



PLAC UNII

magazyn dla pracowników budynku biurowego

nr 3
2021

M

Perelka

MOKOTOWA

WYWIAD Z AGATĄ RYS-
-ZAWISTOWSKĄ, DYREKTOR
KOMPLEKSU BIUROWEGO
PLACU UNII

PRACA. ŻYCIE. RÓWNO WAGA.

NOWA KAMPANIA
WIZERUNKOWA PLACU UNII



DIY

KREATYWNOŚĆ DLA DOBRA PLANETY

ZERO WASTE

KOLEJNA MODA
CZY STYL ŻYCIA?

ROZMOWA

NOWA JAKOŚĆ BIUR

Wywiad z Anną Szelc, dyrektor Asset Management
w Invesco Real Estate



EKOlifestyle



EKOprojekcja



AGATA RYŚ-ZAWISTOWSKA
Dyrektor Placu Unii

SPIS TREŚCI/NR 3/2021

- 04 Ekotrends 2021
- 10 Plac Unii – nowa jakość biur na stołecznej mapie – wywiad z dyrektorem Asset Management w Invesco Real Estate Anną Szelc
- 12 Praca. Życie. Równowaga. – nowa kampania wizerunkowa Placu Unii
- 14 Segregacja odpadów w Placu Unii
- 16 ING dla klimatu – w trosce o środowisko
- 20 Perleka Mokotowa – wywiad z dyrektorem kompleksu biurowego Placu Unii Agatą Ryś-Zawistowską
- 22 Sezon na warzywa i owoce
- 24 Zero Waste – kolejna moda czy styl życia?
- 26 DIY – kreatywność dla dobra planety
- 28 Work&Life Private Balance – jak pracować zdalnie, aby się nie przepracować?
- 30 Zaczynani
- 31 Ekotrendy z przeszłości i ekożarty
- 32 Odkryj wiosnę pełną okazji
- 34 Zdrowie zawsze pod ręką – pomocne apki



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

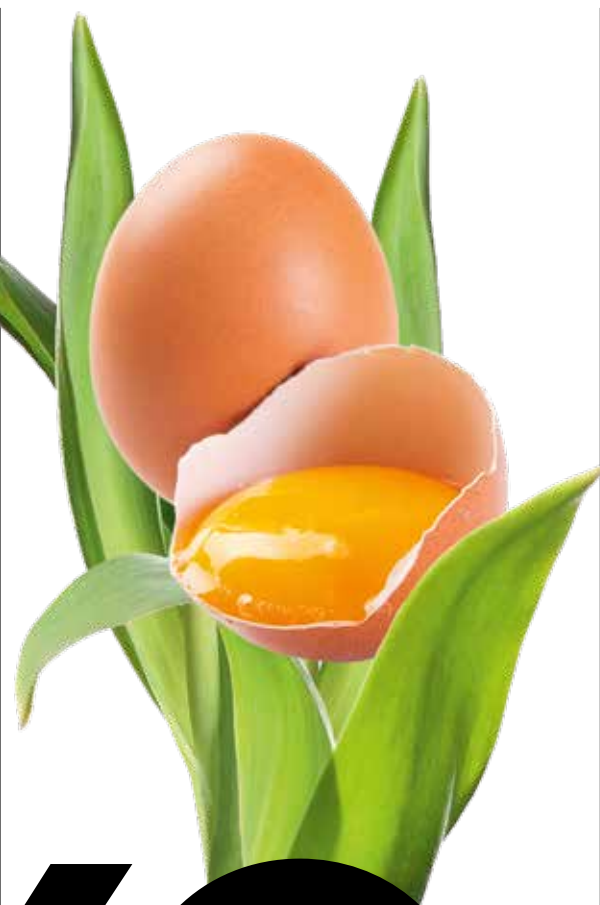
EDY TO RIAL

Wielkimi krokami zbliża się najbardziej urokliwa pora roku, pełna rozkwitu i radości. Natura budzi się po długim śnie do życia, a wraz z nią otoczenie przybiera barwy kojącej zieleni. Podobnie jak wiosna przeobraża krajobraz, tak i w Placu Unii rozwijamy się, aby być jeszcze bardziej eko – w trosce zarówno o dobro pracowników, jak i planety. W obecnym wydaniu magazynu prezentujemy innowacyjne zmiany biurowca, poruszamy tematy bieżących tendencji proekologicznych, zdradzamy ciekawostki dotyczące ochrony środowiska naturalnego, a także niezmiennie inspirujemy do zdrowego i świadomego stylu życia. Zapraszamy do owocnej lektury, dzięki której odkryjesz ekologię w najlepszym stylu. Rozkwitnij w pełni na wiosnę z Placem Unii.

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



Inspiracje z natury stanowią kopalnię ekologicznych pomysłów. Dzięki innowacyjnym rozwiązaniom budujemy przyszłość.



EKC

TRENDS

2021

O2

ROŚLINNA ODZIEŻ

Wegańską skórę stosuje się na coraz większą skalę, jednakże dotychczas była ona produkowana głównie na bazie plastikowych surowców. Z tego względu zainteresowanie w dopracowywaniu skórzanych alternatyw sprzyjających środowisku stale rośnie. Efektem są np. buty ze zboża czy portfele z łodyg kaktusa. Odzież i dodatki są już wytwarzane z roślin, takich jak eukaliptus czy ananas. Jest jednak jedno ale – zmieniła część tych produktów nie nadaje się do recyklingu, ponieważ do ich wyrobienia używa się poliuretanu. Dobra wiadomość jest taka, że większość przedsiębiorców pracuje nad wyeliminowaniem tego składnika. Jak dotąd powstał jeden całkowicie biodegradowalny element garderoby. Mowa o sneakersach marki Native Shoes produkowanych z eukaliptusa, naturalnego korka, kukurydzy, bawełny organicznej i ananasa.



O1

WEGAŃSKIE ZAMIENNIKI

Przyszłość zmierza w kierunku weganizmu. W związku z tym producenci żywności i naukowcy stają na głowie, aby wymyślić coraz to nowsze i bardziej zaskakujące alternatywy dla mięsa oraz produktów odzwierzęcych. Nie dziwią nas wegańskie parówki czy nawet alkohole. Jednakże ostatnie wynalazki mogą budzić niedowierzanie. Paryskie studentki opracowały jajko, które nie pochodzi od zwierzęcia! Jego białko do złudzenia przypomina kurze i bez problemu odchodzi od żółtka znajdującego się w środku. Warto też wspomnieć o pierwszym twarogu stworzonym w laboratorium przez firmę Remlik. Opracowała ona technologię, dzięki której przy wykorzystaniu fermentacji mikrobiologicznej uzyskuje się produkt w smaku i konsystencji do złudzenia przypominający zwykły ser. Co więcej, do jego wytwarzania zużywa się mniej wody niż przy produkcji tradycyjnego nabiału.



O3

FARMY WERTYKALNE

Coraz większy problem zajmowania ogromnych połaci ziemi przez tradycyjne uprawy w rolnictwie zmusza do znajdowania alternatywnych rozwiązań. W odpowiedzi powstają farmy wertykalne, które są zarówno ekologiczne, jak i wydajne, a ponadto pozwalają na uprawianie roślin w zrównoważony sposób. Na czym polega ich fenomen? To wysokościowe budynki przeznaczone na uprawę roślin i hodowlę zwierząt. W środku znajdują się piętra – każde przeznaczone jest na inny gatunek. Na różnych poziomach panują odmienne parametry wilgotności, oświetlenia i temperatury. Tę innowacyjną technologię przetestowano w Danii na obrzeżach Kopenhagi, gdzie powstała 14-piętrowa farma, której twórcami są YesHealth Group oraz Nordic Harvest. Projekt został pomyślany tak, aby nie wykorzystywał ziemi do uprawy roślin, a diody LED są tam używane jako dodatkowe źródło światła. Kolejnym atutem przedsięwzięcia jest to, że cała instalacja jest kontrolowana przez specjalne oprogramowanie dostosowujące parametry do aktualnych danych. Pierwszą farmę wertykalną, choć dużo mniejszą, możemy odnaleźć także w Polsce w sklepach sieci Carrefour.



O4

KUBKI ORIGAMI I PAPIEROWE BUTELKI

To doskonała wiadomość dla ekologicznych miłośników kawy. Kubki wykonane ze specjalnego papieru LIDfree ułatwiającego recykling nie potrzebują plastikowego wieczka do przykrycia, ponieważ składają się dokładnie jak origami! Nie dość, że są przyjazne dla środowiska, to oryginalnie się prezentują. Z kolei marka Bacardi zaskoczyła swoich klientów, ogłaszając rozpoczęcie produkcji innowacyjnych butelek z papieru połączonego z biopolimerem Nodax PHA. Ten materiał pochodzi z nasion roślin oleistych, takich jak soja, rzepak czy palma. Warto zaznaczyć, że uprawia się je masowo na światową skalę, a dzięki papierowym butelkom każdy ich element może być przerobiony i wykorzystany zgodnie z ideą zero waste.



Naukowcy kreują coraz to nowsze i bardziej ekologiczne alternatywy powszechnie używanych produktów.



O5

KLIMATARIANIZM

O tym, że produkt jest ekologiczny, nie świadczy wyłącznie etykieta z dopiskiem „bio” na opakowaniu. Dobrze wiedzą o tym klimatarianie, którzy komponując swoje posiłki, wybierają wyłącznie lokalne produkty ze względu na ich niski ślad węglowy. Pochodzenie żywności jest istotne, ponieważ jeśli np. kupujemy kiwi z Nowej Zelandii w ekosklepie to zdecydowanie nie służymy planecie, ponieważ przebyło ono tysiące kilometrów pojazdem wydzielającym CO₂. Tak samo ważna jest wysokość śladu węglowego wytwarzanego podczas produkcji danej żywności. Oprócz tego klimatarianie rezygnują z mięsa, co jest jak najbardziej uzasadnione ich ideologią – hodowla zwierząt na całym świecie jest jedną z głównych przyczyn emitowania gazów cieplarnianych do atmosfery.



EKO
PROJEKCJA

JEDEN LITR ZUŻYTEGO
OLEJU SILNIKOWEGO
WYLANEGO DO RZĘKI
LUB KANALIZACJI
ZANIECZYŚCIŁBY
1 000 000
LITRÓW WODY.

Każda tona
odzyskanej
makułatury
umożliwia
zaoszczędzenie
1200
litrów wody.



SZKLANA BUTELKA
PONOWNIE WPROWADZONA
DO OBIEGU POZWALA
ZAOSZCZĘDZIĆ ENERGIĘ
POTRZEBNĄ DO ŚWIECENIA
100-WATOWEJ ŻARÓWKI
PRZESZ CZTERY GODZINY.

Prawie
60%
śmieci
wyrzucanych
do kosza
każdego dnia
nadaje się do
kompostowania.

CZY WIESZ ŻE...

W CIĄGU ROKU
JEDNO DRZEWO
PRODUKUJE TLEN
WYSTARCZAJĄCY
10 OSOBOM
DO ŻYCIA,
A HEKTAR LASU
LIŚCIASTEGO
WYTWARZA OKOŁO
700 KG
TLENU
- TAKĄ ILOŚCIĄ
MOŻE ODDYCHAĆ
AŻ **2500**
LUDZI.

Rozlana ręką
z jednego
termometru
zanieczyściłaby
jezioro
o powierzchni
4,5
hektara.



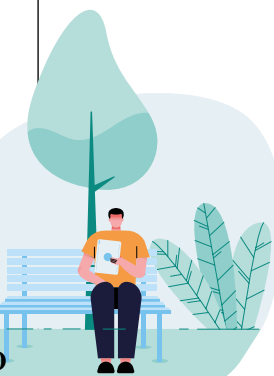
RECYKLING JEDNEJ
ŁODÓWKI OGRANICZA
EMISJĘ DWUTLENKU
WĘGLA O PONAD
2 TONY.

JEDNA TONA
ZŁOMU
ALUMINIOWEGO
TO OSZCZĘDNOŚĆ
OKOŁO CZTERECH
TON RUDY.

GDYBY Z ODPADÓW
ZGROMADZONYCH
W POLSCE USYPAĆ GÓRĘ,
TO ROZCIAGAŁABY SIĘ ONA
NA DŁUGOŚCI KILOMETRA
I MIAŁA DWUKROTNIE
WIĘKSZĄ WYSOKOŚĆ NIŻ
MOUNT EVEREST.

PLETY CD I DVD
SĄ ZROBIONE Z TWORZYWA
SZTUCZNEGO, KTÓRE
MOŻE BYĆ PONOWNIE
WYKORZYSTANE
DO TWORZENIA BUTÓW LUB
SZYB PANCERNYCH.

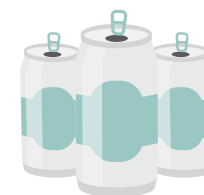
Z **450**
plastikowych
opakowań
po proszku do
prania można
wyprodukować
trzyosobową
ławkę do
parku.



WYRZUCANE
W CIĄGU ROKU
NA CAŁYM ŚWIECIE
BUTELKI PET

USTAWIONE JEDNA
NA DRUGIEJ UTWORZYŁBY
WIEŻĘ O WYSOKOŚCI
28 000 000
KILOMETRÓW, CZYLI
73-KROTNA ODLEGŁOŚĆ ZIEMI
OD KSIEŻYCA.

Okolo
35
plastikowych
butelek jest
potrzebnych do
wyprodukowania
jednej bluzy
polarowej.



SZEŚĆ PUSZEK
ZE ZŁOMU TO
OSZCZĘDNOŚĆ
ENERGII RÓWNEJ
SPALENIU
JEDNEGO LITRA
PALIWA.

Nieszczelny
kran w ciągu
doby powoduje
utrata
36
litrów wody.

DO
WYPRODUKOWANIA
TONY PAPIERU
POTRZEBNA
17 DRZEW.

Recykling
125 cm
stosu gazet
pozwala
uratować
sześciometrową
sosnę.

ZUŻYTE
PIELUCHY
JEDNORAZOWE
ZAJMUJĄ AŻ
4%
ZAWARTOŚCI
WSZYSTKICH
WYSYPISK.

SZKŁO
I ALUMINIUM NADAJĄ SIĘ
W **100%**
DO PONOWNEGO RECYKLINGU.
MOŻNA JE PRZETWARZAĆ
W NIESKOŃCZONOŚĆ.

ROZKŁAD
PLASTIKOWEJ
BUTELKI
I STYROPIANOWEJ
TACKI TRWA
MNIJ WIĘCEJ
500 LAT.



W Placu Unii trwa modernizacja poziomu +1, w ramach której warszawski obiekt wielofunkcyjny zaoferuje już w tym roku dodatkowe 5000 mkw. GLA nowoczesnej powierzchni biurowej, dzięki czemu łączna powierzchnia biurowa w budynku będzie wynosić 48 000 mkw. O nowych rozwiązaniach rozmawiamy z Anną Szelc, dyrektorem Asset Management w Invesco Real Estate.



DYREKTOR ASSET MANAGEMENT W INVESCO REAL ESTATE, ANNA SZELC, OPOWIADA O INNOWACYJNYCH ROZWIĄZANIACH ZWIĘKSZAJĄCYCH KOMFORT PRACOWNIKÓW BIUROWCA.



TA TRZOP ARCHITEKCI



Fot. Showroom

Współczesna przestrzeń biurowa musi sprzyjać komfortowi pracy, ale jednocześnie powinna wyróżniać się unikatowymi rozwiązaniami. Co więc zaoferuje Plac Unii?

Projektując nową przestrzeń biurową w Placu Unii, zdecydowaliśmy się na wiele nowatorskich rozwiązań. Jednym z głównych atutów jest ponadnormatywna wysokość licząca prawie 5 metrów wysokości, gdzie w większości biurowców wynosi ona średnio 2,8 metra. Powierzchnia ta będzie charakteryzować się przeszkleniem dającym dużą ilość światła dziennego, co wpłynie na codzienny komfort pracowników. Biura będą też doświetlone oknami znajdującymi się w fasadzie wewnętrznej pasażu handlowego. Z kolei odsłonięte sufitry z widocznymi instalacjami pozwolą na zaaranżowanie powierzchni w modnym obecnie stylu industrialnym. Jest to tylko jedna z możliwości, ponieważ zależnie od preferowanego stylu każdego z najemców, instalacje te będą mogły zostać zakryte podwieszanymi sufitami. Nie wpłynie to wyraźnie na

PRZESTRZEŃ SPRZYJAJĄCA RELAKSOWI I KREATYWNEMU MYŚLENIU JEST DOSTĘPNA DLA WSZYSTKICH.



TA TRZOP ARCHITEKCI

samą wysokość biur, bo- wiem w każdym przypadku i tak wyniesie ona dużo po- nad 4,5 metra. Zaintereso- wani najemcy już teraz mogą zobaczyć większość naszych rozwiązań w specjalnie przy- gotowanej przestrzeni – showroomie, do którego zapraszam.

Jak będzie wyglądał podział powierzchni biurowej?

Nowa przestrzeń Placu Unii będzie w pełni funkcjonalna. Obecnie rynek elastycznych powierzchni biurowych przeżywa dynamiczny rozwój na całym świecie i także Plac Unii stawia na

format typu flexible. Umożliwia to swobodny podział powierzchni. Dzięki temu to nie najemcy muszą dostosowywać się do biur, ale to my stworzymy przestrzeń spełniającą ich realne wymagania. Na rynku działają firmy, które potrzebują powierzchni typu open space, przestrzeni mieszanej z gabinetami lub wyłącznie gabi- netowej. Nasz obiekt pozwoli stworzyć biuro na miarę potrzeb każdego najemcy.

Obecnie dla najemców istotne jest zapewnienie pracownikom miejsca na odpoczynek i relaks. Czy taka strefa znajdzie się na pierwszym poziomie Placu Unii?

Oczywiście i będzie to nie jedna, a kilka takich stref. Trzy mostki znajdujące się na poziomie +1 zostaną zaadaptowane do części biurowej i każdy z nich będzie miał swoją określoną funkcję. Jeden z nich, m.in. z fote- łami do masażu, leżakami czy komfortowymi meblami, przeistoczy się w strefę relaksu. Będzie to świetne, chill out'owe miejsce nieformalnych spotkań. Na kolejnym

mostku zostanie wydzielona przestrzeń artystyczna pełniąca funkcję galerii sztuki i biblioteki. Ciekawostką jest to, że dzięki dużej wysokości, którą zapewnia Plac Unii, na mostkach będą mogły pojawić się prawdziwe drzewa. Niektóre z nich będą mierzyć nawet 12 metrów wysokości.

Plac Unii jako w pełni ekologiczny biurowiec wprowadza liczne rozwiązania z myślą o zrównoważonym rozwoju. Jak ta kwestia będzie wyglądać w no- wej przestrzeni?

Strategia świadomego podejścia do ekologii prowadzona jest we wszystkich naszych obiektach w Polsce i jest to dla Invesco Real Estate kwestia priorytetowa. W nowych biurach Placu Unii zostanie za- stosowane m.in. w pełni energooszczędne oświetlenie LED. Będzie ono zaopatrzone w specjalne sterowanie z czujnikami ruchu oraz sensorami, które automatycznie zliczą liczbę osób na danej powierzchni i dobiorą odpowiednie natężenie oświe- tlenia oraz wentylacji. Przy małej liczbie

pracowników wentylacja będzie działała na przykład na 30 procent, a nie z pełną mocą w trybie ciągłym. Cała nowa powierzchnia będzie więc energooszczędna. W aranżacji wszystkich biur zostanie wykorzystanych także dużo naturalnych roślin, łącznie z gatunkami, które oczyszczają powietrze.

Obecnie zwraca się też dużą uwagę na elementy samego wyposażenia pochodzące z recyklingu. Jakie detale tego typu znajdą się w Placu Unii?

W aranżacji biur planujemy wykorzystać wiele ele- mentów pochodzących z recyklingu. Na podłogach pojawią się wykładziny produkowane w Polsce w 100 procentach z wyłowionych sieci rybackich, które stanowiły zagrożenie dla zwierząt morskich. Sufity zostaną natomiast wykonane ze sprasowanej wełny drzewnej, która jest nie tylko ekologiczna, ale ma również wysoki współczynnik absorpcji dźwięku o najwyższym parametrze A.

W związku z obecną sytuacją najemcy poszu- kują rozwiązań zapewniających jak największe bezpieczeństwo pracowników. Co w tej kwestii zaplanowano w Placu Unii?

- Zdecydowanie jest to bardzo istotny aspekt dla najemców. Wszyscy chcemy czuć się bezpieczni w swoim miejscu pracy. W nowej przestrzeni znajdą się chociażby miejsca spotkań dla pracowników zaaranżo- wane w formie „kapsuś” wyposażonych w wewnętrzne filtry. Po każdym spotkaniu powietrze zostanie w nich przefiltrowane i oczyszczone, a także nastąpi automa- tyczna dezynfekcja. W biurach będzie też zapewniona ciągła cyrkulacja świeżego powietrza przy wykorzy- staniu najwyższej klasy filtrów oczyszczających. Także te rozwiązania prezentujemy w naszym showroomie. Biura Placu Unii będą więc spełniać najwyższe normy bezpieczeństwa, oferować szereg w pełni ekologicz- nych rozwiązań oraz zapewniać komfortowe warunki pracy każdego dnia.

PLAC UNII

NOWA JAKOŚĆ BIUR NA STOŁECZNEJ MAPIE

PRACA. ŻYCIE. RÓW NO WAGA.

NOWA KAMPAANIA WIZERUNKOWA PLACU UNII

Praca. Życie. Równowaga. to hasło przewodnie nowej linii kreatywnej Placu Unii. Warszawski obiekt, w którym nadrzedną funkcję stanowi część biurowa, zapewnia pracownikom szereg udogodnień i dedykowanych usług z myślą o ich wygodzie. Zarówno pracownicy biurowi, jak i mieszkańcy Mokotowa mają także do swojej dyspozycji ofertę pasażu handlowo-usługowego. Plac Unii jako w pełni ekologiczny budynek podkreśla także w kampanii wizerunkowej swoją strategię świadomego podejścia do zrównoważonego rozwoju, która jest prowadzona we wszystkich polskich obiektach w Polsce należących do portfolio nieruchomości Invesco Real Estate.

Z myślą o ekologii i komforcie pracowników

Plac Unii to obiekt wielofunkcyjny, który dzięki przemyślanej koncepcji łączącej część biurową z handlowo-usługową od samego początku działalności cieszy się ponadprzeciętną renomą wśród najemców. Biurowiec zapewnia pracownikom m.in. dostęp do wielu rozwiązań, które wpływają bezpośrednio na komfort ich dnia codziennego, gdzie mogą skorzystać m.in. z bogatej oferty handlowo-usługowej. Obiekt cechuje niezwykle dogodna lokalizacja na pograniczu Śródmieścia i Mokotowa pozwalająca na komfortowy dojazd oraz ominięcie korków w godzinach szczytu. Plac Unii daje też możliwość wygodnego dojazdu środkami komunikacji miejskiej – metrem, autobusem i tramwajem. Biurowiec w nowej kampanii wizerunkowej promuje wśród



**Zakupy.
Wiosna.
Styl.**



Wiosenne kolekcje
zachęcają do zakupów

pracowników m.in. ekologiczne formy dojazdu do miejsca pracy, zapewniając im choćby parkingi rowerowe czy szatnie wraz z prysznicami.

Balans kluczem do dobrego samopoczucia

W nowej linii kreatywnej pod hasłem „Praca. Życie. Równowaga.”, którą obiekt wprowadził od marca 2021 roku, zastosowano elementy, które mają na celu pokazać Plac Unii jako miejsce, które zapewnia doskonałą harmonię między pracą a codziennymi obowiązkami i życiem rodzinnym. W związku z tym, że w obecnych czasach wiele osób przyznaje, że największym problemem jest zachowanie równowagi na poziomie praca-dom, warszawski obiekt w kampanii podkreśla swoje atuty dające taką możliwość. „Praca. Życie. Równowaga.” to integralność strefy zawodowej i prywatnej w połączeniu z ochroną środowiska i zrównoważonym rozwojem.

Czas na wagę złota

Plac Unii wyróżnia się przede wszystkim swoją kompleksową i przemyślaną ofertą. Po pracy każdy może zrobić wygodne zakupy w sklepach swoich ulubionych marek, czy w „kultowym” w Warszawie Supersamie, zadbać o kondycję w klubie fitness czy spotkać się w gronie znajomych lub przyjaciół w bogato zaopatrzonej części gastronomicznej. Wszystkie elementy sprawiają, że pracownicy obiektu oraz klienci Placu Unii mogą realnie zaoszczędzić czas. Najlepszym tego przykładem jest prowadzona modernizacja, w ramach której cała część handlowo-usługowa zostanie skoncentrowana wyłącznie



Nieustannie się rozwijamy, dbając o środowisko oraz dobro naszych pracowników. Nowoczesne i świadome podejście to klucz do satysfakcji i sukcesów.

na dwóch poziomach. Z kolei na najwyższym dotychczasowym piętrze części handlowej (+1) znajdują się nowoczesne i ekologiczne biura. Łącznie w 2021 roku obiekt zaoferuje dodatkowe 5000 m² GLA nowoczesnej powierzchni biurowej.

Zrównoważone podejście to podstawa

W nowej kreacji wizerunkowej warszawski obiekt podkreśla także swoją strategię świadomego podejścia do zrównoważonego rozwoju, która jest priorytetem w działaniach długofalowych zarówno dla właściciela budynku – Invesco Real Estate, jak i firmy zarządzającej – CBRE. Za przygotowanie koncepcji strategii wizerunkowej „Praca. Życie. Równowaga.” i pozycjonowanie obiektu Placu Unii odpowiada warszawska agencja DNA Group, która ma ponad 20-letnie doświadczenie w szerokiej gamie usług marketingowych: graficznych, reklamowych, public relations oraz organizacji wydarzeń tematycznych dla różnych grup odbiorców. Agencja dla Placu Unii prowadzi także kanały w mediach społecznościowych oraz oficjalny profil LinkedIn.

SEGREGACJA ODPADÓW W PLACU UNII

To nie bez powodu jedna z najbardziej powszechnych form ochrony środowiska. Gdyby w ciągu tych wszystkich lat wrzucać śmieci do jednego worka, Ziemia zaczęłaby wyglądać jak przerażający obraz z katastroficznych filmów o przyszłości.

Po co segregujemy odpady?

Przede wszystkim po to, aby umożliwić ich recykling. Przetworzenie poszczególnych elementów otwiera furtkę do ich wórnego wykorzystania. W ten sposób zamykamy ekologiczne koło, które długofalowo redukuje zarówno ilość zużywanych surowców, jak i ton śmieci zalegających na wysypiskach. Im większy budynek, tym większą liczbę ludzi w sobie gromadzi. Proporcjonalnie ze wzrostem liczby ludzi rośnie także ilość produkowanych odpadów. Dlatego w biurowcu Placu Unii postawiono szczególny nacisk na skrupulatną i rzetelną segregację. W związku z tym jest ona dzielona aż na 7 kategorii.

ODPADY W PLACU UNII W LICZBACH

2019 rok

ZMIESZANE ODPADY
Z BUDOWY I REMONTÓW
27 000 kg

OPAKOWANIA
Z TWORZYW SZTUCZNYCH
6524 kg

OPAKOWANIA Z TEKSTURY I PAPIERU
36 238 kg

ŁĄCZNIE
454 620 kg

ZMIESZANE

Kosz o czarnej barwie służy do gromadzenia resztek mięsnych oraz kości, mokrego lub zabrudzonego papieru, zużytych materiałów higienicznych, w tym pieluch jednorazowych, żwiru z kuwet dla zwierząt, fajansu, potłuczonego szkła i lustra oraz tekstyliów. Wrzucamy do niego tylko to, czego nie udało się rozdzielić do pojemników na odpady segregowane lub czego nie można oddać do Punktu Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych.



METALE I TWORZYWA SZTUCZNE

Żółta naklejka oznacza pojemnik na puste metalowe i plastikowe opakowania, zgniecione butelki, zakrętki od butelek i słoików, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tetrapaki) i zgniecione puszki po napojach i żywności.



BIO

Do brązowego zbiornika należy wrzucać odpady warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe, resztki jedzenia z wyjątkiem mięsa, kości oraz tłuszczów zwierzęcych. Jeśli nie posiadamy własnego kompostownika, wrzucamy je do odpowiedniego kosza.



PAPIER

Niebieski zbiornik jest przeznaczony na czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty i papier biurowy. Przeciętny mieszkaniec Ziemi zużywa mniej więcej 50 kilogramów papieru rocznie. W krajach Unii Europejskiej odzyskuje się średnio 70% makulatury. W Polsce wynik ten wynosi zaledwie 42%.



2020 rok

ZMIESZANE ODPADY
Z BUDOWY I REMONTÓW
21 300 kg

OPAKOWANIA
Z TWORZYW SZTUCZNYCH
20 755 kg

OPAKOWANIA Z PAPIERU I TEKSTURY
68 259 kg

ŁĄCZNIE
911 440 kg



ŻARÓWKI I ŚWIE- TLÓWKI

Ciemnozielony kosz to miejsce na świetlówki i żarówki energooszczędne. Zwyczajne żarówki, zwane inaczej edisonówkami, można wyrzucać do pojemnika na śmieci zmieszane.



BATERIE

Czerwona naklejka informuje o zbiorniku na zużyte baterie i akumulatory przenośne, które już nie mogą działać. To bardzo ważne, aby je składować, bo są wysoko toksyczne dla środowiska.



SZKŁO

Zielony kolor jest przeznaczony dla pustych szklanych butelek, słoików, opakowań po kosmetykach i lekach. Ich recykling nie ma końca, więc wykorzystujmy tę wspaniałą właściwość.

Odpowiednie
kategoryzo-
wanie śmieci
to przejaw
długofalo-
wych działań
dla dobra
planety
i wyobraźni,
która chroni
nas przed
autozaglądą.

Każdy wybór niesie za sobą określone konsekwencje. Gdy losy planety są ci bliskie, dokonuj tych sprzyjających środowisku.



ING DLA W TROSCE O ŚRODOWISKO KLIMATU

W dzisiejszych czasach ekologiczne podejście do życia nie ogranicza się wyłącznie do kupowania zdrowej żywności, ubrań produkowanych w zrównoważony sposób czy wykonywania codziennych czynności w zgodzie z naturą. Olbrzymie znaczenie ma również to, z jakimi firmami współpracujemy oraz to, jakie działania stoją za usługami, z których korzystamy. Jeśli do tej pory podczas wyboru swojego banku nie zastanawialiście się, czy ma on na względzie ekologię, to czas najwyższy zwrócić na to uwagę. Jednym z nich jest ING Bank Śląski, który w grudniu 2017 roku podpisał Deklarację Ekologiczną, zgodnie z którą ochrona środowiska naturalnego i zrównoważony rozwój są istotnym elementem długoterminowej strategii banku. Jego działania dążą do tego, aby bezpośrednio i pozytywnie wpływać na ochronę środowiska, promować prowadzenie działalności w bardziej zrównoważony sposób, a także poprawiać jakość życia. Dlatego dla tych, którzy mają na względzie dobro planety, taki wybór w trakcie myślenia o np. założeniu konta czy wzięciu pożyczki, będzie spójny z wartościami ideologicznymi.

Ekologiczne zaangażowanie

Już od 2015 roku ING nie finansuje nowych elektrowni węglowych z wyłączeniem wcześniejszych kontraktowanych zobowiązań. Stopniowo są zmniejszane ekspozycje produktowe i kredytowe dotyczące działalności wysokoemisyjnej. Wynika to z faktu, że priorytetem stało się realizowanie projektów z najwyższą troską o środowisko naturalne. Jakie obszary są

W 2019 roku ING zorganizował okrągły stół dla przedstawicieli sektora bankowego, instytucji finansowych i organizacji non-profit zaangażowanych w promocję zrównoważonego rozwoju.

zatem aktywnie wspierane przez bank? Są to między innymi projekty:

- ▶ wspierające rozwój nowoczesnej infrastruktury przesyłu i dystrybucji energii,
- ▶ w zakresie odnawialnych źródeł energii realizowane przez grupy energetyczne,
- ▶ wspierające elektromobilność,
- ▶ ESCO, polegające na oferowaniu kompleksowych rozwiązań energetycznych, które przyczyniają się do oszczędzania energii,
- ▶ inne, mające na celu zapobieganie zanieczyszczeniom oraz zwiększanie możliwości recyklingu.

ING Bank Śląski wkłada dużo zaangażowania we wspieranie środowiska na różnych płaszczyznach, między innymi poprzez refinansowanie zakupu 111 farm fotowoltaicznych we współpracy z jednym z największych na świecie funduszy inwestycyjnych Aberdeen Standard Investments. Bank brał także udział w konsorcjum finansującym budowę Farmy Wiatrowej Dębok o mocy 121 MW. Współpracuje również z partnerami biznesowymi w obszarze elektromobilności. A wszystko to jest głównym kierunkiem, w którym zmierza przyszłość – odchodzimy od spalania węgla na rzecz wykorzystywania energii elektrycz-

nej, słonecznej czy wiatrowej. ING Bank Śląski jest także partnerem programu „Zrównoważone miasta” UN Global Network Poland – polskiego biura powstałego z Inicjatywy Sekretarza Generalnego Organizacji Narodów Zjednoczonych oraz marki Siemens.

Co więcej kryje się za proekologicznymi działaniami Grupy ING?

Od 2014 roku firma wdraża program środowiskowy, któremu przyświecały poniższe cele z obietnicą ich realizacji do 2020 roku. ING Bank Śląski rzetelnie wywiązał się ze swoich zobowiązań, a ich efekty to:

- ▶ redukcja całkowitego śladu węglowego o 89%,
- ▶ recykling 100% odpadów,
- ▶ całkowite korzystanie z energii odnawialnej.

ING Bank Śląski ogranicza również zużycie wody, docelowo o 20% w stosunku do 2014 roku.

Promocja i edukacja

Ponadto ING Bank Śląski promuje sprzyjające środowisku postawy zarówno wśród swoich pracowników, jak i klientów. Dotyczą one kilku głównych obszarów związanych z ekologią.

ZACHĘCANIE DO PODEJMOWANIA RACJONALNYCH I ODPOWIEDZIALNYCH WYBORÓW

Do tego służą specjalne akcje, jak np. dowcipne plakaty i naklejki z faktami widniejące we wszystkich budynkach centrali w aneksach kuchennych i łazienkach. Odnoszą się one do kwestii oszczędzania energii, gospodarowania wodą, właściwej segregacji odpadów i zwrócenia uwagi na codzienne wybory – wykorzystania plastiku czy nawet zużycia ręczników papierowych. ING prowadzi też swój miesięcznik „Baśka”, w którym ukazuje się cykl artykułów o ekologii. To doskonały sposób na edukację pracowników.

RECYKLING I GOSPODARKA ODPADAMI

Nośniki danych są zbierane i bezpiecznie niszczone. Odpady biurowe w postaci tonerów, zużytych mebli czy elektroniki bank przekazuje do utylizacji uprawnionym do tego firmom. Oprócz samej segregacji ING zbiera nie działające baterie, a pojemniki na nie znajdują się we wszystkich budynkach centrali. Niektóre rozwiązania nie dość, że są ekologiczne, to także bardzo kreatywne. Wykorzystywanie siatek wielkoformatowych z reklam i robienie z nich toreb, piórników, plecaków i etui na laptopy to działanie zgodne z ideą Zero Waste.

OSZCZĘDZANIE WODY

Dzięki zamontowanym w kranach perlatorom możliwe

**REDUKCJA
CAŁKOWITEGO
ŚŁADU
WĘGLOWEGO
89%**

3 jest ograniczenie zużycia wody z 5 litrów do nawet 1,8 litra. Wyposażenie aneksów kuchennych też nie jest tu przypadkowe. Energo- i wodooszczędne zmywarki i toalety dwusprężkowe przyczyniają się do przyjaznego środowiska oszczędzania.

REDUKCJA PAPIERU

Ulotki wykonane z papieru odchodzą w niepamięć – na ich miejsce wchodzi elektroniczne newslettery. Podobnie jest z wszelkimi wydrukami, które zastępuje elektroniczny obieg dokumentów. Pracownicy centrali banku korzystają z systemu tzw. wydruku podążającego. Polega on na tym, że dokument zostanie wydrukowany, ale dopiero po przyłożeniu karty identyfikacyjnej do drukarki. W ten sposób zużycie papieru się zmniejsza.

PROMOWANIE ZRÓWNOWAŻONEGO TRANSPORTU

ING na bieżąco zwiększa niskoemisyjną flotę samochodową. W tym momencie ponad połowa pojazdów ma napęd hybrydowy lub elektryczny, a do 2023 roku aż 100% bankowej floty samochodowej będzie składać się wyłącznie z tego typu pojazdów. Grupa ma 15 stacji do ładowania samochodów elektrycznych oraz podjęła współpracę z firmą taksówek Free Now, której celem jest osiągnięcie zeroemisyjności do 2030 r.

W OFERCIE BANKU KLIENTI MAJĄ WYBÓR SPOŚRÓD PRODUKTÓW ZWIĄZANYCH Z OCHRONĄ ŚRODOWISKA:

- ▶ preferencyjna pożyczka na poprawę efektywności energetycznej budynku dla obiektów komercyjnych,
- ▶ ekokredyt dla wspólnot mieszkaniowych, na cele związane m.in. z instalacją odnawialnych źródeł energii w modernizowanych energetycznie budynkach, np. z zastosowaniem kogeneracji albo paneli słonecznych, systemów monitorowania i zarządzanie energią oraz termomodernizację,
- ▶ ekoleasing, czyli preferencyjne warunki leasingu dla pojazdów ekologicznych,
- ▶ ekokredyt hipoteczny na dom ekologiczny, którego roczne zapotrzebowanie na energię użytkową do ogrzewania i wentylacji nie przekracza 40 kWh/m²,
- ▶ ekopożyczka dla klientów indywidualnych, czyli pożyczka gotówkowa na cele związane z ochroną środowiska, m.in. nowoczesne rozwiązania smart living, wykorzystywanie odnawialnych źródeł energii, energooszczędny sprzęt AGD,
- ▶ ekopożyczka dla firm na produkty ekologiczne, takie jak energooszczędny sprzęt, pojazdy z napędem elektrycznym lub hybrydowym, oczyszczalnie ścieków, okna i drzwi zewnętrzne itp.

CHCESZ, ABY JAK NAJWIĘCEJ TWOICH WYBORÓW SPRZYJAŁO ŚRODOWISKU? JEŚLI ODPOWIEDZ BRZMI TAK, WYBIERAJ FIRMY, KTÓRE DBAJĄ O PLANETĘ I KLIMAT POPRZEC SZEROKI ZAKRES PROEKOLOGICZNYCH DZIAŁAŃ.



EKO
LIFESTYLE

PEREŁKA MOKO TO WA

O tym, dlaczego przed Placem Unii pojawił się monumentalny platan, w jaki sposób to miejsce wciąż rozwijając się, będzie jeszcze bardziej dbać o ochronę środowiska i jak zwracając uwagę na detale, możemy stawać się każdego dnia coraz bardziej eko, opowiada Agata Ryś-Zawistowska, dyrektor Placu Unii.

W sąsiedztwie budynku Placu Unii pojawił się okazały platan. Czy przy wyborze drzewa kluczowe znaczenie miało to, że dość dobrze znosi miejskie zanieczyszczenia? A może wpływ miała również jego symbolika? Wszak roślina ta uchodzi za symbol miłości, wierności i stałości...

Mimo że niedawno obchodziliśmy Walentynki, nie było to jednak powodem wyboru platana (śmiech). Doceniliśmy inne jego zalety – przede wszystkim wytrzymałość na zmienne warunki atmosferyczne, a zwłaszcza na wszelkie zanieczyszczenia powietrza. Z tego powodu ten gatunek drzewa można najczęściej spotkać w centrach miast całej Europy Zachodniej. Naszą uwagę zwróciła też atrakcyjność platana – jego gruby pień pokryty łaciatą, szaro-żółtą korą, duże, błyszczące liście, które kształtem przypominają te charakterystyczne dla klonu oraz czerwone kwiaty kwitnące na przełomie wiosny i lata. To jedno z najbardziej okazałych drzew rosnących w Polsce. W momencie sadzenia platan miał już 14 metrów wysokości, 82 centymetry w obwodzie i ważył 4500 kilogra-



▲
DYREKTOR
KOMPLEKSU
BIUROWEGO PLACU
UNII AGATA RYŚ-
ZAWISTOWSKA
OPOWIADA
O ZIELONYCH
ZMIANACH,
KTÓRE MAJĄ NA
WZGLĘDZIE DBANIE
O OTACZAJĄCE
GO ŚRODOWISKO
NATURALNE.

mów, więc – choć to zaledwie dopiero połowa jego możliwości – to z całą pewnością w kolejnych latach będziemy mogli wypoczywać w jego cieniu. Był jeszcze jeden ważny powód, który przesądził o wyborze tego właśnie gatunku. Od lat przyglądamy się temu, co dzieje się w naszym mieście i zauważyliśmy, że jeśli wymieniane są drzewa, to najczęściej właśnie na platany. Postanowiliśmy zatem wpisać się w tę ideę.

Czy tak jak w znanej starej piosence: „W parku pod platanem pani siądzie z panem, da mu słodkie usta rozkochane...” pojawi się pod drzewem ławeczka?

W planach mamy całkowite „zazielenienie” nie tylko placu zewnętrznego, ale także wszystkiego wokół budynku. Prace potrwać trzy lata. Częściowo zajmujemy się nimi w porozumieniu z miastem, bo nie wszystkie tereny należą do nas, a częściowo we współpracy z naszym partnerem i głównym najemcą, a także fundatorem platana, czyli ING Bankiem Śląskim. Zagospodarujemy ciekawiej krzewy i inne nasa-



dzenia od strony ulicy Boya-Żeleńskiego. Z kolei od ulicy Puławskiej planujemy skomponować szpalę z dużych, zupełnie nowych drzew. Natomiast wzdłuż ulicy Waryńskiego czeka nas wymiana części drzew, które chorują, ale tym zajmiemy się w kolejnych latach. Póki co jednak, w pierwszej kolejności chcielibyśmy zagospodarować plac przed głównym wejściem do budynku. I tak jak w piosence oprócz tego, że pojawi się tam jeszcze kilka drzew, planujemy również postawić ławeczki, wymienić kosze na śmieci, ale co jeszcze konkretnie tam się pojawi – to już zależy od architekta zajmującego się projektowaniem zieleni. To miejsce



„Abyśmy mogli w cieniu platana i innych drzew spędzać miłe chwile – móc spokojnie porozmawiać, napić się kawy lub po prostu nabrać wytchnienia”.

ma być perełką Mokotowa. Tym projektem chcemy nieco powrócić do dawnych, przedwojennych tradycji. Wówczas te tereny były dużo bardziej zadrzewione, o czym przypominają nam zdjęcia z tamtych lat – wprawdzie skwer znajdował się z zupełnie innej strony i porastały go raczej wierzby, a nie platany, ale najważniejsze, by przywrócić dobrą tradycję. Zależy nam bardzo na tym, aby ten nasz plac był miejscem odpoczynku zarówno dla pracowników biurowca, klientów pasażu handlowo-usługowego Placu Unii – jak również dla mieszkańców tej pięknej dzielnicy. Abyśmy mogli w cieniu platana i innych drzew spędzać miłe chwile – móc spokojnie porozmawiać, napić się

kawy, po prostu nabrać wytchnienia w czasie zabieganego dnia i zadbać o wewnętrzną równowagę między pracą a odpoczynkiem. A drzewa z ich dobroczynnym wpływem z pewnością nam w tym pomogą.

Czym zatem zaskoczą Państwo swoich pracowników i klientów centrum handlowego jeszcze w tym roku?

W tej chwili ekologia jest głównym aspektem działań na całym świecie. To już wydaje się być stałym trendem, a nie tylko przejściową modą. Z przyjemnością oczywiście wpisujemy się w tę tendencję. Jesteśmy silnie zaangażowani w to, żeby jak najmniej niszczyć naszą planetę. Rozwiązania przyjęte w naszym biurowcu są więc jak najbardziej proekologiczne – z jednej strony generują realne oszczędności, a z drugiej wpływają na ochronę środowiska. W tym kierunku zmierzamy i wciąż planujemy się coraz lepiej rozwijać. Jednym z naszych działań jest właśnie troska o zielen wokół budynku, więc platan z pewnością będzie symbolem ekologicznych i nowatorskich rozwiązań, które od lat wprowadzamy. Poza tym w tym roku na pierwszym piętrze, w dotychczasowej części handlowej, powstanie 5 tys. m² powierzchni biurowej. Zamierzamy wprowadzić tutaj szereg rozwiązań proekologicznych, m.in. dotyczących kwestii energooszczędnego oświetlenia typu LED z czujnikami ruchu, które dobiorą odpowiednie natężenie oświetlenia. Ponadto zostaną tu wykorzystane elementy pochodzące z recyklingu np. będą wykładziny z sieci rybackich i oczywiście umieścimy dużą liczbę żywych roślin, które w sposób naturalny przyczynią się do oczyszczania powietrza w przestrzeniach biurowych.

Praca w takim budynku jak Plac Unii zobowiązuje. Co dla Pani znaczy być eko? W jaki sposób stara się Pani krzewić tę ideę w swoim życiu, na co dzień?

Segregacja odpadów jest już czymś zupełnie naturalnym, podobnie jak gaszenie światła czy unikanie jednorazowych opakowań. Złazszcza na to ostatnie zwracam szczególną uwagę, by w czasie zakupów nie dobrać kolejnych reklamówek. Staram się zawsze mieć przy sobie ulubioną, przywiezioną jeszcze z Norwegii torbę wielokrotnego użytku, która służy mi już 13 lat. Przy wyborze odzieży również staram się zwracać uwagę, aby złazszcza te ubrania, które są blisko ciała, były przyjazne skórze, uszyte z naturalnych materiałów, jak np. bawełna. Być eko to dla mnie przede wszystkim zdrowo się odżywiać – jeść jak najmniej przetworzonej żywności, unikać mięsa – aby w ten sposób starać się chronić naszą planetę. Dzień rozpoczynam i kończę ulubionym zielonym drinkiem – z soku z młodego jęczmienia i chlorelli, czyli korzystam z zielonej mocy, którą dała nam Matka Natura.

Wyraziste kolory,
dorodne kształty
i aromatyczne zapachy
budzą wiosną apetyt
na soczyste dary natury.
Jaką cenę płacimy
za ich doskonałość?

SEZON NA WARZYWA I OWOCE

22

Wraz z nadejściem kwitnącej wiosny rozpoczyna się długo wyczekiwany sezon na soczyste warzywa i słodkie owoce. Zróżnicowana dieta to podstawa zdrowego i szczęśliwego życia, dlatego ważne jest, aby spożywane przez nas posiłki były bogate w witaminy, makroelementy i błonnik, których bogatym źródłem są świeże dary natury. Jednakże, aby paradoksalnie nie pogorszyć zdrowia, jedząc sporą ilość zieleniny, musimy zdawać sobie sprawę z tego, jakie skutki niesie ich uprawa na masową skalę, przechowywanie w magazynach czy transport na

43% WARZYW I OWOCÓW ZAWIERA WYKRYWALNY POZIOM PESTYCYDÓW.

duże odległości. Mając wiedzę na ten temat, możemy wybierać produkty, które zawierają mniejsze stężenia szkodliwych środków lub oczyszczać je w odpowiedni sposób.

Czego nie widać gołym okiem

Przed wszystkim warto wiedzieć, jakie substancje są stosowane do monokulturowych upraw roślin.

Olbrymie polacie zajmowane przez jeden gatunek tworzą idealne warunki do rozwoju chwastów, szkodników, grzybów, bakterii i pasożytów, dlatego rolnicy stosują na szeroką skalę pestycydy

– w innym przypadku straty na poziomie producentów, pośredników i konsumentów wynosiłyby zbyt wiele. W skład pestycydów wchodzi między innymi środki owadobójcze, grzybobójcze oraz niszczące chwasty. Niestety, te substancje

szkodzą nie tylko niepożądanym organizmom, ale także człowiekowi. Jednorazowe spożycie ilości znajdującej się na porcji warzyw czy owoców jeszcze nikogo nie zabiło, aczkolwiek regularne jedzenie z dodatkiem pestycydów może mieć opłakane skutki. Ich kumulacja w organizmie wpływa negatywnie na zdrowie, przyczyniając się do powstawania nowotworów, problemu rozwoju płodu i małych dzieci, zaburzeń układów biologicznych, w tym rozrodczego, hormonalnego, odpornościowego i nerwowego.

Co możemy zrobić, aby uniknąć długofalowego wystawienia na działanie szkodliwych substancji spożywanych wraz z posiłkami?

Jedzmy głównie sezonowe produkty. Owoce i warzywa naturalnie dostępnych w danej porze roku nie trzeba silnie ochraniać czy przyspieszać ich wzrostu dużą ilością chemii. Oczywiście, korzystajmy też z okolicznych bazarków, gdzie sprzedają mali, lokalni dostawcy – wtedy mamy większą pewność, że to, co kupujemy, będzie bardziej naturalne i zdrowe. Jednak nie zawsze mamy czas lub możliwości, aby kupować wyłącznie w zaufanych czy sprawdzonych miejscach. Wtedy zacznijmy od ograniczenia w swojej codziennej liście zakupów tych produktów, które zawierają największe stężenie środków chemicznych. W wyborze pomocny jest przewodnik amerykańskiej organizacji Environmental Working Group (EWG) zawierający spis warzyw i owoców naznaczonych wysokim poziomem pestycydów. W tak zwanej „Brudnej 13” z 2020 roku znajdziemy – idąc od pierwszego miejsca – truskawki, szpinak, jarmuż, nektarynki, jabłka, winogrona,



„CZYSTA 15”

To owoce i warzywa najmniej naznaczone wskaźnikiem środków ochrony roślin.

Tę listę, zaczynając od tego najczystsze, tworzą:

- ▶ awokado,
- ▶ słodka kukurydza,
- ▶ ananas,
- ▶ cebula,
- ▶ papaja,
- ▶ mrożony słodki groszek,
- ▶ bakłażan,
- ▶ szparagi,
- ▶ kalafior,
- ▶ kantalupa (rodzaj melona),
- ▶ brokuły,
- ▶ pieczarki,
- ▶ kapusta,
- ▶ melon miodowy,
- ▶ kiwi.

brzoskwinie, wiśnie, gruszki, pomidory, seler naciowy, ziemniaki i papryczkę chili. Na truskawkach, zwycięzcach rankingu, przeciętnie znajduje się aż 13 groźnych pestycydów. Tym bardziej, jeśli naszą uwagę przykuwają głównie te o idealnym kształcie, rozmiarze i kolorze, możemy mieć pewność, że były traktowane silną chemią. Robiąc zakupy, zawsze pamiętajmy, że w naturze niedoskonałość jest normalnym i powszechnym zjawiskiem.

Po jasnej stronie mocy

Dobra wiadomość jest taka, że w przewodniku EWG znajdziemy także tzw. „Czystą 15”. To owoce i warzywa najmniej naznaczone wskaźnikiem środków ochrony roślin. Tę listę, zaczynając od tego najczystsze, tworzą awokado, słodka kukurydza, ananas, cebula, papaja, mrożony słodki groszek, bakłażan, szparagi, kalafior, kantalupa (rodzaj melona), brokuły, pieczarki, kapusta, melon miodowy, kiwi. Powstaje pytanie, co z pozostałymi produktami, które bardzo lubimy, a których ta lista nie zawiera? Mamy do dyspozycji szereg czynności zwiększających bezpieczeństwo przygotowywanych przez nas posiłków.

Sposoby na oczyszczanie

Po pierwsze, myjemy bardzo dokładnie wszystkie produkty przed podaniem ich na stół. Płukanie samą wodą niestety nie wystarcza – większość stosowanych dziś pestycydów w uprawach przemysłowych



Mając odpowiednią wiedzę na temat sposobów uprawy roślin, możemy chronić siebie i swoich bliskich przed toksycznym działaniem środków chemicznych.



„BRUDNA 13”

To lista owoców i warzyw o największym stężeniu pestycydów. Są na niej:

- ▶ truskawki,
- ▶ szpinak,
- ▶ jarmuż,
- ▶ nektarynki,
- ▶ jabłka,
- ▶ winogrona,
- ▶ brzoskwinie,
- ▶ wiśnie,
- ▶ gruszki,
- ▶ pomidory,
- ▶ seler naciowy,
- ▶ ziemniaki,
- ▶ papryczka chili.

ma tak opracowany skład, aby opady atmosferyczne nie spłukiwały ich z powierzchni płodów rolnych. Nazywają się oleistymi (tworzą je powszechnie używane karbaminy czy pestycydy organofosforanowe), mimo że nie są polyskliwe czy nawet widoczne gołym okiem. W celu skrupulatnego usunięcia z żywności wszelkich szkodliwych związków możemy użyć specjalnych, ekologicznych środków czyszczących, które są zrobione wyłącznie z naturalnych substancji. Alternatywą będzie wykonanie domowych mieszanek, które choć są bardziej pracochłonne, to zdecydowanie bardziej dokładne. Po drugie, jeśli widzimy lub czujemy w dłoniach woskowy nalot na produkcie, obierajmy go ze skórki. W tym przypadku więcej zyskamy dla zdrowia, rezygnując z niej. Sama w sobie ma mnóstwo dobrych właściwości, lecz pokryta grubym nalotem może bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Po trzecie, wybierajmy owoce i warzywa oznaczone ekologicznymi etykietami – to zdecydowanie podnosi ich jakość. I na koniec, możemy pomyśleć o założeniu własnego miniogródka umiejscowionego, np. na balkonie. Wtedy będziemy mieli 100% pewności, że spożywane przez nas jedzenie nie zostało potraktowane w całym procesie wzrostu żadną szkodliwą substancją.

23

ZERO WASTE

KOLEJNA MODA CZY STYL ŻYCIA?

Od kilku lat idea Zero Waste zdecydowanie nabiera rozgłosu i zyskuje na popularności. Dzieje się tak w związku z tym, że coraz większej liczbie ludzi zależy na dbaniu o ekologię oraz dobro i przyszłość zamieszkiwanej przez nas planety.

Na początku warto przyrzeć się założeniom głoszonym przez wyznawców nurtu. Zgodnie z definicją Zero Waste International Alliance: „Zero Waste jest celem, który jest etyczny, ekonomiczny, skuteczny i wizjonerski, aby prowadzić ludzi ku zmianie stylu życia i praktyk, które naśladują naturalne cykle odnawiania się, gdzie wszelki materiał, którego się pozbyto jest zaprojektowany tak, by być zasobem do wykorzystywania przez innych. Zero Waste oznacza projektowanie i zarządzanie produktami oraz procesami, aby systematycznie eliminować szkodliwość odpadów i materiałów oraz zmniejszać ich objętość, przetwarzać i odzyskiwać wszystkie zasoby, nie spalać ich, ani nie zakopywać. Zero Waste wyeliminuje uwalnianie szkodliwych substancji do ziemi, wody czy też powietrza, które są zagrożeniem dla zdrowia człowieka, zwierząt, roślin, całej planety.” Istnieją określone wytyczne, które pomogą nam

odnaleźć się w zmianie stylu życia na ten zgodny z ekologiczną ideologią. Zaczynamy od tego, że przed każdym zakupem zastanawiamy się, czy naprawdę potrzebujemy danej rzeczy – kosmetyku, żywności, ubrania, mebla. Wiele razy jest tak, że mamy wielką ochotę coś nabyć, ale po rozsądnym i dłuższym namyśle uświadamiamy sobie, że nie jest nam to potrzebne do życia. Jeśli decydujemy się na zakup, wybieramy to, co jest stworzone zgodnie z ekologią, czyli nie było testowane na zwierzętach, nie stosowano do jego wytworzenia chemicznych substancji i wszelkie produkty wegańskie czy o niskim śladzie węglowym.

Daj drugą szansę

Kolejnym krokiem jest ponowne używanie tego, co już nabyliśmy. Oprócz wielokrotnego napełniania butelki po wodzie, możemy pójść o krok dalej i dawać nowe życie temu, co zazwyczaj ląduje szybko w koszu z odpadami. Oddawanie i kupowanie ubrań

w second handach, alternatywnie wymiana ubrań w takich aplikacjach jak np. Vinted to świetny sposób na działanie dla dobra Ziemi. Każdego roku w związku z produkcją ubrań na masową skalę są zużywane np. miliony hektolitrów wody. Coraz częściej na całym świecie powstają sklepy, w których można kupić sprzęty wszelkiego użytku z drugiej ręki. W Polsce nie jest to tak dobrze rozwinięte jak w Kanadzie czy Nowej Zelandii, ale na portalach, takich jak Facebook czy OLX, znajdziemy dużo ofert używanych produktów w dobrym stanie i sprawnie działających urządzeń. Doskonale wpisuje się w to trend DIY, który polega na tworzeniu nowego ze starego. Czas wykorzystany na wyrażaniu swojej kreatywności w praktycznym celu, z pewnością będzie należał do udanych i może być świetną zabawą wraz z rodziną czy przyjaciółmi.

Rozsądne wyrzucanie

Rzecz jasna, nie może zabraknąć tutaj podkreślenia kwestii segregowania odpadów. To, czego nie jesteśmy w stanie przemienić i ponownie zastosować w swoim życiu, wyrzucamy – jednak gdy już musimy, róbmy to z głową. Recykling nie kosztuje nas wiele myślenia czy zaangażowania, a ma zbawienny wpływ na losy planety. W każdym bloku i indywidualnych domostwach znajdują się pojemniki do rozdzielania odpadów na konkretne kategorie. Przyszłość Ziemi maluje się w o wiele pozytywniejszych barwach, jeśli wszyscy będziemy o tym pamiętać i czynić z tego rutynową część codzienności.



Podejście z głową do kupowania, używania i wyrzucania maluje przyszłość w pozytywnych barwach. Aby nie marnować, przede wszystkim wystarczy chcieć i dobrze planować codzienność.



ZERO WASTE NA CO DZIEŃ

Jak życie według Zero Waste wygląda każdego dnia? Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki, które warto wdrażać, aby żyć zgodnie z proekologicznym podejściem.



► Chodźmy na zakupy z torbą wielokrotnego użytku.



► Wykorzystujemy odpady biodegradowalne jako nawóz do sadzonych roślin (w ogrodzie wokół domu lub tym balkonowym). Na obierkach ugotujemy bulion warzywny, jako świetną bazę do wielu dań.



► Destylujemy wodę z kranu do picia, zamiast kupować kolejne butelki plastikowe.



► Nośmy ze sobą własny kubek na kawę, aby nie generować namnażania kolejnych odpadów.



► Nie wymieniamy urządzeń elektrycznych, tylko dlatego, że wszedł właśnie ich nowy model.



► Ograniczamy spożycie mięsa. Hodowla zwierząt przeznaczona na ten cel jest jednym z największych źródeł emitowania gazów cieplarnianych.



► Kupujemy produkty od lokalnych producentów.



► Zamieniamy książki papierowe na czytniki e-booków.



► Do czyszczenia gospodarstwa domowego używamy ścierek wielokrotnego użytku, a nie ręczników papierowych.

Ekologia nie tylko na topie

Na koniec pojawia się pytanie, czy idea Zero Waste nie jest przypadkiem tylko kolejną modą? Jeśli założymy, że światowe tendencje, które są na topie, przyczyniają się do wzrostu świadomości całych społeczeństw i promowania proekologicznych postaw, to w takim wypadku nie ma to wydźwięku negatywnego. Musimy jednak pamiętać, że wyłącznie długoterminowe zachowania mają realny wpływ na poprawę sytuacji na całym globie. Oznacza to, że aby zmienić destrukcyjny kierunek działań ludzkości, należy przetransformować cały styl życia i konsekwentnie się tego trzymać.

MAŁYMI KROKAMI DO UPRAŻNIENIEGO CELU – ZACZNIJ OD NIEWIELKICH ZMIAN I STOPNIOWO WCIELAJ IDEE ZERO WASTE DO SWOJEGO ŻYCIA.

Zanim spiszysz jakiś przedmiot na straty, zatrzymaj się i pomyśl, czy przypadkiem nie wyrzucasz potencjalnie nowej i oryginalnej rzeczy, która spełni swoją funkcję przez następne lata.



ok. 235 kilogramów), ogromne ilości ubrań niekoniecznie dobrej jakości, które szybko się niszczą i najróżnorodniejszych przedmiotów. Ich trwałość pozostawia wiele do życzenia, ale przecież nie ma problemu w wyrzuceniu i nabyciu ich zamiennika, czyż nie? Tymczasem to właśnie takie podejście prowadzi do piętrzenia się gór na wysypiskach śmieci, z których część jest odzyskiwana, ale to, co zostanie, niestety, musi być palone, emitując przy tym bardzo trujące gazy cieplarniane. Co gorsza, część rzeczy ląduje w oceanach czy innych środowiskach naturalnych, degradując je z dnia na dzień coraz bardziej.

Na szczęście istnieją metody na przetworzenie surowców nienadających się do recyklingu i jedną z nich jest samodzielne, niekomercyjne tworzenie i naprawianie przedmiotów w celu nadania im drugiego życia – z angielskiego DIY, czyli Do It Yourself. I mimo tego, że zaczęło się od

**ZNISZCZONE
I NIEESTETYCZNE
JUŻ MEBLE
WYSTARCZY
POMALOWAĆ FARBA,
ABY NADAĆ IM
ZUPEŁNIE NOWY,
ŚWIEŻY WYGLĄD.**



hobbystów i pasjonatów rękodzieła, nie trzeba być wybitnie uzdolnionym, żeby samemu wykreować coś z niczego. Jak zatem można wykorzystać tę ideę w codzienności? Jednym z pomysłów jest praktyczne udekorowanie mieszkania w oryginalnym i niedrogim stylu.

- Spójrzmy na stare pudełka po butach, które znajdziemy chyba w większości mieszkań. Zazwyczaj leżą gdzieś w domu, zagrażając przestrzeń lub chowamy w nich coś, a wygląda to nieestetycznie. Wystarczy, że okleimy je papierem, zwykłym sznurkiem bądź kawałkami starych ubrań i mamy piękne koszyki organizujące przestrzeń w sypialni czy łazience.
- W każdym domu przydatną i pożądaną rzeczą jest tablica korkowa. Zawieszamy na niej listę zakupów, tygodniowych obowiązków, motywujących cytatów i zdjęć najbliższych. Dobra wiadomość jest taka, że nie musimy jej kupować. Można ją wykonać z korków po winie trafiających zwykle do śmieci. Nie dość, że podczas jej tworzenia spędzimy wspólny, relaksujący czas z domownikami, to efekt naszej pracy będzie wprawiał w podziw wszystkich gości.
- Stoiki to kolejny element gromadzący się w mieszkaniach, a potem na wysypiskach. A przecież jest mnóstwo sposobów na ich kreatywne zastosowanie. Nowy świecznik, szklanka do koktajli, wazon na kwiaty, skarbonka, organizer na długopisy i pędzle do makijażu, kubek na szczoteczki czy nawet mały las w stoiku... Jedna rzecz, a nieskończenie wiele możliwości. Podobnie można zrobić także z puszkami po konserwach.



To tylko kilka propozycji, dzięki którym przysłużysz się planecie, zamieniając odpady w estetyczne i funkcjonalne przedmioty dalszego użytku. Dzięki nim zaoszczędzisz pieniądze, spędzisz ciekawie czas z najbliższymi, nadasz domowi unikatowy charakter, odprężysz się po długim tygodniu pracy i bez dwóch zdań rozwiniesz swoją kreatywność. W przypadku DIY jedynym aspektem,

jaki może nas ograniczać, jest tylko wyobraźnia. I nie zapominajmy, że to wszystko jest w dodatku niezwykle ekologiczne i przyjazne Ziemi, czyli jednym słowem – z samodzielnego tworzenia wyciągniemy same korzyści dla siebie i innych.



**STARE, ZUŻYTE
I NIEPOTRZEBNE
– CZY ABY NA PEWNO?
ŻELIWNY CZAJNIK
PRZEROBIONY
NA DONICZKĘ LUB
PUSTE OPAKOWANIA
PO MLEKU JAKO
CIEKAWY OZDOBY
WRĘCZ URZEKAJĄ.**

Kupujemy, zużywamy, wyrzucamy – jaki jest sposób na powstrzymanie tego błędnego koła, przez które Ziemia zostaje coraz bardziej przygnieciona setkami tysięcy ton odpadów? W odpowiedzi przychodzi aktualnie rozwijający się trend – choć tak naprawdę jest on koncepcją reaktywowaną – polegający na wykorzystywaniu przedmiotów do stworzenia z nich czegoś nowego, co posłuży nam przez następne dni, tygodnie bądź lata.

Żyjemy w czasach wysokiego konsumpcjonizmu, który nakręca się jak wielka kula śniegowa. Kupujemy zdecydowanie za dużo jedzenia (rocznie wyrzucamy

DIY KREATYWNOŚĆ DLA DOBRA PLANETY

WORK&LIFE PRIVATE BALANCE

JAK PRACOWAĆ ZDALNIE, ABY SIĘ NIE PRZEPRACOWAĆ?

Praca zdalna ma mnóstwo plusów. Oszczędzamy czas i pieniądze na dojazdy do biura, a jeśli jeździmy do niego samochodem, to tym bardziej służymy środowisku, zostając w domu. Mamy więcej czasu na wysypianie się, a żeby stawić się za komputerem, nie musimy specjalnie się szykować czy zakładać eleganckiego stroju. Zyskujemy też większą swobodę w ustalaniu przerw na obiad czy w załatwianiu osobistych spraw między obowiązkami. I tutaj niestety pojawiają się pułapki, przez które granice między życiem zawodowym a osobistym łatwo się zaciera. Jaki jest tego efekt? Siedzenie do późnych godzin przy laptopie i przemęczenie. A co za tym idzie, pogorszenie nastroju i samopoczucia, które rzutuje na całe życie. Oto, jak w kilku prostych krokach zadbasz o swój komfort psychiczny i higienę pracy, dzięki czemu oddziolisz życie osobiste od zawodowego i napełnisz się nową energią do działania.

ZORGANIZUJ PRZESTRZEŃ DO PRACY

To podstawowa kwestia, na którą musimy zwrócić uwagę. Gdy w tym samym miejscu pracujemy, jemy i odpoczywamy – patrz kanapa czy (w najgorszym wypadku) łóżko – to bardzo szybko przestaniemy zarówno efektywnie wykonywać obowiązki, jak i zorientujemy się, że nie jesteśmy w stanie odpocząć we własnym domu. Jednak nie każdy posiada osobny pokój, który mógłby przeznaczyć go na domowe biuro. Jak wtedy poradzić sobie z organizacją optymalnej przestrzeni? Wystarczy stolik, przy którym można usiąść w prostej pozycji, ustawiony np. w kącie pokoju. W tym miejscu zgromadzmy wszystkie rzeczy potrzebne do pracy. Gdy wstajemy od biurka, dla ciała i umysłu jest to znak, że mamy przerwę lub właśnie skończyliśmy pracę. Wtedy śmiało przenosimy się w ulubioną przestrzeń do relaksu.

GRUNT TO DOBRA KOMUNIKACJA

Mówi się, że jeśli sam nie wyznaczysz swoich granic,

wtedy inni zrobią to za Ciebie. I jest w tym dużo prawdy, ponieważ to waszym interesie leży poinformowanie współpracowników, w jakich godzinach wykonujemy obowiązki zawodowe i jesteśmy dostępni pod różnorodnymi komunikatorami. Dzięki temu unikniemy telefonów o 7 rano czy o 22 wieczorem, bo ktoś może pomyśleć, że jeśli pracujemy zdalnie, to można dzwonić do nas bez większego zastanowienia. Tak samo trzeba porozmawiać z domownikami, aby wiedzieli, że nie należy do nas przychodzić z pytaniami i prośbami w konkretnych godzinach, bo jesteśmy zajęci. Na początku może być to trudne do zrozumienia, zwłaszcza dla małych dzieci, ale konsekwentne i wytrwałe podejście pozwoli na osiągnięcie upragnionego celu.

ZARZĄDZAJ SWOIM CZASEM

Podczas pracy zdalnej istnieje pokusa, żeby między obowiązkami w pracy załatwiać te rodzinne czy osobiste. Oczywiście przyspieszymy w ten sposób pewne sprawy, ale jeśli poświęcimy czas między pracą na realizowanie innych zadań, wtedy niepostrzeżenie tracimy go na odpoczynek, a przecież właśnie po to mamy przerwy. Te najlepiej wykorzystać na przewietrzenie głowy na świeżym powietrzu i chwytanie ciepłych promieni słońca. Gdy jest możliwość na spędzenie przerwy w naturalnym otoczeniu zieleni i śpiewu ptaków, korzystajmy z niej dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia.

DBAJ O SIEBIE

W ciągu dnia pełnego obowiązków nie raz zapominamy o odpowiednim odżywianiu. Przerwy na spokojne zjedzenie posiłku o regularnych porach sprawią, że nabierzemy siłę do pracy, a poziom koncentracji zdecydowanie wzrośnie. To samo dotyczy picia wody. Pamiętajmy, że kawa czy czarna herbata, tak uwielbiane napoje dające chwilowego „kopa”, w przypadku ich częstego spożywania, mocno odwadniają organizm. Dlatego po każdym kubku przygotujmy szklankę wody, aby uzupełnić płyny. Dodając do niej łyżkę świeżo wyciśniętego soku

z cytryny, oczyścimy organizm z toksyn, co pozytywnie wpłynie zarówno na ciało, jak i psychikę.

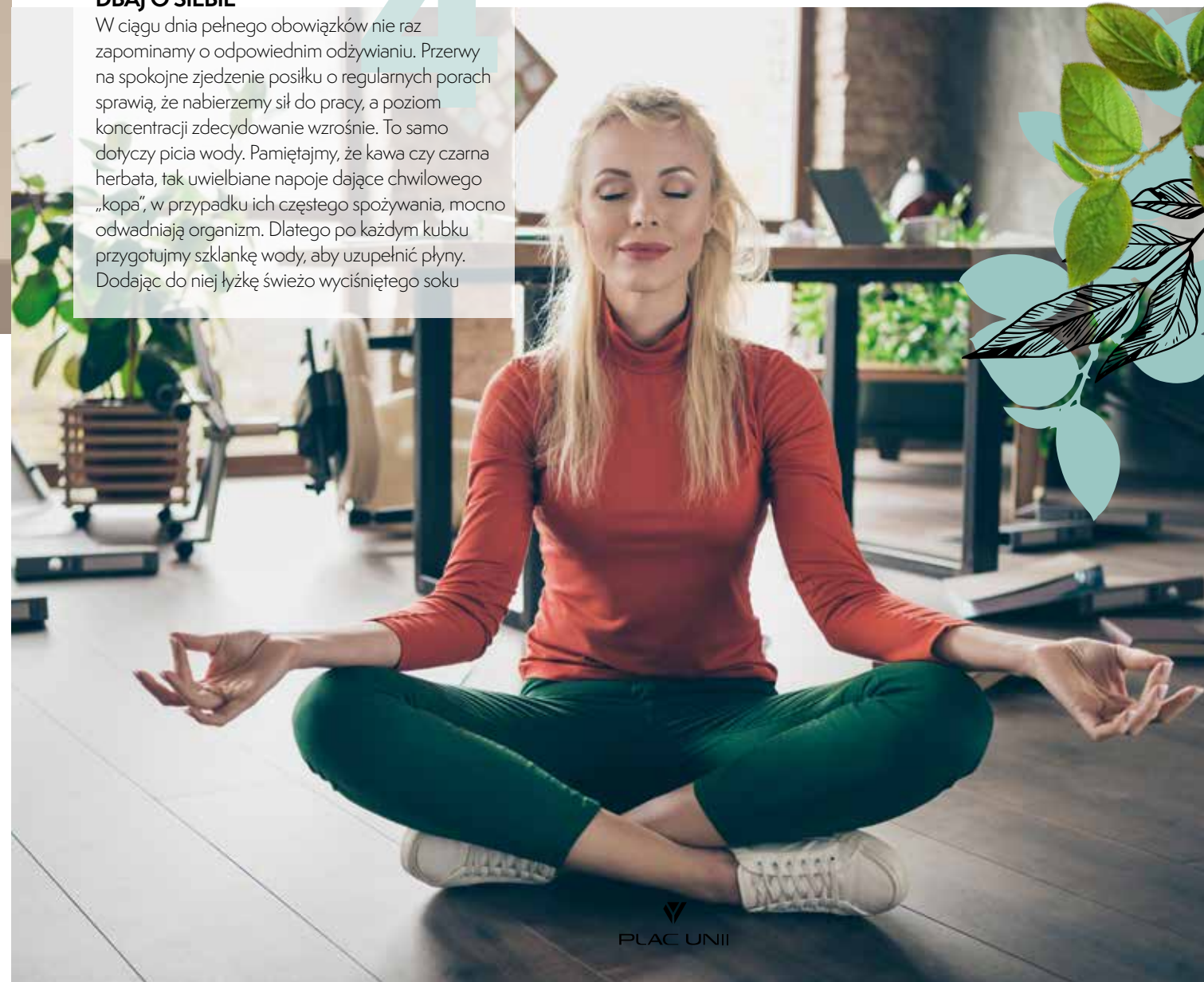
NAGRADZAJ SIĘ

I nie chodzi tu koniecznie o drogie rzeczy czy dalekie wyjazdy, choć oczywiście możemy je sobie co jakiś czas sprawić. Kluczem do skuteczności tej techniki jest to, by pozwalać sobie na przyjemności za małe sukcesy czy przebrnięcie przez dzień pełen wyzwań, po którym czujemy się zmęczeni. Zamówienie smacznego posiłku z ulubionej restauracji, aromatyczna kąpiel przy zapalonych świecach, domowe kino wraz ze współlokatorami przyczynią się do rozładowania napięcia i nagromadzonych frustracji.

RUCH TO ZDROWIE

Wielogodzinne siedzenie przy komputerze pozostawia ślad na ciele. W związku z tym możemy doświadczać bólu w plecach na odcinku szyjnym, krzyżowym i lędźwiowym. Podobnie jest z ramionami i karkiem – to obszary powiązane z psychicznym i emocjonalnym poczuciem kontroli, a w natłoku zadań potrafią się potężnie spinać. Nogom też nie służy długie przesiadywanie za biurkiem. Pogarsza to krążenie wpływające bezpośrednio na uczucie zmęczenia. Dobrym rozwiązaniem jest wstawanie co godzinę i krótka rozgrzewka całego ciała. W Internecie można z łatwością znaleźć mnóstwo filmików pokazujących, jak szybko, łatwo i przyjemnie pobudzić się do działania.

Odzyskaj równowagę między domem a pracą, którą łatwo zaburzyć przez jej zdalny charakter.



WEGETARIANKA

To historia, w której zaprzestanie jedzenia mięsa jest dopiero początkiem głębokiej przemiany. Wszystko zaczyna się, gdy główną bohaterkę zaczynają nękać koszmary. Po podjęciu decyzji o przejściu na wegetarianizm dotyka ją społeczna dezaprobata, bo żyje w kraju, w którym kulinarne obyczaje są ściśle przestrzegane. Spotyka się z niezrozumieniem, a porządek jej życia zostaje zburzony. To głośna opowieść jednej z najwybitniejszych koreańskich pisarek Han Kang nagrodzonej w 2016 roku The Man Booker Prize.



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE
DO NABYCIA W EMPIKU,
SALON ZLOKALIZOWANY
W PLACU UNII,
POZIOM - I

ZACZYNAJ

Po dniu wypełnionym obowiązkami warto znaleźć chwilę dla siebie – czas relaksu w towarzystwie dobrej książki będzie jeszcze bardziej udany. Odpręż się i daj się pochłonąć ciekawej lekturze.



MÓZG BEZ OGRANICZEŃ

Na całym świecie nie istnieje potężniejszy komputer od niego. W tej książce najlepszy trener mózgu Jim Kwik zdradzi ci instrukcję do jego obsługi. Dzięki niemu dowiesz się, jak zwiększyć potencjał umysłu poprzez rozwijanie zdolności koncentracji, poprawienie pamięci czy efektywniejszą naukę. To sprawdzone i poparte badaniami naukowymi techniki, które pozwolą na łatwiejsze osiągnięcie sukcesu.



A WŁAŚNIE, ŻE BĘDĘ SZCZĘŚLIWA!

Czy jesteś w stanie uwierzyć w to, że poczucie szczęścia jest wyłącznie twoim wyborem? Bestsellerowy francuski pisarz Stéphanie Garnier udowadnia, że mamy na nie wpływ i nie jesteśmy skazani wyłącznie na zrzędzenia losu. Filozoficzna, inspirująca i humorystycznie napisana książka, zobrazowana konkretnymi przykładami, pomoże w uświadomieniu sobie, że wszystko leży w naszych rękach. Naucz się odkrywać proste radości, wdrażaj dobre nawyki i pozytywne myśli.



CZAS NA MEDITACJĘ

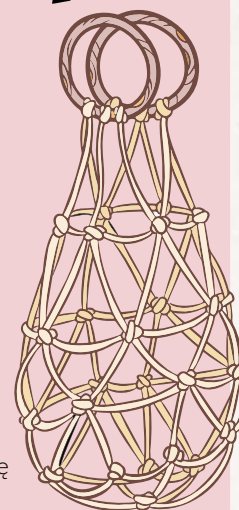
Jak stawiać czoła codziennym trudnościom, uczyć się zwalniać tempo i cieszyć się życiem – medytacja jest drogą cichej rewolucji, która niesie za sobą subtelne, acz znaczące zmiany. Z pomocą tej książki odnajdziesz wewnętrzny spokój i emocjonalną równowagę, jaką nie łatwo osiągnąć w dzisiejszym, pędzącym świecie.

EkoTRENDY
Z PRZESZŁOŚCI

Niegdyś proekologia była nieodłącznym elementem codzienności. Obecnie wracamy do służących środowisku nawyków i zachowań w nowej odsłonie.

Na zakupy

Torby wielokrotnego użytku to ekologiczne rozwiązanie, którego korzenie sięgają aż kilkudziesięciu lat wstecz. Niektórzy mogą pamiętać czasy, gdy chodziło się na zakupy z wiklinowymi koszykami czy ręcznie robionymi plecionkami – to niegdyś stałe atrybuty naszych babć i dziadków. Teraz na ich miejsce weszły torby płóciennące cieszące się dużym powodzeniem.



Zbiórki metalu i papieru funkcjonują dłużej niż mogłoby się nam to wydawać.

Na przełomie tysiąclecia zaczęto intensywnie propagować proekologiczne idee i wartości, ale segregacja odpadów w celu ich wtórnego wykorzystania cieszy się powodzeniem od dziesięć lat. Kiedyś ludzie chętnie zbierali makulaturę, aby zarobić chociaż kilka złotych.



DESIGN

Ekodesign – wiodący trend w budownictwie najnowocześniejszych budynków

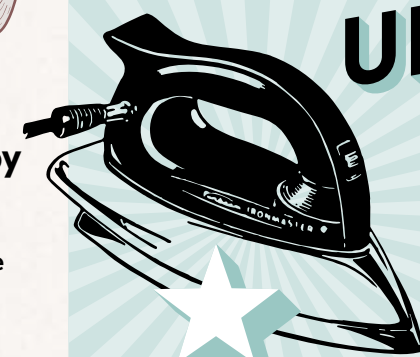
Jest zainspirowany minionymi czasami, kiedy ludzie powszechnie szanowali zieleni i dbali o nią, wkomponowując ją do swojego otoczenia. Historia kołem się toczy i ponownie odchodzimy od wielkich, betonowych, prostokątnych bloków i łączymy naturę z innowacyjnymi rozwiązaniami.

★ Ekożarty ★

Żona zadzwoniła do męża w ciągu dnia, prosząc go, by zakupił ekologiczne warzywa na wieczorną kolację. Mąż wszedł do sklepu i zaczął szukać po całej sali warzyw ekologicznych, zanim w końcu spytał faceta z działu warzyw, gdzie one się znajdują. Facet od warzyw nie bardzo kojarzył o co mu chodzi, więc mąż dodał: „Te warzywa są dla mojej żony. Czy były spryskiwane trującymi chemikaliami?”. Na co facet od warzywnych produktów odpowiedział: „Nie, proszę pana, będzie musiał pan zrobić to sam...”.



Para ogląda wiadomości w telewizji, gdzie podają komunikat: „Badania potwierdziły, że zwierzęta potrafią mówić ludzkim głosem, jednak z przykrością informujemy, że żadne z tych nagrań nie nadaje się do emisji”.



UPCYKLING

Upcycling w dawnych czasach był zjawiskiem na porządku dziennym i nawet nikt się nad nim dłużej nie zastanawiał. Popsutą rzecz należało naprawić, bo zamiennik był nieosiągalny ze względów finansowych lub po prostu nie było go w sklepie. Przedmioty ratowało się tak długo, aż doszczętnie się nie rozleciały. Dziś powraca jako trend DIY będący jego odpowiednikiem.

Odkryj wiosnę PEŁNĄ OKAZJI

PERFECT VISION



Nasza oferta Soczewki korekcyjne z antyrefleksem do komputera

40% taniej

Okulary przeciwsłoneczne
30% taniej

Bezpłatne badanie wzroku

Perfect Vision, Plac Unii, poziom -1 vis-à-vis Supersam
pvision.pl

Oferta obowiązuje na hasło BIURO lub za okazaniem karty, ważna do 30.04.2021 r.



MARILYN



Oferta tylko dla pracowników biurowych za okazaniem karty wejściowej do budynku Plac Unii, ważna do 30.04.2021.



Oferta obowiązuje w sklepie internetowym po podaniu kodu PLACUNII.



12-17.04.2021

CATERING SERVICE
Sandwich (krakowska, kurczak curry, pieczona łopatka, swojska, szynka/pomidor, kebab czosnek)
Cena dotychczasowa 5,59 zł
Cena promocyjna **4,29 zł**



19-30.04.2021

CATERING SERVICE
Kanapki (kebab, szynka/jajko, tajski kurczak)
Cena dotychczasowa 6,59 zł
Cena promocyjna **4,99 zł**



12-18.04.2021

TYMBARK Soki 300 ml: pomarańcza, jabłko, multiwitamina, czarna porzeczka, pomidor, pomidor pikantny
Cena dotychczasowa 2,25 zł
Cena promocyjna **1,69 zł**



19-25.04.2021

BAKOMA Jogurt kremowy z granolą 230 g: z brzoskwiniami, z malinami, z wiśnią
Cena dotychczasowa 5,39 zł
Cena promocyjna **4,29 zł**

Promocja jest dedykowana tylko pracownikom biurowca po okazaniu identyfikatora.



06-30.04.2021

ORIGO Kawa Origo Creme Forte 300 g ziarno
Cena dotychczasowa 32,99 zł
Cena promocyjna **26,99 zł**



06-30.04.2021

SMILE Chusteczki antybakteryjne 15 szt.: z witaminami, z D-pantenolem, z babką lancetową
Cena dotychczasowa 2,99 zł
Cena promocyjna **1,69 zł**



06-30.04.2021

OLEWNIK Kabanosy 105 g: wieprzowe, z filetem kurczaka, peperoni, z gęsinią, z cielęciną
Cena dotychczasowa 7,99 zł
Cena promocyjna **5,69 zł**



06-18.04.2021

TETLEY Herbata ekspresowa 100 torebek
Cena dotychczasowa 10,99 zł
Cena promocyjna **7,39 zł**



Plac Unii z certyfikatem czystości i bezpieczeństwa COVID-19

Miło nam jest Państwa poinformować, że Plac Unii uzyskał **certyfikat SGS Disinfection Monitored Mark** we wszystkich budynkach biurowych A,B oraz C. Certyfikat przyznawany jest obiektom spełniającym najwyższe standardy czystości oraz bezpieczeństwa w Polsce pod względem wymagań wobec COVID-19.

Audyt prowadzony był od listopada 2020 roku w różnych, wcześniej niezapowiedzianych terminach i polegał na weryfikacji sposobu czyszczenia i protokołów dezynfekcji związanych z pandemią COVID-19.

Audytory SGS Polska prowadzili badania w oparciu o protokoły zgodne z zaleceniami WHO, CDC (lub ECDS) i Głównym Inspektoratem Sanitarnym polegające m.in. na pobraniu wymazów oraz weryfikacji markerów fluorescencyjnych.

Badania prowadzone były w częściach wspólnych Placu Unii, a przebadane próbki pochodziły m.in. z recepcji, toalet, wind czy szatni dla rowerzystów.

Certyfikat SGS Disinfection Monitored Mark przyznany dla Placu Unii obowiązuje do połowy listopada 2021r.

ZDRO WIE

ZAWSZE POD RĘKĄ – POMOCNE APKI



FATSECRET KULINARNE POMYSŁY NA ZDROWIE

Droga do upragnionej wagi często jest wymagająca i nieprzyjemna. Pomóc może jednak aplikacja FatSecret, która łączy w sobie funkcję licznika kalorii oraz poradnika dietetycznego. Zawiera bardzo dużą bazę przepisów na przygotowanie lekkich i zdrowych potraw z pełną informacją o wartościach odżywczych. Dzięki FatSecret użytkownik może prowadzić swój dziennik żywności umożliwiając planowanie posiłków, kontrolę treningów oraz ogólnych postępów w odchudzaniu.



IEATWELL DZIENNIK ŻYWNOCI

Aplikacja pomaga we wdrożeniu zdrowych i zbilansowanych posiłków oraz zawiera dziennik żywności, dzięki któremu można śledzić wszystko to, co zjadło się w ciągu dnia. Dziennik potrafi także ocenić konsumowane dania, przydzielając im odpowiednią punktację lub robi to poprzez konsultację ze znajomymi. Korzystając z iEatWell, z łatwością wprowadzisz pozytywne zmiany do swojego odżywiania i wypracujesz zdrowe nawyki. Aplikacja wspiera w liczeniu kalorii, zrzucaniu zbędnych kilogramów, utrzymaniu wagi oraz planowaniu jedzenia tak, aby było smaczne i pełnowartościowe.



Dbanie o zdrowe odżywianie jest o wiele łatwiejsze, gdy mamy do dyspozycji aplikacje pomagające w bilansowaniu pełnowartościowych i smacznych posiłków.



FITATU ZDROWE ODŻYWIENIE

Powolne wprowadzanie pozytywnych zmian w diecie jest doskonałym rozwiązaniem. Aplikacja Fitatu to świetnie zaprojektowany kalkulator kalorii wspomagający proces odchudzania. Korzystanie z programu polega na dodawaniu do listy produktów dostępnych w obszernej bazie, które akurat zostały spożyte przez użytkownika, a następnie na podliczeniu przyswojonych kalorii. W razie potrzeby można uzupełniać składniki poprzez zeskanowanie kodu kreskowego.



NA POZIOMIE +1 POWSTAJE 5 000 m² NOWOCZESNEJ POWIERZCHNI BIUROWEJ

PRACA W ZGODZIE Z NATURA



PLAC UNII