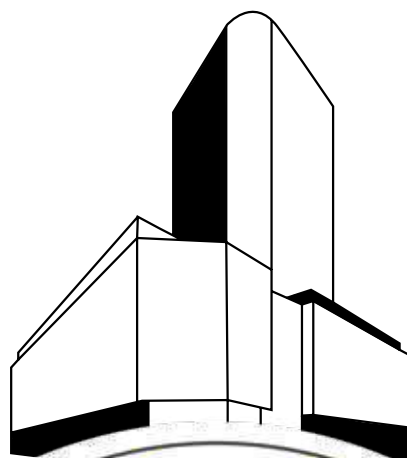




PLAC UNII

kwartalnik dla pracowników budynku biurowego

nr 1
2020



SIŁA natury

Koncepcja Slow Life rozpoczęła proekologiczne domino. Zaczęliśmy od zdrowego odżywiania, przez zrównoważoną modę, aż po kosmetyki blisko korespondujące z naturą.

work-life BALANCE

O idei wprowadzania równowagi pomiędzy sferą zawodową a prywatną nie wystarczy mówić. Trzeba ją po prostu wcielić w życie.



Konkurs!
PRZEPIS
NA NAGRODĘ

Do wygrania
atrakcyjne nagrody!

str. 30

EKO JEST IN!

MODA ZRÓWNOWAŻONA

Dzisiejsze wybory kształtują przyszłość naszej planety.
Świadome i przyjazne środowisku branże modowe
coraz bardziej uwrażliwiają się na dobro Ziemi.

EDY TO RIAL



AGATA RYŚ-ZAWISTOWSKA
Dyrektor Kompleksu
Biurowo-Handlowego Plac Unii

Plac Unii jest miejscem przyjaznym nie tylko dla środowiska, ale i pracowników. Kwartalnik, który przeglądasz, powstał z myślą o tym, by wszyscy, którzy codziennie przekraczają próg biurowca, integrowali się z innymi, z miejscem i jego historią, a także z samymi sobą. Promujemy w nim bardzo ważne społecznie wartości – podejmowanie działań proekologicznych w domu i biurze, zachowanie równowagi między życiem osobistym a zawodowym, szacunek do historii i dobre nawyki żywieniowe. Zachęcamy też do poznawania otoczenia Placu Unii. Możemy tu przecież nie tylko pracować, ale także robić zakupy, spacerować po urokliwych zielonych zakątkach Warszawy, chodzić na siłownię, etc. Plac Unii to Twoje codzienne centrum życia!

**Produkcja: Valkea Media S.A.,
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa;**
Dyrektor kreatywna & Redaktor naczelna: Magdalena Iwańska; Redakcja: Katarzyna Chrzanowska, Natalia Fryś;
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek; Fotoedycja: Jan Malinowski; Zdjęcia: Materiały prasowe, Shutterstock.
Podane ceny produktów mają charakter informacyjny i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów, w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania. Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmuje prawo autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 1/2020

- | | |
|-------|--|
| 04 | Miejsce pracy ma znaczenie |
| 08 | Ekoinspiracje |
| 10 | Trendy ekologiczne 2020 |
| 12 | Nawyk oszczędzania w domu i w pracy |
| 14 | Jak wprowadzać ekozmiany? |
| 16 | Obiekt wkomponowany |
| <hr/> | |
| 20 | Odeprzeć atak pyłów |
| 22 | Eko jest in! – moda zrównoważona |
| 24 | Siła natury |
| 26 | Work-life balance |
| 28 | City Break |
| 30 | Galette z warzywami – rustykalna tarta |
| 31 | Zaczytani |
| 32 | Historia |
| 33 | Dzieje się |
| 34 | Odkryj wiosnę pełną okazji |



LIFEstyle

W pracy spędzamy aż 8 godzin, to spora część dnia. Dlatego bardzo ważne jest to, gdzie pracujemy. Atmosfera to podstawa, ale na nią mają również wpływ kultura organizacyjna, a także aranżacja przestrzeni biurowych.

MIEJSCE PRACY MA ZNACZENIE

Jeśli powstawaniu biurowca towarzyszyła motywacja, by był on przyjazny środowisku i wkomponowywał się harmonijnie w otaczające go zabudowania, to można powiedzieć, że od samego początku prześięknięty jest pozytywną energią. Jeśli do tego dołączymy sporą ilość naturalnego światła, które dociera do lokali biurowca, a także to, że Plac Unii był projektowany z uwzględnieniem uwarunkowań biologicznych i potrzeb przyszłych pracowników, to możemy pokusić się o stwierdzenie, że to wspaniała baza do tego, by stworzyć w nim przyjazne miejsca pracy.



Definicję idealnego miejsca pracy określa standard Great Place to Work®. Jeśli w organizacjach – bez względu na branżę, wielkość, strukturę - pracownicy ufają tym, dla których pracują, odczuwają dumę, z tego co robią, i lubią ludzi, z którymi współdziałają, to takie miejsce można nazwać przyjaznym.

Plac Unii skupia wiele podmiotów. Atmosfera pracy jest zależna od kierujących nimi. Ale zarząd biurowca robi wszystko, by pracownicy identyfikowali się z tym szczególnym dla Warszawy miejscem i integrowali ze sobą, a także poszerzali świadomość dotyczącą społecznych wyzwań, np. związanych z ochroną środowiska. Wydawanie kwartalnika „Plac Unii” jest jednym ze sposobów na to, by wesprzeć te postawy, a także poczucie dumy z powodu zatrudnienia w biurowcu o szeroko pojętych wysokich standardach.



LOKALIZACJA PLACU UNII
zapewnia wygodne
korzystanie z komunikacji
miejskiej, łatwy dojazd
do obiektu samochodem,
a także rowerem.

PLAC UNII



CZY WIESZ, ŻE:

W 2011 ROKU KOMPLEKS BIUROWO-HANDLOWY PLAC UNII OTRZYMAŁ NAGRODĘ CEE GREEN BUILDING AWARD W KATEGORII DLA OBIEKTÓW NAJBARDZIEJ PRZYJAZNYCH ŚRODOWISKU.

Był oceniany pod kątem zużycia wody i energii, emisji CO₂ i zarządzania odpadami. Został wyróżniony jako jeden z trzech tego typu obiektów w Europie Środkowo-Wschodniej.

W 2012 ROKU OBIE CZĘŚCI KOMPLEKSU PLAC UNII OTRZYMAŁY CERTYFIKAT EKOLOGICZNY BREEAM na poziomie bardzo dobrym, przyznawany obiektom realizowanym zgodnie z zasadami zrównoważonego budownictwa.

ROZWIĄZANIA PROEKOLOGICZNE ZASTOSOWANE W PLACU UNII to m.in. energooszczędne oświetlenie, materiały izolacyjne o zmniejszonym wpływie na środowisko, technologie niskowęglowe redukujące emisję CO₂, a także czujniki przecieków wody.

NA POCZĄTKU TEGO ROKU KOMPLEKS HANDLOWO-BIUROWY PLAC UNII OTRZYMAŁ CERTYFIKAT BREEAM IN-USE Z OCENĄ „BARDZO DOBRĄ” I TYM SAMYM UTRZYMAŁ SIĘ W CZŁÓWCE NAJBARDZIEJ ZIELONYCH BUDYNKÓW W POLSCE.

To potwierdzenie zastosowania w obiekcie dobrych praktyk oraz ciągłego rozwoju jego funkcjonalności w zgodzie z najnowszymi technologiami.



W 2019 roku nastąpiła wymiana skraplaczy w urządzeniach do klimatyzacji znajdujących się na dachu i mamy prawo nadać jej kryptonim „Helikopter w akcji”. Tylko za jego pomocą mogliśmy dostarczyć niezbędne materiały i sprzęty na dach. Ufff. Było gorąco... Ale dzięki temu urządzenia chłodnicze dla całego kompleksu pozostają sprawne!

W KOMPLEKSIE PROWADZONA JEST SEGREGACJA ŚMIECI przy użyciu specjalnych pojemników, zgniatarek i separatorów tłuszczu.

W 2019 ROKU ZMODERNIZOWALIŚMY WSZYSTKIE DRZWI WEJŚCIOWE DO OBIEKTU. Zmienił się sposób ich zawieszenia oraz napędy, dzięki czemu są mniej awaryjne i bardziej szczelne. Zimą pozwala to zapobiec stratom ciepła, a latem zoptymalizować działanie klimatyzacji. Drzwi główne mają jeszcze lepszy system identyfikacji osób wchodzących. Poprawiła się też logistyka towarów.

OD LISTOPADA 2019 ROKU MAMY NOWĄ FIRMĘ TECHNICZNĄ obsługującą zarówno budynek biurowy, jak i centrum handlowe. To Innovative Facility Management Polska.





EKO
PROJEKCJA

01

NACZYNNIA
JADALNE

W związku z tym, że w krajach Unii Europejskiej do 2021 roku ma zostać wprowadzony zakaz sprzedaży wyrobów jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych, takich jak talerze, sztućce, słomki i patyczki do uszu, producenci szukają alternatywnych rozwiązań. Coraz częściej możemy spotkać jeśli nie jadalne naczynia, to chociaż biodegradowalne, wykonane z otrębów pszennych, pszenicy, prosa czy liści palmowych. Gdy trafią do oceanu, nie będą stanowiły zagrożenia dla ryb czy zwierząt wodnych, ale będą mogły zostać przez nie zjedzone! To wspaniała wiadomość, bo do mórz i oceanów trafiało dotychczas nawet do 13 mln ton plastiku rocznie!



EKO INSPIRACJE



02

PAKT
O MODZIE

Ekologia i ochrona środowiska są trendy, ale podczas szczytu G7 okazało się, że szturmem wkraczają do świata mody. Świadczy o tym podpisanie „Paktu o modzie” przez 150 marek reprezentowanych przez 32 brandy. M.in. Gucci, Chanel, Coach, Nike, Alexander McQueen, Prada, Hermès, Ermenegildo Zegna, Burberry, Gap, Zara, H&M, Michael Kors, Jimmy Choo oraz Versace rozpoczynają wspólne starania o ograniczenie zużycia jednorazowych opakowań, przywracanie naturalnych ekosystemów i ochronę gatunków oraz oceanów. Cel jest szczytny – osiągnięcie do 2050 roku zerowej emisji gazów cieplarnianych, aby poziom globalnego ocieplenia poniżej 1,5 stopnia Celsjusza utrzymał się do 2100 r. Przemysł odzieżowy to druga po petrochemii najbardziej szkodliwa branża dla środowiska (do wyprodukowania bawełny na T-shirt potrzebne jest ok. 2700 litrów wody). Zapowiada się więc, że ekologiczne trendy długo nie wyjdą z mody.

DUST LONDON

03

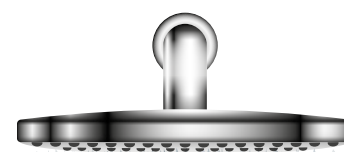
HERBACIANE
REWOLUCJE

Podobno przeciętny Polak wypija rocznie herbatę z kilograma liści! Okazuje się, że fusy mogą służyć nie tylko do wrózenia. Dust London przekształca je w designerskie spodeczki i wazon! A z racji tego, że odmian i kolorów herbaty jest sporo, nie jest monochromatycznie. Oby w niedalekiej przyszłości takich proekologicznych pomysłów było więcej.

04

ŻYWA TKANINA

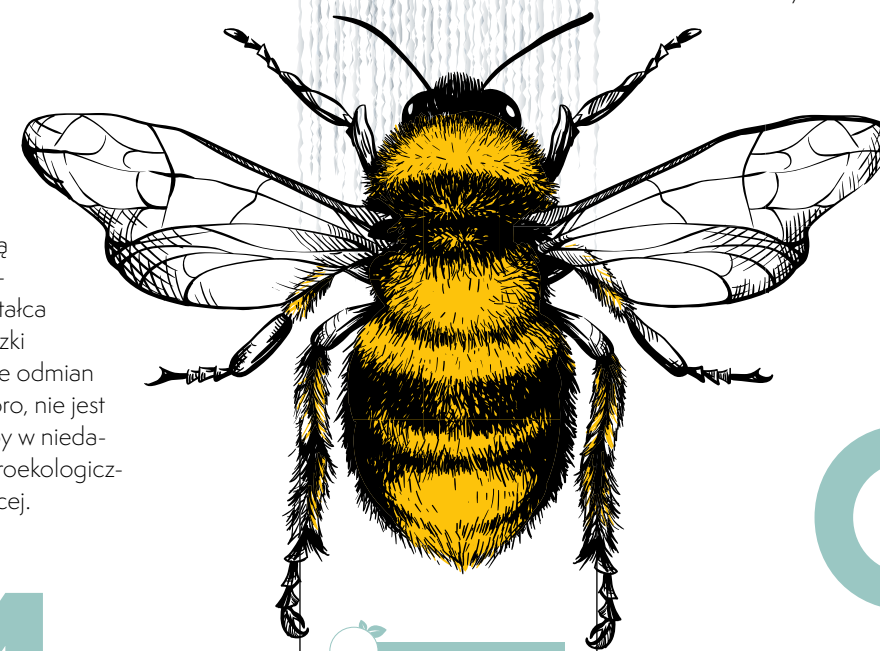
Jednym z bardziej oryginalnych pomysłów na opakowania alternatywne okazał się patent Polki – Róży Rutkowskiej. Scoby to tkanina zrobiona z kombuchy – grzybka herbacianego. W ziemi rozkłada się zaledwie kilka dni. Ma właściwości membrany. Otula żywność, przedłuża jej świeżość i pełni funkcje opakowania próżniowego. Kto by pomyślał, że możemy nosić ubrania i buty z probiotycznej tkaniny! Trzeba tylko uważać, żeby ich przypadkiem nie zostawić na ziemi, bo może je szybko „pochłonąć”.



05

MINIMALISTYCZNE
KROPLE

Codzienny prysznic odświeża i relaksuje, ale... nie jest ekonomiczny. I nie chodzi jedynie o rachunki za wodę, ale o ochronę zasobów. W ciągu 8 minut zużywamy pod prysznicem ok. 90 l wody! Skrócenie czasu przebywania pod strumieniem wody czy zmniejszenie go, to nie jedyne sposoby na oszczędzanie. Okazuje się bowiem, że przeniesienie rozwiązań stosowanych przy konstruowaniu silników rakiet na natryski, może ograniczyć zużycie wody o 70 proc. Dzięki Nebia SPA Shower, rodem z USA, woda jest atomizowana na drobniutkie kropelki i ze słuchawki wydobywa się delikatna, przyjemna mgiełka. Póki co najłatwiej Nebia SPA Shower kupić w Stanach Zjednoczonych, ale miejmy nadzieję, że szybko dotrze na nasz kontynent.



06

PSZCZOŁY
ROBOTNICE

Pszczolom zawdzięczamy naprawdę dużo – wszystkie owoce. Uczestniczą one w zapylaniu ok. 75 proc. roślin na Ziemi. Niestety, rolnictwo XXI wieku i przemysł poważnie im zagrażają. Szacuje się, że gdyby pszczoły wyginęły, ludzkość mogłaby przetrwać tylko 4 lata! Każdy z nas może coś zrobić, by im pomóc, np. posadzić rośliny miododajne w ogrodzie, na balkonie czy tarasie. Naukowcy, w odpowiedzi na problem wymierania pożytecznych owadów, opracowali rozwiązanie. To małe drony, które mogą zapylać rośliny. Miejmy nadzieję, że nie będą musiały być stosowane na szerszą skalę. Niemniej, mogą być bardzo potrzebne po katastrofach naturalnych.



Jeszcze kilka lat temu dość powszechne było traktowanie proekologicznych zachowań z przymrużeniem oka. Dziś już nikogo nie dziwi noszenie własnych siatek na zakupy itp. W sklepach wolimy zapłacić za produkt więcej, jeśli ma ekologiczne opakowanie. Budzimy się jako społeczeństwo, budzą się również rządy i korporacje. Wdrażanie rozwiązań, które zatrzymają degradację środowiska, jest już koniecznością w niemal każdej dziedzinie życia.

Budownictwo prefabrykowane

Dominującym trendem w architekturze w 2020 roku będzie – uwaga – ekologia! To nie tylko kwestia wizji, ale także przepisów, które są zaostrzane. Energooszczędność budynków to priorytet. Od 2021 roku wskaźnik rocznego zapotrzebowania na nieodnawialną energię pierwotną EP nie będzie mógł przekraczać 70 kWh/m²/rok. Jednym z pomysłów na to, jak to osiągnąć, jest budownictwo prefabrykowane, szkieletowe i modułowe, nastawione na stosowanie zasad budownictwa pasywnego. Budowanie z gotowych elementów jest tańsze, szybsze, dzięki niemu udaje się ograniczyć ilość odpadów budowlanych, a dzięki wentylacji mechanicznej z rekuperacją, izolacji termicznej fundamentów, ścian, dachu, a także eliminacji mostków termicznych i odpowiedniej lokalizacji względem stron świata, można znacznie ograniczyć koszty ogrzewania i zużywać mniej niż 15 kWh/m² na rok.



TRENDY 2020 EKOLOGICZNE

10

Coraz mocniej odczuwamy skutki zanieczyszczenia środowiska i zaczynamy rozumieć, że zmiany są konieczne. Aby mogły nastąpić, ważne jest podnoszenie świadomości. Pomogą w tym trendy eko na 2020 rok.

Inteligentne rozwiązania

Budynki w 2020 r. mają być przystosowywane do oszczędzania energii kompleksowo. Jednym z wiodących trendów będzie zaprężanie do pomocy internetu. Inteligentne rozwiązania w inteligentnych domach to nowoczesne zintegrowane systemy, które możemy obsługiwać za pomocą aplikacji w smartfonie. Umożliwiają one zdalne wyłączanie światła, ogrzewania i sprzętów, zamykanie okien, obsługę wideodomofonu etc. Zintegrowany bezprzewodowy system pozwala ograniczyć okablowanie budynków i ilość kosztownych wewnętrznych paneli sterowania. Dzięki inteligentnej

instalacji elektrycznej z jedną centralą integrującą elektrykę, klimatyzację, system alarmowy, możemy decydować o warunkach panujących w naszym domu i nawet symulować obecność podczas nieobecności. Smarthouse to trend, który staje się coraz bardziej dostępny finansowo.

Zieleń

W 2020 rośliny są mile widziane nie tylko na parapetach i tarasach. Zieleń koi zmysły i uspokaja, ale ma służyć nie tylko człowiekowi. W 2020 roku będą modne parki kieszonkowe, czyli miniogrody zakładane na powierzchniach kilku lub kilkunastu m². To niskokosztowe rozwiązania, dzięki którym ptactwo i zwierzęta zyskują schronienie, a ludzie miejsca odpoczynku i aktywności – w parkach kieszonkowych są minisiłownie i place zabaw. W przestrzeniach miejskich w 2020 pogłębi się trend dotyczący stosowania drewnianych i kamiennych nawierzchni i elementów. Coraz bardziej zamykamy się na beton i otwieramy na naturę. Może zamiast równo przyciętych trawników w 2020 roku zobaczymy w mieście łąki?

Kosmetyki i chemia gospodarcza

Coraz więcej sieci wprowadza linie kosmetyków naturalnych. Substancje konserwujące – szkodliwe nie tylko dla nas, ale i środowiska – znikają z etykiet i producenci to podkreślają. Np. sieć Lidl wprowadziła linię środków czystości bez substancji alergizujących i parabenów w opakowaniach z surowców z recyklingu nadających się do ponownego przetworzenia.

Motoryzacja

Od 2020 r. zacznie obowiązywać nowy, bardziej restrykcyjny limit emisji zanieczyszczeń w spalalinach wynoszący 95 g/km. Obecnie dopuszczalnym poziomem jest 130 g/km. To spora różnica. Jeśli auto będzie emitowało więcej spalin, niż przewiduje norma, producent poniesie opłatę specjalną proporcjonalną do przekroczonych wartości. Ceny nowych aut mogą wzrosnąć nawet o 20 proc.! Sytuację komplikują bowiem normy dotyczące emisji dwutlenku węgla. Dlatego wiodącym trendem na rynku motoryzacyjnym będzie poszukiwanie ekologicznych i ekonomicznych rozwiązań. Napędy hybrydowe



i elektryczne to nie wszystko... Liczy się nie tylko efekt końcowy, ale również etap produkcji. Z raportu niemieckiej agencji Berylls Strategy Advisors wynika, że wyprodukowanie baterii samochodowej o masie 500 kg powoduje o 74 proc. większą emisję dwutlenku węgla niż wyprodukowanie całego samochodu spalinowego! Między rokiem 2025 a 2029 emisja CO₂ z samochodów osobowych i dostawczych musi zostać obniżona o 15 proc. Od 2030 r. nowe auta mają emitować o ok. 37,5 proc. CO₂ mniej niż w 2021 r. Takie są prognozy.

Zero-waste lub less-waste

Materiały z odzysku to już nie śmieci, ale surowiec. W 2020 recykling będzie wciąż na topie. Drugie życie otrzymują przedmioty codziennego użytku, meble sprzed lat, które świetnie się wpisują w nowoczesne aranżacje, a także stare budynki fabryk czy zakładów, które architekci przekształcają w industrialne obiekty i przestronne lofty. Czekamy na nowe rewolucyjne pomysły, np. takie jak ten z rozpuszczalnymi, jadalnymi balonami z wodą, które miały premierę podczas maratonu. Biegacze ograniczyli zużycie plastikowych butelek o 200 tys. sztuk! W 2020 roku na pewno będzie na topie dawanie drugiego życia ubraniom, przedmiotom codziennego użytku i sprzętom, a także naprawianie zamiast wyrzucania oraz oddawanie tego, co niepotrzebne tym, którzy potrzebują.



Zanieczyszczenie środowiska to nie tylko wina fabryk. W końcu wszystko powstaje z myślą o nas – konsumentach. Od naszych decyzji zależy naprawdę bardzo dużo. Rok 2020 może być dla nas wyjątkowy, może być czasem zmiany nawyków, bo: „Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które w pełni pojmuję czynione przez ludzkość spustoszenia. Jesteśmy też ostatnim, które może odwrócić bieg spraw i nadać mu właściwy kierunek – dla zdrowia, dostatku i bezpieczeństwa naszych dzieci, wnuków i przyszłych pokoleń” (Porady ekspertów WWF „12 sprytnych sposobów, jak ocalić nasz świat”).

JESTEŚMY PIERWSZYM POKOLENIEM, KTÓRE W PEŁNI POJMUJE CZYNIONE PRZEZ LUDZKOŚĆ SPUSTOSZENIA. JESTEŚMY TEŻ OSTATNIM, KTÓRE MOŻE ODWRÓCIĆ BIEG SPRAW I NADAĆ MU WŁAŚCIWY KIERUNEK – DLA ZDROWIA, DOSTATKU I BEZPIECZEŃSTWA NASZYCH DZIECI, WNUKÓW I PRZYSZŁYCH POKOLEŃ”.

Porady ekspertów WWF „12 sprytnych sposobów, jak ocalić nasz świat”.

NAWYK OSZCZĘDZANIA W DOMU I W PRACY



Oszczędzanie energii w początkowej fazie dla wielu ma wymiar głównie finansowy, a korzyści dla środowiska to tylko skutek uboczny. Jeśli jednak uświadomimy sobie, czym jest efekt skali, zaczynamy czuć, że nasze małe wybory mają naprawdę ogromne znaczenie.

Oszczędzanie w domu jest łatwiejsze, bo rachunki opłacamy sami. W miejscu pracy może nam towarzyszyć pewnego rodzaju bez troska, bo rachunki płaci szefostwo. Ale gdyby były one mniejsze, to może zarząd częściej decydowałby się na podwyżki czy premie? Warto zacząć od oszczędzania w domu. Wówczas zbudzi się w nas świadomość ekologiczna i poczucie odpowiedzialności osobistej i współodpowiedzialności – za planetę i... nawet za rachunki szefa.

Efekt skali

Jeśli wydaje ci się, że oszczędzanie w domu czy w biurze nie ma większego sensu, a już na pewno nie pomoże środowisku, bo przecież to fabryki szkodzą mu najbardziej, przypomnij sobie powiedzenie – ziarno do ziarnka, zbierze się miarka. Na świecie żyje około 7,6 miliarda ludzi. Pomyśl, że procent z nich podejmuje taką samą decyzję, np. o odłączeniu ładowarki od zasilania, gdy telefon jest już naładowany, albo o wymianie wszystkich żarówek w domu na energooszczędne. Pomyśl, że takie decyzje podejmuje 10 proc. ludności świata. Te liczby robią wrażenie. To efekt skali. Jesteś ważnym ogniwem! Dlatego podpowiadamy, co możesz zrobić w domu i pracy, aby oszczędzać naturalne zasoby planety.

Oszczędzanie w domu

Jeśli mieszkasz sam, sprawa redukcji zużycia energii jest prostsza. Jeśli masz rodzinę, powiedz jej o tym, że zaczynacie przygodę z oszczędzaniem i zachęć do tego, byście się wzajemnie motywowali i pilnowali. Oto kilka sposobów na to, jak zmniejszyć rachunki i pomóc planecie.

NIE ZOSTAWIAJ URZĄDZEŃ W TRYBIE CZUWANIA

Zużywają od 0,5-35 watów na godzinę. 35 watów to moc wystarczająca do oświetlenia salonu żarówkami LED-owymi. Tryb czuwania jest wygodny, bo urządzenia są od razu gotowe do pracy, ale czy jest sens zostawiać na noc włączoną drukarkę czy komputer? Taki zestaw może zużyć nawet 40 watów na godzinę! Ułatw sobie życie. Kup listwę i wyłączaj sprzęt na noc lub gdy już go nie używasz. Wystarczy, że naciśniesz jeden przycisk.

DOKONUJ ŚWIADOMYCH ZAKUPÓW

Zamiast komputera stacjonarnego kup laptop – zużywa około 4 razy mniej energii; zamiast zwykłej pralki, kup taką, która dostosowuje czas prania i ilość wody do objętości rzeczy.

ZMIEN WSZYSTKIE ŻARÓWKI NA ENERGOOSZCZĘDNE

Reklamuj te, które się przedwcześnie przepaliły, przeanalizuj, czy nie opłaca ci się opcja wynajmowania żarówek.

ZAINWESTUJ W CZUJNIKI WYŁĄCZAJĄCE OŚWIETLENIE

Gdy nikogo nie będzie w domu, światła zgasną automatycznie. W ten sposób będziesz miał zawsze pewność, że prąd nie jest niepotrzebnie zużywany.

UCHYL ROLETY W OKNACH I ZREZYGNUJ Z ZAPALANIA LAMPKI NOCNEJ

Jeśli wyglądając wieczorem przez okno, widzisz rozświetlone latarnie osiedlowe lub przydrożne, wykorzystaj ich światło w swoim domu.

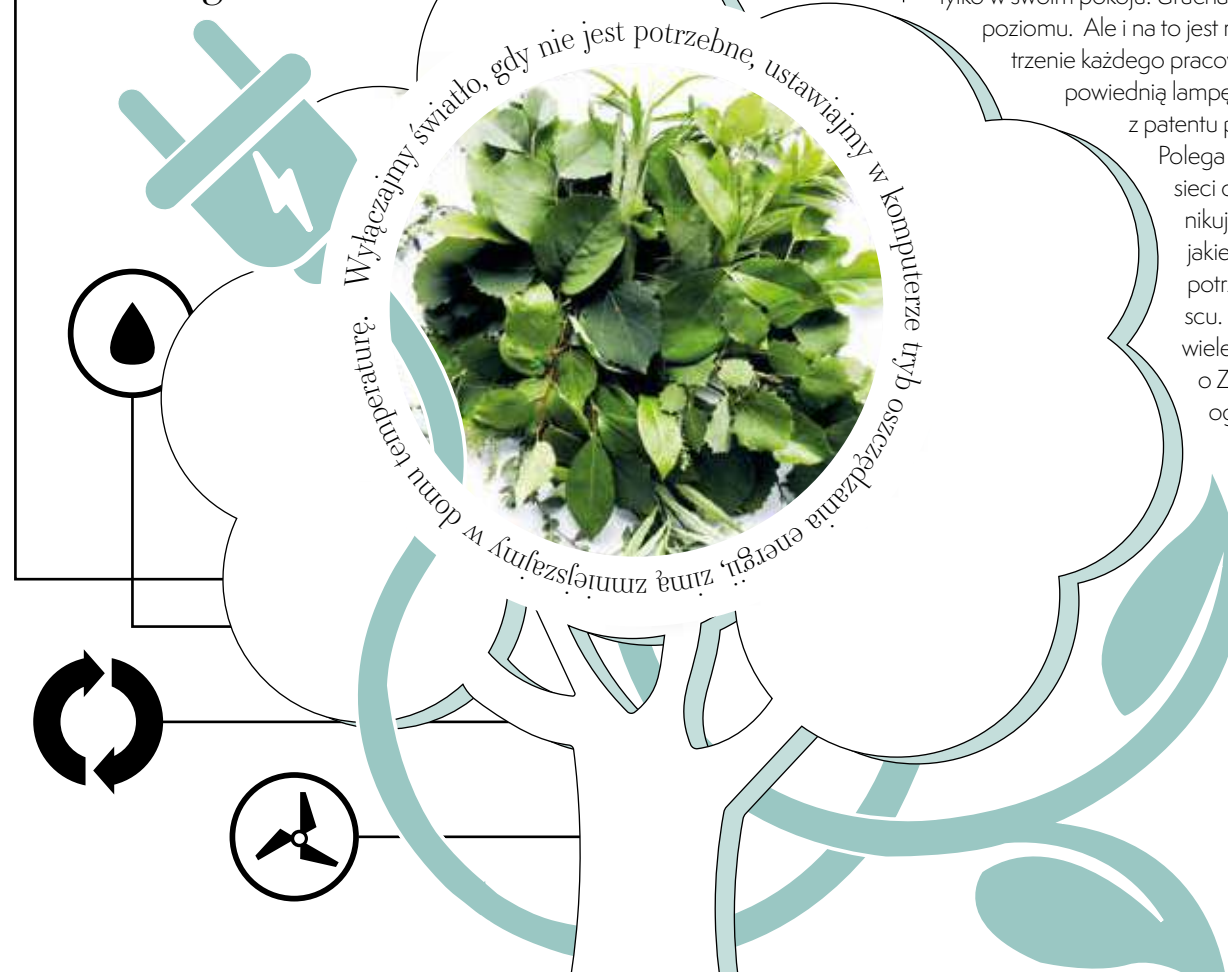
ZAMONTUJ STEROWNIK TEMPERATURY

Dzięki niemu zaprogramujesz pracę grzejników na cały dzień. Takie czujniki automatycznie przełączają się z trybu letniego na zimowy i wykrywają otwarte okna.

Jeśli przekonasz się na własnej skórze, że dyscyplina i edukowanie domowników w zakresie oszczędzania energii przekłada się na zmniejszenie kosztów, poczujesz, że ma to sens, że dużo zależy od ciebie, że jesteś ważny dla naszej planety. Gdy pójdziesz do pracy, będziesz mógł stosować wszystkie



Czy wiesz, że energią, którą zużywają urządzenia elektroniczne w trakcie trybu czuwania, można zasilić żarówki LED potrzebne do oświetlenia całego salonu?



wypracowane w domu dobre nawyki i inspirować innych. Pamiętaj, że warto unikać mentorskiego tonu. Inspirowanie to nie pouczanie. Wystarczy, że inni zauważą, że wychodząc, zawsze gasisz lampkę biurkową i wyłączasz komputer. Gdy wywiąże się rozmowa na ten temat, możesz się podzielić swoimi doświadczeniami i opowiedzieć o tym, jak doprowadziłeś do zmniejszenia rachunków.

Oszczędzanie w pracy

Każdy dobry nawyk wypracowany w domu można stosować w pracy. Spędzamy w niej przecież znaczną część dnia i jest... jak drugi dom! Istnieje wiele rozwiązań pozwalających zaoszczędzić energię w biurze. Jednym z ciekawszych okazało się zarządzanie pewnej japońskiej korporacji dotyczące ubioru pracowników latem. Otóż osoby, które nie spotykały się z klientami, miały zdejmować garsonki i marynarki. To był strzał w dziesiątkę. Klimatyzacja mogła być ustawiona o dwa stopnie wyżej, co spowodowało obniżenie rachunków o kilkanaście procent! Jeśli chodzi o klimatyzację, pamiętaj o „magicznej” granicy 24 stopni Celsjusza. Jeśli zmniejszysz temperaturę o stopień, koszt wzrośnie o około 8 procent!

Przeszkodą w oszczędzaniu energii w biurach są pozostawiające wiele do życzenia systemy oświetlenia, które działają piętami. Gdy jeden pracownik zostaje po godzinach, nie jest w stanie zapalić sobie światła tylko w swoim pokoju. Uruchamia oświetlenie całego poziomu. Ale i na to jest rozwiązanie – zaopatrzenie każdego pracowniczego biurka w odpowiednią lampę, a także skorzystanie z patentu polskiej firmy Silvair.

Polega on na zastosowaniu sieci czujników, które komunikują się ze sobą i obliczają, jakie natężenie światła jest potrzebne w danym miejscu. Podsumowując, istnieje wiele sposobów na dbanie o Ziemię i każdy z nich ma ogromne znaczenie.

JEŚLI DZIAŁANIA NA RZECZ OSZCZĘDZANIA ENERGII ZAMIENIMY W SWÓJ DOBRY NAWYK, BĘDIEMY INSPIRACJĄ DLA INNYCH LUDZI. TO NIC NIE KOSZTUJE, A EFEKTY MOGĄ BYĆ ZDUMIEWAJĄCE.

NASZE CODZIENNE WYBORY MAJĄ WPŁYW NA ŚRODOWISKO. GDY POCZUJEMY SIĘ ZA NIE ODPOWIEDZIALNI I ZACZNIEMY ŻYĆ BARDZIEJ ŚWIADOMIE, NIE TYLKO ZAOSZCZĘDZIMY PIENIĄDZE, ALE TAKŻE POMOŻEMY PLANECIE.



Jak wprowadzać EKOZMIANY

W TROSCE O OCEANY
Zrezygnuj m.in.
z jednorazowych
sztućców i słomek.

rozdzielanie warstw jest kosztowne. To też biznes... Co więc możesz zrobić? Np. nosić ze sobą filiżankę do kawy. Może zaskoczysz baristów, ale docenią twój pomysł. Kubki na wynos są właśnie plastikowo-papierowe. Zazwyczaj wyglądają eko, ale takie nie są, mimo powłoczki z szarego papieru. Wybieraj w sklepach opakowania papierowe zamiast foliowych, pałeczki do uszu z patyczkami bambusowymi, drewniane szczoteczki do zębów, wielorazowe maszynki do golenia zamiast jednorazówek. Noś ze sobą butelkę wielokrotnego użytku – szklaną lub ze stali nierdzewnej. Czy wiesz, że San Francisco jest pierwszym miastem, które zakazało sprzedaży wody mineralnej w plastikowych butelkach? Miejmy nadzieję, że coraz więcej miast i państw pójdzie tym torem. Co jeszcze możesz zrobić? Kupuj produkty w większych ilościach. Jeśli lubisz ryż czy makaron, możesz je nabyć w większym opakowaniu, np. 10 kg. W ten sposób kupujesz jedno opakowanie, a nie 10. Wybieraj do kąpiel dobrej jakości mydła zamiast żelów pod prysznic, które mają plastikowe opakowania. I zawsze, gdy masz wybór, sięgaj po szklane pojemniki zamiast plastikowych.

WEDŁUG PROGNOZ W 2050 ROKU W MORZACH BĘDZIE PŁYWAŁO WIĘCEJ PLASTIKU NIŻ RYB. WYSPA UTWORZONA Z TEGO TYPU ODPADÓW DRYFUJE PO OCEANACH I NIE PRZESTAJE ROSNĄC. CO MOŻE ZMIEŃĆ KIERUNEK KU ZAGŁADZIE EKOLOGICZNEJ? TERAZ JEST NAJLEPSZY CZAS NA DOKONYWANIE WŁAŚCIWYCH WYBORÓW. CO NAJLEPSZE, NIE WYMAGAJĄ OD NAS ZBYT WIELE. CHODZENIE NA ZAKUPY Z WŁASNĄ TORBĄ, NOSZENIE KUBKA NA KAWĘ I BUTELKI NA WODĘ TO MAŁE KROKI, KTÓRE ZNAZNIE OGRANICZĄ ILOŚĆ PLASTIKOWYCH ODPADÓW.

Każda droga zaczyna się od postawienia pierwszego kroku. Fakt uświadomienia sobie, że od twoich wyborów zależy naprawdę bardzo dużo, ma ogromne znaczenie i pomoże ci w realizacji ekoplanu na życie.

Ekozmiany najlepiej wprowadzać techniką małych kroków. Wtedy nowe przekonania będą miały szansę zakorzenić się w twojej świadomości. Pamiętaj o tym, by nie wpadać ze skrajności w skrajność i nie wywracać do góry nogami swojego dotychczasowego życia. Zaczni od drobnych postanowień typu – „w tym tygodniu ograniczam zużycie plastiku”. To sprawi, że zaczniesz być bardziej uważny. Dostrzeżesz, jak dużo jest go wokół ciebie. I będę ci się pojawiały pomysły na to, jak ograniczyć jego zużycie. Takie odkrycia bardzo cieszą!

W ciągu roku na całym świecie produkuje się aż 300 mln ton plastiku! Ponad połowa jest wykorzystana tylko raz, z czego 40 proc. stanowią opakowania konsumenckie. Czy wiesz, że żadna cząsteczka plastiku nie uległa jeszcze rozkładowi?

Produkcja plastiku rozpoczęła się w latach 30., a czas rozkładu tworzyw sztucznych liczy się w setkach lat:



Ekosubstytuty – plastik i opakowania

Do mórz trafia rocznie 8 ton plastiku. Co się z nim dzieje? Pod wpływem słonecznej wody ulega erozji i zamienia się w mikrokuleczki, które mieszają się z planktonem i osadzają w tkankach ryb, a następnie w naszych ciałach, gdy te ryby zjadamy. Aby pomóc planecie, trzeba zmniejszać popyt na plastik. A gdy już jest w naszych domach, warto dawać mu drugie życie. Masz mnóstwo woreczków foliowych? Zabieraj je ze sobą na zakupy i pakuj do nich warzywa. W Polsce rolnicy nie mają jeszcze obowiązku pakowania produktów do biodegradowalnych woreczków. Najlepszym pomysłem jest kupienie lub uszycie sobie siatki. A jeśli nie masz pomysłu na drugie życie dla plastikowych śmieci, segreguj je odpowiedzialnie. Pamiętaj jednak, że nie wszystkie zostaną poddane recyklingowi. Te, które są zbudowane z warstw różnych materiałów, np. papieru, plastiku, aluminium, nie zostaną powtórnie wykorzystane. Ich recykling jest nieopłacalny, bo

Gospodarowanie papierem

Gdy zakończy się okres realizacji planu ograniczenia zużycia plastiku, rozpocznij tydzień bardziej racjonalnego gospodarowania papierem. Drukowanie dwustronne, rezygnacja z kolorowego wydruku na rzecz odcieni szarości, wyrzucanie szarego papieru i kartonów na kompost (jeśli masz ogród), kupowanie biletów elektronicznych zamiast papierowych, rezygnacja z papierowych faktur i potwierdzeń płatności kartą oraz płacenie rachunków przez internet to tylko kilka z propozycji.

Wielu ludzi zwraca uwagę na większy koszt ekoproduktów i jest to dla nich poważna bariera. Gdyby jednak zaczęło sięgać po nie więcej osób, ceny zaczęłyby spadać... Mamy nadzieję, że w przyszłości tak się właśnie stanie. Póki co, rozwiązania ekologiczne są nieco droższe. Potraktujmy je jako inwestycję w swoje zdrowie i życie, a także dobro wspólnej planety.

SEGREGACJA MA ZNACZENIE
Wyrzucaj śmieci
do odpowiednich pojemników.
W ten sposób dajesz im
szansę na drugie życie.



ŻYCIE GATUNKÓW
Nie pozwólmy, by przez
nieświadome codzienne
wybory cierpiały
populacje zwierząt.

NAJWYŻSZY CZAS NA
EKOLOGICZNE ROZWIĄZANIA
Planeta Ziemia potrzebuje
nas teraz bardziej niż
kiedykolwiek. Tylko ludzie są
w stanie zatrzymać zmiany,
których są przyczyną.



OBIEKT WKOMPO NOWA NY

O inspiracjach i wyzwaniach architektonicznych, które stały przed twórcami projektu Plac Unii rozmawiamy z Prof. Ewą Kuryłowicz.

Kompleks Plac Unii to ogromne przedsięwzięcie. Jak wyglądał proces tworzenia projektu i jakie były Państwa inspiracje?

Z uwagi na bardzo znaczącą lokalizację, węzłową dla Warszawy, założyliśmy, że obiekt musi mieć architekturę ponadczasową i zawierać rozwiązania, które umożliwią sprostanie różnym wymogom – i tym aktualnym, i tym w przyszłości. Poszukując charakteru i formy dla architektury, przyjęliśmy założenia, iż nie szukamy atmosfery chłodnych biurowców i bezosobowej przestrzeni centrów handlowych, lecz obiektu, który uda się „udomowić” i umieścić w znanym i lubianym typie budynków – wieżowców, kierując skojarzenia w stronę niebotyków projektowanych w okresie międzywojennym, w szczególności w Nowym Jorku i Chicago. Niezależnie od romantycznych powiązań, zwłaszcza ze słynnym nowojorskim „Żelazkiem”, wieżowce amerykańskie z tego okresu kojarzą się z solidnością i szczegółowo opracowanymi detalami, co jest zbieżne z priorytetami naszej pracowni. Dużą uwagę poświęciliśmy studiom historii koncepcji zabudowy tego fragmentu stolicy, odnosząc się w szczególności do koncepcji przedwojennej prof. Bohdana Pniewskiego dla planowanego w tym miejscu zespołu stacji radiowej i telewizyjnej z salą koncertową i studiami nagrań, z dominantą 21-kondygnacyjnego wieżowca o wysokości ok. 70 m, zamykającego widuty ul. Puławskiej. Proces tworzenia rozpoczął się od przygotowań do konkursu. Poza nami w rywalizacji wzięły udział renomowane pracownie warszawskie: JEMS Architekci, ARE (Jakub Wacławek, Grzegorz Stiasny), BiM (Bulanda, Mucha architekci). Zespół naszej pracowni pracował przy projekcie pod kierownictwem prof. Stefana Kuryłowicza (1949-2011). Architektem prowadzącym był Jacek Świdorski, generalnym projektantem pracowni od 2011 do 2013 roku, gdy obiekt otwarto, byłam ja.



PROF. DR. HAB. INŻ. ARCHITEKT
EWA KURYŁOWICZ
- OD 2011 R. GENERALNY
PROJEKTANT I WICEPREZES
W AUTORSKIEJ PRACOWNI
ARCHITEKTURY KURYŁOWICZ
& ASSOCIATES, A TAKŻE
KIEROWNICZKA ZAKŁADU
PROJEKTOWANIA I TEORII
ARCHITEKTURY NA WYDZIALE
ARCHITEKTURY POLITECHNIKI
WARSZAWSKIEJ.

KOMPLEKS BIUROWO-HANDLOWY
PLAC UNII OTRZYMAŁ (2011)
NAGRODĘ CEE GREEN BUILDING
AWARD W KATEGORII DLA
OBIEKTÓW NAJBARDZIEJ
PRZYJAZNYCH ŚRODOWISKU.

Projekt konkursowy po uzupełnieniach o szczegółowe wytyczne zamawiającego przeszedł przez wszystkie fazy – koncepcji, projektu budowlanego i wykonawczego. Opracowaniom dokumentacyjnym towarzyszyła niezliczona ilość wizualizacji, makiet, modeli. Konkurs w 2007 był konkursem zamkniętym, inwestorskim, za zaproszeniami. Nie był to pierwszy konkurs dotyczący tego rejonu miasta. W 1982 roku SARP zorganizował konkurs studialny na sąsiadujący z Placem Unii plac Puławski, którego celem było uporządkowanie przestrzenne miejsca, w którym był słynny Supersam.

Wielu ludziom, wspominając go, łąza się w oku kręci...

Pawilon ten był obiektem o pięknej i charakterystycznej architekturze, urbanistycznie jednak nie czynił wiele dla przestrzeni, nie porządkował jej ani nie scalał. Dwie zwycięskie prace z konkursu dokładały określone zabiegi kompozycyjne i przestrzenne, by stan ten poprawić. Konkurs przez nas wygrany rozgrywał się w już pustej przestrzeni, rok po wyburzeniu Supersamu, który stał w tym miejscu 44 lata i nie przetrwał technicz-

Nie szukaliśmy atmosfery chłodnych biurowców i bezosobowej przestrzeni centrów handlowych, lecz obiektu, który uda się „udomowić”.



OBIEKT PODLEGAŁ
CERTYFIKACJI
BREEAM I UZYSKAŁ
OCENĘ BARDZO DOBRĄ.

nie tej próby czasu. Śp. prof. Kazimierz Szulborski, autor ekspertyzy technicznej obiektu, mówił mi, że kable sprężające efektną tarczownicę uległy pełnej degradacji. Społeczny żal spowodowany utratą architektonicznej ikony zwrócił się w pewnym momencie przeciwko nam, choć nie mieliśmy ze zniknięciem Supersamu nic wspólnego.

90-metrowa wieża, szklany dach o powierzchni ponad 2000 m² to architektoniczne wyzwania. Jakie punkty projektu były najtrudniejsze do zaprojektowania i realizacji?

Wyzwaniem był znajdujący się pod budynkiem 5-kondygnacyjny garaż podziemny. Ambitne są przekrycia holi galerii handlowych z ażurową, transparentną stalowo-szklaną strukturą dachów. Zależało nam, by utrzymać jedność pomiędzy elegancką architekturą elewacji i wnętrzami holów wejściowych do poszczególnych części obiektu, których artykulacja wynikała z decyzji podziału kwartału na trzy budynki i wyznaczenia wewnętrznych ulic. Centralnie umieszczona wieża i pasaże w formie litery „Y” uprościliśmy w znak graficzny, który przekształcił się w charakterystyczne logo budynku stanowiące jednocześnie ornamentykę ścian holi. Czarno-biała kolorystyka elewacji została utrzymana we wnętrzach, aby można było wyeksponować wystawy sklepowe.

Jakie rozwiązania ekologiczne zostały zastosowane w Placu Unii?

Obiekt podlegał certyfikacji BREEAM i uzyskał ocenę bardzo dobrą. Budynek cechuje wysoka wydajność energetyczna, dzięki m.in. zwartej bryle o dobrym stosunku powierzchni przegród zewnętrznych do powierzchni użytkowej, a także dzięki oknom optymalizowanym pod kątem naturalnego doświetlenia miejsc pracy, które kontrolują nasłonecznienie. Ich parametry są zależne od ekspozycji słonecznej. Na elewacji zastosowano trwałe i łatwe w konserwacji materiały, które podlegają recyklingowi. Ponadto lokalizacja budynku oraz rozwiązania komunikacyjne sprzyjają redukcji emisji dwutlenku węgla. Udało się również ograniczyć emisję hałasu z urządzeń do poziomu poniżej 35 dB.

Jak ocenia Pani Prof. współczesną Warszawę pod kątem powstawania zabudowań przyjaznych środowisku? Czy to silny trend czy zwyciężają najtańsze rozwiązania?

Nowo powstające biurowce czynią z bycia eko atut. To nie tylko sprzyja wynajmowaniu, ale redukcji kosztów eksploatacji. Konkursy organizowane corocznie przez firmy, takie jak PLGBC, świadczą o tym, że rośnie ilość certyfikowanych obiektów i że podstawy do certyfikacji leżą nie tylko w kategoriach technologicznych i eksploatacyjnych, ale i społecznych. W konkursie firmy EUROBUILD kryterium efektywności energetycznej budynków nagradzanych w różnych kategoriach funkcjonuje już od kilku lat. Nie mam jednak danych, w jaki sposób to jest w tej chwili szczegółowo realizowane i w jakich obszarach przez sektor publiczny i prywatny – o to już trzeba pytać specjalistów.



EKO
LIFESTYLE

ODEPRZEĆ ATAK Jak chronić skórę PYŁÓW

Wysoki poziom smogu to już nasza codzienność, na co skóra reaguje negatywnie – jest szara, zmęczona, szybciej się starzeje i łatwo ulega stanom zapalnym.

Życie w mieście zdecydowanie nie sprzyja zdrowiu i urodzie. Pośpiech, zła dieta, no i smog, z którym walka trwa, jednak nadal nie ma satysfakcjonujących efektów. A my cierpimy – drapie nas w gardle, ciężko się oddycha, spada nasza odporność. Wychodząc z domu, coraz częściej decydujemy się więc na założenie maski antysmogowej. Co jednak ze skórą, która również jest narażona na szkodliwy wpływ chemicznych zanieczyszczeń utrzymujących się w powietrzu? Najgroźniejsze dla niej są pyły PM_{2,5} – tak małe, że z łatwością wnikają poprzez pory skóry w jej głąb, sięgając tam spustoszenia: wywołują podrażnienia, zapalenia czy niedotlenienie komórek, a w końcu osłabienie i starzenie się skóry. Skutki tego widzimy dość szybko – cera zaczyna być pozbawiona blasku i jędrności, jest poszarzała, pojawiają się zmarszczki. Co gorsza, pod wpływem działania smogu mogą wystąpić też różnego rodzaju wysypki, przebarwienia, może też pojawić się trądzik.

Zabezpiecz się!

Nie ma na co czekać – trzeba stanąć do walki z pyłami i zabezpieczać skórę przed wyjściem z domu. Kolejne zagraniczne, jak i polskie marki zaczynają dostrzegać zmieniające się potrzeby osób żyjących w miastach i opracowują dedykowane im produkty. Anti-pollution to dziś coraz bardziej chodliwa kategoria kosmetyczna, niestety. Ale dobrze, że jest. Możemy więc poszukiwać produktów, które na etykietkach zapewniają, że zabezpieczą przed



1. Dermedic/Hebe 34,99 zł
2. Cashmere/Hebe 39,99 zł
3. Dr Irena Eris/Douglas 134,99 zł
4. Dermedic/Hebe 52,99 zł
5. Inglot 95 zł

Stań do walki z pyłami i zabezpiecz skórę przed wyjściem z domu – sięgnij po kosmetyki anti-pollution, zwalczające wolne rodniki!

wnikaniem szkodliwych substancji w głąb naskórka. Taką rolę mogą odegrać też kosmetyki do makijażu, zwłaszcza oparte na składnikach mineralnych pomogą zabezpieczyć się przed wnikaniem szkodliwych substancji. Poza tym wybierajmy preparaty, które zawierają antyoksydanty – substancje walczące z wolnymi rodnikami, czyli substancjami uszkadzającymi nasze komórki. Do ich pogromców należą: słynny już koenzym Q10, witaminy A, E i C czy wyciąg z zielonej herbaty.

Zmyć szarość dnia

Punktem w codziennej pielęgnacji, którego absolutnie nie można pominąć, jest demakijaż, czyli dokładne oczyszczenie skóry i to najlepiej jak najszybciej się da po powrocie do domu. Zmywanie makijażu, ale i wszelkich zanieczyszczeń, które w ciągu dnia osiadają na naszej skórze, jest szalenie ważne. Warto wziąć przykład z Azjatek i ich kilkustopniowego demakijażu, który robią na bazie olejków i żeli, przy użyciu specjalnych ściereczek aż

do pozytywnego testu białego ręcznika, czyli kiedy nie ma na nim ani śladu. Oczywiście tu możemy liczyć na pomoc marek kosmetycznych i sięgnąć po preparaty np. z węglem czy gliną, które świetnie oczyszczają i są przeznaczone dla osób narażonych na działanie smogu. Podstawą jest jednak skrupulatność i oczyszczanie na bazie kilku preparatów. Po takim rytuale warto sięgnąć po głęboko odżywiające i nawilżające kosmetyki, świetnie sprawdzą się tu też wszelkie maseczki oczyszczające, jak i te w płachcie o właściwościach kojących.

Wsparcie wewnętrzne

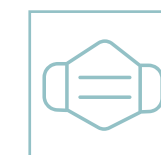
W walce ze smogiem organizmowi, a co za tym idzie także skórze, pomoże odpowiednia dieta, która wzmocni odporność i wesprze usuwanie toksyn. Znow warto postawić na antyoksydanty – doskonale sprawdzą się owoce aronii, jagody, maliny czy jeżyny. Oczyszczająco podziała picie kawy i zielonej herbaty. Świetne są oczywiście wszelkie warzywa, zwłaszcza zielone, owocowo-warzywne koktajle stanowiące witaminowe bomby. Warto też pamiętać o produktach bogatych w błonnik i kwasy omega-3.

WEŹ GŁĘBOKI ODDECH



OCZYSZCZACZE POWIETRZA

Jest to zdecydowanie dobra inwestycja. Zależy nam na tym, aby urządzenie było dobrej jakości oraz wydajne. Oferta rynkowa jest różnorodna, dlatego z łatwością wybierzemy te najbardziej dopasowane do naszych indywidualnych potrzeb. Podczas zakupu zwróćmy uwagę, czy oczyszczacz jest wyposażony zarówno w filtr HEPA, jak i filtr węglowy.



MASECZKI ANTYSMOGOWE

W Japonii jest to codzienność, zaś w Polsce stają się one coraz bardziej popularne – i słusznie. Maski antysmogowe różnią się między sobą filtrami, trwałością, rozmiarem i przeznaczeniem. Znajdziemy wersję dla ludzi uprawiających sport na powietrzu, jak na przykład jazda rowerem lub bieganie, a także takie, które są w ciekawym designie.



WIĘCEJ ROŚLIN

Korzystajmy z fenomenalnych darów natury. Kwiaty i drzewa są mistrzami w pochłanianiu dwutlenku węgla oraz produkcji zbawiennego tlenu. Otaczające nas rośliny działają jak naturalne filtry – dezaktywują mnóstwo niebezpiecznych dla nas substancji i zanieczyszczeń. Palmy i paprocie warto postawić obok siebie w domu czy w pracy.



Proekologiczny styl życia to kierunek wybierany przez coraz większą liczbę ludzi na świecie. Przed kryzysem klimatycznym ochronić nas mogą jedynie odpowiedzialne i świadome wybory, których dokonujemy każdego dnia.

Aby zmienić świat, zacznij od siebie

W trosce o naszą planetę rezygnujemy z pewnych zachowań – podróżujemy do pracy rowerem zamiast samochodem, ograniczamy ilość spożywanego mięsa, wybieramy produkty z dopiskiem „eko”. Podobnie zaczynają postępować wielkie koncerny, których metamorfoza na rzecz Ziemi ma daleko-siężne skutki. Przemysł odzieżowy, jako należący do jednej z branż najbardziej zanieczyszczających środowisko naturalne, także przedsięwzięcie ekologiczne wyzwania. Aby im sprostać, musi dokonać szeregu zmian. Rocznie produkuje się aż sto miliardów sztuk odzieży – liczba ta jest zatrważająca. Co gorsza, wytwarzanie ubrań wykorzystuje zasoby planety w sposób ekscesywny, czyli nieproporcjonalnie duży w stosunku do ich ilości. Na przykład, do stworzenia jednego T-shirtu potrzebne jest ok. 2700 litrów wody!

Istota zrównoważonego podejścia

Oprócz ograniczenia ilości wody używanej do wytwarzania odzieży, do proekologicznych rozwiązań w koncernach związanych z modą zalicza się również wyeliminowanie materiałów



H&M

EKO Moda zrównoważona JEST IN!



1. Serum John Masters Organic/
Douglas 195 zł, 2. Puder Nude by
Nature/Douglas 139 zł

Dzisiejsze wybory kształtują przyszłość naszej planety. Przyszedł czas na transformację, dzięki którym powstrzymamy zmiany klimatu. Świadome i przyjazne środowisku branże modowe coraz bardziej uwrażliwiają się na dobro Ziemi.



pochodzących od zwierząt, takich jak skóra i futro, a także stosowanie tkanin typu bawełna organiczna, której uprawy nie używają pestycydów, nawozów i GMO. Z pewnością do tej grupy działań należy także wykorzystywanie przy produkcji ubrań surowców odnawialnych – energii pozyskiwanej ze słońca, wody i powietrza.

Transformacja w modzie

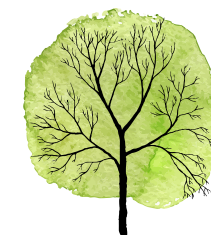
Ekologiczne zmiany w filozofii luksusowych marek, to już obecnie wręcz społeczny obowiązek. Są obserwowane przez miliony ludzi na całym świecie – z tego względu dają mocny przykład i inspirują do kolejnych rewolucji w trosce o nasz klimat. Ostatnimi czasy do długiej listy reformatorów dołączyła choćby jedna z modowych ikon, czyli kultowa Prada. Jednak szczególna presja wywierana jest na markach włączających się w skład grupy zwanej „fast fashion” – uznawanej za powodującą największe szkody dla środowiska. Krytyka ta jest dość mocno uzasadniona z powodu destrukcyjnych praktyk, jakie są przez nie stosowane. W odpowiedzi koncerny te także postanawiają zmienić swoją politykę.

Zara zmienia się na lepsze

Proekologiczne plany powzięli przedstawiciele Inditexu – to właściciele między innymi marek takich jak Zara i Massimo Dutti. Do 2025 roku zobowiązują



„Przed kryzysem klimatycznym ochronić nas mogą jedynie odpowiedzialne i świadome wybory, których dokonujemy każdego dnia”.



się do tego, że kolekcje tej pierwszej będą na 100 proc. przyjazne środowisku. W jaki sposób mają zamiar to uczynić? Po pierwsze ubrania mają być wytwarzane z bawełny i lnu organicznego. Po drugie, wiskoza do 2023 roku ma pochodzić ze zrównoważonych źródeł. Jednakże na samej odzieży proces zmian na rzecz planety się nie kończy. Będą one dotyczyć również sposobu jej wytwarzania. Aż 80 proc. energii wykorzystywanej w siedzibach, zakładach produkcji i sklepach ma

pochodzić z surowców odnawialnych. Co więcej, Inditex zapowiedział ograniczenie do zera ilości odpadów wyrzucanych na wysypiska śmieci oraz wyeliminowanie używania chemikaliów na każdym etapie produkcji. Działania te są częścią długofalowych zmian, które Zara wcieliła w życie już od 2015 roku. W tym czasie w jej salonach pojawiło się aż 800 pojemników na odzież używaną, dzięki którym udało się zebrać ponad 34 tys. ton materiałów! Jak najbardziej popieramy takie inicjatywy i trzymamy kciuki za ich rzetelną realizację.

H&M dba o środowisko

Kolejnym olbrzymim koncernem, który przedsięwzięcie ekologiczne, jest znany na całym świecie H&M. Ich kwintesencją jest idea „conscious”. Na czym polega? To moda przyjazna zarówno naszemu portfelowi, jak i klimatowi Ziemi. Szukajmy ubrań z zieloną zawieszka – oznacza ona, że zostały w przynajmniej połowie wyprodukowane z materiałów przyjaznych środowisku, takich jak bawełna organiczna czy poliester pozyskiwany z recyklingu. W przypadku wielu z nich zawartość ta jest zdecydowanie większa niż połowa. Wybierając produkty z dopiskiem „conscious”, pomagasz branży modywej zmieniać się na lepsze.

Oddaj – wypożycz!

Na koniec należy wspomnieć o inicjatywie dawania drugiego życia swoim ubraniom. Oprócz znanych od lat second hand’ów, coraz bardziej popularne stają się wypożyczalnie ubrań. W ten sposób możemy nabywać nowe ubrania z korzyścią dla naszych kont bankowych i – co najważniejsze – planety.



1. Sukienka Zara 99,90 zł, 2. Kolczyki H&M 129,99 zł, 3. Sweter H&M 99,99 zł, 4. Poszewka H&M 19,99 zł, 5. Maseczka H&M 39,90 zł, 6. Buty Zara 299 zł, 7. Torba Zara 139 zł



Idea Slow Life rozpoczęła proekologiczne domino. Zaczęliśmy od zdrowego odżywiania, przez zrównoważoną modę, aż po kosmetyki blisko korespondujące z naturą.

Czy wiesz, że nasza skóra wchłania aż 60 proc. składników, które dostarczamy jej w kosmetykach? Oznacza to, że nie tylko jesteśmy tym, co jemy, ale także tym, co nakładamy na własne ciało. Zgodnie z wynikami badań absorbujemy ono dziennie 75 mg szkodliwych związków chemicznych, z czego 25 mg pochodzi z żywności, a 50 mg z kosmetyków! Jeśli więc chcesz zadbać o swoje zdrowie, oprócz diety zmień także środki do pielęgnacji. To jeden z wielu powodów, aby podczas zakupów w drogeriach wybierać produkty ekologiczne. Co kryje się za tym magicznym dopiskiem? Przyjrzyjmy się bliżej koncepcji Slow Beauty.

Naturalny skład

Niech nie zmyli nas przedrostek „bio” często stosowany na opakowaniach, w celu przyciągnięcia uwagi potencjalnych klientów. Aby kosmetyk można było zaklasyfikować do grupy będących w zgodzie ze środowiskiem, powinien posiadać odpowiednie certyfikaty. Najważniejsze organizacje certyfikujące produkty organiczne to:

• **ECOCERT** - francuska organizacja kontroli i akredytacji produktów organicznych i ekolo-

SIŁA NATURY



gicznych, uznawana w ponad 80 krajach na całym świecie, jest w tej chwili najpopularniejszą organizacją certyfikującą kosmetyki,

• **BДИH (Bundesverband Deutscher Industrie und Handelsunternehmen)** – Federalny Związek Niemieckiego Przemysłu i Firm Handlowych, wydający certyfikaty ekologiczne lekom, żywności i kosmetykom,

• **SOIL ASSOCIATION** – angielska organizacja certyfikująca ekologiczną żywność, rolnictwo i kosmetyki,

• **AIAB (Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica)** – Włoskie Stowarzyszenie Rolnictwa Ekologicznego,

• **AllergyCertified** – międzynarodowa organizacja certyfikująca produkty hipoalergiczne bez jakichkolwiek szkodliwych substancji.

Widząc takie oznaczenie, masz pewność, że skład jest całkowicie naturalny.



TRZY RAZY NA TAK! Wypatrujmy na etykietach powyższych ikon. Dwie pierwsze oznaczają, że podczas tworzenia kosmetyku nie użyto syntetycznych aromatów i alkoholu, które często są przyczyną podrażnień i uczuleń. Trzecia ikona informuje nas o nietestowaniu produktu na zwierzętach, co w UE jest od kilku lat obowiązującą normą.

Etyczny obowiązek

Kolejny niezwykle ważny aspekt ekologii w dziedzinie pielęgnacji dotyczy praw zwierząt. W Unii Europejskiej zakaz obrotu kosmetykami testowanymi na zwierzętach obowiązuje od 2013 roku.

Koncerny nie kwestionują tego prawa – to, co kiedyś było wyłącznie marzeniem aktywistów środowiskowych, dziś na szczęście jest oczywistością. Ponadto, nieustannie podejmowane są działania, mające na celu wprowadzenie tej normy na całym świecie. Z innej strony, coraz częściej obserwuje się trend produkowania linii wegańskich – czyli niezawierających składników pochodzenia zwierzęcego – takich jak, elastyna, kreatyna, kolagen, śluz ze ślimaka czy wosk pszczeli.

W trosce o Ziemię

Kosmetyki ekologiczne to także takie, które są przyjazne naturalnemu środowisku. Dotyczy to zarówno procesu ich tworzenia (firmy pracujące zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju), składników (np. brak zawartości oleju palmowego lub mikrogranulek plastiku), jak i opakowań. Ostatni element to ten, z którym bezpośrednio spotyka się konsument. Wybierając szklane, papierowe lub zwrotne opakowania, redukujemy poziom zanieczyszczenia planety.

Nie powodują podrażnień, alergii, nie zatykają porów. Dzięki nim naskórek zachowuje naturalną barierę lipidową, utrzymując optymalne nawilżenie.

Wybieraj świadomie i korzystaj!

Zwiększa się liczba marek oferujących kosmetyki naturalne. W drogeriach Douglas są to m.in. John Masters Organic, Resibo, Kiehl's, Mokosh, Mario Badescu, Naturativ czy Clochee. Z kolei ekologiczni miłośnicy hand made mogą z łatwością zrobić samodzielnie np. peeling do ciała. Wystarczy zblendowane kiwi, cukier, odrobina startej skórki cytryny i gotowe. Działanie ekologicznych produktów do pielęgnacji jest dla organizmu wręcz zbawienne. Składniki roślinne dostarczają ogromną ilość antyoksydantów i witamin, które zatrzymują procesy starzenia się. Skóra jest zatem odżywiona, wygląda promiennie i młodo. Cóż więcej potrzeba?

PRZEPISY NA MASECZKI

Nawilżają, regenerują i oczyszczają. Dzięki nim skóra wygląda promiennie, zdrowo i młodo. Maseczki warto stosować mniej więcej raz na tydzień, aby utrzymać efekt ich dobroczynnego działania. Mamy także dobrą wiadomość – ich samodzielne przygotowanie jest szybkie i tanie. Zatem warto poświęcić w domu kilka minut na stworzenie organicznych kosmetyków, co więcej, może to być świetna zabawa. Przez swój naturalny skład mają zdecydowaną przewagę nad tymi, które kupujemy już gotowe. Z jakich produktów możemy przygotować znakomite maseczki? Oto kilka domowych sposobów:

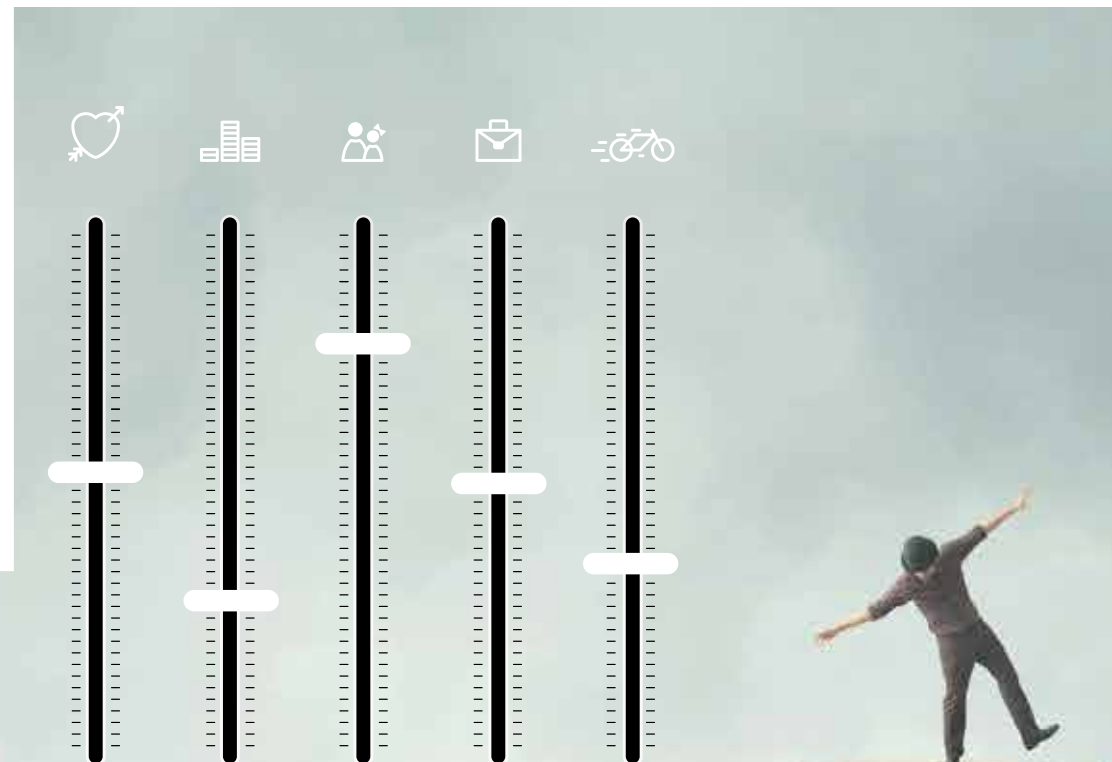
- 1/4 kostki świeżych drożdży i łyżka ciepłego mleka. Składniki wymieszaj i nałóż grubą warstwę na twarz. To świetna propozycja dla cery skłonnej do wyprysków. łagodzi zaczerwienienia i niweluje blizny. Maseczka lekko osusza zmiany, oczyszcza z zanieczyszczeń, zmiękcza i wygładza skórę.
- Jedno żółtko jaj kurzego i tyle! Rozmieszaj je, a następnie rozprowadź po skórze twarzy. Maseczka znakomicie sprawdzi się w przypadku cery przesuszonej i skłonnej do podrażnień. Znajdujące się w żółtku witaminy A, E, D oraz witaminy z grupy B, a także fosfor i potas intensywnie odżywiają skórę.
- Zużyte fusy kawy kofeinowej. Genialny pomysł na wykorzystanie codziennych odpadów. Dodajemy do nich odrobinę mleka lub brązowy cukier (wtedy zadziała także jak peeling). Taka maseczka usuwa cienie pod oczami, oznaki zmęczenia, a także napina skórę.



1. Tusz do rzęs Physicians Formula/Hebe 44,99 zł
2. Żel pod prysznic Bodymania/Hebe 34,99 zł
3. Krem do rąk Grown Alchemist/Douglas 125 zł
4. Serum do twarzy PureHeals/Hebe 89,99 zł
5. Cień do powiek Dr. Hauschka/Douglas 135 zł



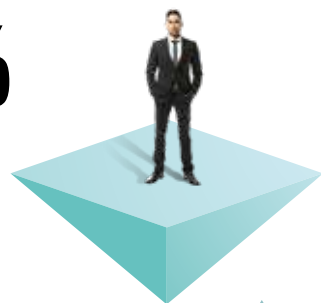
TO PROSZĘ NIŻ MYŚLISZ
Poświęć więcej czasu na przebywanie z bliskimi, zrób listę priorytetów, jedź zdrowiej i więcej się ruszaj – w ten sposób szybko poprawisz swoje samopoczucie.



WORK-LIFE BALANCE

Work-life balance to od jakiegoś czasu bardzo modne hasło. O idei wprowadzania równowagi pomiędzy sferą zawodową a prywatną nie wystarczy mówić. Trzeba ją po prostu wcielić w życie. By mogło to nastąpić, czasem trzeba zmienić siebie i odrzucić stare, złe nawyki.

26



DBAJ O SIEBIE
W pracy potrafimy funkcjonować na najwyższych obrotach. Pamiętajmy jednak, że to na nas spoczywa obowiązek zatroszczenia się o siebie.

Bez pracy nie ma kołaczy, żadna praca nie hańbi – z pewnością nieraz to słyszeliście. Szacunek do pracy jest w nas mocno zakorzeniony. Jesteśmy w stanie wykrzesać z siebie mnóstwo energii, by stać na wysokości zadania, by utrzymać swój status społeczny i cieszyć się dobrą opinią. To wszystko jest oczywiście godne pochwały, pod warunkiem, że nie odbywa się kosztem nas samych i naszych bliskich. Jednak czasami zdarza się, że przegapiamy moment, w którym dochodzi do zakłócenia równowagi, a gdy zaczynamy ponosić tego konsekwencje, chodzą nam po głowie radykalne rozwiązania. Wyobrażamy sobie na przykład, że porzuc-

nie pracy, przeprowadzka na Mazury i oddanie się pasjom będzie antidotum. Niestety to nie zawsze działa. Tak naprawdę pracy wcale nie trzeba rzucać, ale zmienić do niej podejście.

Czym jest WLB

Koncepcja work-life balance (WLB) narodziła się w Wielkiej Brytanii na przełomie lat 70. i 80. XX wieku. Był to czas prężnego rozwoju korporacji. Brytyjczycy dostrzegli, że stabilność finansowa ma swoją cenę – nadgodziny, pracobolizm, pogorszenie efektywności i stopniowy zanik radości życia. Zarówno pracownicy, jak i pracodawcy zrozumieli, że potrzebne jest rozgraniczenie pomiędzy sferą osobistą a zawodową, bo jeśli któraś z nich jest zaniedbywana, automatycznie odbija się na drugiej. Tylko szczęśliwy człowiek może być zadowolonym i efektywnym pracownikiem.

Jak to zrobić?

Przed wszystkim pozbyć się mitów. Osiągnięcie równowagi w pracy i życiu nie jest tematem zarezerwowanym dla konkretnego zawodu. Ważne jest to, jak spędzisz czas po pracy. Jeśli tak jak większość twoich znajomych pójdziesz np. na siłownię, a nie lubisz tej aktywności, to też kiepskie rozwiązanie. Kluczem do WLB jest robienie w wolnym czasie tego, co naprawdę sprawia ci przyjemność. Chodzi o podniesienie poziomu życiowej satysfakcji.

ZREZYGNUJ Z PERFEKCJONIZMU

Wszystko można zrobić lepiej, niż jest zrobione. Z pewnością nieraz spotkałeś kogoś, kto ci to udowodnił, komentując dzieło, z którego byłeś dumny. Nie musisz dążyć do form idealnych w związku ze sprawami, które po prostu domagają się zamknięcia. Lepiej zaczynać zadania i je kończyć niż pozostawiać je ze statusem: niedokończone, czekające na kropkę nad „i”, bo grozi ci to, że będziesz myślał o nich po pracy.

ODPOCZNIJ OD SMARTFONA

Media społecznościowe wdierają się nie tylko do twojego czasu prywatnego, ale również zaburzają pracę. Jeśli ciągle zerkasz na smartfona, w godzinach pracy „niechcący” dowiadujesz się, jak twoi przyjaciele bawią się w Japonii, a podczas obiadu odbierasz służbowy telefon od przedstawiciela handlowego. To wbrew regułom WLB. Zaczniij od wyciszenia telefonu. Później przejdź do kolejnego etapu – chowania go w torebce lub szufladzie. Ustal sobie godziny sprawdzania wiadomości.

ZADBAJ O KONDYCJĘ

Ruch, zwłaszcza na świeżym powietrzu, bardzo korzystnie wpływa nie tylko na ciało, ale również stan ducha. Wystarczy, że poświęcisz 40 minut dziennie na spacer, bieganie czy ćwiczenia. Już po kilku dniach poczujesz różnicę – będziesz miał więcej energii i z pewnością na twojej twarzy częściej będzie się pojawiał uśmiech.

PIELĘGNUJ RELACJE

Jeśli tylko niektóre weekendy przeznaczasz na spotkania z przyjaciółmi, to stanowczo za rzadko. Spróbuj się umawiać z bliskimi w każdą środę choćby na krótki spacer czy szybką kawę. To wystarczy, by przełamać rutynę dnia codziennego, odetchnąć i przyczynić się do tego, by bliska ci osoba też zadbała o swój work-life balance.

ROZWIJAJ SIĘ

Jeśli zaniedbywałeś dotąd swoje pasje, zapisz się na jakiś kurs. To sprawi ci dużo przyjemności. Baw się jak dziecko. Pielęgnuj swoje zainteresowania. Masz prawo do samorealizacji i sprawdzania, co może ci przynieść prawdziwą frajdę!

OKREŚL PRIORYTETY

Realizuj w pierwszej kolejności najtrudniejsze zadania i te, które są najpilniejsze. Bądź skupiony na celu i środkach, dzięki którym możesz go osiągnąć. Wszystko, co rozprasza, odrzuć, przełóż. To ułatwi ci bycie w pracy efektywnym i sprawi, że nie będziesz musiał zabierać jej do domu i martwić się tym, czy zdążysz.

OTWÓRZ SIĘ NA ZMIANY

Mamy skłonność do wpadania w rutynę i trudno nas wybić ze schematów. Czasami powtarzamy je bezrefleksyjnie i trudno nam sobie wyobrazić, że można coś robić inaczej. Szukaj rozwiązań, które ułatwią ci życie. Jeśli tracisz mnóstwo czasu w korkach, skorzystaj z komunikacji miejskiej, jeśli męczą cię zakupy i stanie w kolejkach, kupuj przez internet. Jeśli w pracy biegasz ze spotkania na spotkanie, zorganizuj sobie czas tak, żeby chociaż jeden dzień w tygodniu nie ruszać się z biura. Wystarczy odrobina chęci i asertywności.

SZANUJ SWOJE PRAWO DO ODPOCZYNKU

Jeśli nie szanujesz siebie i swoich praw, nikt ich zapewne nie uszanuje. Jeśli masz dzień wolny, jeśli jesteś na urlopie, a wciąż przeglądasz służbową pocztę i odbierasz telefony, wysyłasz sygnał, że nie zależy ci na odpoczynku. I oczywiście w takich okolicznościach trudno ci będzie się zrelaksować. Czasem zdarzają się sytuacje kryzysowe i faktycznie brak reakcji z twojej strony mógłby poważnie utrudnić sprawy biznesowe. Upprzedź szefa i zespół, że będziesz miał ograniczony kontakt z firmą. Wtedy uszanują twój czas i będą się kontaktowali tylko w sprawach naprawdę pilnych.

Przeglądałeś się czasem ludziom w środkach komunikacji miejskiej? Na większości twarzy maluje się smutek. Rano wyglądają na chcących pospać nieco dłużej, a późnym popołudniem na zmęczonych i myślących tylko o kolacji i położeniu się do łóżka. Jeśli postawisz sobie za cel wprowadzenie harmonii między życiem zawodowym a osobistym, z pewnością nie wpadniesz w taki stan, a jeśli w nim tkwisz, szybko uda ci się z niego wyrwać. Work-life balance to sposób na podniesienie życiowej satysfakcji! Wystarczy chcieć i działać!

Zielone zakątki Warszawy to miejsca, w których możemy zwolnić tempo i oddać się chwili relaksu. Wśród bujnej roślinności i kojącego śpiewu ptaków oczyszczamy umysł i regenerujemy siły.

SPACERUJĄCE PAWIE
Obcowanie z naturą i zwierzętami ma pozytywny wpływ na samopoczucie.



CITY BREAK

RELAKS W KRÓLEWSKIM STYLU

Łazienki Królewskie są nazywane „najszczęśliwszym miejscem w Warszawie”. To nie tylko idealny do spacerów kompleks zieleni, ale także moc atrakcji z historią w tle. Letnia rezydencja króla Stanisława Augusta i jej otoczenie zapierają dech w piersiach. Potęga drzew, klasycystyczne zabytki, piękne aleje i... wiewiórki oraz pawie w historycznych ogrodach. Wybranie Łazienek na miejsce do przechadzek, to wspaniały pomysł na work-life balance. Zwłaszcza że sporo tam atrakcji – koncerty, przedstawienia, wystawy, a latem recitale pod pomnikiem Chopina. I oczywiście perełki architektury do podziwiania i zwiedzania o każdej porze roku, np. Pałac na Wyspie z Królewską Galerią Obrazów, Stara Oranżeria z kopiami najsłynniejszych rzeźb starożytnego świata i Galeria Rzeźby Polskiej z pracami większości najwybitniejszych polskich artystów od początku XIX w. do połowy XX w. Poza tym Teatr Królewski, Amfiteatr, Pałac Myśliwiecki oraz Muzeum Łazienki Królewskie z Oddziałem Muzeum Łowiectwa i Jeździectwa.



AMFITEATR
Usytuowany nad brzegiem Stawu Południowego łączy w swej architekturze motyw antycznych ruin z funkcją teatru w otwartej przestrzeni.

01



JEDNO POLE, WIELE ATRAKCJI!

Pole Mokotowskie to popularny park położony na terenie trzech dzielnic: Mokotowa, Ochoty i Śródmieścia, który słynie z festynów i pikników. Warto po nim spacerować, bo często można natknąć się na grupy ćwiczące jogę, tai-chi czy tańce. Można się poprzyglądać lub przyłączyć! Na terenie parku od wiosny do jesieni niemal w każdy weekend odbywają się koncerty, a w kwietniu Dzień Ziemi. W 2004 r. odsłonięto w nim Pomnik Szczęśliwego Psa! Oczywiście po parku mogą biegać nie tylko pieski. Od grudnia 2018 Pole Mokotowskie stało się lokalizacją parkrun – w każdą sobotę o godzinie 9.00 odbywa się bieg na dystansie 5 kilometrów z pomiarem czasu. Udział w nim jest bezpłatny! Pole Mokotowskie ma długą historię... W XIX wieku był na nim poligon wojskowy, który zajmował aż 300 ha, później lotnisko wojskowe, następnie cywilne. Na terenie odbywały się wyścigi konne, wystawy zwierząt gospodarskich i pokazy lotnicze, a w 1935 r. uroczystości pogrzebowe Marszałka Józefa Piłsudskiego. Z kolei podczas II wojny światowej rosły na nim warzywa. Park w obecnym kształcie został zaprojektowany przez Stanisława Bolka i urządzony w latach 70. i 80. ubiegłego stulecia. Ma 86 ha. Został podzielony na dwie części: śródmiejską i ochocką, połączone kładką nad Al. Niepodległości. Jeśli chodzi o współczesne realia, park stwarza niektórym jedynie problemy językowe – spacerują oni po Polach Mokotowskich zamiast Polu Mokotowskim. Pole Mokotowskie to forma prawidłowa. Zapamiętajcie – jedno pole, a tyle atrakcji!

02

ZDROFIT W CH PLAC UNII

O tym, że warto być w dobrej formie i mieć odskocznnię od życia zawodowego i nawet rodzinnego, nie trzeba nikogo przekonywać. Bycie fit wciąż jest trendy! Tylko jak to osiągnąć? Zdać się na profesjonalistów Zdrofit. Dobiorą dla ciebie odpowiedni trening, uwzględniając wiek i poziom zaawansowania. Późna godzina nie może być wymówką, bo Zdrofit jest otwarty długo. Dzieci też, bo można je zostawić w specjalnie zaaranżowanym kąci dla najmłodszych. Zaawansowany wiek również, bo Zdrofit ma w ofercie zajęcia dedykowane grupie seniorów. Fitness i siłownia stoją przed tobą otworem. A jeśli już złapałeś bakcyła, możesz podnosić swój poziom, aż trafisz na szkolenia Zdrofit dla zaawansowanej kadry. Warto żyć ZDRO! Warto być FIT!



NATURA NA RATUNEK

W ciągu dnia pełnego obowiązków mózg nieustannie pracuje na najwyższych obrotach. Przebudzcowanie objawia się zmęczeniem, bólem głowy lub gorszym samopoczuciem. Dlatego tak ważne jest, aby każdą wolną chwilę spędzać na świeżym powietrzu, w otoczeniu roślinności i z dala od zgiełku wielkiego miasta.



03



Galette z warzywami RUSTYKALNA TARTA

Kruchy spód w tej tarcie jest zupełnie inny - bez masła, ale z oliwą. Dzięki niej jest lżejszy. Galette możesz wypełnić dowolnymi warzywami, zapiekać z jajkiem i serem. Ja serwuję ci wersję klasyczną.



CZAS PRZYGOTOWANIA
20 MINUT



CZAS CAŁKOWITY
90 MINUT



LICZBA PORCJI
5

PRZEPIS I ZDJĘCIE POCHODZĄ Z KSIĄŻKI KINGI PARUZEL, „FLEXITARIANIZM”.

SKŁADNIKI

kruche ciasto:

1 ¼ (150 g) szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej
¼ (40 g) szklanki oliwy z oliwek
¼ (60 g) szklanki lodowatej wody
1 (6 g) łyżeczka soli

wypełnienie:

2 (160 g) pietruszki
1 (45 g) marchewka
1 (105 g) burak
1 (500 g) fenkuł (koper włoski)
1 (105 g) czerwona cebula
1 (230 g) żółta papryka
1 (128 g) gruszka
1 (8 g) gałązka rozmarynu
2 (4 g) gałązki tymianku
¼ (40 g) szklanki oliwy z oliwek
3 (30 g) łyżeczki musztardy Dijon
2 (20 g) łyżki syropu klonowego
2 (10 g) ząbki czosnku
sól, pieprz



PRZYGOTOWANIE

W dużej misce połączyć na jednolite i gładkie ciasto: mąkę, oliwę, sól i ¼ szklanki wody. (Dodać 2 łyżki wody, jeśli ciasto jest zbyt suche). Ciasto uformować w kulkę, zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na 30 minut. Piekarnik nagrzać do 220°C. Naczynie żaroodporne wysmarować tłuszczem. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia. W małej miseczce wymieszać oliwę, musztardę, syrop klonowy, wyciśnięty przez praskę czosnek, listki tymianku. Warzywa i gruszkę pokroić w talarki równej wielkości i wymieszać z powstałym dressingiem. Oprószyć solą i pieprzem. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec przez 40-45 minut. Wyjąć z piekarnika i zmniejszyć temperaturę do 200°C. Kiedy warzywa się pieką, przygotować ciasto. Wyjąć z lodówki i rozwałkować na posypanej mąką stolnicy na koło o średnicy ok. 33 cm. Przenieść je na blachę wyłożoną papierem. Na ciasto wyłożyć pieczone warzywa, pozostawiając dookoła 5 cm brzegu. Dokładnie zawinąć pusty brzeg ciasta do środka, na warzywa. Włożyć do piekarnika i piec około 35-45 minut do momentu, w którym nabierze złotego koloru. Przed pokrojeniem lekko wystudzić.



Konkurs! PRZEPIS NA NAGRODĘ!

Jeśli masz sprawdzony przepis na wegetariańską tartę, przślij go do nas w KREATYWNEJ odsłonie na adres pukonkurs@valkea.com w terminie do 31 marca 2020 r.

NIE ZWLEKAJ, BO 10 PIERWSZYCH OSÓB OTRZYMA
BONY DO PERFUMERII DOUGLAS
O WARTOŚCI 300 zł!

Regulamin konkursu jest dostępny na www.placuniibiura.pl

ZACZYTANI

Dobra lektura to taka, która pozostawia ślad... Poniższe pozycje to doskonały sposób na oderwanie się od rutyny dnia codziennego i work-life balance. I najważniejsze - inspiracja do tego, by żyć lepiej, zdrowiej, nie szkodzić planecie i jej pomagać.



FLEXITARIANIZM

To książka idealna dla tych, którzy chcą zmienić coś w swojej diecie i życiu, ale chcą uniknąć radykalnych kroków. Flexitarianizm to elastyczne podejście do żywienia, które nie wyklucza spożywania mięsa, ale mocno je ogranicza. Na pierwszym miejscu stawia bowiem owoce i warzywa oraz produkty wysokiej jakości. W książce znajdziemy dietę na 21 dni, ciekawe przepisy i porady żywieniowe. Flexitarianin to świadomy konsument, który w łagodny sposób wypracowuje zdrowe nawyki. Nie grozi mu raczej fanatyzm, gdyż dieta pozwala na różnorodność żywieniową i staje się po prostu stylem życia, a nie listą tego, co dozwolone, co zakazane.



NATURALNIE W KUCHNI

Agnieszka Cegielska - propagatorka zdrowego stylu życia i odżywiania oraz konsultantka medycyny ajurwedyjskiej - w swojej najnowszej książce podaje przepisy na 60 potraw wspierających zdrowie. W obliczu zanieczyszczenia środowiska zwiększającego podatność na choroby cywilizacyjne, powinniśmy zrobić wszystko, co w naszej mocy, żeby obronić się przed wpływem tych czynników. Jest na to sposób - sięganie po naturalne składniki i komponowanie z nich zdrowych posiłków. W kuchni powinno być naturalnie.



12 SPRYTNYCH SPOSOBÓW JAK OCALIĆ NASZ ŚWIAT

Każdy z nas może przyczynić się do uratowania planety, będąc tym, kim jest. Czasem wystarczy tylko się o czymś dowiedzieć, by zmiana nawyków na proekologiczne była spontaniczna. Eksperti WWF podpowiadają, co może zrobić każdy z nas, by efekt skali doprowadził do uratowania zagrożonej planety. Książkę opatrzył zabawnymi rysunkami Andrzej Rysuje. To dodatkowy argument za tym, by sięgnąć po tę pozycję.

RATUJMY ZWIERZĘTA

To pozycja zarówno dla dorosłych, jak i niedorostych czytelników. Dzięki książce „Ratujmy zwierzęta” możemy się przemieszczać w różne zakątki świata i poznać ich problemy skutkujące zmniejszającą się liczebnością zagrożonych gatunków. To pięknie ilustrowana opowieść o nadziei, dzięki której możemy uwierzyć w siłę jednostki i to, że nasze drobne gesty mają wielkie znaczenie.





KAMIENICA ADAMA BROMKE
Znajdująca się przy ulicy Bagatela 14 została wzniesiona w stylu wczesnego modernizmu. Po wojnie mieścił się w niej jeden z pierwszych Międzynarodowych Klubów Prasy i Książki.



KAMIENICA JANA ŁASKIEGO
Została wybudowana w 1906 roku według projektu Henryka Stifelmana i Stanisława Weissa. Na jej fasadzie znajdują się płaskorzeźby z wyobrażeniem rogów obfitości oraz stylizowane wazy.

HISTORIA

Plac Unii Lubelskiej zawdzięcza swój niepowtarzalny klimat unikatowej architekturze, której początki sięgają drugiej dekady XIX wieku.

Rogatki miejskie zostały zaprojektowane przez Jakuba Kubickiego – jednego z najsłynniejszych architektów doby klasycyzmu. Był uczniem m.in. Dominika Merliniego. W latach 1816-1823 powstało w Warszawie 18 pawilonów w stylu klasycystycznym. Do dziś przetrwały rogatki grochowskie i mokotowskie. Na placu Unii Lubelskiej zostały rozmieszczone symetrycznie na planie lekko wygiętego prostokąta z dwukolumnowymi doryckimi wgłębnyimi portykami. W ich skład wchodzi dziewięć-kondygnacyjna kamienica Kasperskich budowana na trójkątnej działce, dwie identyczne kamienice – Adama Bromke i Jana Łaskiego, budynek straży ogniowej, a także budynek zaprojektowany specjalnie dla Polskiego Radia przez Bohdana Pniewskiego.



WYSOKOŚCIOWCE CHICAGO I NOWEGO JORKU
To one były inspiracją dla budowli znajdujących się na placu Unii Lubelskiej.



DZIEJE SIĘ

Wieczór spędzony w „towarzystwie” wyjątkowej muzyki i sztuki z pewnością będzie należał do udanych. Odkryj kulturalną przyjemność w niebanalnym stylu.



KLUB KOMEDIOWY

Tania Rewia pt. „Przelew wydzie w piątek” to dwutygodnik sceniczny podejmujący temat białych kłamstw i wiązaniu końca z końcem. Co czeka na widzów w programie? Rebusy dla prekariuszy, piosenki lifestyle’owe oraz wstrząsające dramaty egzystencjalne czasów jakże wyczerpującego kapitalizmu. Z kolei „Testament Milenialsa” to skecz show, gdzie absurdalny humor spotyka się z nieszałonowym podejściem do spraw. Tutaj dowiesz się, co to znaczy być Milenialsem XXI wieku, a nie jest to proste wyzwanie!

Tania Rewia pt. „Przelew wydzie w piątek”, 28.03, godz. 21.30, „Testament Milenialsa”, 25.03, godz. 21.30



KLUB STODOŁA

Fanów „Lady Punk” nie może ominąć cykl koncertów zatytułowany „O dwóch takich co ukradli księżyc”. W trakcie usłyszemy piosenki, które powstały do filmu rysunkowego o tym samym tytule, do którego Jan Borysewicz i spółka stworzyli muzykę ponad 33 lata temu. Koncerty połączone będą z projekcją kultowej bajki Kornela Makuszyńskiego. Alternatywą jest wyjątkowy koncert Natalii Przybysz. Odbędzie się on w ramach trasy „Jak malować ogień 2”, promującej najnowszy, piąty autorski album artystki.

„O dwóch takich co ukradli księżyc”, 3.04, godz. 20.00, „Jak malować ogień 2”, 26.04, godz. 20.00



TEATR SYRENA

Zawrotne tempo akcji, brawurowe wyścigi, błyskotliwe riposty, śledztwo w sprawie międzynarodowej afery i... porządna dawka humoru! To wszystko znajdziecie w musicalu „Kapitan Żbik i żółty saturator”. Zainspirowany został postaciami komiksu Władysława Krupki. Znakomitym pomysłem na wolny wieczór jest także spektakl „Rodzina Addamsów”, którego premiera miała miejsce na Broadway’u w 2010 roku. Na scenie oglądamy niecodienne perypetie upiornej rodziny mieszkającej na bagnach w starym zamku.

„Kapitan Żbik i żółty saturator”, premiera 27.02, godz. 17.00, „Rodzina Addamsów”, 02.04, godz. 19.00

Odkryj wiosnę PEŁNĄ OKAZJI

SŁODKO ZDROWO



W tym wyjątkowym miejscu zasmakujesz w zdrowych, naturalnych autorskich deserach vege, bez cukru, bez glutenu i fit. Pieczęć nad naszą specjalną ofertą sprawuje dietetyk i mistrz polski w kulturystyce - Sebastian Kuliński. Zapraszamy nie tylko w porze lunchu, ale także na małe co nieco na dobry początek dnia. Spróbuj słodczy, które można jeść bez konsekwencji!

Nasza oferta
10%
zniżki na cały asortyment
w Słodko Zdrowo!

Oferta obowiązuje: 15.03-15.04.2020 r.

WIKING

Nasza oferta to kwintesencja dobrego smaku, zbilansowanego odżywiania i naturalnego bogactwa składników zawartych w jedzeniu.



Pokaż nam swój identyfikator i uzyskaj

Nasza oferta
20%
zniżki na nasze menu
(z wyłączeniem zestawów, napojów i alkoholu)
Oferta obowiązuje: 16.03-31.03.2020 r.

SUSHI STUDIO



ZAPRASZAMY NA LUNCH - SUSHI & KUCHNIA GORĄCA - CODZIENNIE W NOWEJ ODSŁONIE. Pobierz bezpłatnie aplikację Sushi Studio z App Store i Google Play. Zamawiaj z wyprzedzeniem zestawy na wynos, bądź na bieżąco z wszystkimi promocjami, zbieraj punkty i wymieniaj na darmowe rolls!



Nasza APP – Twoje korzyści!
Pobierz bezpłatnie aplikację Sushi Studio z App Store i Google Play. Zamawiaj z wyprzedzeniem zestawy na wynos, zbieraj punkty i wymieniaj na darmowe zestawy!

SUPERSAM

16.03-28.03.2020 r.

Soki Dawtony 330 ml z buraków z jabłkiem, pomidorowy, wielowarzywny

30% taniej

23.03-5.04.2020 r.

DayUp 100-120 g cały asortyment: musy owocowe z jogurtem i ziarnami zbóż, desery na bazie śmietanki kokosowej, musów owocowych oraz pereł tapioki, serek twarogowy z owocami i siemieniem lnianym bez dodatku cukru

30% taniej

30.03-15.04.2020 r.

Lavazza Qualita Oro - kawa mielona w puszcze 250 g

40% taniej

16.03-15.04.2020 r.

w każdą środę przy zakupie produktów marki Lindt praliny Lindt 75 g gratis

Oferta obowiązuje
za okazaniem karty wejściowej do biurowca

WIZERUNKOWNIA ANNA CICHOSZ & FRIENDS

To koncept łączący kilka wyselekcjonowanych polskich marek kreujących unikatowe designerskie ubrania, akcesoria i obuwie. Tutaj każdy znajdzie coś dla siebie. Odkryj swój niepowtarzalny styl w salonie Wizerunkownia Anna Cichosz & Friends.

Na hasło „ANA MARZEC 20” oferujemy
pracownikom biurowca

Nasza oferta
20%
zniżki na szycie miarowe oraz na nieprzecone projekty „ANA”.

10%
zniżki dla pracowników biurowca na cały asortyment

Oferta obowiązuje: 15.03-15.04.2020 r.

POTIS & VERSO

To oferta dla wymagających kobiet, które chcą wyglądać modnie nie tylko w pracy, ale także po godzinach. Łączy w sobie elegancję, najwyższy komfort i trendy na światowym poziomie.

Nasza oferta
20%
na całą kolekcję
w salonie
Plac Unii City
Shopping

Oferta obowiązuje
do 31.05.2020 r.



SATINE BIELIZNA



Nasza misja to zagwarantowanie możliwie największego standardu usług brafitterskich dla najbardziej wymagających klientek. W ofercie salonu znajdziesz staniki w każdym rozmiarze, także sportowe i do karmienia. Już od marca będą dostępne kostiumy kąpielowe marki Freya. Zapraszamy do salonu Satine!

Nasza oferta

20%

zniżki dla pracowników
biurowca Plac Unii
City Shopping,
którzy podadzą hasło
„ZMIERZ SIĘ
Z BRAFITTERKĄ!”

Oferta obowiązuje do 15.04.2020 r.

ZDROFIT

Zdrofit Plac Unii startuje z promocją dla pracowników CH Plac Unii, w ramach której każdy nowy członek klubu otrzyma

10%

rabatu na pierwszy karnet



Zasady:
• promocja dotyczy wyłącznie klubu Zdrofit Plac Unii,
• do uzyskania rabatu wymagane jest okazanie na recepcji karty dostępu potwierdzającej zatrudnienie w budynku. Regulamin promocji dostępny jest na recepcji w klubie.

Oferta obowiązuje: 09.03-17.04.2020 r.

EYE BOUTIQUE

Każda kobieta chce mieć piękne paznokcie. Aby mieć pewność efektu ich stylizacji, najlepiej oddać swoje dłonie i stopy w ręce profesjonalnej kosmetyczki. Nail Bar Eye Boutique to nowo otwarty salon paznokci w CH Plac Unii. Gabinet zatrudnia specjalistki z dużym doświadczeniem. Pracujemy wyłącznie na najlepszych lakierach OPI, Vynylux i Indigo. Przestrzegamy najwyższych standardów higieny i bezpieczeństwa. Stosujemy jednorazowe pilniki, a wszystkie narzędzia są sterylizowane na miejscu. Dla wygody naszych klientek pracujących w firmach na terenie Centrum, wprowadziliśmy dwa nowe zbiegi - Express Manicure i Express Pedicure. Oprócz tego oferujemy zniżki dla pracowników biurowców.



Nasza oferta

Pokaż nam swój identyfikator, by uzyskać

10 zł
zniżki na dowolny Manicure
20 zł
zniżki na dowolny Pedicure

Oferta jest ważna do końca marca

Plac Unii
CITY SHOPPING



PARE
KROKÓW
DO NOWYCH KOLEKCJI

VISTULA

YES

ZARA

Massimo Dutti

H&M