

Q22

MAGAZYN DLA PRACOWNIKÓW BUDYNKU BIUROWEGO

nr 1²⁰/₂₅

HIKING
TREKKING
NORDIC
WALKING

CZY **RECY**
KLING
TO
MIT?

Rozwiewamy
wszelkie wątpliwości!

SUPERFOODS
GLO
BALNE CZY
LOKALNE?

Poznaj niezwykłą żywność
z kraju i ze świata

ZERO
WASTE

W KOSMETYCZCE

CODZIENNA RUTYNA
PIELĘGNACYJNA W DUCHU EKO

ZIELONA KULTURA
ORGANIZACYJNA

JEŚLI DOBRZE
SPOJRZYSZ

CAŁY ŚWIAT
JEST
OGRODEM



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI

- 04 Zielona kultura organizacyjna
- 08 Ekonews
- 10 Smart home
- 12 Ekogadżety
- 14 Czy recykling to mit?
- 18 Eko na dzień dobry
- 20 Naturalne perfumy
- 22 Hiking, trekking, nordic walking
- 24 Ekohobby
- 26 Ogród permakulturowy
- 28 Zero waste w kosmetyczce
- 30 Globalne czy lokalne?
- 32 Vegan Meat
- 34 Czytasz, wiesz
- 35 Seans filmowy, muzyka

EKOlifestyle



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



ANNA WOŹNIAK
ASSOCIATE DIRECTOR
BUDYNEK Q22
CBRE SP. Z O.O.
PROPERTY MANAGEMENT

EDY TO RIAL

Przyszła era bogactwa ekologicznych inspiracji! W najbardziej zielonym sezonie mamy dużo energii do działania i pomysłów na dobre zmiany.

Idąc za tym tropem, w aktualnym wydaniu magazynu „Q22” przedstawiamy propozycje na to, jak sprawić, by nasze życie było bardziej eko. Wykorzystamy do tego systemy smart home, gadżety przyjazne środowisku oraz naturalne perfumy, które nie tylko pachną, ale także pozytywnie wpływają na nastrój i zdrowie. Zabierzemy czytelników na trekking, hiking i nordic walking, a także poznamy ekologiczne hobby, które umiłą wolny czas. Dowiemy się, czym jest ogród permakulturowy oraz w jaki sposób zastosować ideologię zero waste w swojej kosmetyczce. Porównamy globalne superfoods z lokalnymi i poznamy wegańskie zamienniki mięsa, dzięki którym nasza zielona dieta będzie odpowiednio zbilansowana. Razem z „Q22” wejdziemy w kolejny sezon świeżym, zdrowym i przyjaznym naturze krokiem!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Redakcja: Natalia Fryś
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Aneta 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.

KULTURA ZIELONA ORGANIZACYJNA

Korporacje zmieniają sposób działania i myślenia tak, by funkcjonować w zgodzie ze środowiskiem naturalnym. Ekologiczne podejście zwiększa zaangażowanie pracowników oraz pozytywny wizerunek firmy.

Na czym polega zielona kultura korporacyjna? To zbiór praktyk wewnętrznych firmy oraz wyznawanych przez nią wartości, które są zbudowane na ekologicznych fundamentach, takich jak poszanowanie środowiska czy zrównoważony styl życia, a także na idei dbania o dobrostan jej pracowników i współpracowników oraz ładu organizacyjnego. Nie ogranicza się ona jednak do szlachetnie brzmiących celów narysowanych w raportach rocznych. Ma za zadanie faktyczną reorientację wartości i praktyk zakorzenionych w przedsiębiorstwie. U jej podstaw są ludzie, którzy odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu i ucieleśnianiu zaangażowania w zrównoważony rozwój.

Wraz z nasilającymi się zmianami klimatu i wyczerpywaniem się zasobów naturalnych od firm oczekuje się ponownej oceny swoich ról i obowiązków. Liczy się nie tylko to, czy funkcjonują zgodnie z ustalonymi przepisami, ale również jej podejście do ekologii. Chcemy, aby organizacje także były odpowiedzialne za środowisko, ograniczając swój ślad węglowy i działając na rzecz dobra wspólnej planety. Przedsiębiorstwa, których podstawą jest zrównoważony rozwój, włączają się we wspieranie technologicznych innowacji, przyciągają talenty oraz zwiększają swoją

odporność w stosunku do dynamicznie zmieniającego się krajobrazu biznesowego.

Korzyści płynące z praktykowania zielonej kultury organizacyjnej są obopólne i wieloaspektowe. Promowanie stylu ugruntowanego w świadomej odpowiedzialności za środowisko jednocześnie przysługuje się naturze, pracownikom oraz samej korporacji. Dostosowując praktyki biznesowe do zasad zrównoważonego rozwoju firmy przyczyniają się do globalnego dobrobytu oraz wspierają elastyczny i dalekowzroczny sposób

U PODSTAW ZIELONEJ KULTURY ORGANIZACYJNEJ SĄ LUDZIE, KTÓRZY ODGRYWAJĄ KLUCZOWĄ ROLĘ W KSZTAŁTOWANIU I UCIELEŚNIANIU ZAANGAŻOWANIA W ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ.

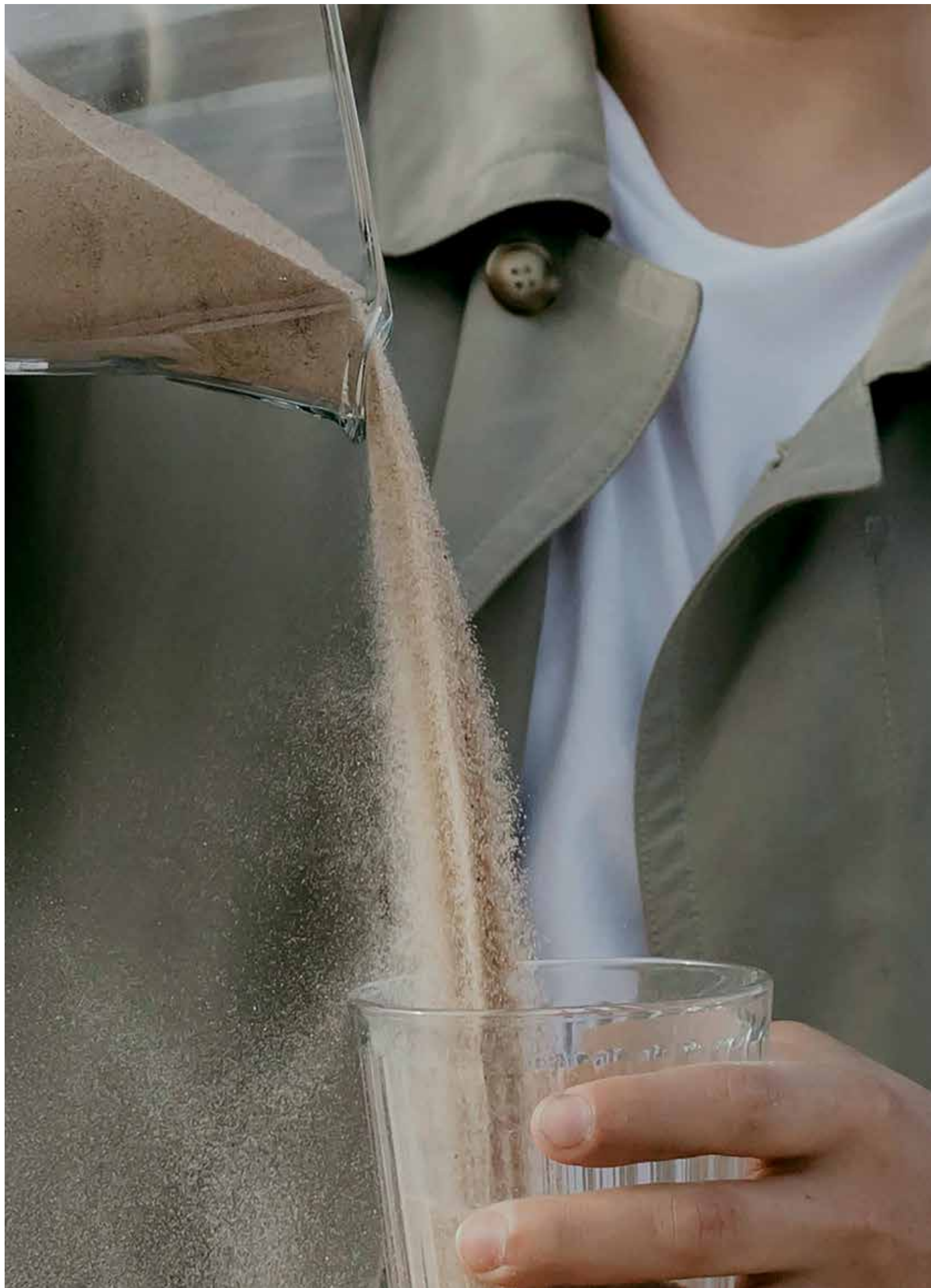


myślenia. Co więcej, tworzą tym samym pozytywny wizerunek w oczach interesariuszy, klientów, inwestorów czy partnerów. Ekologiczna kultura działa jako silny wyróżnik budujący zaufanie. W dzisiejszej dobie konsumenci o wiele bardziej wolą współpracować z przedsiębiorstwami, które podzielają ich wartości, a zaangażowanie w ochronę środowiska staje się istotnym czynnikiem wpływającym na decyzje zakupowe.

W momencie gdy organizacje kładą nacisk na odpowiedzialność środowiskową, pracownicy często zaczynają odczuwać silniejszy związek z celem firmy, co dalej prowadzi do większej satysfakcji oraz poczucia dumy z wykonywanej pracy. Ponadto, staje się ona wtedy atrakcyjnym miejscem dla talentów, przyczyniając się do wyższych wskaźników retencji pracowników. Zielona kultura korporacyjna działa jak magnes dla najlepszych specjalistów oraz młodych kandydatów na różnorodne stanowiska. Przyciąga do pracy osoby, które chcą wnieść znaczący wkład w lepsze jutro. Kolejną jej zaletą jest to, że sprzyja innowacyjności i kreatywności. Pracownicy są bardziej skłonni zarówno do proponowania, jak i otrzymywania zrównoważonych rozwiązań, co tworzy kulturę nieustannego doskonalenia.

ZIELONA KULTURA KORPORACYJNA DZIAŁA JAK MAGNES DLA NAJLEPSZYCH SPECJALISTÓW ORAZ MŁODYCH KANDYDATÓW NA RÓŻNORODNE STANOWISKA. PRZYCIĄGA DO PRACY OSOBY, KTÓRE CHCĄ WNOŚĆ ZNACZĄCY WKŁAD W LEPSZE JUTRO.

Samo dążenie do ekologicznego rozwoju nieraz wymaga nieszablonowego myślenia, wykraczającego poza biznesowe schematy, dlatego tak ważne stają się w tym aspekcie inicjatywy edukacyjne podnoszące świadomość pracowników. Im większą wiedzę będą posiadać, tym bardziej zaangażują się w zieloną kulturę firmy. Organizacja ma za zadanie zapewnić im warsztaty, sesje szkoleniowe i ekologiczne kampanie, aby efektywnie zgłębić najważniejsze zagadnienia. Zapewnienie przestrzeni do wglądu w szerszy kontekst środowiskowy oraz w konkretny wpływ ich działań upoważnia pracowników do podejmowania świadomych decyzji przyczyniających się do realizacji ekologicznych celów przedsiębiorstwa. Wdraża się również programy partycypacyjne, w których powstają eko-zespoły mające za zadanie wdrażania prośrodowiskowych inicjatyw.



Q22



EKO
PROJEKCJA

01

PACZKOMATEM W ŚWIAT

Nowa usługa EKOzwroty umożliwia darmowe przesyłanie niepotrzebnych rzeczy poprzez paczkomaty InPost. Program jest realizowany razem z Fundacją Odzyskać Środowisko już od 2021 roku. Początkowo obejmował jedynie sprzęt elektroniczny i elektryczny, a później rozszerzył się o kategorie odzieży, obuwia, artykułów dziecięcych, książek i zabawek. Od 1 stycznia bieżącego roku wprowadzono nowe przepisy, które wymagają oddawania tekstyliów do Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK), a tych jest bardzo mało i to nawet w dużych miastach. Zatem gdy czekają nas wiosenne porządki w szafie, niechciane ubrania możemy zanieść do pobliskiego paczkomatu!

OK W NEWS

02

**PLASTIK?
MNIAM!**

Czy istnieją stworzenia, którym mogą smakować tworzywa sztuczne? Okazuje się, że tak. Są to grzyby znalezione na hawajskiej wyspie O'ahu, które żyją w oceanach – to bardzo specyficzna grupa i w zasadzie dobrze jeszcze niepoznana. Znajdują się one w piasku oraz w organizmach tam bytujących, takich jak wodorosty, koralowce i gąbki. Dotychczas znaleźliśmy tylko mikroby i bakterie mające zdolności metabolizowania plastikowych cząsteczek. Naukowcy z University of Hawai'i at Mānoa zaczęli uczyć odkryte grzyby przędzkiego jedzenia – wyselekcjonowano te najszybciej rosnące i rozpoczęło eksperymenty z wystawianiem je na coraz większe ilości poliuretanu. W ciągu trzech miesięcy niektórym grzybom udało się zwiększyć tempo żerowania nawet o 15%.



8

04

**WIĘCEJ ZIELENI
W STOLICY FRANCJI**

W marcowym referendum paryżanie w zdecydowanej większości opowiedzieli się za przekształceniem 500 kolejnych ulic w strefy dla pieszych i tereny zagospodarowane roślinnością. To część nowej inicjatywy Ratusza, która ma na celu ograniczenie ruchu samochodowego oraz poprawę jakości powietrza w mieście. Decyzje o tym, jakie ulice zamienią się w zielony deptak, zostaną podjęte lokalnie. W każdej z 20 dzielnic powinno ich być mniej więcej 25. Wynikiem ostatniego referendum będzie również likwidacja kolejnych 10 tys. miejsc parkingowych (pierwszy raz zrobiono to już w 2020 roku). Po wpływie wcześniejszych zmian, od 2002 roku ruch samochodowy w Paryżu zmniejszył się już prawie o połowę.

03

**EKOLOGICZNE
MIESZKANIA**

W trakcie kupna nowego lokum coraz większe znaczenie ma nie tylko to, jak wygląda budynek z zewnątrz i w jaki sposób jest wykańczany w środku. Ważne staje się również, czy wykorzystuje odnawialne źródła energii, fotowoltaikę i pompy ciepła. Kupujący zwracają uwagę także na to, czy gospodaruje wodami opadowymi (podlewanie trawników deszczówką). Badania rynku nieruchomości pokazują, że budynki niepodlegające wielokryteriowej ocenie pod kątem zrównoważonego rozwoju będą po prostu tracić na wartości. Z ubiegłorocznego raportu Polskiego Stowarzyszenia Budownictwa Ekologicznego „Zrównoważone certyfikowane budynki” wynika, że rozwój certyfikacji w sektorze mieszkaniowym wyraźnie przyspiesza.

05

E-UBRANIA

Odzież z wbudowanymi komponentami elektronicznymi brzmi jak wizja z filmu science fiction? Otóż, brytyjska firma opracowała materiał (SEET – Smart, Wearable and Eco-friendly Electronic Textiles), który będzie zawierał np. różnego rodzaju czujniki i może być wykorzystywany do produkcji sportowych ubrań pomagających poprawić wyniki lub w celach medycznych do monitorowania parametrów organizmu. Wynalazek składa się z trzech warstw: sensorycznej, pośredniczącej z czujnikami oraz tkaniny bazowej. Jako podstawę wykorzystano tkaninę tencel uzyskiwaną z drewna i ulegającą biodegradacji. Jak podkreślają badacze, odzież tego typu musi być trwała, bezpieczna i wygodna, ale także przyjazna dla środowiska i nie zanieczyszczająca go po zakończeniu użytkowania.

9

SMART HOME

Oszczędzanie energii to jeden z najsilniejszych trendów współczesnego budownictwa. Dlaczego warto zaufać inteligentnemu systemowi w naszym domu? Odpowiadamy!

W skład systemu smart home wchodzi szereg funkcji pozwalających na poprawę komfortu użytkowania domu oraz na oszczędność energii. Działa on dzięki połączeniu różnych urządzeń za pomocą instalacji elektrycznej lub sieci bezprzewodowej. W dzisiejszej dobie rosnącej świadomości ekologicznej i potrzeby obniżania rachunków za media coraz częściej zastanawiamy się nad inteligentnymi rozwiązaniami w swoich mieszkaniach. Za zwiększającymi się cenami za prąd stoją między innymi wysokie koszty zakupu uprawnień do emisji dwutlenku węgla, wzrost

cen węgla oraz gazu na rynku światowym, zwiększony popyt na energię, a także niewystarczające magazynowanie prądu pochodzącego ze źródeł odnawialnych. W jaki sposób możemy zaoszczędzić pieniądze z korzyścią dla Ziemi?

Najpopularniejszymi rozwiązaniami z dziedziny automatyki domowej są systemy pozwalające na zdalne sterowanie oświetleniem, ogrzewaniem i klimatyzacją, a także roletami, bramami, systemami alarmowymi oraz różnymi sprzętami RTV i AGD. Pierwszą i najprostszą z funkcji inteligentnych domów jest właśnie automa-

tyzacja oświetlenia. Wmontowane czujniki ruchu oraz harmonogram włączania i wyłączania światła pozwala skutecznie zminimalizować zużycie energii. W pomieszczeniach, w których nikt nie przebywa, jest ono gaszone, a światło może być dostosowywane do naturalnego oświetlenia. Aby jeszcze bardziej zwiększyć oszczędności, warto postawić na żarówki LED. Drugim sposobem jest automatyczne zarządzanie ogrzewaniem i chłodzeniem. Zaawansowane termostaty i systemy HVAC uczą się naszych nawyków i dostosowują temperaturę do tych preferencji, czego wynikiem jest mniejsze zużycie energii, gdy domownicy są poza

domem. Dzieje się tak, ponieważ odpowiedni regulator pokojowy umożliwia utrzymanie najniższej możliwej temperatury pozwalającej na zachowanie perfekcyjnego komfortu termicznego mieszkańców. Natomiast połączenie z systemem smart home ułatwia kontrolowanie ustawień i korygowanie ich na bieżąco.

Kolejnym sposobem są inteligentne gniazda, które mogą występować w dwóch postaciach – podtynkowej, montowanej w bezpośrednim połączeniu z domową instalacją energetyczną, lub jako inteligentne wtyczki, które są wpinane do gniazdek, a kształtem przypominają adaptory sieciowe. Umożliwiają one zdalne kontrolowanie urządzeń AGD lub oświetlenia podłączonego do gniazda. To dobre rozwiązanie również pod kątem bezpieczeństwa, ponieważ możemy odłączyć dopływ prądu do danego sprzętu praktycznie z każdego miejsca na Ziemi. Są również aplikacje mobilne, dzięki którym mamy możliwość monitorowania sprzętów zużywających najwięcej energii i podejmowania w związku z tym świadomych decyzji dotyczących ich używania. Dobrym pomysłem jest również inwestycja w zrównoważone formy produkcji energii elektrycznej, takie jak na przykład panele

NARZĘDZIAMI W INTELIGENTNYM DOMU BĘDĄ M.IN. STEROWNIKI OŚWIEPLENIA ORAZ GNIAZDKA I ŻARÓWKI WI-FI, KTÓRE DO PRACY WYKORZYSTUJĄ BEZPRZEWODOWĄ SIEĆ INTERNETOWĄ I SĄ PRZEZ NAS ZARZĄDZANE ZA POMOCĄ SMARTFONA.

fotowoltaiczne, które można zintegrować z systemem smart home. Może on wtedy zarządzać produkcją i zużyciem prądu, co pozwoli na zwiększenie oszczędności i poprawę efektywności energetycznej. Idąc tą drogą, będziemy korzystać z odnawialnych źródeł energii, a także zmniejszać swoją zależność od zewnętrznych dostawców.

Ponadto, na rynku energetycznym pojawiły się zapowiedzi wprowadzenia taryfy energii SPOT, czyli dynamicznej ceny kilowatogodziny. Systemy inteligentnego domu zyskają wówczas jeszcze więcej – będą mogły tak sterować urządzeniami AGD, ładowarką EV czy przygotowaniem ciepłej wody użytkowej, aby pracowały one wtedy, gdy energia będzie najtańsza w ciągu dnia. Systemy smart home w rozsądny sposób gospodarują energią elektryczną, co pomaga nie tylko poprawić stan domowego budżetu, ale również sprzyja środowisku naturalnemu – ogranicza emisję CO₂ do atmosfery, który jest wytwarzany w trakcie spalania paliw kopalnianych, takich jak gaz czy węgiel. Z szerszego punktu widzenia jest to zatem sposób na mniejsze zanieczyszczenie planety i spowolnienie efektu globalnego ocieplenia.

GA. EKO DŹE TY

Są funkcjonalne, stylowe i pomagają dbać o środowisko – poznaj produkty, które zawsze warto mieć pod ręką!

PLÓCIENNA TORBA

Świetnie sprawdzi się podczas każdego zakupu. Dzięki niej unikniemy gromadzenia plastikowych siatek, które zaśmiecają planetę. Zajmuje bardzo mało miejsca, dlatego z łatwością schowamy ją nawet do kieszeni. Torby wykonane z organicznych tworzyw (bawełna, juta) są bardzo wytrzymałe, przez co z powodzeniem posłużą nam nawet przez lata. Nie dość, że są bardzo praktyczne, to również mogą stanowić oryginalny dodatek do codziennych stylizacji.

Q22

AKCESORIA ZASILANE ENERGIĄ SŁONECZNĄ

Solarne powerbanki i ładowarki do urządzeń to prawdziwy symbol technologicznego postępu i troski o środowisko. Wystarczy, że wystawimy je na słońce, by później zasilić nimi sprzęty elektroniczne, takie jak smartfony, laptopy, tablety i inne. Dzięki temu, że są one mobilne, idealnie sprawdzą się podczas podróży, wędrowek na łonie natury czy dnia pełnego obowiązków. To także sposób na wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii do codziennych czynności, takich jak ładowanie telefonu.

EKONOTATNIK

Wykonane z papieru z recyklingu będą wysmienitym gadżetem dla każdego, kto ceni zrównoważone rozwiązania na co dzień. W takich zeszytach możemy zapisywać ważne dla nas sprawy do zrealizowania, myśli czy inspiracje. Zwróćmy też uwagę, aby okładka notatnika była wykonana z organicznego surowca (korek, filc, tkanina), który nie szkodzi środowisku naturalnemu. Chcemy, jak najmniej przyczyniać się zarówno do wycinki drzew, jak i zanieczyszczania Ziemi.

EKOLOGICZNY BIDON I KUBEK TERMICZNY

Są wykonane z materiałów, takich jak szkło, stal nierdzewna czy nawet miedź, która ma właściwości przeciwpalne, przeciwgrzybicze i przeciwbakteryjne. To doskonałe zamienniki plastikowych butelek, które nie dość, że w zatrważającym tempie zanieczyszczają środowisko, to również zatrują nasz organizm. Dzieje się tak głównie przez nieodpowiednie przechowywanie lub transport, podczas którego są wystawiane na światło słoneczne, co skutkuje uwalnianiem się cząsteczek mikro- i nano plastiku do wody.

EKOLOGICZNY DŁUGOPIS

Do codziennego użytku wybieramy te zrobione z biodegradowalnych materiałów, takich jak drewno czy bambus. W ten sposób zredukujemy zużycie plastiku, którego miliony ton piętrzą się nie tylko na wysypiskach śmieci. Co więcej, na rynku dostępne są także długopisy, które mają wkłady z atramentem sprzyjającym środowisku, czyli niezawierającym toksycznych substancji. Pamiętajmy, że nawet najmniejsze gesty w stronę ochrony przyrody mają duże znaczenie.

Q22

CZY RECYKLING TO MIT?

Odkrywamy prawdę na temat gospodarowania odpadami w mieście, żegnając wszelkie wątpliwości!

Nieraz zastanawiamy się, gdzie tak naprawdę trafiają nasze śmieci i czy faktycznie są poddawane procesowi recyklingu. Obawy może wzbudzać fakt, że odpady ze wszystkich kontenerów wrzucane są do jednej śmieciarki. Jednak te funkcjonujące w Warszawie są z reguły wielokomorowe, czyli przeznaczone właśnie do odbioru posegregowanych przez mieszkańców odpadów. Gdy patrzymy na cały proces z zewnątrz, może być to dla nas niedostrzegalne. Z kolei jeśli śmieciarka jest jednokomorowa, operatorzy mają obowiązek odebrać śmieci oddzielnie. Mieszanie surowców jest najwyczejniej nieopłacalne, ponieważ mogą się one zabrudzić, przez co nie da się ich potem odzyskać. Ważne jest, aby nie wrzucać do pojemnika z papierem czy plastikiem tłustych opakowań, ponieważ później będzie on traktowany jak odpady zmieszane. Oprócz tego zawsze zwracamy uwagę, żeby pakować śmieci do worków we właściwym kolorze danej frakcji.

Następnym pytaniem, które często nasuwa się na myśl, jest: czy wszystko, co wyrzucamy do śmietnika trafia na wysypisko? Na szczęście nie. Odpady kierowane są do kilku urzędów, w których są czyszczone, surowce nadające się do recyklingu są odzyskiwane, a gabaryty demontowane. Śmieci organiczne są kompostowane, sortowane lub rozdrabniane, a te, których nie da się w żaden sposób przetworzyć, trafiają ostatecznie do spalarni lub na

składowisko. Spalanie resztek odbywa się w przeznaczonych do tego piecach, gdzie pod wpływem bardzo wysokiej temperatury (około 900 stopni Celsjusza), w kontrolowanych warunkach powstaje energia energetyczna. Tym, co pozostaje po zakończeniu procesu, jest żużel, wykorzystywany później do budowy dróg. Za to z odpadów zmieszanych niepodlegających recyklingowi powstaje paliwo alternatywne (RDF), którego używają np. cementownie. Podsumowując, na wysypisko trafia wyłącznie frakcja organiczna, która powstała w procesie stabilizacji biologicznej. **Mitem jest również, że miasto zarabia pieniądze na śmieciach.** Środki pobrane od mieszkańców za gospodarowanie odpadami komunalnymi przeznacza się na pokrycie kosztów funkcjo-

Każdego dnia na ulice Warszawy wyjeżdża około **300** pojazdów odbierających śmieci.

wania systemu. Zalicza się do nich odbiór i zarządzanie śmieciami zgodnie z umowami, utrzymanie Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK), edukację ekologiczną, np. akcje informacyjno-promocyjne, prowadzenie wyszukiwarki odpadów #SegregujNa5 i materiały informacyjne oraz inne koszty gospodarki odpadami. Warszawa ani żadna gmina w Polsce nie ma prawa do rozliczania mieszkańców według ilości wyprodukowanych śmieci, w tym naliczania dodatkowych opłat. Niestety, sprzedaż surowców wtórnych nie pokrywa kosztów funkcjonowania systemu gospodarki odpadami w mieście. Na rynku jest np. coraz więcej plastiku, którego nikt nie kupuje za bezcen. Dlatego miejscowości ponoszą koszty jego przetwarzania.

Pojawiają się także wątpliwości, czy segregacja w ogóle jest potrzebna. Należy pamiętać, że zebranemu papierowi, plastikowi, szkłu i metalowi można nadać drugie życie. Istnieją setki możliwości ich recyklingu, w wyniku których powstają zupełnie nowe i potrzebne materiały oraz przedmioty. Kartkę papieru można przetworzyć np. na karton, a plastikową butelkę na bluzę polarową, buty czy namiot. Mistrzem recyklingu są niewątpliwie szklane naczynia – przerobimy je niemalże nieskończoną ilość razy. Naszym społecznym obowiązkiem jest przypisanie śmieci do konkretnych kategorii i umieszczenie ich w osobnych pojemnikach. To naprawdę niewielki, lecz wymagający konsekwencji wysiłek, dzięki któremu możemy zmniejszyć swój szkodliwy wpływ na środowisko naturalne. Przynajmniej tyle jesteśmy winni planecie, którą jako ludzkość eksploatujemy od tysięcy lat.

W Warszawie jest około **100 000** punktów odbioru śmieci.

Warszawiacy produkują ponad **800 tys. ton** odpadów komunalnych rocznie.

 WasteTracker

W Q22 WAŻYMY, REJESTRUJEMY I REDUKUJEMY ODPADY W BUDYNKACH KOMERCYJNYCH

Pomiar odpadów, jest pierwszym krokiem w kierunku zero waste, dlatego dostarczamy terminal wagowy. Odpady są każdorazowo ważone i rejestrowane przez serwis sprząający najemcy. Wspieramy także właścicieli nieruchomości oraz najemców w wyznaczeniu celów i priorytetów. Prowadzimy edukację i wspieramy w opracowaniu strategii opartej o metodologię 3R. Dostarczamy także dokładne dane pomagające monitorować progres.



Q22



EKO
LIFESTYLE

EKO NA DZIEŃ DOBRY

Zacznij dzień
w zgodzie z naturą!
Oto kilka służących
zdrowiu i dobremu
samopoczuciu
rytuałów, dzięki którym zyskasz
energię do działania.



KRÓTKA MEDITACJA

Aby wprowadzić do swoich dobrych nawyków poranny trening uważności, warto wstawać np. ok. 40 minut przed pozostałymi domownikami. Sprawi to, że łatwiej wygospodarujemy przestrzeń na medytację, do której potrzebna jest cisza i skupienie. Zaczniemy od wygodnego siadu z wyprostowanymi plecami, koncentrując całą uwagę na przepływie oddechu, np. w okolicy nozdrzy bądź brzucha. Pozwólmy myślom przepływać jak chmurom na niebie, nie przywiązując się do żadnej z nich. Już 10 minut uważności po przebudzeniu pozwoli nam łagodnie przejść z etapu czuwania w stan aktywności, a w dłuższej perspektywie czasu zredukuje stres, stany lękowe oraz negatywne emocje.



TRENING NA ROZBUDZENIE

Mniej więcej 15-30 minut aktywności fizycznej o poranku pozwala skutecznie rozruszać ciało, pozyskać mnóstwo energii na cały dzień oraz szybko poprawić samopoczucie. Dzieje się tak dzięki wytwarzanym w organizmie endorfinom zwanym hormonami szczęścia. Wybierzmy formę ćwiczeń, która będzie nam sprawiała przyjemność. Może to być joga, spacer bądź jazda rowerem do pracy. Ćwiczenia uprawiane na świeżym powietrzu będą także świetną okazją do obserwacji budzącej się do życia natury. Tak rozpoczęty dzień sprawi, że będziemy mieli gotowość do stawiania czoła licznym wyzwaniom.



NATURALNA PIELĘGNACJA

Szukając kosmetyków do twarzy i ciała, postawmy na ekologiczne marki, które tworzą preparaty na bazie organicznych składników. Sprawdzajmy również, czy mają odpowiednie certyfikaty. Nie chcemy, aby w składzie miały parabeny, silikon i inne chemiczne dodatki, ponieważ wszystko, co nakładamy na skórę, wchłania się do naszego organizmu. Poranną rutynę pielęgnacyjną zaczniemy od oczyszczenia twarzy, nałożenia serum i kremu nawilżającego z filtrem SPF. W ten sposób zapewnimy sobie świeży i promienny wygląd.



PORANNY PRYSZNIC

Przed rozpoczęciem dnia pełnego obowiązków zdecydowanie korzystniejszym od kąpieli w wannie będzie krótki prysznic. Gorąca woda działa rozluźniająco i relaksująco, dlatego korzystajmy z niej wieczorem. Rankiem obmyjmy się letnią wodą lub zahartujmy na zmianę zimną i bardzo ciepłą. Ta metoda skutecznie nas rozbudzi i dodatkowo ujędźni naszą skórę. Co więcej, w trakcie prysznica wymsujemy całe ciało szczotką, zaczynając od stóp, a kończąc na skórze głowy. W ten sposób intensywniej pobudzimy krążenie.



POŻYWNE ŚNIADANIE

To zdecydowanie najważniejszy posiłek w ciągu całego dnia. Dlaczego? Organizm po nocnej regeneracji jest oczyszczony i gotowy do przyjęcia dużej dawki witamin oraz makroelementów. Jedzenie, jakie spożyjemy rano, będzie dawało nam siłę przez długie godziny. Z tego powodu zadbajmy o to, aby było pełnowartościowe i zbilansowane, czyli zawierało odpowiednią ilość białka, zdrowych tłuszczów oraz węglowodanów. Ponadto, niech będzie także smaczne – to zapewni nam jeszcze lepszy humor! Dobłą propozycją na śniadanie będzie np. sałatka z łososiem, pełnoziarnista kanapka z twarogiem i wiosennymi warzywami bądź owsianka z jogurtem i owocami.

NATURALNE PERFUMY

Chcąc prowadzić bardziej zrównoważony i świadomy styl życia, coraz częściej zwracamy uwagę na skład używanych przez nas kosmetyków. To samo dotyczy perfum, które z reguły są syntetyczne, czyli wytworzone z substancji chemicznych. I choć ich zapach może nam się spodobać, to działanie pozostawia wiele do życzenia. Wiedząc, że około 60% nałożonego na ciało preparatu wchłania się do organizmu, zaczynamy się zastanawiać, jak wiele toksyn przyjmujemy przez skórę. Gdy pragniemy pięknie pachnieć i jednocześnie troszczymy się o swoje zdrowie, zdecydowanie lepszym rozwiązaniem są naturalne perfumy, czyli tworzone na bazie składników pochodzenia roślinnego.

Jakie są ich plusy? Przede wszystkim to, że są one bezpieczne dla skóry. Nie zawierają parabenów, ftalanów czy petrochemikaliów, które mogą wywoływać podrażnienia, reakcje alergiczne lub poważniejsze problemy zdrowotne. Nie szkodzą również środowisku ze względu na to, że ich produkcja nie wymaga stosowania toksycznych substancji oraz dużego zużycia energii elektrycznej. Ponadto, olejki eteryczne, które są podstawą naturalnych perfum, można pozyskiwać z ekologicznych źródeł, takich jak np. uprawy roślin zwiększających bioróżnorodność.

Oczarowują ciało i zmysły. Mają realny wpływ na samopoczucie i zdrowie. Leczą i obłędnie pachną. Oto moc zapachów w zgodzie z naturą!



Kolejnym atutem są ich terapeutyczne właściwości. Wspomniane wyżej aromatyczne esencje silnie oddziałują na nasz nastrój, stan emocjonalny, a także całe funkcjonowanie organizmu.

Przy wyborze naturalnych perfum, których woń jest o wiele bardziej złożona, oryginalna i głębsza, zawsze zwracamy uwagę na ich skład. Powinny się w nich znaleźć wyłącznie olejki eteryczne, tinktury i absoluty pochodzące od roślin. Oprócz tego

zawierają też z reguły alkohol, który jest nośnikiem zapachu. Najlepiej by był on czystości wynoszącej powyżej 99,5%. Trwałość naturalnych perfum może się różnić, dlatego jeśli zależy nam na przedłużonym działaniu, użyjmy preparatów z większym stężeniem olejków eterycznych. Oczywiście, niezwykle ważnym kryterium przy doborze zapachu są nasze osobiste preferencje. Tu możemy posłuchać swojej intuicji i emocji, jakie wzbudza w nas dana woń. Im bardziej przypadnie nam do gustu, tym lepiej!

DZIAŁANIE OLEJKÓW ETERYCZNYCH:



DRZEWO HERBACIANE: antybakteryjne, antyseptyczne, przeciwgrzybicze, immunostymulujące, antywirusowe, przeciwzapalne, obkurczające naczynia krwionośne.



LAWENDA SZEROKOLISTNA: antytoksyczne, antyseptyczne, immunostymulujące, przeciwbólowe, wykrztuśne, relaksacyjne, odstraszające owady.



NEROLI: cytofilaktyczne (regenerujące komórki), poprawiające krążenie, przeciwdepresyjne, przeciwwakacyjne, hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi).



RÓŻA DAMASCENSKA: wspomagające krążenie, przeciwnowotworowe, emmenagogiczne (wywołujące menstruację), uspokajające, przeciwdepresyjne, przeciwbólowe, stymulujące libido.



SOSNA: antybakteryjne, likwidujące zatoki, moczące, napotne, tonizujące, przeciwcukrzycowe, stymulujące limfę, ułatwiające oddychanie.



WANILIA: hamujące apetyt, przywracające równowagę, cytofilaktyczne, antywirusowe, przeciwzapalne, antybakteryjne.



BERGAMOTKA: przywracające homeostazę organizmu, regulujące pracę układu nerwowego, wzmacniające układ sercowo-naczyniowy, wspomagające pracę żołądka.



GERANIUM: leczące rany, poprawiające krążenie, stymulujące pracę wątroby i trzustki, antyoksydacyjne, ściągające, oczyszczające tłustą skórę.



KADZIDŁOWIEC CARTERII: relaksujące mięśnie, rozkurczające, nasenne, przeciwnowotworowe, wzmacniające układ nerwowy, zabliźniające.



1. Dezodorant WELEDA/ORGANIC MARKET, 55,90 zł
2. Dezodorant URTEKRAM/ORGANIC MARKET, 37,99 zł
3. Dezodorant WELEDA/ORGANIC MARKET, 45,90 zł
4. Olejek eteryczny Citron ALEPIA/ORGANIC MARKET, 15,99 zł
5. Olejek eteryczny Geranium ALEPIA/ORGANIC MARKET, 57,99 zł
6. Dezodorant URTEKRAM/ORGANIC MARKET, 38,99 zł
7. Olejek eteryczny Kadzidłowiec ALEPIA/ORGANIC MARKET, 41,99 zł

ORGANICZNE PERFUMY DZIAŁAJĄ TERAPEUTYCZNIE DZIĘKI ZAWARTOŚCI NATURALNYCH OLEJKÓW ETERYCZNYCH. JEDNOCZEŚNIE POPRAWIAJĄ HUMOR I ZDROWIE!

HIKING

Wiosna to wyśmienity czas na długie spacery na świeżym powietrzu. Warto ją dobrze wykorzystać i zaplanować wyjazd na łono natury, podczas którego przemierzmy kilometry w otoczeniu budzącej się do życia fauny i flory. Są trzy formy wędrówek, które możemy dostosować do swoich możliwości i celów. Pierwszą z nich jest hiking, który oznacza całodniową, pieszą wycieczkę w okolicach gór, jezior i lasów. Trasa w tym przypadku nie jest bardzo wymagająca – zazwyczaj stanowi pętlę, gdzie na koniec dnia wracamy do punktu, z którego wyruszyliśmy. Może to być na przykład schronisko górskie, w którym śpimy i spożywamy ciepłe posiłki. Uprawiając tę formę aktywności, spacerowicze trzymają się szlaków, aby z łatwością do niego wrócić. Klimat w miejscu hikingu powinien być łagodny i sprzyjający. To spacer po niezbyt oddalonych okolicach, odbywany dla czystej przyjemności. W ekwipunku turysty dobrze, by znalazło się to, co niezbędne podczas kilkugodzinnej lub całodniowej podróży. Z całą pewnością będzie to bidon z wodą, kilka przekąsek oraz wygodne obuwie chroniące przed kontuzjami i otarciami. Charakter hikingu jest rekreacyjny, dlatego może z niego skorzystać niemalże każdy.

Znajdź czas na spacer w towarzystwie malowniczej przyrody. Wybierz formę aktywności idealną dla siebie i czerp radość z pieszych wędrówek!

HIK TREKK NORDIC WALK



NIEZBĘDNY EKWIPUNEK

Wyprawy trekkingowe dla początkujących czy profesjonalistów wiążą się z wyborem odpowiedniej odzieży i praktycznych akcesoriów. Skompletuj swój ekwipunek i bezpiecznie wyrusz w drogę!

Q22

TREKKING

To najbardziej wymagająca forma pieszych wędrówek wśród przyrody. Cała podróż powinna być skrupulatnie zorganizowana, ponieważ z założenia trwa przynajmniej kilka dni lub nawet kilka tygodni. Potrzebny jest tu odpowiedni ekwipunek, w którego skład wchodzi między innymi namiot, śpiwór, mata do spania, sprzęt potrzebny do przyrządzenia pożywienia, wielofunkcyjny szczytyk, kompas, mapa i apteczka, ponieważ trekkerzy każdego wieczora rozbijają samodzielnie biwak, by spędzić nocleg pod gołym niebem w otoczeniu dzikiej natury. Ponadto, w wyposażeniu powinny znaleźć się profesjonalne akcesoria trekkingowe, takie jak buty dostosowane do tej aktywności i odzież chroniąca przed silnymi wiatrami, opadami deszczu, a także zmianami temperatury. Zaawansowani wędrowcy nie zawsze też podążają znanymi szlakami – często zbaczają z nich, pragnąc odkryć nowe miejsca i być bliżej dziewiczej przyrody. Dlatego muszą być przygotowani zarówno psychicznie, jak i fizycznie do wędrowania w trudnych warunkach terenowych oraz klimatycznych. Regularne treningi dobrze jest zacząć już kilka miesięcy przed planowaną podróżą. Gdy chcemy odbyć swój pierwszy w życiu trekking, najbezpieczniejszym rozwiązaniem jest wybranie się w pieszą eskapadę z doświadczonym przewodnikiem.

DOSKONAŁYM POMYSŁEM NA WYPRAWĘ TREKKINGOWĄ W POLSCE JEST PRZEJŚCIE GŁÓWNEGO SZLAKU BESKIDZKIEGO, CO OZNACZA OK. PÓŁ TYSIĄCA KILOMETRÓW WĘDRÓWKI.

NORDIC WALKING

Zaletą tej aktywności jest naprawdę wiele. To świetny sposób na zrzućnię zbędnych kilogramów i przyspieszenie metabolizmu. Jest bardzo korzystna zarówno dla dorosłych, jak i starszych ludzi, a także tych z nadwagą, ponieważ odciąża stawy stóp, kolan oraz bioder. Ze względu na dodatkowe punkty podparcia pomaga utrzymać równowagę i ogranicza do minimum ryzyko pojawienia się kontuzji. Nordic walking zaleca się również osobom z cukrzycą, pamiętając o zachowaniu odpowiedniego tętna. Można powiedzieć, że jest to forma hikingu, ale ze wsparciem, jakim są dedykowane tej aktywności kijki. W trakcie każdego kroku luzujemy ich chwyt, na co pozwalają przymocowane do nich rękawiczki. Spośród ofert dostępnych na rynku możemy wybierać między kijkami wykonanymi z włókna szklanego, które nie odkształcają się i są bardzo lekkie, a także tymi zrobionymi z aluminium lub włókna węglowego. Co ważne, muszą być one dostosowane do wzrostu i budowy ciała spacerowicza. Zmierzymy to, trzymając je w dłoniach i ustawiając się z wyprostowanymi plecami. Pożądana wysokość jest wtedy, gdy kąt między naszym ramieniem a przedramieniem będzie wynosił ok. 90 stopni, podobnie jak kąt między przedramieniem a trzymanym w ręku kijkiem.

W POLSCE PIESZE WYCIECZKI POPULARNE SĄ ZWŁASZCZA W GÓRACH. JEDNAK MOGĄ ONE ODBYWAĆ SIĘ RÓWNIE DOBRZE NA AFRYKAŃSKIEJ PUSTYNI CZY W AMAZOŃSKICH LASACH TROPIKALNYCH.

Q22

Oryginalne zajęcia sprzyjające naturze i zdrowiu, które pozwalają na relaks i rozwijanie kreatywności – znajdź swoją ekologiczną pasję już dziś!

EKO HOBY

OGRODNICTWO

Uprawa roślin to jedna z pasji, która może posłużyć nie tylko naszemu zdrowiu, ale także środowisku naturalnemu. Nie ma znaczenia, czy posiadamy dom z dużym terenem do zagospodarowania, czy mieszkamy w bloku z balkonem – w obu przypadkach mamy wielkie pole do popisu! Tworząc swoją zieloną przestrzeń, zadbajmy o to, by była utrzymana w duchu eko. Nie stosujmy chemicznych środków ochrony roślin i działajmy zgodnie z poszanowaniem cykli naturalnie występujących w naturze. Świetnym pomysłem jest założenie kompostu, dzięki któremu zarazem ograniczymy ilość odpadów organicznych, jak i wzbogacimy glebę ekologicznym nawozem. Oprócz tego możemy zbudować także własne skrzynie na warzywa lub ogródki wertykalne, które pozwalają zaoszczędzić miejsce i maksymalnie wykorzystują cenne zasoby wodne.

SZYCIE

Fast fashion odpowiada za około 10% globalnej emisji gazów cieplarnianych i aż 20% zużycia wody. Dlatego własnoręczne przerabianie ubrań, które nie są już w trendzie, ma ogromne znaczenie dla dobra planety. Zagwarantuje nam również unikatowe stylizacje, których nie skomponujemy na zakupach w sieciówce. Do prostych przeróbek wystarczy czasem igła i nitka, ale jeśli marzą nam się bardziej wymagające przemiany, nabycie starej maszyny do szycia jest jak najbardziej wskazane! Gdy jesteśmy już zaawansowani w umiejętnościach krawieckich, możemy też szyc swoje ubrania od a do z. W tym przypadku wybieramy tkaniny organiczne, takie jak bawełna lub len. Są one produkowane w sposób przyjazny dla środowiska i w swoim składzie nie mają toksycznych substancji.



Q22



RENOWACJA MEBLI

To świetny sposób na zmniejszenie gabarytowych odpadów na wysypiskach śmieci i stworzenie w swoim wnętrzu niepowtarzalnego klimatu. Niechciane meble co chwila pojawiają się niemal pod każdym domem, a z pewnością prędzej czy później także i w naszym mieszkaniu. Zamiast je wyrzucać, spisując tym samym na straty, w prosty sposób możemy zamienić je w wyjątkowe elementy designu. Szczególnie wdzięczne do renowacji są meble drewniane, ale te wykonane z innych tworzyw równie dobrze poddają się procesowi odnawiania. Zaopatrmy się w klej, farby i odpowiednie narzędzia do działania oraz... nieco czasu na zabawę! Transformacja starych szafek, foteli oraz stolików da nam przestrzeń na relaks w iście kreatywnym wydaniu.



Q22



TWORZENIE KOSMETYKÓW

Wszyscy miłośnicy naturalnej pielęgnacji pokochają własnoręcznie wykonane kremy, peelingi i mydła. Użyjmy do tego organicznych olejków eterycznych i ekologicznych surowców, aby mieć całkowitą pewność, że pozytywnie wpłyniemy zarówno na swój wygląd i zdrowie – wszystko, co nakładamy na skórę, wchłania się w dużym stopniu do wnętrza ciała – jak i na środowisko, którego nie skazimy chemicznymi substancjami. Aby wprawić się w sztukę tworzenia własnych kosmetyków, możemy wziąć udział w coraz bardziej popularnych warsztatach i kursach, podczas których poznamy tajniki właściwego komponowania preparatów. Jednak niektóre z nich, jak np. scrub do ciała, bez problemu zrobimy na podstawie prostych przepisów i składników dostępnych w sklepie spożywczym!



GOTOWANIE

Wykorzystajmy swój wolny czas na przygotowywanie zdrowych posiłków z ekologicznych produktów lub tego, co zostało nam w lodówce. W ten sposób połączymy przyjemne z pożytecznym – skorzysta na tym nasz organizm, stan portfela i środowisko. W trakcie zakupów żywnościowych zwróćmy uwagę na to, czy dane produkty mają certyfikaty eko oraz czy nie musiały przebyć setek lub tysięcy kilometrów, aby dotrzeć na półki pobliskiego sklepu. Przyrządzajmy posiłki tak, by starczyły nam przynajmniej na jutrzejszy lunch. Dzięki temu nie trzeba codziennie poświęcać dużej ilości czasu na gotowanie. Ciekawym rozwiązaniem jest tworzenie dań z tego, co akurat znajduje się w naszej kuchni. Owocem kulinarnej spontaniczności mogą stać się zupełnie nowe, zaskakujące smaki, którymi zainspirujemy innych!

OGRÓD

Naśladuje naturalny rytm i cykl życia przyrody, w którym wszystkie organizmy żyją w harmonii. To przyszłość zrównoważonego rolnictwa i nie tylko.

Współczesne rolnictwo bazuje na mechanizacji, stosowaniu silnych nawozów i chemicznych środków ochrony roślin. Jego celem jest uzyskanie możliwie jak najbardziej obfitych plonów, nawet gdy dzieje się to kosztem bezlitosnej degradacji środowiska naturalnego oraz obniżenia wartości odżywczej produktów. Wszystko to odbija się na zdrowiu i jakości życia całych populacji zwierząt oraz ludzi. Odpowiedzią na tę formę upraw jest projektowanie środowiska i całych systemów, takich jak gospodarstwa rolne czy ogrody, w których wszystkie procesy przebiegają zgodnie z prawami natury. Cały ekosystem – rośliny, zwierzęta, bakterie i człowiek mają tu współdziałać w korzystny dla siebie sposób, tworząc harmonijną społeczność biologiczną.

Ogrody permakulturowe bazują na rozmaitych działaniach służących przyrodzie. Bardzo istotna jest tu uważna obserwacja i poszanowanie naturalnych cykli, a także uwzględnianie dynamiki środowiska. Ogrodnik ma za zadanie wspierać różnorodność biologiczną, czyli tworzyć takie warunki, aby wszystkie organizmy mogły w niej swobodnie funkcjonować. Dzięki temu cały ekosystem jest bardziej odporny na szkodniki, choroby i zmiany pogody. W środowisku

PERMAKULTUROWY

ELEMENTY OGRODU PERMAKULTUROWEGO

■ **Kawałek lasu:** przeznaczmy fragment działki, aby posadzić na nim drzewa bądź nie wycinajmy ich, gdy już na nim rosną. Mogą się tutaj znaleźć zarówno drzewa liściaste, jak i iglaste. Oprócz tego również krzewy, które kiedyś tworzą warstwę podszytu, i byliny oraz grzybnia grzybów leśnych.

■ **Kompostownik:** to obowiązkowy element, dzięki któremu będziemy z powodzeniem utylizować organiczne odpadki i stworzymy naturalną ściółkę.

■ **Łąka kwietna:** skutecznie odwzorowuje środowisko nienaznaczone działalnością człowieka. Stanowi prawdziwy raj

dla owadów, pośród których znajdują się pszczoły, czyli jedne z tych najbardziej pożytecznych.

■ **Warzywniak i zielnik:** przeznaczmy w swoim ogrodzie również obszar na uprawę zdrowych warzyw i ziół, które w ciepłych sezonach przyrządzimy ze smakiem na różne sposoby.

■ **Rabaty:** komponujemy razem rośliny, które pozytywnie na siebie oddziałują i wymagają podobnej pielęgnacji.

■ **Domki i budki lęgowe:** zamieszkają w nich ptaki, owady, jeże lub nawet nietoperze. My zapewnimy im schronienie, a one równowagę ekosystemu w naszym ogrodzie.

permakulturowym można stosować wyłącznie naturalne zasoby – wodę deszczową do podlewania roślin lub organiczny kompost do ich nawożenia. W celu ochrony gleby można posłużyć się ściółkowaniem, czyli przykryciem ziemi warstwą suchej trawy, słomy, liści, kory drzew, kompostu lub trocin. Pomaga to zatrzymać wilgoć w podłożu, utrudnia rozrost chwastów oraz zabezpiecza przed erozją wywołaną opadami deszczu i silnym wiatrem.

Zgodnie z ideą ingerencja człowieka ma być tu jak najmniejsza, co oznacza również, że w tego typu uprawach nie przekopuje się i nie ora ziemi, ponieważ mogłoby to zakłócić ważne, naturalne procesy zachodzące w ekosystemie. Zrównoważony sposób upraw to także inteligentne i przemyślane metody sadzenia roślin. Na przykład na jednej grządce umieszcza się gatunki o podobnych wymaganiach dotyczących gleby, nawodnienia i nasłonecznienia albo takie, które przyciągają pożyteczne owady lub ptaki do walki ze szkodnikami. Aby jeszcze bardziej zachęcić zwierzęta do osiedlania się w ogrodzie, buduje się dla nich domki i budki lęgowe. Jeśli ma się wobec nich inne zamiary, wystarczy posadzić zioła odstraszające – w ten sposób działa czosnek i mięta. Główny cel to wzajemne wzmacnianie się roślin, by żyły w symbiozie. Często taką formą ogrodu są uprawy wertykalne.



WYBIERZ GATUNKI, KTÓRE SIĘ UZUPEŁNIAJĄ, WSPIERAJĄ WZAJEMNY WZROST I PEŁNIĄ RÓŻNORAKIE FUNKCJE, NP. PRZYCIĄGAJĄ OWADY ZAPYLAJĄCE LUB WYTWARZAJĄ AZOT.

EKOLOGICZNA TRANSFORMACJA

Każdy ogród da się zmienić w permakulturowy, wymaga to jednak nieco cierpliwości i czasu. Stopniowo zaczniemy wprowadzać kompostowanie odpadów i resztek organicznych, zbieramy wodę deszczową, zasadzmy rośliny odporne na lokalne warunki atmosferyczne, a także korzystamy z nieinwazyjnych sposobów na odstraszanie szkodników.

ZERO WASTE W KOSMETYCZCE

Codzienna rutyna pielęgnacyjna także może być bardziej przyjazna środowisku. To kolejny krok w stronę ekologicznej przyszłości.

Gdy pragniemy żyć zgodnie z ideologią rozsądku i umiaru w eksploataowaniu zasobów naturalnych planety oraz ograniczania generowanych śmieci do minimum, możemy ją również zastosować w dziedzinie pielęgnacji. Po pierwsze, zmniejszymy ilość kupowanych kosmetyków. To podstawowa zasada świadomego i zrównoważonego podejścia. Z reguły półki w łazienkach aż uginają się od rozmaitych kremów, żeli czy toników, więc starajmy się najpierw zużyć je wszystkie,

a dopiero potem wybierzmy się do sklepu po następne. Każdy z nich ma określoną datę przydatności, dlatego unikajmy sytuacji, że przez nadmiar preparatów nie zdążymy ich wykorzystać w odpowiednim czasie. Z drugiej strony, co za dużo, to niezdrowo – skóra nie lubi być bombardowana wieloma substancjami. Redukując ilość kosmetyków, przysłużymy się także jej kondycji i swojemu zdrowiu, bo wszystko co na nią nakładamy, wchłania się do organizmu.

Po drugie, kiedy już decydujemy się na zakup nowego preparatu do pielęgnacji, wybieramy wyłącznie kosmetyki o naturalnych składach, bogate w substancje pochodzenia roślinnego i najlepiej z upraw ekologicznych. Zawsze zwracamy uwagę na opakowanie – znajdziemy na nim wszystkie potrzebne informacje o tym, co zawiera oraz certyfikaty poświadczające to, czy produkt jest przyjazny środowisku. Jeśli to możliwe, stawiamy na te w szklanych, papierowych lub metalowych opakowaniach bądź wykonane z materiałów z recyklingu. Za takim wyborem stoi szereg korzyści płynących dla Ziemi – mniejsze zużycie energii, wody oraz ograniczenie emisji gazów cieplarnianych. Gdy jednak mamy już kosmetyki w tworzywach PET, ciekawym rozwiązaniem jest danie im drugiego życia, np. pustą butelkę możemy wykorzystać ponownie jako organizer na przybory biurowe.

Coraz częściej w drogeriach dostępna jest opcja refill, czyli możliwość ponownego uzupełnienia poprzedniego produktu, zamiast kupowania nowego. Dotyczy to żeli do mycia ciała, perfum czy kremów. To rozwiązania wpisuje się również w ideę gospodarki cyrkularnej i pozwala ograniczyć ilość plastikowych odpadów. Ponadto, sprawdźmy, czy kosmetyk, który planujemy kupić, jest dostępny tylko w postaci płynu, czy może

1. Olejek arganowy SO' BIO/ORGANIC MARKET, 52,99 zł
2. Balsam do ciała URTEKRAM/ORGANIC MARKET, 48,99 zł
3. Mydło w kostce DR. BRONNER'S/ORGANIC MARKET, 27,99 zł
4. Żel pod prysznic WELEDA/ORGANIC MARKET, 39,90 zł
5. Gąbka do twarzy THE KOREAN KONJAC/ORGANIC MARKET, 51,99 zł
6. Krem BB SO' BIO/ORGANIC MARKET, 69,99 zł
7. Krem do twarzy WELEDA/ORGANIC MARKET, 67,90 zł
8. Mydło w płynie DR. BRONNER'S/ORGANIC MARKET, 119,99 zł

PODSTAWOWE ZASADY ZERO WASTE, INACZEJ 5R:

- REFUSE**
odmawiaj
- REDUCE**
ograniczaj
- REUSE**
wykorzystuj ponownie
- RECYCLE**
odzyskuj
- ROT**
kompostuj



PRODUKTY DO DIY:

- olej jojoba,
- masło kawowe,
- hydrolaty,
- olej arganowy,
- olejki eteryczne,
- cukier,
- sól.

także w formie kostek zawiniętych w papier. Oprócz mydeł w tym wydaniu znajdziemy też szampony, które cechują się niezwykłą wydajnością oraz mniejszym śladem węglowym – więcej bryłek zmieści się w ciężarówce niż butelek, wówczas ich transport w mniejszym stopniu zanieczyszcza środowisko. Co więcej, jest to oszczędność dla domowego budżetu, ponieważ gdy kupujemy dany produkt w plastikowej butelce, płacimy również za opakowanie.

Dobra wiadomość jest taka, że w gruncie rzeczy nie musimy kupować wszystkich potrzebnych nam kosmetyków. Poświęćmy chwilę na zrobienie ich samodzielnie w domu! Na bazie organicznych składników stworzymy unikatowe, naturalne i dobrane do osobistych potrzeb preparaty do pielęgnacji całego ciała. Zaopatrzmy się w uniwersalne produkty, do których należą np. olej arganowy. Zastosowany samodzielnie posłuży jako odżywcze serum do twarzy, paznokci i włosów. W połączeniu z olejem z alg laminaria i olejkiem cyprysowym będzie znakomitym środkiem antycellulitowym. Po większą ilość składników udajmy się do swojej... kuchni. Miód, gruboziarnista sól lub cukier w połączeniu z oliwą to już doskonały peeling do ciała, którym będziemy się rozkoszować w trakcie wieczornej kąpieli.



GLOBALNE CZY LOKALNE

Menu urozmaicone superfoods sprawi, że posiłki będą smaczniejsze, a kondycja naszego zdrowia silna. Poznaj niezwykłą żywność z kraju i ze świata!

Moda na superfoods trwa już od kilku lat. Początkowo oscylowała głównie wokół egzotycznych produktów, których właściwościami zachwycali się dietetycy i miłośnicy zdrowego jedzenia. Do grupy promowanej żywności należały nasiona, algi i owoce dostępne w najbardziej odległych zakątkach świata. Szybko okazało się jednak, że pokarm wyróżniający się szczególnie wysoką zawartością cennych witamin i minerałów mamy w zasięgu ręki, a przynajmniej w naszym kraju. Wcześniej nie doceniano wartości niektórych produktów, których od wieków używano na polskich stołach. Niezaprzeczalnie zarówno globalnie pozyskiwane superfoods, jak i te rosnące niekiedy na pobliskich drzewach są bardzo wartościowe dla naszego zdrowia, ale jest jeszcze kilka aspektów, które warto wziąć pod uwagę podczas uzupełniania zapasów domowej kuchni. Pamiętajmy o śladzie węglowym, jaki pozostawiają po sobie produkty z innych kontynentów oraz weźmy pod uwagę, że z czasem każda żywność powoli traci swoje wartości odżywcze – im dłużej leży w opakowaniu, tym gorzej.

SUPERFOODS ZE ŚWIATA:

NASIONA CHIA

Pochodzą z Gwatemali i Meksyku. Ich historia sięga czasów starożytnych cywilizacji Ameryki Środkowej. Aztęcy uważali je za źródło siły i wytrzymałości podczas długich marszów. Zawierają dużo błonnika i tłuszczów omega-3, dzięki którym czujemy sytość. Świetnie nadają się jako dodatek do jogurtów, sałatek, puddingów czy owsianek.

SPIRULINA

To algi naturalnie występujące w wodach tropikalnych i podzwrotnikowych. Znajdziemy w nich dużo białka, witaminy A, B12, C, E i K. Mają działanie detoksykujące, wzmacniające odporność i regulujące ciśnienie krwi.

JAGODY ACAI

Są zbierane w amazońskich lasach deszczowych. Od wieków są cenione przez wzgląd na wysoką zawartość polifenoli neutralizujących wolne rodniki, ułatwiających przepływ krwi i wspomagających trawienie. Z powodzeniem urozmaicą każdą granolę czy smoothies.

MACA PERUWIAŃSKA

To sproszkowany korzeń z zachodnich wybrzeży Ameryki Południowej. Maca jest pełna zdrowych tłuszczów, fitosteroli, witaminy B, miedzi i żelaza. Zwiększa wytrzymałość i wydolność, reguluje poziom glukozy we krwi oraz wspiera układ kostny. Przyrządzimy z nią odżywcze koktajle oraz owsianki.

MIÓD MANUKA

Jest pozyskiwany z terenów Nowej Zelandii. Krzewy tej rośliny kwitną tylko przez cztery tygodnie w roku, a sam przysmak zawiera taką ilość metylglikoxyalu (MGO), jaką znajdziemy w 50 łyżeczkach tradycyjnego miodu. Ta magiczna substancja ma właściwości antybakteryjne, przeciwutleniające i antyseptyczne.

SUPERFOODS

– PRODUKTY WYRÓŻNIAJĄCE SIĘ WYJĄTKOWO BOGATĄ ZAWARTOŚCIĄ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH, TAKICH JAK WITAMINY, MINERAŁY, ANTYOKSYDANTY I BŁONNIK. TO ŻYWNOSĆ, KTÓRA POZYTYWNI WPLYWA NA FUNKCJONOWANIE ORGANIZMU I DODATKOWO POPRAWIA NASZE SAMOPOCZUCIE.

SUPERFOODS Z POLSKI:

ORZECHY WŁOSKIE

Są dostępne przez cały rok, jednak termin ich zbioru przypada na przełom września i października. Dzięki zawartości kwasu fenolowego i elagowego działają przeciwnowotworowo oraz mają silne właściwości antyoksydacyjne. Ponadto, wspomagają układ nerwowy i obniżają poziom cholesterolu LDL. Sprawdzają się jako dodatek do wypieków, deserów i porannego muesli.

ARONIA

Traktowana jest jako naturalne lekarstwo na nadciśnienie. Ma duże stężenie polifenoli, witamin C, E, K, A i B oraz minerałów, takich jak żelazo, wapń, miedź, bor, jod czy mangan. To prawdziwa bomba odżywcza dla organizmu. Zapobiega powstawaniu wrzodów żołądka, ochrania przed wirusami i bakteriami. Znajdziemy ją pod postacią soków, syropów, suszonych owoców lub nalewek.

CZARNA PORZECZKA

To jedno z najbogatszych, naturalnych źródeł witaminy C. Duża zawartość antocyjanów działa w niej antyoksydacyjnie. Sięgajmy po nią nie tylko w postaci przetworów – świeże owoce dodawajmy do owsianek, deserów i koktajli. Są bardzo zdrowe dla układu krwionośnego, ponieważ obniżają ciśnienie krwi i mają właściwości przeciwzakrzepowe.

KISZONA KAPUSTA

Od wieków gości na polskich stołach. Ceniemy ją nie tylko za wyjątkowy smak, ale również za liczne korzyści prozdrowotne. Zawiera spore ilości błonnika wspomagającego perystaltykę jelit, bakterie kwasu mlekowego wzmacniające florę jelitową, a także witaminy z grupy B i K oraz potas, wapń i magnez. Możemy ją dusić lub jeść na surowo.

KASZA JAGLANA

Jest lekkostrawna, bezglutenowa i pełna witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak żelazo, magnez, cynk, miedź i krzemionka, która wspomaga kondycję skóry i paznokci. Dzięki niej wesprzemy mineralizację kości i utrzymamy równowagę kwasowo-zasadową w organizmie. Z jej udziałem stworzymy pyszne jaglanki będące świetną propozycją na śniadanie oraz dania główne z warzywnymi gulaszami.

Są pełne smaku
i wartości odżywczych
– wegańskie
zamienniki mięsa
to dobry wybór
zarówno dla nas,
jak i planety!

WE GAN MEAT

Wczasach rosnącej świadomości ekologicznej i zdrowotnej coraz częściej ograniczamy spożycie mięsa lub całkowicie rezygnujemy z niego w swojej codziennej diecie. Korzyści płynące z tych decyzji jest wiele. Hodowla zwierząt na masową skalę przyczynia się do produkcji ok. 15% wszystkich gazów cieplarnianych na świecie i co za tym idzie – pogłębiania się zmian klimatu. Wymaga również zużycia zasobów naturalnych, takich jak woda i ziemia, w dużo większym zakresie niż uprawa roślin. W gospodarstwach, gdzie znajdują się setki sztuk bydła czy tysiące ptactwa zdecydowanie łatwiej rozwijają się nowe patogeny, które zagrażają zdrowiu ludzi. Nieraz już w historii kraju czy świata zetknęliśmy się z groźnymi wirusami odzwierzęcymi, np. ptasią czy świńską grypą.

Korzyści płynące z przejścia na dietę wegańską bądź ograniczenia spożywanego mięsa obejmują również kwestie zdrowotne. W ten sposób zmniejszamy ryzyko zapadnięcia na choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu II czy niektóre rodzaje nowotworów. Obniżamy także poziom tłuszczów nasyconych i złego cholesterolu w organizmie. Nasz układ pokarmowy zaczyna sprawniej pracować, ponieważ dieta bogata w błonnik zawarty

w warzywach, owocach i produktach pełnoziarnistych poprawia perystaltykę jelit, dzięki czemu nie cierpimy na zatwardzenia i zaparcia. Unikamy też spożywania wszystkich szkodliwych substancji dodawanych do mięsa, takich jak antybiotyki, hormony wzrostu i konserwanty. Jednak, aby wegańskie odżywianie nie pozostawiło negatywnego śladu na kondycji naszego organizmu, musimy zadbać o odpowiednio zbilansowaną dietę, w której znajdą się roślinne źródła białka. Na rynku znajduje się wiele alternatyw dla produktów mięsnych, więc bez wątpienia mamy, w czym wybierać.

1 Soja – tofu, tempeh, edamame

To jeden z najbardziej popularnych zamienników mięsa. Tofu samo w sobie nie ma praktycznej smaku, dlatego jest sprzedawane w wędzonej bądź marynowanej postaci. Swoją strukturą przypomina ser, więc stanowi doskonałą alternatywę dla nabiału. Co więcej, jest bogate w białko i wapń. Zrobimy z niego nawet tofucznice, która do złudzenia może naśladować klasyczne śniadanie przygotowane z jajek. Kolejnym pokarmem jest tempeh, czyli wytwarzany z nasion soi tradycyjny, fermentowany, indonezyjski produkt spożywczy. Ma mięsistą i włóknistą strukturę, przez co do złudzenia może przypominać mięso,

oraz działa jak naturalny probiotyk wzmacniający florę jelitową. Za to młode strąki fasoli edamame są pełne białka, kwasów omega-3, a także niezbędnych witamin i minerałów. Gdy przejdziemy na dietę wegańską, nie może ich zabraknąć w naszym menu!

2 Rośliny strączkowe – ciecierzycza, soczewica, fasola, groch

Zawierają dużo białka i dobrze imitują teksturę mięsa mielonego. Z powodzeniem zastąpią kotlety do burgerów, farsze do tortilli czy klasyczne pasztety. Można dodawać je do zup, sałatek i wegetariańskich gulaszów lub robić z nich pożywne pasty z dodatkiem różnorodnych przypraw i warzyw. Strączki są bogate w antyoksydanty, wiele minerałów i zapewniają długie uczucie sytości, dlatego możemy jeść je bez ograniczeń. Lista pomysłów na dania przygotowane z ich udziałem wydaje się nie mieć końca! Dzięki ich wszechstronnemu zastosowaniu w kuchni, zadowolimy nimi nawet najbardziej wymagające podniebienia.

3 Orzechy, pestki, nasiona

Urozmaicamy nimi swoją dietę zawsze, kiedy to możliwe. Ze względu na wysoką zawartość dobrych tłuszczów, minerałów i białka zdrowo uzupełnią beztłuszczowy posiłek. Na przykład migdały wspomagają wzrok i wygląd skóry oraz przyspieszają przemianę materii. Orzechy włoskie są bogate w cynk, wapń i magnez, a laskowe korzystnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy. Pestki słonecznika mają działanie przeciwpalne i wzmacniające odporność. Z kolei nasiona chia cechują się właściwościami antynowotworowymi i antyoksydacyjnymi – zrobimy z nimi przepyszne koktajle, sałatki i owsianki.

4 Zboża – płatki owsiane, quinoa, ryż, kasze

Po odpowiednim przygotowaniu możemy wykorzystywać je jako bazę w roślinnych zamiennikach mięsa. Są również bardzo zdrowe, ale zawierają więcej węglowodanów niż białka. Z tego powodu najkorzystniej jest łączyć je z warzywami strączkowymi, aby otrzymać komplet aminokwasów w pożywieniu.

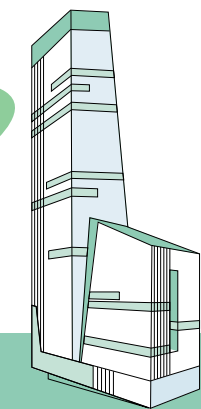
5 Grzyby

Są smaczne, aromatyczne i mają mało kalorii. Komponując swój wege posiłek, wzbogacamy go o pieczarki, borowiki i boczniki, ponieważ mają bardzo dużo błonnika i soli mineralnych. Pamiętajmy jednak, że grzyby nie zawierają zbyt dużo białka, które musimy uzupełniać, rezygnując z mięsa.

6 Warzywa białkowe – brokuły, szpinak, jarmuż

Wśród nich znajdziemy także buraki, ziemniaki, brukselkę czy kukurydzę. Gdy przechodzimy na dietę ubogą w mięso, jak najczęściej sięgamy po warzywa bogate w białko. Podczas przyrządzania dań weźmy pod uwagę, że obróbka termiczna (gotowanie, smażenie) znacznie obniża zdrowotne wartości warzyw, dlatego przygotowujemy je raczej na parze lub w piekarniku.

CZY TASZ WIESZ

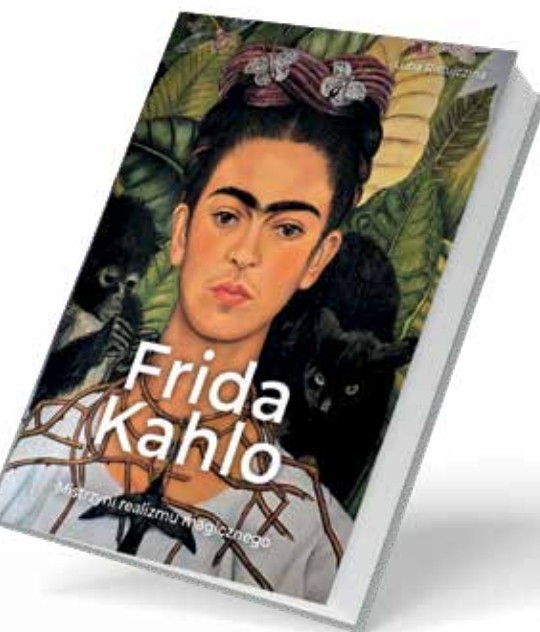
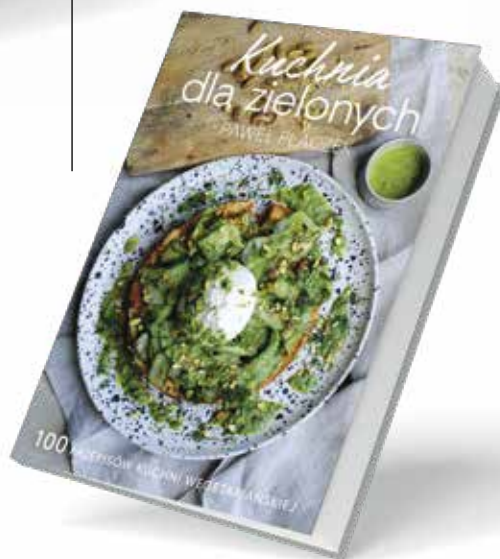


Q22 POSIADA WŁASNY
**book-
crossingowy
regał,**
DZIĘKI KTÓREMU KAŻDY
MOŻE
**podzielić się
swoimi ulubionymi
książkami**
Z INNYMI. ZAPRASZAMY!

KULINARIA

PAWEŁ PŁACZEK „KUCHNIA DLA ZIELONYCH”

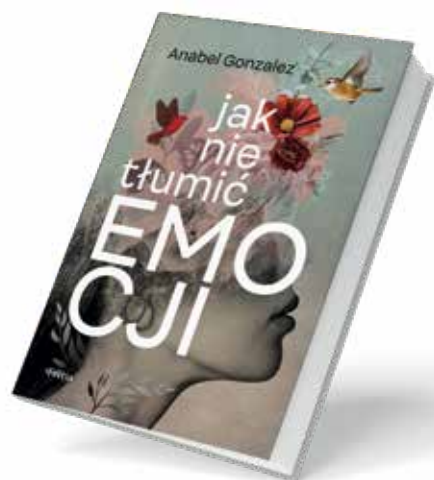
Bezmięsny schabowy albo roślinny kurczak? O nie! Ta książka udowodni, że smaczna kuchnia wegetariańska może bazować na zdrowych składnikach, które nie próbują udawać czegoś, czym nie są. To 100 przepisów, które zapraszają w kulinarną podróż przez różne techniki przygotowywania dań: od świeżych sałatek i zup, przez zapiekanki, smażone przysmaki, aż po słodkie desery i przepisy zero waste.



BIOGRAFIA

LUBA RISTUJCZINA „FRIDA KAHLO. MISTRZYNI REALIZMU MAGICZNEGO”

Historyczka sztuki, autorka licznych publikacji prezentujących malarstwo polskie i światowe przedstawia intymną opowieść o bólu, miłości, tożsamości i sile kobiecości, która przekracza granice konwencjonalnego postrzegania sztuki. Urodzona w 1907 roku w Coyoacán Frida Kahlo, naznaczona chorobą i wypadkiem, który na zawsze zmienił jej życie, stworzyła własny, niepowtarzalny język wizualny. Jej autoportrety do dziś pasjonują.



ANABEL GONZALEZ „JAK NIE TŁUMIĆ EMOCJI”

Doświadczona psychoterapeutka odsłania tajemnicę zdrowego i konstruktywnego zarządzania emocjami. Kiedy masz naprawdę zły dzień lub przeżywasz kryzys, robienie dobrej miny do złej gry tylko wyczerpuje twoje i tak już ograniczone zasoby, a nieprzepracowane emocje wkrótce dadzą o sobie znać ze zdwojoną siłą. Rozwiązaniem jest regulacja emocjonalna.

Q22

ROZWÓJ OSOBISTY

SUSAN NOLEN-HOEKSEMA „ODPUŚĆ SOBIE!”

W książce autorka pokazuje powody, dla których tak wiele kobiet żyje dziś w stanie pobudzenia emocjonalnego. Przedstawia konkretne strategie, które można zastosować, aby uniknąć negatywnych myśli, przenieść się na wyższy poziom równowagi psychicznej i żyć spokojniej oraz produktywniej. Z poradnika dowiemy się m.in. z jakiego powodu nadmierne myślenie o kłopotach się nie opłaca, dlaczego spędzamy mnóstwo czasu na roztrząsaniu przeszłych zdarzeń oraz jak przestać się zamartwiać o dzieci, partnera i rodziców.

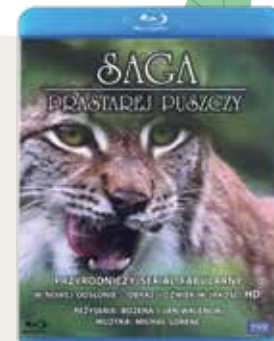


ROZWÓJ OSOBISTY



LIZ KELLY „WGLĄD W SIEBIE, SAMOŚWIADOMOŚĆ I ZMIANA”

Masz wrażenie, że wsparcie psychiczne jest poza twoim zasięgiem? A może po prostu chcesz samodzielnie zadbać o swoje zdrowie psychiczne? Ta książka jest właśnie dla ciebie! Doświadczona terapeutka, w zrozumiały i dowcipny sposób poprowadzi cię przez zawiłości zdrowia psychicznego – niezależnie od tego, czy jesteś nowicjuszem w świecie samorozwoju, czy masz już za sobą sesje terapeutyczne.



BOŻENA I JAN WALENCIK „SAGA PRASTAREJ PUSZCZY”

Poczuj dzikość, której nic nie poskromi! Jeśli nurtuje cię myśl, jak wygląda życie zwierząt zamieszkujących łono natury – od wilka przez dziką aż po mrówkę, ten film zabierze cię w niezwykłą podróż, która odkryje ich sekrety.

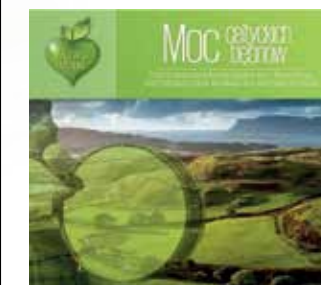


DAVID ATTENBOROUGH „PLANETA ZIEMIA. CZĘŚĆ 1”

Film przeniesie nas w miejsca, jakich nigdy dotąd nie odwiedzaliśmy, w świat widoków i dźwięków, jakich prawdopodobnie nigdy nie mieliśmy okazji zobaczyć ani usłyszeć. A to wszystko w towarzystwie kultowego badacza przyrody!

SEANS FILMOWY

MUZYKA



SHANNON, BOREASH, SHAMROCK „MUZYKOTERPIA: MOC CELTYCKICH BĘBNÓW”

Muzyka celtycka wywodzi się z tradycji narodów zamieszkujących obecne tereny Irlandii i Wielkiej Brytanii. Dźwięki płynące z instrumentów tego gatunku od zawsze zagrzewały do boju. Utwory zawarte na płycie to pełne mocy i energii wykonania trzech polskich zespołów specjalizujących się w muzyce folk.



THINKING MUSIC WORLD „MUZYKA DO JOGI I MEDITACJI”

Z nią twój relaks będzie jeszcze bardziej odprężający i wyjątkowy. Na płycie znajdziemy utwory skomponowane tak, by wspomagały odpoczynek i sen. Sprawdzą się jako podkład do praktyki asan, zen czy treningów uważności. To muzyka wzbogacona śpiewem ptaków, dźwiękami z łona natury, kojącym, białym szumem i spokojnym brzmieniem New Age.

35

Q22

Q22



KEEP CALM
AND
RECYCLE



GO GREEN
Ekologiczne Biuro

Wspólnie dbajmy
o Nasze biuro