odkrywanie na nowo

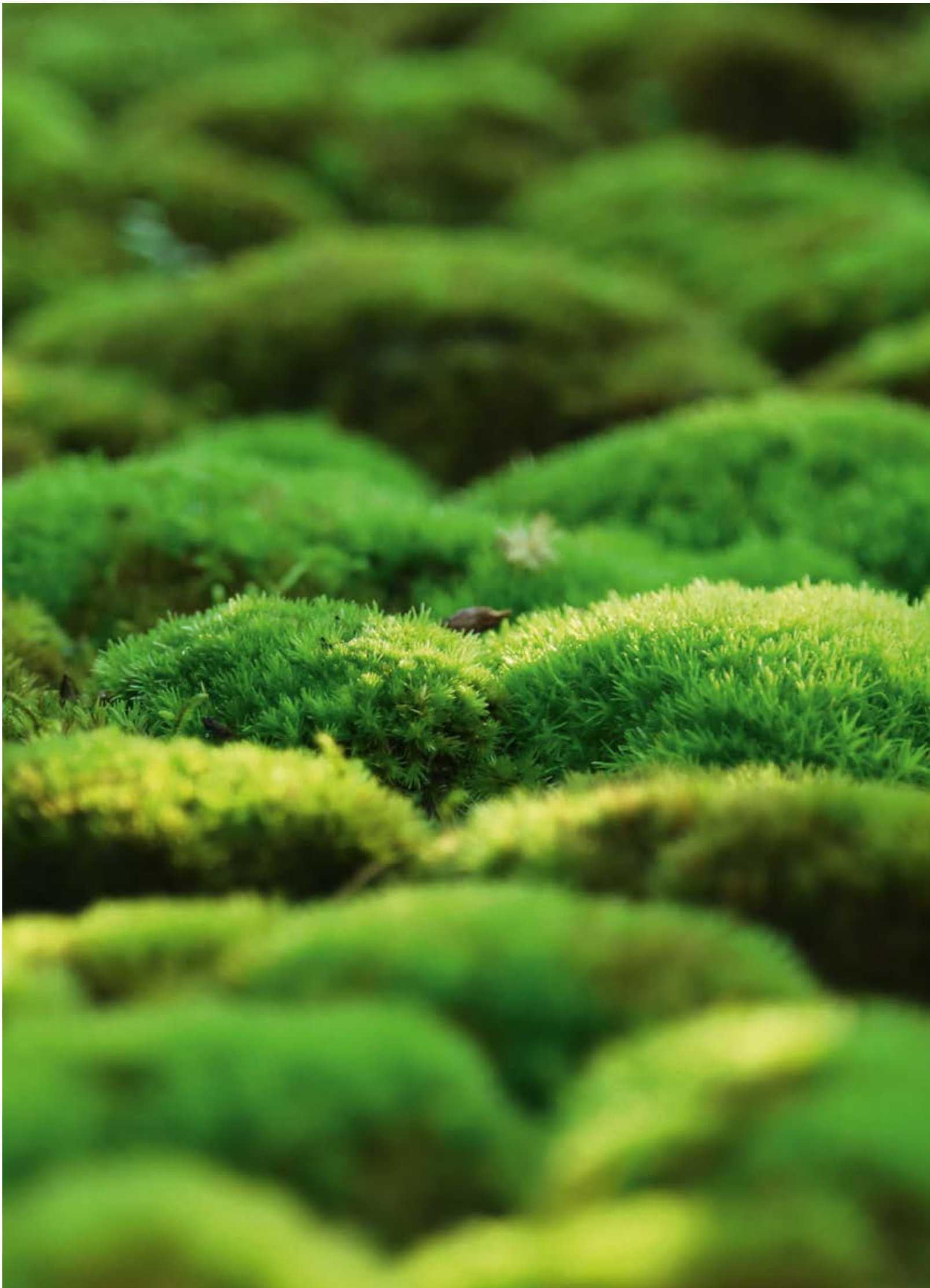
Podróżowanie rowerem jest również świetnym sposobem na poznawanie okolicy. Najlepiej wybierać do tego drogi znajdujące się blisko parków i terenów zielonych, ponieważ wtedy nawdychamy się więcej świeżego powietrza. Trasy możemy także zmieniać i dzięki temu odkrywać nieznanne nam wcześniej miejsca. Przemierzając się samochodem czy komunikacją nie będziemy mieli okazji poznać licznych interesujących uliczek. Na jednoślady możemy zrobić przerwę w miejscu, które nam się spodoba i zatrzymać się na kawę czy lemoniadę. Robienie takich przystanków w piękny słoneczny dzień dodatkowo wpłynie pozytywnie na nasz nastrój. Przesiadając się na rower dbasz nie tylko o swoje samopoczucie, zdrowie, komfort i stan portfela, choć jest to już naprawdę wiele! Ponadto wybierasz wtedy najbardziej ekologiczny środek transportu. Rosnąca liczba samochodów tylko pogłębia skażenie środowiska naturalnego i jakości powietrza. Rower przede wszystkim nie wydziela spalin i nie generuje hałasu, którego poziom w dużych miastach niestety przekracza już dopuszczalne normy. Pamiętajmy o tym, aby jeździć w kasku i mieć zamontowane światła, co zwiększa nasze bezpieczeństwo podczas jazdy. Zawsze warto mieć ze sobą bidon z wodą lub napojem izotonicznym, aby uzupełniać płyny. Jeśli nasza przejażdżka trwa więcej niż godzinę, zaopatrmy się również w lekką, zdrową przekąskę, aby uzupełnić spalone kalorie. I na koniec ostrzegamy – jazda na rowerze uzależnia!

BEZPŁATNY SERWIS ROWEROWY W Q22

W dniach 25-26 kwietnia w Q22 w godzinach od 8:00 do 16:00 odbył się bezpłatny serwis rowerowy dla pracowników budynku – skorzystało z niego ponad 160 osób.

Zakres serwisu objął:

- smarowanie napędu,
- regulację hamulców przednich i tylnych,
- regulację przerzutek przednich i tylnych,
- wyrównanie ciśnienia w oponach,
- diagnostykę ogólną roweru,
- drobne naprawy,
- sprawdzanie połączeń śrubowych.



Q22

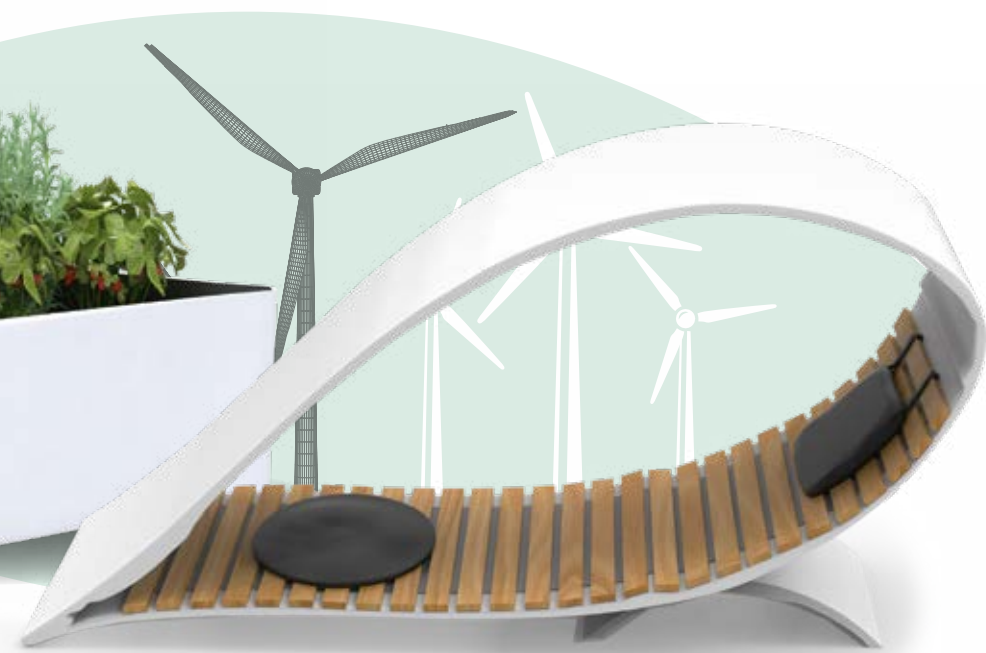


EKO
PROJEKCIJA

01

STYLOWY UPCYKLING
ŁOPAT Z WIATRAKÓW

Ponowne wykorzystywanie śmigieł olbrzymich wiatraków zyskuje w Polsce na popularności. Można je przetworzyć na designerskie huśtawki i ławki, które wzbogacają przestrzeń miejską, służąc chwili relaksu. Recykling łopat turbin wiatrowych jest niemałym wyzwaniem, dlatego firmy skłaniają się bardziej ku dawaniu im drugiego życia. Jak dotąd, jedynym wykonawcą miejskich mebli na świecie jest firma Anmet, przekształcająca śmigła w ciekawe i funkcjonalne projekty. Są one zrobione w 95-98% z materiałów wtórnych.

EKO
NEWSY

02

KONIEC DIESLA I SILNIKÓW
SPALINOWYCH

Kłamka zapadła – od 2035 roku w Europie będzie obowiązywał zakaz sprzedaży samochodów benzynowych i wysokoprężnych emitujących dwutlenek węgla. Parlament Europejski przegłosował tę ustawę mimo tego, że spotkała się ona ze sprzeciwem ze strony producentów i lobbystów. Decyzja ta wesprze plan Unii Europejskiej, która do 2050 roku zamierza stać się gospodarką neutralną dla klimatu z zerową emisją gazów cieplarnianych.

03

SKÓRKI BANANÓW
ŹRÓDŁEM WODORU

Zespół ze Szwajcarskiego Federalnego Instytutu Technologii w Lozannie odkrył sposób na przekształcenie suszonej skórki bananów w formę czystej energii, jaką jest wodór. Już z jednego kilograma tej biomasy można wytworzyć aż 100 litrów pierwiastka. Nie tylko banan się do tego nadaje – jest to możliwe również przy użyciu kukurydzy, ziaren kawy oraz łupin orzecha kokosowego. Badacze stworzyli nową metodę fotopiroлізу biomasy, która wytwarza zarówno cenny gaz syntezowy, jak i biowęgiel – można go wykorzystać np. w uprawach.



04

NOWA SUPERBATERIA

Ma czterokrotnie większą pojemność niż bateria litowa i jest bardziej przyjazna środowisku – naukowcy zbudowali ją ze stopionej soli, którą można przetwarzać z wody morskiej. To nie koniec jej zalet. Nowa bateria jest również tańsza od tej standardowej, dzięki czemu stanowi przełom w dziedzinie energii odnawialnej. Teraz naukowcy skupiają się nad pracami mającymi na celu jej ulepszenie i ostateczne wprowadzenie wynalazku na rynek.

05

SMOG A ROZWÓJ
DZIECIĘCEGO MÓZGU

Wszyscy wiemy, że zanieczyszczenie powietrza szkodzi zdrowiu, ale jak oddziałuje na niezwykle wrażliwy na czynniki zewnętrzne organizm dziecka? Badania przeprowadzone w Holandii wykazały wpływ powietrza skażonego toksycznymi substancjami, z którymi dziećmi stykały się już w życiu płodowym, na późniejsze zdolności samokontroli i opanowywania impulsywnych zachowań. Polscy naukowcy chcą zrobić bardziej kompleksowe badania i wskazać konkretne obszary mózgu uszkodzone przez smog.



ŚLAD WODNY

Woda to surowiec odnawialny, ale zdecydowanie ograniczony. Co możemy zrobić, żeby zmniejszyć jej zużycie?

Często żyjemy w błędnym przekonaniu, że nasze podejście do wykorzystywania wody jest ekologiczne, ponieważ zakręcamy kran podczas mycia zębów, nastawiamy zmywarkę oraz pralkę na „zielony” program lub zbieramy deszczówkę, którą wykorzystujemy do podlewania ogrodu. Jednakże czynności wykonywane w domu zaliczają się do bezpośredniego zużycia wody, które stanowi jedynie 3% śladu wodnego w skali światowej. Cała reszta to zużycie pośrednie, mające największy wpływ na wykorzystywanie tego surowca. Dlatego, jeśli pragniemy w bardziej świadomy i odpowiedzialny sposób podchodzić do ekologii, musimy dowiedzieć się, czym dokładnie jest ślad wodny i w jaki bardziej efektywny sposób można go ograniczać.

Typy śladu wodnego

Istnieją trzy rodzaje śladu wodnego. Pierwszy z nich jest nazywany „zielonym” i mierzy objętość wody opadowej, jaka została wykorzystana przez rośliny, np. podczas upraw rolnych i leśnych. Drugi określa się „niebieskim” i oznacza ilość wody powierzchniowej i podziemnej, która stała się częścią jakiegoś produktu oraz tej, która wyparowała do atmosfery podczas jego wytwarzania. Inaczej mówiąc, jest to woda zużywana w przemyśle, przetwórstwie oraz domostwach. Ostatnią kategorią jest szary ślad wodny oznaczający objętość wody potrzebnej do rozcieńczania zanieczyszczeń powstałych podczas produkcji. Oznacza to, że każdy nasz zakup w sklepie – żywności, papieru, mebli, ubrań lub sprzętu elektronicznego – pociąga za sobą hektolitry zużywanej wody.

Jak wygląda to w rzeczywistości

Aby lepiej zobrazować to zjawisko, możemy posłużyć się przykładem śladu wodnego wołowiny. „Zielony” będzie oznaczał ilość wody

Ślad wodny produktów

1 kg wołowiny	→	15 000 l
1 kg wieprzowiny	→	6000 l
1 kg kurczaka	→	4300 l
1 kg sera żółtego	→	3200 l
1 kg ryżu	→	2500 l
1 kg chleba	→	1600 l
1 kg pomarańczy	→	560 l
szklanka mleka	→	250 l
filizanka kawy	→	130 l



dżinsy	→	8000 l
smartfon	→	900 l
kurtka z poliestru	→	18 000 l
skórzana torebka	→	17 000 l



PRZECIĘTNY POLAK ZUŻYWA BEZPOŚREDNIO OKOŁO 92 LITRY WODY KAŻDEGO DNIA. JEDNAK TO TYLKO WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ. POŚREDNIE ZUŻYCIE WODY PRZYPADAJĄCE NA JEDNEGO OBYWATELA WYNOŚI AŻ 3808 LITRÓW WODY DZIENNIE, CZYLI PONAD 40 RAZY WIĘCEJ!

AŻ
97%

śladu wodnego wynika z pośredniego zużycia tego surowca, czyli w procesie konsumpcji wszelkich towarów i usług.

deszczowej, potrzebnej do wyprodukowania paszy spożywanej przez krowę w ciągu całego jej życia – siana, kiszonki, ziaren. „Niebieski” zawiera wodę powierzchniową lub podziemną używaną do nawadniania roślin paszowych i pojenia krów oraz wodę wykorzystaną w procesie od uboju po porcję mięsa dostępnego w sklepie. Z kolei szary ślad wodny to zanieczyszczenie wód nawozami, środkami ochrony roślin oraz w trakcie uboju i obróbki mięsa. Każdy z nas swój ślad wodny może oszacować w internecie, korzystając z ogólnodostępnych kalkulatorów i dzięki temu podjąć odpowiednie kroki, by go zmniejszyć.

Ograniczenie ma znaczenie

Zatem, w jaki sposób możemy zredukować swój ślad wodny? Jak najbardziej pozostaniemy przy ekologicznych nawykach w swoim domu, częściej wybierając prysznic zamiast kąpieli, a także wodooszczędne urządzenia AGD. Oprócz tego decydujemy się na zakupy, które są nam najbardziej potrzebne, zwracając szczególną uwagę na jedzenie – to ono króluje na liście najczęściej marnowanych produktów. Kupujemy te o niskim śladzie wodnym i starajmy się wykorzystywać w kuchni wszystkie dostępne składniki, aby jak najmniej wyrzucać. Ostatnim elementem w ograniczaniu swojego śladu wodnego jest wybieranie producentów dbających o zrównoważone zarządzanie zasobami wodnymi.

Ślad wodny
„Całkowita objętość wody potrzebna do wytworzenia danej rzeczy, obejmująca cały proces jej powstania od surowców pierwotnych aż po produkt końcowy, a także ilość wody potrzebna do zneutralizowania zanieczyszczeń generowanych w całym tym procesie”.

Przyjazne środowisku,
nowoczesne i efektywne
– poznaj najbardziej ekologiczne
budynki Europy.

ZIE LONA ARCHITEKTURA

Zielone budownictwo to trend, który z roku na rok rośnie w siłę. Naukowcy, inżynierowie i architekci nieustannie udoskonalają swoje projekty, aby łączyć ekologię, funkcjonalność i zapierający dech design. Innowacyjne rozwiązania cieszą się dużą popularnością na rynku nieruchomości, a na straży stopnia ekologiczności stoi system certyfikatów przyznawanych zgodnie z międzynarodowymi normami. Najważniejsze z nich to BREEAM oraz LEED. Pierwszy z nich jest również narzędziem pozwalającym zarządzać danym projektem. Gdy inwestor zamierza wyznaczyć nowe standardy w zgodzie z ochroną środowiska naturalnego, przy jednoczesnym uwzględnieniu komfortu użytkowników oraz uzyskania maksymalnej wydajności – BREEAM będzie do tego doskonałym narzędziem. Certyfikat LEED dostarcza narzędzi

do projektowania i budowania zdrowych, efektywnych i tanich w użytkowaniu obiektów, a spełnienie wymagań pozwala na uzyskanie korzyści ekonomicznych i środowiskowych oraz wywarcie pozytywnego wpływu na użytkowników. Jakie są zalety zielonej architektury? Przede wszystkim zrównoważone budownictwo emituje mniej ciepła do atmosfery oraz ogranicza nadmierną eksploatację surowców naturalnych, wykorzystując ich odnawialne odpowiedniki. Co ważne, ekologiczne budynki wymagają dużo niższych kosztów utrzymania. Zgodnie z danymi U.S. Green Building Council oszczędność wynosi nawet 20-30% w porównaniu z konstrukcjami tradycyjnymi. Wtedy zwrot z inwestycji szacuje się na siedem lat. Oprócz tego sami użytkownicy zielonych budynków chwalą korzyści płynące z przebywania w nich.

THE CRYSTAL LONDYN, WIELKA BRYTANIA

To jeden z pionierów zielonego budownictwa. Szklana fasada budynku przywodzi na myśl nieskazitelny kryształ i maksymalnie zwiększa ilość promieni słonecznych wpadających do jego wnętrza. Jest samowystarczalny, jeśli chodzi zarówno o ogrzewanie, jak i chłodzenie. Całym procesem zarządza sztuczna inteligencja, która dostosowuje takie parametry jak temperatura, wilgotność oraz ciepło. Każde pomieszczenie jest wyposażone w specjalne czujniki dostosowujące warunki do aktualnej liczby osób znajdujących się w danym miejscu. The Crystal deszczówkę wykorzystuje do obsługi toalet i podlewania kwiatów, a także uzdatnia ją do picia dla użytkowników. Ścieki komunalne są tutaj czyszczone w obrębie budynku i ponownie wykorzystywane do celów gospodarczych.

THE EDGE AMSTERDAM, HOLANDIA

Budynek składa się z 15 pięter o łącznej powierzchni 40 000 m² i zużywa ok. 70% mniej energii niż porównywalne z nim obiekty biurowe. Dzieje się tak ze względu na jego usytuowanie zgodne z kierunkiem przemieszczania się słońca oraz obecność paneli fotowoltaicznych, których powierzchnia wynosi 60 000 m². Biurowiec jest nie tylko samowystarczalny energetycznie, ale wytwarza więcej prądu, niż wynosi jego zapotrzebowanie. Nadwyżką dzieli się z sąsiadującym Uniwersytetem Amsterdamskim. The Edge ma zainstalowane zbiorniki na deszczówkę, którą wykorzystuje do nawadniania terenów zielonych i spłukiwania toalet. Zaś oświetlenie składające się z żarówek LED dostosowuje natężenie światła do liczby osób znajdujących się w danym miejscu budynku.

ONE ANGEL SQUARE MANCHESTER, WIELKA BRYTANIA

Projekt uzyskał certyfikat BREEAM Outstanding, na który zasługują wyłącznie najbardziej ekologiczne budynki świata. Jego powierzchnia wynosi 32 000 m², a specyficzna konstrukcja umożliwia pomieszczenie aż 4000 pracowników. Elewacja jest wykonana z podwójnego szklenia, dzięki czemu jest zapewniony maksymalny dostęp światła słonecznego oraz minimalna utrata ciepła. One Angel Square jest całkowicie neutralny dla środowiska, czyli nie emituje dwutlenku węgla i również wytwarza więcej energii, niż sam potrzebuje. Oprócz tego wykorzystuje deszczówkę. Zaskakuje fakt, że ogrzewanie budynku bazuje na nietypowym surowcu, bo oleju rzepakowym, który co więcej, pochodzi ze zrównoważonych upraw.

ROLNICTWO REGENERATYWNE

Dzięki tej metodzie mamy szansę odwrócić bieg wydarzeń i powstrzymać fatalne konsekwencje przemysłowej produkcji warzyw i owoców. Rolnictwo regeneratywne to odpowiedź na dotychczasowe formy upraw, które nieuchronnie prowadzą do katastrofy.

Postępujące zmiany klimatu, takie jak wysoka temperatura, susze, deszcze nawalne oraz permanentnie pogarszający się stan gleb czy chociażby wysokie ceny nawozów skłaniają rolników do zmian w prowadzeniu swoich upraw. Konwencjonalne sposoby są źródłem wyjąławiania ziemi, uwalniania z gleb do atmosfery dwutlenku węgla, coraz uboższych plonów wymagających olbrzymich ilości kosztownych wspomagaczy, utraty bioróżnorodności i całych ekosystemów, co w dalszej perspektywie maluje świat w bardzo ciemnych kolorach. Na ratunek przychodzi rolnictwo regeneratywne, dzięki któremu można powstrzymać negatywne skutki masowego uprawiania żywności. Jego głównym celem jest odtworzenie i utrzymanie potencjału plonotwórczego gleby i agroekosystemów przez prowadzenie takiej produkcji rolniczej, która nie będzie szkodzić środowisku naturalnemu.

ZASADY GOSPODAROWANIA W ROLNICTWIE REGENERATYWNYM

- zmniejszenie użycia ochrony roślin i nawozów,
- produkcja żywności wysokiej jakości oraz odpowiedniej jakości pasz,
- zwiększenie bioróżnorodności agroekosystemów i gleby,
- zwiększenie żyzności gleb,
- ochrona wody, gleby i powietrza przed skażeniami,
- oszczędność nakładów energetycznych,
- dbałość o dobrostan zwierząt.

UDZIAŁ CO₂ WYDZIELANEGO DO ATMOSFERY PRZEZ TRADYCYJNE ROLNICTWO STANOWI 15-20% CAŁKOWITEJ EMISJI TEGO GAZU, POCHODZĄCEJ Z DZIAŁALNOŚCI LUDZI. ŚLAD WĘGLOWY ROLNICTWA REGENERATYWNEGO JEST UJEMNY, PONIEWAŻ REDUKUJE EMISJĘ CO₂.

Metody rolnictwa regeneratywnego

- 1** Uprawa bezorkowa – rolnicy nie stosują praktyki odwracania gleby. Nową roślinę sieje się od razu po zbiorach poprzedniej, bez użycia orki. Nawozy są wtedy wprowadzane za pomocą specjalnych przystawek wbijających substancje w glebę. Ogranicza to znacząco emisję dwutlenku węgla, którego ziemia jest ogromnym rezerwuarem.
- 2** Wykorzystywanie biowęgla – poprawia to żyzność gleby i powstrzymuje wymywanie z niej substancji odżywczych. Ponadto, biowęgla zwiększa retencję materii organicznej i wody oraz wchłania metale ciężkie, przez co nie robią tego rośliny, które potem kupujemy w sklepach.
- 3** Przyciąganie naturalnych wrogów szkodników – zmniejsza to koszty stosowania nawozów sztucznych oraz pestycydów, a także redukuje utratę bioróżnorodności. Przykładem są biedronki, które żywią się szkodliwymi dla upraw mszycami.
- 4** Stosowanie upraw okrywowych – ma to na celu ograniczenie przesuszenia gleby, redukcję ilości chwastów oraz poprawę struktury ziemi. Ponadto, może służyć zmniejszeniu uwalniania azotu z gleby.
- 5** Wykorzystywanie w uprawach zwierząt – owce lub krowy wypasane rotacyjnie na danym obszarze przyspieszają przyrost biomasy. Ich odchody i uryna są źródłem materii organicznej, korzystnie wpływającym na odbudowywanie gleby.
- 6** Agroleśnictwo – uprawa roślin wspólnie z drzewami i krzewami, co zwiększa żyzność gleby, zamyka obieg pierwiastków, ogranicza spływ wody i tworzy swoisty mikroklimat.
- 7** Używanie kompostów – wspomagają wzrost roślin, są pozbawione chemicznych substancji i wspierają życie mikrobiologiczne.





Q22



EKO
LIFESTYLE

EKO TURYSTYKA

JEDEN
POKÓJ
HOTELOWY
GENERUJE ŚREDNIO
200 KG
dwutlenku węgla
w ciągu roku.

TRANSPORT
LOTNICZY
ODPOWIADA ZA
2,5%
dwutlenku węgla
wydzielanego rocznie
do atmosfery.

To trend, który już od kilku lat zyskuje coraz więcej zwolenników. Poznaj świadome podróżowanie zgodne z naturą, dzięki któremu twój czas wolny będzie jeszcze bardziej wartościowy i odkrywaj nieoczywiste miejsca, do których nie trzeba podróżować samolotem.

Ekoturystyka jest alternatywą dla turystyki masowej, której destynacje znajdują się w najpopularniejszych zagranicznych miastach świata. Okazuje się, że nie musimy wydawać dużej ilości pieniędzy, ani podróżować samolotem, który jako środek transportu należy do tych najbardziej niesprzyjających środowisku naturalnemu, aby spędzić fantastyczne wakacje pełne relaksu i poznawania lokalnej kultury. Idea ekoturystyki skupia się wokół łączenia działalności turystycznej z ochroną przyrody oraz wspierania miejscowej społeczności. Ekologiczne wczasy mają szansę zaistnieć wszędzie tam, gdzie na głównym planie znajduje się dziewicza przyroda – tereny atrakcyjne krajobrazowo lub dziedzictwo kultury, takie jak np. parki narodowe lub rezerваты. Podczas takiego urlopu mamy okazję zapoznać się z rękodzielnictwem, przetwórstwem rolnym, rzemiosłem, a także różnorodnymi formami turystyki dziedzictwa kulturowego, kulinarnej, prozdrowotnej i uzdrowiskowej. Ekologiczne podróżowanie jest równoznaczne z jak najmniejszą ingerencją w naturalne ekosystemy, promowaniem zdrowego stylu życia oraz wspieraniem lokalnych przedsiębiorstw zaangażowanych w pielęgnowanie działalności proekologicznej. To nie tylko kontakt z przyrodą, lecz również odkrywanie kultury i tradycji mieszkańców danego regionu, jak np. smakowanie potraw tworzonych na bazie eko-



PLANUJĄC WAKACJE, MAMY OCHOTĘ UCIEC OD URBANIZACJI NA WIEŚ, DO LASU, W GÓRY CZY NAD JEZIORO, ABY WSŁUCHAĆ SIĘ W ODGŁOSY ZWIERZĄT I POOBSERWOWAĆ NATURALNY BIEG ŻYCIA, KTÓRE NAS OTACZA.

EKOLOGICZNE WAKACJE W AKTYWNYM STYLU

Wspinaczka wysokogórska, wycieczki konne, spływy kajakowe oraz pontonowe to również fantastyczny pomysł na wakacyjne atrakcje, po których poczujemy się jak nowo narodzeni. Pasjonaci poznawania fauny i flory będą mieli okazję dowiedzieć się więcej o lokalnych gatunkach zwierząt, roślin oraz grzybów, a wszystko to na świeżym powietrzu.



logicznych produktów, o co raczej trudno w większości restauracji olbrzymich hoteli. Oprócz tego ekoturystyka ma na celu zwiększanie świadomości ekologicznej turystów. W ten sposób działają zielone trasy, które przyczyniają się do wzmocnienia ochrony środowiska naturalnego. Podróżowanie po szlakach dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego to jednocześnie doświadczenie o charakterze poznawczym i etnoturystycznym. Rowerowe lub piesze wycieczki, zielone szkoły oraz warsztaty twórców ludowych to jedne z wielu inicjatyw podejmowanych na takich terenach. Idea ekoturystyki w Polsce znana jest tak naprawdę od lat, jednak w ostatnim czasie zaskarbia sobie coraz więcej miłośników. Zmęczeni zgiełkiem wielkich miast, spragnieni widoków dziewiczej zieleni, przestymulowani przez nadmiar elektronicznych bodźców i hałasu samochodów marzymy o chwili ciszy i spokoju na łonie natury. Taka forma wypoczynku umożliwia człowiekowi głęboki relaks i regenerację.

Prastara wiedza, po którą coraz częściej sięgamy w czasach współczesnych – co kryją w sobie starożytne nauki Wschodu i dlaczego warto z nich czerpać?

Ten najstarszy system medyczny na świecie wywodzi się z Indii i jest połączony z filozofią Wschodu. Jego korzenie sięgają nawet VI wieku p.n.e., a upatruje się ich w Wedach, czyli świętych księgach hinduizmu, dostarczających wiedzę o wszystkich aspektach życia. Nazwa „ajurweda” składa się z dwóch słów: „aju”r – życie oraz „veda” – nauka. Inaczej określa się ją również nauką o długowieczności. Holistyczne podejście do człowieka ma na celu przywrócenie i utrzymanie równowagi w organizmie oraz duszy, które są ze sobą powiązane. Różne czynniki zewnętrzne, takie jak środowisko, społeczeństwo oraz w dużej mierze dieta, wpływają na stan zdrowia i wszelkie dysharmonie są przyczyną zaburzeń oraz chorób, jakie nas spotykają. Ajurweda należy do medycyny niekonwencjonalnej, a od 1979 roku jest oficjalnie uznana przez WHO, jako koncepcja zdrowia i terapii.

AJU RWE DA RÓWNOWAGA DUSZY I CIAŁA



Dziedziny nauk w ajurwedzie

Niewiele osób wie, że w ramach wiedzy ajurwedyjskiej wyróżnia się aż osiem dziedzin dotyczących zdrowia człowieka. Są to: laryngologia, toksykologia, pediatria i położnictwo, choroby wewnętrzne, psychiatria, chirurgia ogólna, prokreacja, geriatrya i długowieczność.

mocz i ekskrementy). Usuwanie maza z organizmu jest najważniejsze dla utrzymania stanu zdrowia. Wszelkie zastoje prowadzą nieuchronnie do licznych schorzeń. Dhatus to tkanki, których jest siedem rodzajów (kości, szpik, tkanka tłuszczowa, mięśnie, płyny rozrodcze, osocze oraz chłonka). Ich zadaniem jest odżywienie organizmu, a sprawność wszystkich warunkuje dobre zdrowie i samopoczucie. Kolejny element to agni, czyli ogień. Tutaj wyróżnia się aż 13 typów związanych z procesami przemiany materii. Przypominają one enzymy trawienne oraz pozostałe substancje decydujące o przemianach metabolicznych w ciele. Ostatnia część, srota, to przewody transportujące jedzenie, doshas, malas i dhatus. I tutaj wszelkie blokady są przyczyną chorób i dolegliwości.

Metody leczenia

Są one zgoła odmienne niż te, które znamy z medycyny konwencjonalnej. Ich celem jest przywrócenie równowagi między doszami poprzez zmianę codziennych nawyków i zachowań, dzięki którym będziemy lepiej funkcjonować w świecie i zwiększymy świadomość swojego ciała. Mają one również charakter profilaktyczny, czyli trzymając się pewnych wzorców w swoim życiu, uchronimy się przed powstawaniem chorób w przyszłości. W skład ajurwedyjskich praktyk wchodzi przede wszystkim właściwa dieta, aktywność fizyczna, praca z umysłem, masaże lecznicze oraz ziołolecznictwo. Pierwszym i podstawowym etapem każdego leczenia jest oczyszczenie, dzięki któremu organizm może pozbyć się wszelkich toksyn. Gromadzą się one na skutek złego odżywiania, ale również poprzez nieradzenie sobie z emocjami. Wtedy można przystąpić do kolejnych etapów terapii, w które ajurweda dosłownie obfituje.

Założenia medycyny ajurwedyjskiej

Prastara wiedza zakłada, że świat składa się z pięciu żywiołów – eteru (akasa), powietrza (vayu), ziemi (prithvi), wody (ap) i ognia (agni). W związku z tym organizm człowieka również je odzwierciedla i tworzą one w nim system biologicznych energii. Ich połączenia to tzw. dosze: vata – odpowiedzialną na oddychanie, krążenie i ruch ciała, kapha – utożsamianą z aktywnością układu odpornościowego i regeneracją, oraz pitta – odpowiadającą za trawienie i metabolizm. Zdrowy człowiek to taki, który znajduje się w stanie wewnętrznej równowagi, czyli

gdy dosze występują w nim w naturalnych, prawidłowych proporcjach. Ajurweda głosi, że każdy człowiek w momencie narodzin dostaje szczególną dla siebie kombinację tych trzech energii i z tego powodu posiada unikalny typ osobowości, który wymaga spersonalizowanego podejścia do leczenia w przypadku chorób i zaburzeń.

Elementy ciała według ajurwedy

Dzielone są na maza, dhatus, agni i srota. Pierwsze z nich oznaczają produkty przemiany materii (pot,



ELEKTRO Z ODZYSZKU

Czas powstrzymać gonitwę za nowszą technologią, aktualnymi trendami i kuszącym designem. Jakie są ku temu powody?

22

Góry na wyspiskach śmieci złożone z setek ton elektronicznych odpadów piętrzą się w zatrważającym tempie. Smartfony, tablety, laptopy, e-booki oraz smartwatche są rokrocznie ulepszone – robią dokładniejsze zdjęcia i filmy, mają nowsze oprogramowania, ładniejszy design. Producenci znakomicie wiedzą, co robić, aby zachęcać konsumentów do regularnych zakupów doskonalszych modeli. Bardziej niż na naprawie danego sprzętu, mogą wzbogacić się, sprzedając ich nowszą wersję, dlatego wszystkie ich działania idą właśnie w tym kierunku. Cena jednej sztuki daje im od 48% do 74% zysku. Z tego powodu zakup nowego produktu jest dla klienta tańszy, niż oddanie go do serwisu

Q22



naprawczego. Należy wspomnieć także o metodzie zaplanowanego starzenia się danego sprzętu, która zapewni firmie nieustanne pomnażanie zysków. W Unii Europejskiej około 40% odpadów elektronicznych jest poddawanych recyklingowi. To poważny problem ze względu na to, że zawierają one niezwykle toksyczne pierwiastki, których wyciek do środowiska naturalnego niesie za sobą tragiczne skutki. Gdy metale ciężkie, takie jak ołów, kadm, rtęć, lit oraz bar, dostaną się do gleby, przenikają do wód gruntowych, rzek i jezior, zanieczyszczając w ten sposób cały ekosystem i szkodząc zdrowiu społeczeństwa. Elektroodpady z Europy trafia-

Ekologiczne akcje Q22

W Q22 dbamy o regularne podnoszenie świadomości pracowników na temat elektroodpadów. Im więcej wiemy, tym skuteczniej dbamy o środowisko.

Fairphone, czyli najnowszy smartfon z recyklingu

Przyszła era na pierwszy smartfon z odzysku. Produkcja Fairphone'a jest zrównoważona i całkowicie transparentna. Surowce użyte do jego wykonania pochodzą z recyklingu, a złoto, które się w nim znajduje, jest certyfikowane oznaczeniem Fairtrade. Urządzenie ma pięcioletnią gwarancję z naprawą i wydłużaniem życia każdego modelu. Firma odznaczona jest certyfikatem B Corp, który należy się markom realizującym strategię zrównoważonego rozwoju i dla których biznes to głównie narzędzie do jego polepszania. Co więcej, ma własny program recyklingu, dlatego możemy jej przesłać swój stary telefon. Takie wynalazki to światło w tunelu dla ochrony środowiska – z niecierpliwością czekamy na więcej.



Q22

Portale, dzięki którym sprzedasz, naprawisz lub kupisz sprzęt z drugiej ręki z gwarancją:

REFURBED.COM
tablety, laptopy i smartfony 40% taniej

BACKMARKET.COM
wytrzymałe i jakościowe produkty marki Apple

SWAPPIE.COM
iPhone'y z gwarancją działania

ją głównie na wyspiska znajdujące się w krajach rozwijających się – do Afryki oraz Azji. Poddając je odpowiedniemu recyklingowi, można odzyskać surowce, które nadają się do ponownego wykorzystania. Mowa o złocie, miedzi, srebrze oraz żelazie. W 2019 r. ich łączną wartość w elektrośmieciach oszacowano na 57 miliardów dolarów! Oprócz tego do recyklingu nadadzą się też tworzywa sztuczne i włókna węglowe. Powyższe dane wskazują na to, jak ważne jest wydłużanie życia sprzętu elektronicznego, co pozwoli na ograniczenie wydobywania surowców, zmniejszenie ilości elektroodpadów oraz fatalnych konsekwencji niekontrolowanego ich recyklingu. W sieci znajdziemy portale, które odzyskują, naprawiają i odnawiają urządzenia, co umożliwi im powrót do obiegu. Dzięki Refurbed.com zaoszczędzimy do 40% na zakupach sprzętu elektronicznego. Każdy produkt ma tu od roku do trzech lat gwarancji. W ofercie Backmarket.com znajdziemy głównie produkty marki Apple. W serwisie są one sprawdzane, naprawiane i weryfikowane pod względem wytrzymałości i jakości. Na stronie Swappie.com sprzedamy i kupimy iPhone'y. Każdy z nich przechodzi przez 52-etapowy proces testowania i finalnie ma gwarancję.

23

To prawdziwe, domowe eldorado odpadów z tworzyw sztucznych. Na szczęście lista sposobów na ich ograniczenie jest coraz dłuższa. Poznaj alternatywy i bądź bardziej eko.

ŁAZIENKA BEZ PLASTYKU

Łazienka to miejsce w naszym domu, w którym generujemy największe ilości plastikowych odpadów. Kosmetyki do pielęgnacji zazwyczaj znajdują się w opakowaniach z tworzywa sztucznego, akcesoria służące do higieny często są jednorazowe, również zapakowane w plastik, podobnie jak łazienkowe gadżety z niego wykonane. I jeśli trudno o zakupy spożywcze bez udziału plastiku (ciężko znaleźć makaron, mleko, sery, jogurty czy bakalie w ekoopakowaniach), to w przypadku uzupełniania zapasów w drogeriach mamy coraz więcej alternatyw dla plastikowych gadżetów. Ekologiczne zamienniki szczoteczek, podasek, gąbek, jednorazowych maszynek do golenia, wacików kosmetycznych oraz tamponów sprawią, że nie będziesz zbierać tak dużej ilości śmieci. Wespere to nie tylko środowisko, ale także twoje zdrowie.

Patyczki do uszu

Nie są recyklingowane, a przez swój rozmiar często trafiają do zbiorników wodnych. Dlatego wybierajmy te bambusowe lub papierowe. Istnieje również wielorazowy, bambusowy patyczek, który można myć.

Gąbki i myjki do ciała

Kompostowalne gąbki roślinne i naturalne myjki zrobione na szydełku z bawełny, lnu lub konopii mają właściwości oczyszczające i wygładzające skórę.

Płatki do demakijażu

Zaopatrmy się w te wielorazowe. Wykonane z bawełny pomogą pozbyć się make-upu oraz sprawdzą się przy przemywaniu dziecięcej buzi.

Szczoteczki do zębów

Te plastikowe smutnie zalegają na piętrzących się

SKIN MINIMALISM

To jeden z najświeższych trendów w świecie urody, który zachęca do ograniczenia stosowanych kosmetyków do absolutnego minimum. Do task wracają produkty wielozadaniowe o działaniu globalnym. W tym przypadku mniej znaczy więcej.

wysypiskach śmieci. Po zużyciu ich bambusowych zamienników odcinamy włosie, a rączkę możemy wyrzucić do kompostu.

Nici dentystyczne

Wygodne w stosowaniu i praktyczne, stworzone z włókna jedwabnego lub bambusowego równie skutecznie oczyszczą twoje zęby.

Podpaski i tampony

Majtki i kubeczki menstruacyjne to ich doskonałe alternatywy. Dzięki nim zaoszczędzimy sporo pieniędzy i przysłużymy się własnemu zdrowiu, np. tampony zawierają substancje chemiczne, wybielacze i włókna, które zostają w kobiecym ciele.

Szampon i odżywka

Te w kostkach są zapakowane w papierowe lub metalowe opakowania, a ich skład jest o wiele bardziej naturalny i przyjazny skórze głowy oraz samym włosom.

Maszynki do golenia

Ich ostrza są wykonane ze stali nierdzewnej, przez co wydłuża się ich trwałość. Gdy się zużyją, można poddać je recyklingowi i wymienić, a samą maszynkę zatrzymać na wiele lat lub nawet na całe życie!

Tarki i pilerki

Akcesoria służące do pielęgnacji stóp także nie muszą być wykonane z plastiku. Na rynku są dostępne ich drewniane zamienniki. Walory estetyczne to ich dodatkowy plus.

Szczotki i grzebienie do włosów

Postawmy na te stworzone z drewna i naturalnego włosa. Czesanie włosów tego typu akcesoriami dodatkowo poprawi ich jakość.

Peelingi

Solne, kawowe i cukrowe możemy z łatwością wykonać samodzielnie w domu. Jeśli nie mamy na to czasu, zaopatrmy się w scruby w szklanych słoikach.

Dezodoranty

Ich bardziej naturalną alternatywą są antyperspiranty w kartonowych tubach lub szklanych opakowaniach. Wykazują wysoką skuteczność i nie mają w składzie drażniących skórę substancji.



FAŁSZYWE DATY WAŻNOŚCI

Dzięki większej świadomości nie tylko bardziej oszczędzamy. Im mniej żywności marnujemy, tym mniej szkodzimy planecie. Dowiedz się, które produkty można wykorzystać w kuchni nawet po upływie ich terminu na opakowaniu.

MASOWE MARNOWANIE

Każdego roku w Polsce wyrzuca się rocznie około dziewięć milionów ton żywności – są to 52 kg przypadające na statystycznego Polaka. Daje nam to niechlubne, piąte miejsce pod względem wyrzucania produktów spożywczych w Europie. Głównym powodem marnowania jedzenia na tak olbrzymią skalę, jest to, że przegapiamy termin przydatności do spożycia. Jednak przyczyna problemu tkwi w tym, że aż 60% z nas nie rozróżnia terminu „najlepiej spożyć przed” od „najlepiej spożyć do”. Znając dokładne znaczenie tych określeń oraz potrafiąc sklasyfikować odpowiednio produkty do danej kategorii, zaoszczędzimy pieniądze i będziemy żyć bardziej ekologicznie.

NIUANSE TERMINOLOGII

Określenie „najlepiej spożyć do...” to termin przydatności do spożycia wskazany przez producenta. Po tej dacie żywność nie nadaje się do konsumowania, ponieważ może zaszkodzić naszemu zdrowiu. Na liście tego typu produktów znajduje się przede wszystkim świeże mięso, ryby oraz nabiał (choć i tu są wyjątki). Cały szkopuł tkwi w drugim oznaczeniu, często mylnym z pierwszym – „najlepiej spożyć przed...”. To zazwyczaj żywność, jaką mamy kupioną na zapas. Termin na jej opakowaniu oznacza, że po jego przekroczeniu jedzenie nadal jest zdane do wykorzystania. Wskazana data jest po prostu gwarancją najwyższej jakości danego produktu. Może on stracić część swoich walorów odżywczych, smakowych lub wizualnych, lecz nie zaszkodzi zdrowiu i bynajmniej nie trzeba wyrzucać go do śmietnika. Grunt to odpowiednie przechowywanie żywności. Dbając o zalecane warunki jej przetrzymywania, możemy spokojnie użyć ją nawet długi czas po przekroczeniu wskazanej na opakowaniu daty.

Produkty, które można jeść po terminie ważności

CHLEB

Kupujmy taki o dobrym składzie, najlepiej na zakwasie i przechowujmy zawinięty w linią ściereczkę lub w drewnianym chlebaku. Wtedy bardziej prawdopodobne jest, że się po prostu zeschnie, niż spleśnieje. Suchy chleb skropmy wodą i wrzucmy do piekarnika lub na grilla. Gdy nie damy rady zjeść całego, możemy także z powodzeniem go zamrozić, dzięki czemu utrzyma swoją świeżość na dłużej.

PRZETWORY W PUSZKACH

Przechowywane w temperaturze pokojowej, w ciemnym i suchym miejscu mogą wytrzymać kilka lat dłużej. Specjaliści mówią nawet o tym, że jeśli będą w nienaruszonym stanie, ich zawartość będzie bezpieczna do spożycia na zawsze! Puszka nie może być jednak wybrzuszona, zardzewiała, dziurawa lub wydzielająca podejrzane gazy po otwarciu.

JAJKA

Przechowywane w lodówce w temperaturze poniżej 5° C (nie na drzwiach lodówki, gdzie temperatura jest nieco wyższa) mogą utrzymać dobry stan od trzech do pięciu tygodni. Bezpiecznie możemy je jeść po upływie terminu ważności, zwłaszcza ugotowane na twardo. Istnieje też łatwy sposób, aby sprawdzić bez ich rozbijania, czy nadają się do spożycia. Wsadzone do zimnej wody opadają na dno – wtedy są jadalne. Gdy unoszą się na wodzie, oznacza to, że są zepsute i należy je wyrzucić.

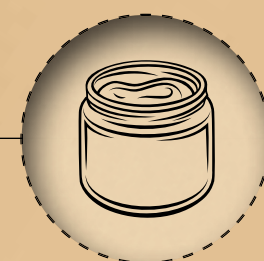
MLEKO, JOGURTY

wystarczy powąchać i spróbować, aby przekonać się, czy nadają się do zjedzenia. W przypadku jogurtu jego czas do spożycia może wydłużyć się nawet od jednego do trzech tygodni po upływie terminu ważności. Płyn, który zobaczymy po otwarciu pojemnika, to niegroźna, oddzielona serwatka. Zbyt kwaśny smak lub pleśń eliminują ją z naszego posiłku.



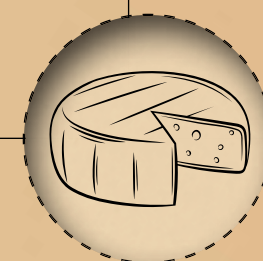
SAŁATY

najlepiej przechowywać w opakowaniu wyłożonym lekko wilgotnym ręcznikiem papierowym. Nie należy ich spożywać po upływie daty ważności, gdy znajdują się w plastikowym opakowaniu ze skroploną we wnętrzu wodą oraz gdy wyczuwamy gorzki smak.



MASŁO KLAROWANE

to relatywnie wytrzymały produkt. W temperaturze pokojowej będzie nadawało się do spożycia nawet przez dziewięć miesięcy, a w lodówce aż przez 15 miesięcy. Jednak gdy ma zjełczały zapach, należy je wyrzucić.



TWARDY SER

typu parmezan lub cheddar starzeje się dużo dłużej niż sery miękkie. Najlepiej przechowywać go w lodówce w szklanym opakowaniu. Nie może być na nim pleśń.



RYŻ, KASZE, MAKARONY I SUSZONE WARZYWA STRĄCZKOWE

przechowywane w odpowiedniej temperaturze i w szczelnych opakowaniach mogą przetrwać nawet kilka lat, a brązowy ryż nawet do... 30 lat!



EKO ZABAWKI DLA DZIECKA

Aby zafundować pociechom sporo radości, nie trzeba wydawać kolejnych pieniędzy. Tworzenie zabawek z odpadów to przepis na udane popołudnie z dozą edukacji ekologicznej.

Odpady, jakie każdego dnia zbierają się w naszych domach, stanowią doskonałą bazę na stworzenie ekologicznych zabawek dla dzieci. Ich zalet jest wiele. Przede wszystkim dają najmłodszym możliwość wyrażenia swojej kreatywności. Takie czynności jak wycinanie, kolorowanie i przyklejanie rozwijają umiejętność cierpliwości, zręczności oraz koncentracji. To również świetna okazja do wprowadzania edukacji ekologicznej – inicjowania rozmów o naturze, współczesnych zagrożeniach dla klimatu Ziemi oraz o wartościach dbania o środowisko. Wykorzystywanie śmieci uczy milusińskich, czym jest recykling i upcykling w praktyce. Ponadto, rodzinne popołudnie spędzone na własnoręcznym tworzeniu zabawek z dzieckiem zbliży członków rodziny i będzie wyjątkowym czasem, który pozostanie w pamięci na długo.

Oprócz codziennych odpadów do ich wykonania przydadzą się rozmaite gadżety dostępne w sklepie papierniczym – klej, nożyczki, flamastry, farby, kredki, wstążki, sznurki, brokat, plastelina oraz np. sztuczne oczy.

KARTON

To materiał, który daje ogromne pole do popisu. Pudła po sprzętach AGD i RTV, opakowania po butach i kartony po soku lub mleku można przerobić na statki, domki dla lalek, zamki, labirynty, samochody, zagrody dla zabawkowych zwierząt czy telewizor, w którym dzieciaki będą odgrywały sceny z teatryków lub kukielkowe przedstawienia. Tworząc tego typu konstrukcje, ich wyobraźnia będzie miała niczym nieograniczoną możliwość wyrazu, a sama zabawa potrwa kilka godzin.

STARE SKARPETKI

Do odgrywania kukielkowych przedstawień przydadzą się własnoręcznie zrobione pacynki. Nieużywane skarpetki wystarczy przyozdobić sznurkami i sztucznymi oczami, żeby obsadzić główne role w domowym przedstawieniu. To pomysł na świetną zabawę dla całej rodziny – śmiechu będzie co niemiara.

PLASTIKOWE BUTELKI

Dzieci zrobią z nich ludziki, zwierzęta lub bałwanki, ale nie tylko. Z butelek po wodzie, mleku i jogurtach można wykonać funkcjonalne akcesoria, takie jak skarponki (uczące przy okazji sztuki oszczędzania) i osłonki lub doniczki na kwiaty. Ozdobione kolorowymi farbami i wycięte w kształcie zwierzątek radośnie ożywią pokój naszych pociech.



85%

śmieci znajdujących się w morzach i oceanach to odpady plastikowe.

50%

z nich stanowią produkty jednorazowe.

NAKRĘTKI

To przedmiot, który gromadzi się w domu w zawrotnym tempie i często w nim niepotrzebnie zalega. To jednocześnie znakomity materiał na stworzenie oryginalnych zabawek. Sklejone nakrętki mogą przeobrazić się w długiego węża, imponującą stonogę lub uroczą biedronkę. Te plastikowe odpady z łatwością wykorzystamy też do nauki liter i liczb, naklejając na nie papierowe wycinanki. Paleta malarska z nakrętek i kartonu? Dlaczego nie!

ROLKI PO PAPIERZE TOALETOWYM

Przydadzą się również te po ręcznikach papierowych. Tutaj kreatywność dzieci nie ma końca. Potrafią z nich zrobić lornetki, samoloty, samochódziki, domki, zwierzątka, ludziki... Wystarczy zaproponować pociechom temat, a dalej zabawa sama się toczy. Kolorowe motylki z rolek będą piękną dekoracją dziecięcego pokoju.

METALOWE PUSZKI

Pozostałości po kukurydzy lub ananasiu można przemienić w unikatowe zabawki. Jedną z propozycji są bębenki, na których dzieci będą ćwiczyć poczucie rytmu. Aby trenować zręczność, puszki ustawiamy w kształcie wieży, a one mają za zadanie zbić je wszystkie piłeczką. Kolejnym pomysłem jest wykonanie robota z puszek po konserwach.



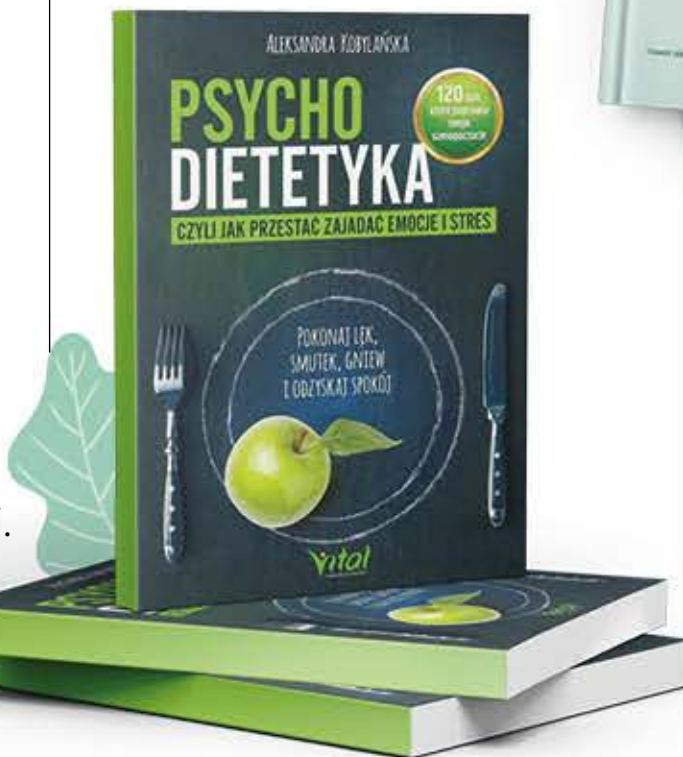
NAJMŁODSI MAJĄ NIESKOŃCZONE POKŁADY KREATYWNOCI. WYRAŻAJĄC JĄ PODCZAS ZABAWY I RĘCZNYCH ROBÓTEK ROZWIJAJĄ SWÓJ UMYŚŁ, CO POZYTYWNE WPŁYWA NA WSZYSTKIE ASPEKTY ICH ŻYCIA. RADOSNY CZAS SPĘDZONY Z RODZINĄ TO DODATKOWY WALOR TWORZENIA ZABAWEK.

CZYTASZ, WIESZ



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

Przeznacz wolną chwilę na zdobywanie pożytecznej i ciekawej wiedzy. Jej najlepszym źródłem jest literatura, dzięki której wzbogacisz się wewnątrz. Gdy pragniesz odpocząć, pomoże ci w tym relaksująca muzyka stworzona nie tylko do medytacji.



KUCHNIA

ALEKSANDRA KOBYLAŃSKA PSYCHODIETETYKA

Zmory naszych czasów to otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie. Z każdym rokiem dotykają one coraz większą grupę osób. Gdy dodamy do tego niepokój, lęki i źle funkcjonujące relacje, tylko pogłębimy zaburzenia w działaniu organizmu. W odpowiedzi przychodzi psychodietetyka. Dzięki tej książce odróżnisz głód emocjonalny od fizycznego. Dowiesz się, które produkty ci służą, a które tylko zaśmiecają twoje ciało. Poznasz zasady diety i odżywiania, które pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie.

MARTA MIEŁOSZYK-
PAWELEC
ANNA AUGUSTYN-
PROTAS

ŻYJ 120 LAT!

Życie się wydłuża, ale niekoniecznie idzie to w parze ze zdrowiem i pięknym wyglądem. Jeśli pragniemy to zmienić, ta książka nam w tym pomoże. To doskonały poradnik dla wszystkich, którzy chcą skorzystać z orszaków każdej dekady swojego życia. Znajdują się w niej odpowiedzi na pytania, jak zachować witalność, ocenić odżywienie organizmu i nie tracić czasu na zbędne zabiegi. Odkryj niezwykłą siłę mikroodżywiania.



ROZWÓJ OSOBISTY



MARGARITA
TARTAKOVSKY

VIBE CHECK. BĄDŹ NAJLEPSZĄ WERSJĄ SIEBIE

Dziennik pomaga zrozumieć, kim jesteśmy oraz jak zdobyć narzędzia do skutecznego radzenia sobie z różnymi emocjami, sytuacjami i innymi problemami. To doskonałe miejsce do rozpoczęcia i prowadzenia notatek, dzięki którym uporządkujemy emocje i ubierzemy je w słowa. Znajdują się w nim odpowiedzi, ćwiczenia oraz proste grafiki, które zapewnią kreatywną przestrzeń do pracy nad wyzwaniem codziennie.



JANINA SCARLET

JAK NAUCZYĆ SIĘ AKCEPTOWAĆ TO, CZEGO NIE MOŻNA ZMIENIĆ

W książce znajdziemy odpowiedzi na to, w jaki sposób każdego poranka otwierać się na radość i dzień po dniu zwiększać swoje poczucie szczęścia pomimo wyzwań, które rzuca życie – często bolesnych, trudnych czy traumatycznych. Poruszone są w niej kwestie, których wszyscy się obawiamy. Autorka jest licencjonowanym psychologiem klinicznym. W swojej pracy koncentruje się na nauczaniu świadomej akceptacji rzeczy, które pozostają poza naszą kontrolą, przy jednoczesnym prowadzeniu życia pełnego sensu oraz głębokich wartości.



Matylda Gerber

INTUICJA

Przewodnik dla
lubiących rozkminiąć
BEZ BÓLU

MATYLDA GERBER

INTUICJA. PRZEWODNIK DLA LUBIĄCYCH ROZKMINIAĆ BEZ BÓLU

Czytelnicy znajdą tutaj wszystko, co warto wiedzieć o intuicji i sposobach jej wykorzystania. Często jest nazywana szóstym zmysłem, niejednemu z nas wydaje się zdolnością paranormalną. Autorka udowadnia jednak, że jest to coś, co można badać. W jaki sposób intuicja nami kieruje? Jak się z nami komunikuje? Jak współpracuje ze świadomością? Czy wiemy, kiedy warto jej zaufać, a kiedy lepiej kierować się racjonalną analizą? Książka pozwoli na bliższe przyjrzenie się tym aspektom.

CHILL MUSIC FOR RELAX



ODGŁOSY NATURY

MUSIC THERAPY: AROMA OF THE SPRING

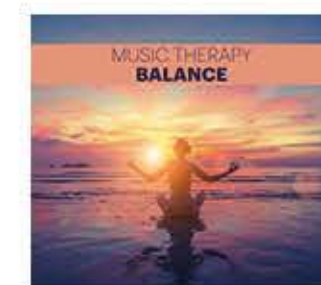
Śpiew ptaków przeniesie nas oczami wyobraźni na dziewicze łono natury – poczuć się jak na łące pełnej cudów przyrody budzącej się do życia.



ODGŁOSY NATURY, FAIRY
TALE, ORCHESTRA

SOUND OF MEDITATION: STRESS RELIEF

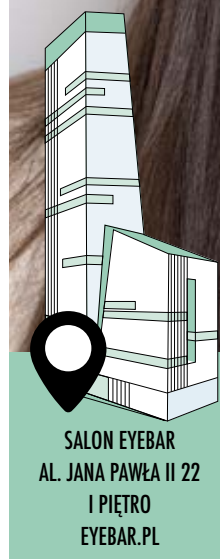
Niezwykle relaksująca płyta. W nagraniach w plenerze natura ujawnia całą gamę bogactwa dźwięków.



VARIOUS ARTISTS

MUSIC THERAPY: BALANCE

Usłyszymy na niej dźwięki pachnące aromatem muzyki Dalekiego Wschodu – modlitwą, medytacją i duchowością. Dzięki nim uwolnisz pokłady miłości i spokoju wobec otaczającego cię życia.



NADAMY TWOIM
RZĘSOM NATURALNY
KSZTAŁT BEZ EFEKTU
PRZERYSOWANIA.

NOWOŚCI W EYEBAR NA WIOSNĘ 2023

Profesjonalnie podkreślone brwi wpływają na wygląd całej twarzy. Zadbaj o olśniewający look na wiosnę i zachwycaj spojrzenia!

32

Wiosna to czas zmian, porządków w życiu, pracy i nie tylko. My też postanowiliśmy zaskoczyć naszych klientów nowościami oraz modernizacją salonu Eyebar w budynku Q22 na I piętrze...

NOWOŚĆ w Eyebar czyli Eyebar System Pro – stylizacja brwi z efektem pełnych, podkreślonych brwi bez efektu przerysowania

Stylizacja brwi metodą Eyebar System PRO to świetna alternatywa dla osób, które cenią sobie efekt podkreślonych brwi, bez efektu graficznej stylizacji, która idealnie poradzi sobie z zakryciem ubytków, wypełniając kształt na skórze jak i we włosku. Wprowadzając nową usługę do oferty Eyebar, chcemy wyjść naprzeciw naszym klientkom, które marzą o pięknych



8 ODCIENI, DZIĘKI
KTÓRYM IDEALNIE
DOPASUJEMY KOLOR
TWOICH BRWI.

podkreślonych brwiach, jednak zmagają się z uczuleniem na składniki henny pudrowej. Ponadto, szeroka gama kolorów świetnie poradzi sobie ze wszystkimi oczekiwaniami klientek oraz pozwoli uzyskać pożądany odcień włosów od popielatych blondów poprzez miedziane i rude odcienie aż po czekoladowe brązy i głęboką, intensywną czerń.

Eyebar System PRO to same korzyści:

- idealne brwi, bez karykaturalnego efektu,
- koloryzacja wielowymiarowa, dzięki której uzyskamy pożądany odcień,
- uzupełnianie ubytków w brwiach,
- stosujemy bezpieczny produkt, nie zawierający amoniaku,
- alternatywa dla osób, które nie mogą stosować koloryzacji henną pudrową, ze względu na alergię,
- możliwość zastosowania po laminacji brwi, dzięki czemu uzyskamy intensywny efekt.

Q22



Q22



Eyebar System Pro dzięki zastosowaniu nowej, kremowej farbki, umożliwi nam na podkreślenie brwi, wraz z zakryciem ubytków stawiając przy tym na naturalny, nieprzerwany efekt, pozwoli zapomnieć na kilka dni o makijażu. Szeroka gama kolorystyczna, która składa się z ośmiu kolorów, pozwoli na uzyskanie wielowymiarowego odcienia, idealnego dla każdego. Usługa ta sprawdzi się u osób, które szukają alternatywy dla henny pudrowej lecz z różnych przyczyn, również uczuleń, musiały z niej zrezygnować lub po prostu szukają czegoś nowego do przetestowania. Bardzo ważnym aspektem kierując się przy wyborze tej usługi może okazać się fakt, iż uzyskamy efekt pełnych brwi bez użycia amoniaku – co za tym idzie, włoski nie będzie przesuszony. Efektem możemy cieszyć się nawet do 7 dni na skórze oraz do 7 tygodni na włoskach. Usługę możemy powtarzać co miesiąc. Eyebar System Pro w naszym salonie trwa 45 minut.

NOWOŚCI w USŁUGACH oferowanych w salonie Eyebar w budynku Q22

Już wkrótce, salon Eyebar, przejdzie lifting aranżacyjny, a to wszystko po to, aby rozszerzyć katalog usług w salonie przy Al. Jana Pawła II 22.

Wiosną, oprócz usług, które są do tej pory dostępne, czyli: stylizacji BRWI metodą Eyebar System, laminacji brwi i rzęs oraz Face Gym czyli gimnastyka twarzy dostępne będą usługi stylizacji paznokci

– Manicure oraz Pedicure.

Specjalnie dla Was uruchomimy dwa stanowiska na manicure oraz jedno stanowisko na pedicure. Będzie możliwość wykonania tych usług w ekspresie czyli w tym samym czasie – 60 minut.

Manicure i Pedicure wykonany w Eyebar to trwałość do 14 dni, dzięki zastosowaniu najwyższej jakości produktów marki OPI oraz bezpieczeństwo, dzięki zastosowaniu jednorazowych pilników i wysterylizowanych narzędzi.

Eyebar nie zapomina również o mężczyznach, którzy w naszej ofercie znajdują stylizację brwi, manicure, pedicure oraz masaż twarzy.

33

ROZKWIŃNIJ NA WIOSNĘ

Razem z D&M Stawscy



◀
**MARIUSZ
STAWSKI,
SALON
FRYZJERSKI
D&M STAWSKY**

To idealna pora roku na zmiany – dzięki metamorfozie przeprowadzonej rękami profesjonalistów odmienisz swój wygląd i będziesz promieniała każdego dnia.



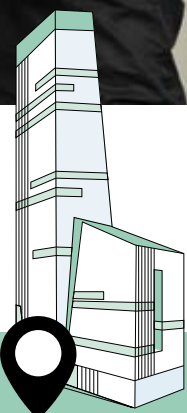
Wiosna to idealny moment na metamorfozę naszych włosów. Kolor oczu, włosów i kolor skóry u każdej osoby tworzą spójną oraz niepowtarzalną całość. To główne cechy decydujące o typie urody, określające, które kolory do danej aparycji najbardziej pasują.

ANALIZA KOLORYSTYCZNA

Współcześnie typy urody definiuje się poprzez przypisanie pewnych, charakterystycznych dla nich cech, do czterech pór roku: wiosny, lata, jesieni i zimy. Inny podział pozwala wyróżnić dwa typy urody: ciepłe oraz zimne. Przy czym ciepłymi porami roku są wiosna i jesień, chłodnymi – lato i zima. Rozważając zmianę koloru włosów warto dowiedzieć się jaki typ urody określa Ciebie. Dzięki analizie kolorystycznej możemy dobrać kolorystykę, która podkreśli walory urody i jednocześnie zatęszuje jej mankamenty. Analizę powinno się wykonać przy świetle dziennym, bez makijażu (lub w delikatnym makijażu), z włosami zaczesanymi do tyłu (można okryć je także chustą w neutralnym kolorze). Podstawowa analiza polega na przyłożeniu do twarzy osoby badanej specjalnie przygotowanych chust w ciepłych i zimnych barwach.

ODCIEŃ IDEALNY DLA CIEBIE

Kolory chust przypisane do danego typu urody pozwalają wprawnemu oku kolorysty określić kolory pasujące do danej osoby. Znając swój typ urody oraz propozycje odcieni produktów do kolorystyki włosów pasujących do danej pory roku łatwiej jest dobrać kolorystykę, która będzie współgrać z urodą, ale także jaki makijaż oraz kolorystyka ubioru pasuje do nas najbardziej. Zapraszamy na kolorystykę do naszego Salonu, a Analizę kolorystyczną o wartości 99zł otrzymasz od nas w prezencie!



**NASZ SALON MIEŃCI 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



Photo by Liza Golyarduk on Unsplash

KIEŁKOWANIE START!

Są urokliwie zielone i codziennie można podziwiać, jak ich przybywa – kiełki to prawdziwy symbol wiosny, który służy nam na zdrowie.

LŹEJ NA WIOSNĘ

Wraz z aktualną porą roku zrzucamy ciepłe okrycia i aż korci, żeby tę zmianę podkreślić również w codziennych posiłkach. Po ciężkostrawnych, zimowych daniach, teraz przychodzi czas na więcej lekkości, subtelności i zwiewności. Zanim sięgniemy po ekologiczne nowaliki, to właśnie kiełki nadadzą daniom nowego charakteru. Są skarbnicą dobrze przyswajalnych witamin, składników mineralnych i organicznych.

GRAJ W ZIELONE

Zielony kolor rośliny zawdzięczają zawartości chlorofilu. To potężna broń pomagająca w oczyszczaniu organizmu z niepotrzebnego balastu wolnych rodników czy



Q22

metali ciężkich. Chlorofil uczestniczy też w odnowie krwinek czerwonych. Z tego powodu zielone warzywa powinny znaleźć się w każdej diecie przez cały rok. Zanim jednak się pojawią, wcielmy do jadłospisu kiełki, ponieważ mają one wyjątkową moc. Gdy jemy je codziennie, zobaczymy pozytywne efekty widoczne w stanie naszych włosów, paznokci i skóry.

EKOLOGICZNE KIEŁKI

Zarówno gotowe kiełki jak i nasiona do kiełkowania powinny być w jakości ekologicznej. Można je rozpoznać po symbolu liścia na opakowaniu świadczącym o tym, że mają odpowiedni certyfikat.



Kiełki sprawdzają się jako dodatek do sałatek, surówek, koktajli warzywnych czy kanapek. Można je mieszać z twarogiem, użyć jako dodatku do zup, past i posypać nimi ugotowane ziemniaki, makaron czy ryż.

A TO CIEKAWE

Ze zmielonych kiełków produkuje się także chleb esseński tak zwany chleb Ezechiela. Piecze się go wyjątkowo wolno i łagodnie w niskiej temperaturze. Nie dodaje się do niego drożdży, tłuszczu, jajek, soli, substancji słodzących, mąki i produktów mlecznych. Taki chleb ma więcej błonnika niż jakikolwiek inny rodzaj pieczywa oraz mniej kalorii i tłuszczów od pozostałych chlebów. Jest bardzo sycący i jednocześnie lekkostrawny.

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro