



PLAC UNII

magazyn

nr 3
2022

TEMAT NA CZASIE

ECO DRIVING

Ekonomiczna
jazda samochodem
z korzyścią
dla środowiska



ZIOŁA MAJĄ MOC!

Rośliny o zbawiennym działaniu.
Warto je znać!

LEPSZE ŻYCIE: EKOPASJE

Kreatywne zajęcia
w zgodzie z ekologią

BONY ZA PARAGONY

NAGRODY OD PLACU UNII!

Plac Unii nagradza klientów za zakupy

**„ZIEMIA zapewnia
wystarczająco WIELE
by zaspokoić potrzeby KAŻDEGO
CZŁOWIEKA,
ale nie jego żądze.”**

MAHATMA GANDHI



EDY TO RIAL



ANETA RUSINIAK
Dyrektor ESG
- Europe Invesco
Real Estate



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI/NR 3/2022

- 08 Ekonewsy
 - 10 Woda w liczbach
 - 12 Jak rozpoznać ekocertyfikaty
 - 14 10 sposobów na oszczędzanie prądu
 - 16 Zmiany klimatu to fakt
-
- 20 Tajemnice ziół
 - 22 Ekopasje, które sprawiają radość
 - 24 Wychowanie w duchu eko
 - 26 Moda w stylu vintage
 - 27 Nowości Beauty
 - 28 Ecodriving
 - 30 W jednym garnku
 - 32 Bezpłatny serwis rowerowy w Placu Unii
 - 33 Good Food
 - 34 Zacytani
 - 35 Domowy seans dla planety

Jesień odkrywa przed nami bogactwo kolorów i fascynującą różnorodność zapadającej w sen natury. Tę jedną z najbardziej malowniczych pór roku w magazynie „Plac Unii” rozpoczynamy w duchu dbania zarówno o środowisko naturalne, jak i dobrostan człowieka. Na czytelników czekają ekologiczne nowinki oraz porady, jak zmniejszyć zużycie energii elektrycznej, a także od czego zacząć, aby jeździć zgodnie z zasadami ecodrivingu. Przyjrzymy się bliżej mocy ziół, zainspirujemy relaksującymi ekopasjami i trendem na ponadczasową modę w stylu vintage, która niezmiennie zachwyca. Zwieńczeniem wciągającej lektury będą propozycje na wyśmienite dania jednogarnkowe oszczędzające czas i pieniądze oraz wyselekcjonowany wybór książek i filmów na temat ekologii, zdrowia czy samorozwoju, które umilą długie, chłodne wieczory. Odkryj jesień pełną barw w Placu Unii!

Produkcja: Valkea Media S.A.

ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redaktor prowadzący: Rafał Kruhlik

Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek

Opracowanie graficzne: Anita Lerke

Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com

Podane ceny produktów mają charakter informacyjny

i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów,

w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania.

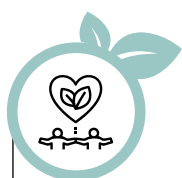
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



EKOlifestyle



PLAC UNII

NA

GRA

DZA

KLIENTÓW ZA ZAKUPY

W drugiej połowie października w Placu Unii rozpoczęła się ulubiona przez klientów, coroczna akcja promocyjna pod hasłem „Bony za paragony”. Goście pasażu handlowo-usługowego, którzy w dniach 17-29 października br. zrobią zakupy na kwotę minimum 250 złotych, otrzymają w prezencie bon o wartości 50 złotych, możliwy do zrealizowania zarówno w sklepach, jak i punktach usługowych czy lokalach gastronomicznych.

Główne założenie akcji „Bony za paragony” polega na premiowaniu klientów dodatkowymi bonami za zakupy sprawiając, że kolejna wizyta w warszawskim Placu Unii staje się jeszcze atrakcyjniejsza. Łącznie przez dwa tygodnie wydanych zostanie klientom ponad 1500 sztuk!

Wszyscy goście, którzy zrobią zakupy w sklepach, restauracjach oraz punktach usługowych w dniach 17-29 października br. na terenie Placu Unii, otrzymają w nagrodę bony będące równowartością wynoszącą aż 20 procent sumy ich wcześniejszych paragonów.

Zasady akcji są bardzo proste. **Wystarczy zrobić zakupy na łączną kwotę 250 złotych (maksymalnie na trzech paragonach), by otrzymać bono o wartości 50 złotych.** Następnie należy udać się z paragonami do Punktu Obsługi Akcji na poziomie -1 i wymienić je na bony. Potem można już cieszyć się kolejnymi zakupami na koszt Placu Unii.

Najbardziej ekscytująca zabawa czeka jednak klientów, którym uda się zebrać najwięcej paragonów. **Każda osoba biorąca udział w akcji może bowiem wykorzystać w czasie jednorazowych zakupów dowolną liczbę bonów zebranych w czasie wszystkich dni akcji.**



DODATKOWE KORZYŚCI DLA PRACOWNIKÓW BIUROWYCH

Pracownicy biurowca mogą liczyć na dodatkowe nagrody za zakupy! Każdy z Państwa, **кто wyda danego dnia 250 zł**, po okazaniu karty wejściowej do budynku **otrzyma bony o łącznej wartości 70 zł.**







EKO
PROJEKCIJA



01

DOMOWY OGRÓDEK

Jednym ze sposobów redukcji marnotrawstwa jest wyhodowanie warzyw i owoców z resztek po jedzeniu. Nie raz wyrzucane do kosza odpadki po ziemniakach, cebuli, czosnku, burakach, kapuście, sałacie czy marchewce mogą być świetną bazą do zasadzenia nowych roślin. Wystarczy, że na balkonie bądź przy oknie ustawimy ziemię w donicach i będziemy odpowiednio pielęgnować naszych zielonych przyjaciół. Również niektóre owoce łatwo wyhodować w domowym zaciszu. Należą do nich np. ananasy, cytryny i limonki. Uprawa warzyw i owoców to coś, czego można się nauczyć. Jeśli się uda, będzie to z pewnością źródłem radości i satysfakcji.

EKO
NEWSY02
GRA, KTÓRA UCZY
EKOLOGII

EkoEksperymentarium to bezpłatna gra online dla dzieci, dzięki której poznają one takie pojęcia jak edukacja ekologiczna, zmiany klimatyczne, less waste, zrównoważony rozwój czy dbanie o planetę. Gra jest podzielona na pięć pokoi pełnych zagadek, gdzie gracze mają za zadanie wypełnić specjalne „ekomisję”. To doskonałe połączenie zabawy i nabywania wiedzy o ekologii. W tym roku na uczniów będzie czekać niespodzianka. Na stronie programu nauczyciele znajdą specjalną „ekomisję” do przeprowadzenia w klasie. Ten bezpłatny materiał pozwala nauczycielowi zamienić klasę w edukacyjny pokój zagadek, którego tematami przewodnimi są oszczędzanie wody oraz segregacja odpadów.

02





04

PARKI KIESZONKOWE W WARSZAWIE

W stolicy ma powstać siedem nowych parków kieszonkowych. To sposób na rozwój zieleni na obszarach zurbanizowanych. Czym się charakteryzują? Mogą one powstawać w zwartej zabudowie miejskiej, np. obok przystanków. Mikroparki wspierają adaptację do zmian klimatu, poprzez retencję wody podczas ulew oraz dawanie przyjemnego chłodu w trakcie upałów. Stanowią również schronienie dla dzikich zwierząt żyjących w dużych miastach. Nowe parki pojawiają się na Bielanach, północnej i południowej Pradze, Ursynowie i Mokotowie. Ich budowa ma się zakończyć jeszcze w 2022 roku.



03

GALAKTYCZNA UPRAWA

Chińscy astronauta wyhodowali ryż w... kosmosie. Dokonali tego na pokładzie nowo uruchomionego laboratorium kosmicznego Wentian. Ryż to zboże, którego roczne zbiory wynoszą kilkaset milionów ton. Żywi się nim ponad połowa światowej populacji, jednak służy on także do produkcji papieru, mat czy szczotek. W ramach eksperymentu zasadzono dwa rodzaje ryżu. Pierwsza odmiana osiągnęła 30 cm w ciągu miesiąca, a druga zaledwie 5 cm. Okazuje się jednak, że szybkość wzrostu jest taka sama jak w przypadku rośliny hodowanej na Ziemi.



05

KIERUNEK – MNIEJ CO²

Od 7 września br. w mapach Google można wybrać trasę, która będzie bardziej przyjazna dla środowiska. Najnowsza funkcja ma na celu wyznaczenie drogi dla samochodów tak, aby podczas jej przemierzania pojazdy zużyły mniej paliwa i w ten sposób wytworzyły jak najmniej CO². Aplikacja bierze pod uwagę rodzaj silnika, jaki ma auto, by jeszcze efektywniej dopasować proponowaną trasę. Z ekologicznej nawigacji korzystają już Amerykanie i Kanadyjczycy. Według giganta z Doliny Krzemowej jej uruchomienie w 40 państwach ma zmniejszyć emisję około miliona ton dwutlenku węgla rocznie. Można to porównać do sytuacji, gdzie w ciągu roku z dróg na całym świecie zniknęłoby około 200 tysięcy pojazdów z silnikami spalinowymi.

WODA W LICZBACH

WIEDZA

Morza i oceany stanowią

96,5%
wszystkich wód
na Ziemi.



Gdyby zebrać kulę objętości
całej słodkiej wody
na Ziemi, miałaby ona

160 km średnicy.

Woda zajmuje

361,3 mln km²
powierzchni globu.



W lądolodach Antarktydy
i Grenlandii

zostało zamrożone
29,2 mln km³
wody słodkiej.

10

Największe zasoby wody pitnej
– **8233 km³**
znajdują się w Brazylii.

Odpowiada za to Amazonka,
jej wododział i obfitujący
w opady klimat
podzwrotnikowy.

Większość
wody słodkiej
w stanie płynnym
znajduje się pod ziemią i jest to
8,4 mln km³.

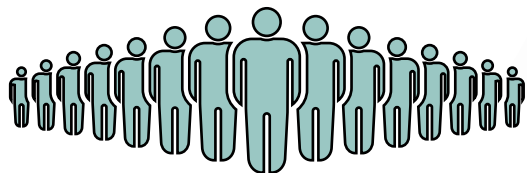
12 900 km³

wody występuje w atmosferze
w postaci
pary wodnej.

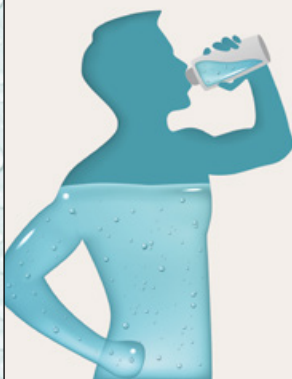
Codziennie
do atmosfery odparowuje
1170 km³ wody.

Gdyby cała para wodna
z atmosfery skropliłaby się w jednym
momencie,
pokryłaby powierzchnię lądów
3-centymetrową
warstwą.

1,2 miliarda
ludzi
na świecie
nie ma dostępu
do czystej wody pitnej.



Szacuje się, że
do **2050 roku**
zapotrzebowanie na wodę
wzrośnie o **55%**.



WODA
TO GŁÓWNY SKŁADNIK
LUDZKIEGO CIAŁA - STANOWI

do **75%**
jego masy.

CZŁOWIEK TRACI
KAŻDEGO DNIA

od **400**
do **500 ml**
wody

Z WYDYCHANYM POWIETRZEM.



PRZECIĘTNY EUROPEJCZYK
zużywa
CODZIENNIE ŚREDNIO
200 litrów
wody,
A AMERYKANIN
400 litrów.

ŚREDNIE ZUŻYCIE
WODY W POLSCE WYNOŚI
140 litrów
na osobę.

ŚREDNIO
36 litrów
dziennie
ZUŻYWAMY NA SPŁUKIWANIE
WODY W TOALECIE.

W Chinach zniknęło
aż **28 rzek.**

Dlatego Chińczycy zostali zmuszeni
do zredukowania zużycia wody pitnej.



W Polsce zaledwie
1,8% rzek
ma
wodę klasy pierwszej.



Do wyprodukowania 1 kg papieru
potrzeba

40 litrów
wody, do 1 kg cukru

80 litrów,

a do jednego samochodu aż
35 000 litrów.



1000 litrów
wody potrzeba na wyprodukowanie
bawełnianej koszulki,
a **11 000 litrów**
na parę dżinsowych spodni.

JAK ROZPOZNAĆ

EKO CERTYFIKATY

FIKATY

Dzięki tym oznaczeniom mamy pewność, że dokonujemy wyborów przyjaznych zdrowiu, planecie i dobru pracowników z całego świata.

Gdy chcemy prowadzić bardziej ekologiczne życie, jednym z obowiązkowych elementów świadomych zakupów jest kupowanie ubrań, których produkcja przebiega w zrównoważony sposób. W dobie fast fashion i przeskalowanego konsumpcjonizmu warto zatrzymać się na chwilę, aby wybrać te produkty, które gwarantują jakość i bezpieczeństwo wyrobów tekstylnych. Masowa produkcja jest dużym obciążeniem zarówno dla naturalnych zasobów planety, jak również dla naszego zdrowia. Bywa bowiem bardzo toksyczna i może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Informację o tym, czy dany produkt został stworzony zgodnie z duchem eko, kryją w sobie konkretne certyfikaty. Często jednak niewiele nam one mówią i zastanawiamy się, co dokładnie oznaczają. Jakich symboli szukać, aby nasze zakupy były bardziej przyjazne środowisku?



GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD (GOTS)

Produkty z tym oznaczeniem zawierają certyfikowane włókna bawełny, są wytwarzane w zgodzie ze środowiskiem naturalnym oraz poszanowaniem pracowników. Są dostępne dwie kategorie: „Organic” i „Made with x% organic”. W pierwszym przypadku produkt musi zawierać przynajmniej 95% certyfikowanych włókien ekologicznych, a w drugim minimalnie 70% z czego maksymalnie 10% mogą stanowić włókna syntetyczne. Nie znajdziemy tu również materiałów stworzonych z pomocą GMO. Aby dostać certyfikat GOTS producenci są zobowiązani do stosowania zamkniętego obiegu wody i jej oczyszczania. To ekologiczne oznaczenie można przyznać dzianinom, włóknom, tkaninom i tekstyliom domowym.

FAIRTRADE COTTON IS BETTER COTTON INITIATIVE

Ten certyfikat gwarantuje, że bawełna jako surowiec została wytworzona zgodnie ze społecznymi i ekologicznymi normami. Mowa tu o godziwym wynagrodzeniu pracowników (wypłata nie jest mniejsza niż minimalna cena światowa), zminimalizowanym użyciu wody, ograniczeniu pestycydów, a także emisji toksyn przez rolników. Aby dostać to oznaczenie, przy uprawach nie mogą być stosowane nasiona modyfikowane genetycznie.

BCI Better Cotton Initiative
BetterCotton.org

H&M
149,99 zł



UNITED
COLORS
OF BENETTON
699,90 zł

OEKO-TEX®
CONFIDENCE IN TEXTILES
STANDARD 100

OEKO-TEX STANDARD 100

To oznaczenie przyznaje Międzynarodowe Stowarzyszenie na Rzecz Badań i Rozwoju Ekologii Wyrobów Włókienniczych Oeko-Tex. Proces powstawania tkanin nie może zanieczyszczać środowiska, za to materiał musi być całkowicie bezpieczny dla zdrowia człowieka, czyli pozbawiony substancji, takich jak pestycydy, formaldehyd, chlorofenol, metale ciężkie i barwniki alergizujące. W tym przypadku badaniom są poddane wszystkie elementy odzieży, zabawek i tekstyliów domowych, w tym nici czy guziki. Jednak same tkaniny nie muszą być wykonane z bawełny ekologicznej.

2
FAIR
WEAR
FOUNDATION

FAIR WEAR FOUNDATION

Nie jest to stricte certyfikat, lecz inicjatywa zrzeszająca producentów wytwarzających ubrania. Firmy posiadające członkostwo są zobowiązane do nieustannego poprawiania warunków pracy w fabrykach. Bezwzględnie zakazana jest tam praca dzieci i przymusowa oraz wszelkie formy dyskryminacji. Pracownicy muszą być legalnie zatrudnieni, bez zmuszania do robienia nadgodzin, a także mieć bezpieczne warunki pracy. FWF pomaga zatrudnionym dostawać godne wynagrodzenie i jest zaangażowane we wzmocnienie ich pozycji m.in. poprzez możliwość składania skarg.

H&M Conscious choice



H&M Conscious choice



H&M
29,99 zł



UNITED
COLORS
OF BENETTON
219,90 zł



H&M
129,99 zł



H&M
199,99 zł



KORZYSTAJ Z PROGRAMU RECYKLINGU TEKSTYLIIÓW W SKLEPACH H&M

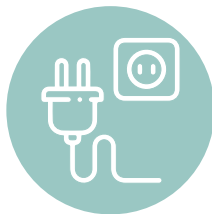
W obecnych czasach w ciągu roku mniej niż 1% tekstyliów jest poddawane recyklingowi. W związku z tym tysiące ton ubrań ląduje bezpowrotnie na wysypiskach. H&M pragnie odwrócić ten trend. To największa taka inicjatywa na świecie. Co zrobić, aby ją wesprzeć? Wystarczy przynieść nieużywane ubrania i tekstylia (niezależnie od marki i w dowolnym stanie) do sklepu, wręczyć je przy kasie i odebrać kupon do wykorzystania przy następnych zakupach. Następnie ubrania są sortowane według trzech kategorii. Mogą trafić do second-handów, zostać przetworzone na inne produkty bądź poddane recyklingowi i przerobione np. na materiały izolacyjne.



10 SPOSOBÓW NA OSZCZĘDZANIE PRĄDU

Sprawdź, jak jednocześnie zadbać o środowisko i zmniejszyć swoje rachunki za prąd. Proste sposoby i codzienne nawyki to klucz do sukcesu.

Oszczędzanie prądu staje cię coraz ważniejszą sprawą. Nie tylko ze względu na to, że jest to ekologiczne. Rosnąca liczba urządzeń elektrycznych pobierających energię oraz wygórowane ceny prądu sprawiają, że kwoty na rachunkach także idą w górę. Dlatego rozsądne gospodarowanie energią elektryczną wpłynie z korzyścią także dla naszego portfela. Choć początkowo może to przysparzać pewnych trudności, to tak naprawdę kwestia wypracowania odpowiednich nawyków każdego dnia. Z licznych metod oszczędzania prądu wybierz dla siebie te, które najłatwiej będzie ci wprowadzić do swojego życia.



1 Pamiętaj o wyłączeniu światła.

Przez ten dobry nawyk nie będziemy niepotrzebnie marnować energii elektrycznej. Dobrym pomysłem jest umówienie się z pozostałymi domownikami, żeby wzajemnie przypominać sobie o gaszeniu światła w pomieszczeniach, w których nie przebywamy.

2 Wyłączaj nieużywany sprzęt z kontaktu.

Mowa tu przede wszystkim o ładowarkach, laptopach czy konsolach. Trzymanie urządzeń w trybie czuwania jest kuszące, bo uruchamiają się one w kilka sekund, jednakże w ciągu paru godzin spoczynku dziennie potrafią zawyżyć nasze rachunki za prąd.

3 Wymień żarówkę na energooszczędne.

Czy wiesz, że zużywają one nawet do pięciu razy mniej prądu niż te tradycyjne, dając tyle samo światła? Dodatkowo kupuj przejryste i jasne klosze oraz zainstaluj jedną mocniejszą żarówkę zamiast kilku słabszych mających zazwyczaj niższą skuteczność świetlną.



4 Wykorzystuj światło dzienne.

Biurko czy stół ustaw w domu przy oknie, żeby jak najdłużej korzystać z promieni słonecznych. Zrezygnuj z ciężkich, ciemnych zasłon i zastąp je np. roletami rzymskimi, które pozwalają na samodzielne regulowanie ilości światła wpadającego do pokoju.



5 Uruchamiaj tylko pełną zmywarkę i pralkę.

Zanim zrobisz pranie czy włączysz zmywarkę, całkowicie je napełnij. Rzadsze uruchamianie tych urządzeń oznacza większą oszczędność. Jeśli czeka cię zakup AGD, dobierz jego wielkość do liczby domowników, a także zwróć uwagę na etykiety energetyczne. Im bardziej energooszczędne, tym lepiej.



6 Gotuj pod przykryciem.

Dotyczy to osób korzystających z kuchni elektrycznych czy płyt indukcyjnych. Przyrządzanie potraw pod przykrywką skraca czas gotowania, dzięki czemu zużywamy mniej prądu. W ten sposób masz okazję zaoszczędzić nawet 30% energii elektrycznej potrzebnej do przygotowywania jedzenia.



7 Regularnie rozmrażaj lodówkę.

Gdy nasza lodówka i zamrażarka są oblodzone, wymagają do schłodzenia więcej energii. Regularnie je rozmrażając, przedłużamy również ich żywotność i zapewniamy więcej miejsca na produkty spożywcze.



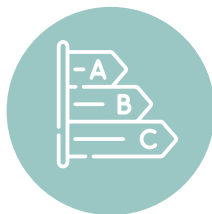
8 Usuwać kamień z urządzeń elektrycznych.

Gruba warstwa kamienia zwiększa zużycie energii elektrycznej. Dotyczy to urządzeń, takich jak czajnik, pralka, zmywarka, ekspres do kawy czy żelazko. Sprzęt odkamienimy prostymi, domowymi sposobami oraz specjalnymi preparatami dostępnymi w drogeriach.



9 Używaj programów do oszczędzania energii.

Większość pralek i zmywarek jest wyposażona w funkcje oszczędzania prądu. Często odruchowo ustawiamy zawsze ten sam program do zmywania lub prania, dlatego warto sprawdzić, czy nasze urządzenie ma tryb eko.



10 Zainwestuj w nowy sprzęt.

Jeśli zależy nam na oszczędności, to paradoksalnie zakup nowego sprzętu może się do tego przyczynić. Urządzenia najnowszych generacji są z reguły bardziej energooszczędne, niż te kupione w ostatnich dekadach. Gdy sprzęt ma już 10 czy 15 lat, warto kupić nowy, bo taka inwestycja na pewno nam się zwróci.

ZMIA NY KLIMATU TO FAKT

Ziemia wysyła wiele informacji, z których możemy odczytać, do czego prowadzi niezrównoważona gospodarka i działania człowieka. W jaki sposób do nas przemawia?

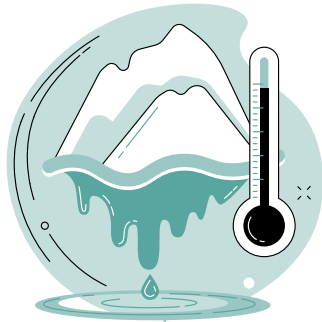
Jeszcze kilkadziesiąt lat temu ludzkość nie zdawała sobie sprawy z tego, jakie konsekwencje dla planety mogą przynieść jej działania. Znaczące zmiany wywołane przez człowieka zaczęły postępować wraz z rozpoczęciem okresu przemysłowego. Średnia temperatura powierzchni Ziemi jest obecnie wyższa o 1,5°C, co oznacza, że wykracza poza najcieplejsze czasy w cyklu epok

lodowych z ostatnich dwóch milionów lat. Największymi źródłami emisji dwutlenku węgla są przemysł, transport oraz rolnictwo. Spalanie paliw kopalnianych, produkcja cementu, masowa hodowla zwierząt oraz wycinka lasów na całym świecie powodują, że nasza planeta coraz gorzej radzi sobie z równoważeniem CO₂ w atmosferze. Klimat daje coraz wyraźniejsze sygnały, że niezwykle ważne jest podejmowanie zdecydowanych kroków, które zahamują dalsze postępowanie globalnego ocieplenia. Jakie są dowody na rzecz zmieniającego się klimatu?



FALE UPAŁÓW

Niegdyś nagłe i intensywne wzrosty temperatury w stabilnym klimacie pojawiały się średnio raz na 740 lat. Szacuje się, że przy jej wzroście o 2°C, takie ekstrema będą się zdarzać w Europie Zachodniej raz na pięć lat w miesiącach letnich, a w krajach tropikalnych, w co drugim roku. W przypadku krajów arabskich i tych w Afryce, w trakcie najcieplejszych dni, temperatura ma wzrosnąć z 43°C do 46°C, co uczyni niektóre rejonów niezdatnymi do zamieszkania.



TOPNIENIE NATURALNYCH LĄDOLODÓW

Zgodnie z prognozami pod koniec aktualnego stulecia lodowce przykrywające większość Arktyki pozostaną wyłącznie w pasie powyżej Grenlandii i Kanady. Tylko w ciągu ostatniej dekady w Grenlandii miały miejsce trzy, ekstremalne topnienia pokrywy lodowej. Od lat 80. Ziemia straciła jej ponad 2,5 mln km². Ten skurczony obszar pozostanie ostatnim azylem wielu arktycznych gatunków fauny.



WZROST POZIOMU WÓD W MORZACH I OCEANACH

Przyczyną tego zjawiska jest zarówno wzrost objętości wody wraz z podnoszeniem się średniej temperatury na świecie, jak i topnienie występująca równomiernie na całej powierzchni Ziemi. Zagrożone zalaniem są tereny nadbrzeżne Wenecji, Londynu, Nowego Jorku lub chociażby gdańskiej starówki.



ZABURZENIA OBIEGU WODY W PRZYRODZIE – SUSZE I POWODZIE

Coraz wyższa temperatura powoduje szybsze wyparowywanie wody do atmosfery, co sprawia, że jej niedobory zagrożą co najmniej 8% ludzkości. Wysuszona gleba nie jest w stanie przyjąć w krótkim czasie dużej ilości wody, jaka spada podczas deszczu. Problem pogłębia fakt, że wiele terenów jest zabetonowanych, przez co obfite opady spływają do kanalizacji i sprzyjają podtopieniom.



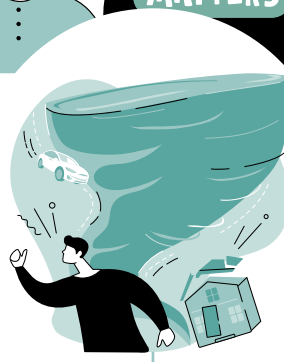
DEGRADACJA RAF KORALOWYCH

Proces ten zachodzi na całym świecie. Od 1995 r. Wielka Rafa Koralowa straciła ponad połowę swoich mieszkańców. Wpływa na to podnoszenie się temperatury wody morskiej oraz zakwaszenie wód oceanicznych. Niestety całemu ekosystemowi koralowemu grozi obecnie wymarcie.



WYMIERANIE GATUNKÓW

Znikające z powierzchni Ziemi ekosystemy to kolejny, zatrważający skutek globalnego ocieplenia. W świecie cieplejszym o 2°C do końca stulecia może wymrzeć 25% z 80 000 monitorowanych gatunków zwierząt i roślin. Dotknie to oczywiście także stworzenia nieobjęte kontrolą.



EKSTREMALNE ZJAWISKA POGODOWE

Przesuwanie się stref klimatycznych tworzy zagrożenia, takie jak pożary, huragany (rekordowa liczba w 2020 roku) oraz powodzie. Zwiększy się również częstość występowania chorób tropikalnych, ponieważ wirusy i bakterie szybciej i łatwiej rozchodzą się w gorącym świecie.



SPADEK PRODUKCJI ŻYWNOCICI

Wzrost temperatury wpływa negatywnie na światową uprawę roślin – globalne ocieplenie redukuje plony pszenicy, ryżu, soi i kukurydzy. Przy podwyższeniu jej o 2°C spadek plonów samej pszenicy może wynieść aż 42%. Cierpi na tym też rybołówstwo, na które oprócz temperatury wpływa załamywanie ekosystemów morskich, zakwaszenie oceanów i przełowienia ryb.





EKO
LIFESTYLE

TAJEMNICE ZIÓŁ

Naturalne lekarstwa bez skutków ubocznych. Jaką moc w sobie kryją?

Rośliny towarzyszą człowiekowi od zarania dziejów, a niektóre z nich mają niezwykle właściwości. Często nie zdajemy sobie sprawy z mocy, jaką mają. To przede wszystkim naturalne lekarstwa bez skutków ubocznych. Oprócz tego wyśmienicie smakują, pięknie pachną, dodają energii lub uspokajają, działają regenerująco i kojąco na skórę oraz pozwalają się zrelaksować. Tak wyjątkowe w działaniu zioła paradoksalnie mijamy codziennie, nie korzystając z ich zbawionego wpływu na ludzki organizm. Najwyższy czas przyrzeć się naszym zielonym sprzymierzeńcom i zaprosić ich do codziennego życia.

KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY

Prawie każda jego część jest wykorzystywana w lecznictwie i kosmetyce. Kasztanowiec zwyczajny zawiera substancje działające przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i ściągające oraz usprawniająco przepływ krwi. Z jego pomocą zapobiegniemy powstawaniu żylaków, złagodzimy zaburzenia trawienne i... zwalczymy cellulit. Swoje lecznicze działanie zawdzięcza głównie escynie uszczelniającej naczynia włosowate i eskulinie przeciwdziałającej krzepnięciu krwi. Pijąc nalewkę z kasztanowca zwyczajnego, zadbamy o żołądek, przelyk i wątrobę, a stosując go zewnętrznie w formie maści, zapobiegniemy tworzeniu się skórki pomarańczowej.



SZAŁWIĘ LEKARSKĄ MOŻEMY PIĆ W POSTACI NAPARÓW I DODAWAĆ DO DAŃ – PODSMAŻONA NA MAŚLE UWALNIA WYKWINTNY AROMAT I DODAJE POTRAWOM SMAKU.

20



ROBIĄC NALEWKĘ Z KASZTANOWCA ZWYCZAJNEGO ZADBAMY O ŻOŁĄDEK, A STOSUJĄC GO W FORMIE MAŚCI, ZAPOBIEGNIEMY TWORZENIU SIĘ CELLULITU.

SZAŁWIA LEKARSKA

Jak sama nazwa wskazuje, to zioło wesprze w walce z cholesterolem i wzmocni pamięć. Z jego prozdrowotnego działania skorzystają także kobiety w trakcie menopauzy, ponieważ niweluje ono uderzenia gorąca. Szałwia wykazuje działanie bakteriobójcze, przeciwgrzybicze i antyzapalne. Dzięki bogatemu składowi witamin i makroelementów reguluje procesy hormonalne oraz ogranicza przekrwienie błon śluzowych i skóry. Roślina zawiera związki bioaktywne, alkaloidy, kwasy tłuszczowe, polifenole i terpenoidy. Możemy pić ją w postaci naparów, łagodząc tym samym niestrawność, jak również dodawać do dań – podsmażona na maśle uwalnia wykwintny aromat i dodaje potrawom smaku.

**NAPAR
Z POKRZYWY
ZWYCZAJNEJ NADA
CERZE BLASK. MOŻEMY
DODAĆ JĄ RÓWNIŻ DO
SAŁATEK LUB ZROBIĆ Z NIEJ
SMAKOWITE I BARDZO
ZDROWE PESTO DO
MAKARONU.**



KOSMETYKI NA BAZIE ZIÓŁ

Ich zaletą jest to, że są naturalne, zdrowe dla skóry i skuteczne w działaniu. Kosmetyki zawdzięczające swoją moc roślinom pięknie pachną, nie uczulają i nie wywierają szkodliwego wpływu na środowisko. Codzienna pielęgnacja z ich udziałem przyniesie olśniewające efekty.

Hagi/Hebe
54,99 zł



Ziaja
10,80 zł



Mokosh/Hebe
39,99 zł

Ziaja
10,01 zł



Onlybio/Rossmann
53,99 zł

POKRZYWA ZWYCZAJNA

Uważana powszechnie za pospolity chwast w ziołolecznictwie odgrywa jedną z głównych ról. Pokrzywa zwyczajna zawiera witaminy A, B, C oraz K, a także mnóstwo makro- i mikroelementów, takich jak magnez, fosfor, wapń, potas, żelazo, jod, sód i krzem. Nie brak jej flawonoidów, fitosteroli, histaminy i serotoniny. Pomoże w odchudzaniu, złagodzi problemy skórne, a dzięki właściwościom moczopędnym oczyszcza nerki, moczowody i pęcherz. Napar z pokrzywy sprawi, że cera odzyska swój blask, a włosy staną się mocniejsze. Jest ponadto wyśmienitym dodatkiem do sałatek – wystarczy sparzyć ją wcześniej wrzątkiem.

MNISZEK LEKARSKI

Niewiele osób wie, że roślina potocznie nazywana mleczem czy dmuchawcem stanowi remedium na wiele dolegliwości. Robi się z niej wino, soki, syropy i krople, które znajdują zastosowanie w medycynie. Zawiera flawonoidy, fenolokwasy i karotenoidy, a także sole mineralne, witaminę C i witaminy z grupy B. Działa przeciw cukrzycowo i pobudzająco na wydzielanie soku żołądkowego. Wpływa też regenerująco na skórę, przyspieszając gojenie się ran. Ostatnie badania wskazują na jej działanie antyrakowe – picie naparu zmniejszyło ilość komórek nowotworowych. Co więcej, zucie świeżych łodyg może rozpuścić kamienie żółciowe. Dorzucone razem z liśćmi do sałaty ciekawie urozmaici jej smak i wzmocnią odporność.

**Z MNISZKA
LEKARSKIEGO
ROBIMY WINO, SOKI
I SYROPY. JEHO LIŚCIE
DORZUCONE DO SAŁATY
CIEKAWIE UROZMAICĄ
JEJ SMAK I WZMOCNIĄ
NASZĄ ODPORNOŚĆ.**



eko PASJE, KTÓRE SPRAWIAJĄ RADOŚĆ



Odkryj kreatywne zajęcia, które możesz wykonywać w domu w zgodzie z ekologią. To połączenie przyjemnego z pożytecznym i... cieszącym oko.

PRODUKCJA CERAMIKI

Lepienie w glinie należy do czynności odprężających i rozładowujących napięcie w ciele. Aby zacząć przygodę z tworzeniem ceramiki, warto zapisać się na warsztaty. Poznamy tam podstawy rękodzielnictwa, w które wpleciemy wizję zaczerpniętą ze swojej wyobraźni. Dowiemy się, jakich narzędzi i materiałów używać, nauczymy się technik obróbki gliny i skorzystamy z wyposażenia pracowni, jakim jest koło garncarskie, piec, formy, szkliva i wiele innych. Gdy przejdziemy szkolenie, ceramikę możemy tworzyć w domowym zaciszu. Zaopatrując się w fartuch, płótno, miskę, folię spożywczą i wałek, zdziałamy naprawdę wiele. Istnieje mnóstwo miejsc, gdzie wypala się własne wyroby z gliny, więc brak pieca z temperaturą około 1000°C nie stanowi przeszkody. Również cena nie jest problemem – koszt pierwszego wypału zaczyna się od mniej więcej 10 zł za kilogram. Własnoręcznie zrobiona zastawa czy domowe dekoracje będą cieszyć oko domowników i zaintrygują gości. Tworząc naczynia i ozdoby, dajemy także wyraz swojej kreatywności i spędzamy przyjemnie czas – z przyjaciółmi lub solo.



**TWORZENIE
WŁASNYCH
ŚWIEC TO WYŚMIENITY
SPOSÓB NA RELAKS,
JAK I ZABAWĘ Z DZIEĆMI.
WŁASNORĘCZNIE
WYKONANE DZIEŁO BĘDZIE
TEŻ DOBRYM POMYSŁEM
NA PREZENT.**



TWORZENIE ŚWIEC SOJOWYCH

To zajęcie, które może wydawać się skomplikowane, lecz nic bardziej mylnego. Zrobienie własnej świecy sojowej zajmuje zaledwie kilkanaście minut, a przy tym przysparza mnóstwo frajdy. Dlaczego zaliczamy je do ekologicznej formy relaksu? Zwykle świece, które kupujemy w sklepach zawierają parafinę produkowaną z ropy naftowej. I choć wyglądają i pachną ładnie, to niestety ich produkcja nie służy środowisku. Dodatkowo ostatnie badania wskazują, że palenie parafiny w niewentylowanych pomieszczeniach może być niebezpieczne dla zdrowia, ze względu na wydzielanie w trakcie spalania szkodliwych substancji, takich jak benzol czy toluen. Zatem czego potrzebujemy do stworzenia własnej, ekologicznej i pięknie pachnącej świecy? Przede wszystkim wosk sojowy, knoty, szklane naczynia (np. słoiki) i naturalne olejki eteryczne. Jesienią sprawdzą się zapachy wanilii i cynamonu, a także rozmaite nuty kwiatowe. Oczywiście aromaty cytrusów nie są zakazane – te z pewnością dodadzą ci energii i wigoru. W przypadku knotów do świecy mamy do wyboru te drewniane i bawełniane. Pierwsze z nich są nieco droższe, ale nie przesuwają się podczas wlewania wosku.

SUSZENIE KWIATÓW

Żywot świeżo ściętych kwiatów jest krótki. Jednakże nie musimy od razu spisywać ich na straty. Możemy je ususzyć i wykorzystać na wiele różnych sposobów. Jednym z nich jest stworzenie w domu pięknych dekoracji. Suszone kwiaty można umieścić w ramce jako alternatywę dla plakatów czy obrazów albo stworzyć z nich bukiety, które ozdobią sypialnię, salon lub łazienkę. Dzięki różnorodności roślin mamy możliwość odpowiedniego dopasowania, aby współgrały z wnętrzem. Suszone kwiaty z powodzeniem możemy wykorzystać do produkcji mydeł lub do kąpieli w postaci płatków. Warto dodać je też do własnoręcznie robionych, aromatycznych świec, dzięki którym będzie można spędzić w romantyczny wieczór w błogiej atmosferze. Kwiaty zebrane w trakcie spaceru czy wspólnych wakacji możemy zasuszyć i włożyć do medalionu lub wtopić w szkiełko biżuterii. Będzie to wtedy magiczna pamiątka miło spędzonego czasu.



**JAK SUSZYĆ
KWIATY? ZNANĄ
I LUBIANĄ TECHNIKĄ JEST
WŁOŻENIE ICH MIĘDZY STRONICE
ZESZYTU. SUSZENIE TECHNIKĄ
TRÓJWYMIAROWĄ MOŻNA
ZROBIĆ NA KILKA SPOSÓBÓW.
NAJPROSTSZA, A CZASEM
WPROST PRZYPADKOWA,
TO POZOSTAWIENIE KWIATÓW
W WAZONIE.**



Bycie eko to nie tylko chwilowy trend. Ucząc dzieci ekologii, pracujemy dla dobra Ziemi i przyszłych pokoleń.

Rodzicielska odpowiedzialność

Edukacja ekologiczna to ważny element wychowania małego człowieka. Dzięki niej dziecko wyrabia w sobie wrażliwość i uczy się odpowiedzialności społecznej, a także może zrozumieć, jak złożony jest świat. Maluchowi ze świadomością ekologiczną łatwiej będzie prowadzić zrównoważone życie w dorosłości, które znacząco podniesie jego dobrostan. Dbając o ten aspekt wychowania, dokładamy również cegiełkę do lepszego świata następnych pokoleń, bo to właśnie one będą budowały przyszłe losy planety. Bycie eko to nie tylko moda, to styl życia, którego możemy uczyć swoje pociechy od najmłodszych lat. I w tym przypadku jest to kwestia wypracowania pozytywnych nawyków, na wcielenie których są przyjazne dzieciom sposoby.



24

WYCHO WANIE W DUCHU



Wartościowy czas z naturą

Uczenie dziecka życia w duchu eko warto zacząć od kontaktu z naturą. Przebywanie w środowisku naturalnym oswaja najmłodszych z przyrodą, dlatego tak ważne jest, aby spędzać z nimi czas w lasach, parkach, jeździć na wycieczki rowerowe czy organizować biwaki. W ten sposób rozbudzamy w nich ciekawość świata, chęć poznawania fauny i flory czy odkrywania praw natury. Ta więc sprawi, że w przyszłości chętniej będą troszczyć się o środowisko. Rodzinne eskapady za miasto są również dobrą okazją do zaobserwowania szkodliwej działalności człowieka, co stanowi świetną okazję do rozmów z dzieckiem o tym, dlaczego dane zachowanie jest niewłaściwe.

Nauka poprzez modelowanie

Jedną z najskuteczniejszych form nauczania jest dawanie przykładu swoim dzieciom. Maluchy to wybitni obserwatorzy i jak gąbka chłoną postawy rodziców. Gdy sami prowadzimy ekologiczny styl życia, np. segregujemy śmieci, zdrowo się odżywiamy i chodzimy na zakupy z własną torbą, nasze potomstwo będzie chciało nas naśladować. Dla dzieci jesteśmy żywym przykładem tego, jak należy postępować, więc pamiętajmy o byciu konsekwentnym w ekologicznym podejściu każdego dnia, ponieważ wypatrzą one wszelką niespójność w naszej mowie i zachowaniu, co może utrudniać budowanie trwałych ekonawyków.

Ekozabawy to jest to!

Co dzieciaki lubią najbardziej? Oczywiście gry i zabawy. Jako świadomi rodzice możemy wykorzystać ten fakt, aby przemycić w nich ekowartości. Najczęściej popełniany przez rodziców błąd to taki, gdy z ekologicznych zachowań robią wyłącznie uciążliwy obowiązek. Tego typu podejście szybko zniechęci dziecko do dbania o środowisko, ponieważ będzie mu

się kojarzyło wyłącznie z czymś nudnym i przykrym. Zatem, łączmy naukę z dobrą zabawą! Zamieńmy zwykle segregowanie śmieci w grę polegającą na dopasowaniu odpadów do danego pojemnika. Rozbudźmy kreatywność milusińskich, prosząc, aby wymyśliły jak najwięcej zastosowań pustych pudełek kartonowych. Zaprośmy dzieci też do wspólnego uprawiania roślin, które nauczą je szacunku do natury i pozwolą zrozumieć jej potrzeby.



POSTAWY I NAWYKI RODZICÓW MAJĄ DUŻE ZNACZENIE. NA ICH PODSTAWIE DZIECI ZBUDUJĄ WZORCE, KTÓRE BĘDĄ POWIELAĆ W DOROSŁYM ŻYCIU.

Rozmowa czyni cuda

Dzieci uwielbiają zadawać miliony pytań. Nie gaśmy ich wrodzonej ciekawości, odpowiadając na nie krótko i lakonicznie. Zainteresowanie pociech to idealny moment na rozmowę, podczas której mają okazję dowiedzieć się wiele o ekologii. Oprócz tego sami starajmy się inicjować poruszanie ważnych tematów,



dzieląc się z dziećmi ciekawymi informacjami – te zapadną w ich pamięć zdecydowanie na dłużej. Przytaczajmy również realne przykłady, które w bezpośredni sposób odnoszą się do rzeczywistości. Warto pamiętać o pozytywnym charakterze opowieści. Straszanie dziecka czy wywoływanie w nim niepokoju nie jest dobrym pomysłem, bo może tylko niepotrzebnie je stresować. Niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy, rozmawiajmy o ekologicznym podejściu, podkreślając to, jak przyjemnie i o wiele szczęśliwiej żyje się, dbając o naturę i siebie samego.



Uwielbiamy szykowne nawiązania do przeszłości. Ubrania i dodatki retro nadają wyglądowi odrobinę ekstrawagancji.

MODA W STYLU VINTAGE



H&M
149,99 zł

z modą współczesną. Niektóre klasyki już od dawna nie schodzą z listy trendów i nic nie wskazuje na to, by nastąpiły zmiany. Chodzi mianowicie o oversize'owe marynarki, dzinsy i koszule o prostym kroju czy szmizjerki, które będą stanowić modną i jednocześnie uniwersalną bazę niemal każdego looku. Ważną rolę odgrywają także dodatki wyglądające jakby przybyły do nas wehikulem czasu. Okulary z przeskalowanymi oprawkami, kopertówki na łańcuszkach, mokasyny lub oldschoolowy zegarek wniosą do wizerunku szczyptę nonszalancji.

Second-handy kopalnią inspiracji

Coraz więcej ludzi decyduje się na zakupy odzieży z drugiego obiegu. Rozwój sklepów internetowych z używanymi ubraniami sprawił, że chętniej nabywamy produkty z drugiej ręki. Niejednokrotnie mamy okazję znaleźć w nich rzeczy, które były noszone raz bądź nawet mają jeszcze metki. Często markowa, utrzymana w świetnym stanie i – co jest bardzo istotne – kilka lub kilkanaście razy tańsza niż w oryginalnym sklepie odzież jest na wyciągnięcie ręki. To właśnie tam możemy trafić na unikatowe perełki będące ozdobą codziennych kreacji. Zakupy w second-handach to również wybór ekologiczny. Dając drugie życie ubraniom, przyczyniamy się do mniejszej degradacji środowiska naturalnego, ponieważ przemysł odzieżowy jest drugim co do wielkości na świecie, jeśli chodzi o produkcję zanieczyszczeń – plasuje się tuż po naftowym.

Oldschool jest w trendzie

Styl vintage wyróżnia ponadczasowość i wysmakowany charakter ubrań. Look z jego udziałem skomponujemy, zarówno włączając do stylizacji elementy garderoby znalezione w szafie u babci, jak i te upolowane podczas shoppingu. Jeśli nie jesteśmy w posiadaniu gustownej odzieży z poprzednich dekad (dodajmy, że zachowanej w dobrym stanie), równie dobrze możemy nabyć tę stworzoną w duchu retro lub udać się do second-handu, którego popularność rośnie w siłę. Bliskie ci są eleganckie lata 20., romantyczne lata 60., a może hippisowskie lata 70.? Niezależnie od tego, z którego okresu będziesz czerpać inspirację, wplatając w przemyślany sposób akcenty do codziennego outfitu, wywrzesz zjawiskowe wrażenie.

Jak stworzyć modną stylizację w duchu vintage?

Oczywiście nie chodzi o to, aby całkowicie odwzorować ubiór z minionych lat. Sęk w tym, aby połączyć elementy garderoby w stylu retro



UNITED COLORS OF BENETTON

Nowości

BEAUTY

Spośród nowości kosmetycznych wybraliśmy te, które będą zbawienne dla naszej skóry, oraz te, dzięki którym wyczarujemy piękny, jesienny makijaż!

NASI NAJEMCY

VERY VEGAN/
HEBE
39,99 zł



PAESE/HEBE
39,99 zł



MIYA/
HEBE
39,99 zł



MAKIJAŻ

Najmodniejszy jesienny make-up to ten bazujący na ciepłych odcieniach brzozy i brzozy oraz z połyskującymi drobkami złota. Dzięki nowościom kosmetycznym dostępnym w Galerii Kazimierz wyczarujemy efektowny, choć subtelny makijaż podkreślający atuty urody. Nowoczesny make-up no make-up wyrównuje koloryt skóry, stawia na naturalność, ale jest także doskonałą bazą pod jeden akcent – wyraźnie zaznaczone usta (np. czerwoną szminką) lub mocno wytuszowane oko. Propozycja pięknie dopełni jesiennie stylizacje.



KYLIE COSMETICS/
DOUGLAS
74,99 zł

AA WINGS/
ROSSMANN
38,99 zł



PRODUKTY
SĄ DO NABYCIA
W DROGERIACH
I SALONACH
KOSMETYCZNYCH
W PLACU UNII



BODYBOOM/
ROSSMANN
32,99 zł

ZIAJA
16,61 zł



TOLPA/
DOUGLAS
44,99 zł



KEYS
SOULCARE/
DOUGLAS
148,99 zł



FLUFF/ROSSMANN
19,99 zł

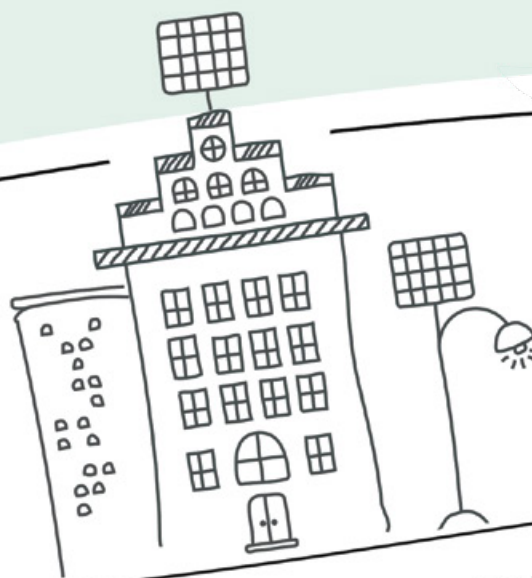


PIELĘGNACJA

Jesień sprzyja domowemu SPA! To dobry pomysł na przyjemny wieczór tylko dla siebie. Warto wypróbować kosmetyczne nowości do codziennej pielęgnacji, których bogatą ofertę znajdziemy w sklepach Galerii Kazimierz. Hitem są naturalne olejki, np. ze słodkich migdałów, które dzięki dużej zawartości witaminy E mają działanie głęboko nawilżające. Warto też przetestować enzymatyczne sera dające efekt gładkiej i pełnej naturalnego blasku skóry. Kosmetyki potęgują działanie nawilżające kwasów omega-3, -6 i -9 oraz witaminy E.

ECO DRIVING

W dobie rosnących cen i niepewnej gospodarki warto zapoznać się z zasadami ekonomicznej jazdy, dzięki której możemy w bardziej świadomy sposób poruszać się samochodem po mieście i oszczędzać na wydatkach.



CZYM JEST ECODRIVING?

Ekonomiczna jazda samochodem to sposób na zmniejszenie wydatków na paliwo, zredukowanie eksploatacji pojazdu oraz ograniczenie emisji CO₂ do atmosfery. Związana jest z nią także postawa prowadzącego auto oraz szacunku dla współużytkowników dróg.

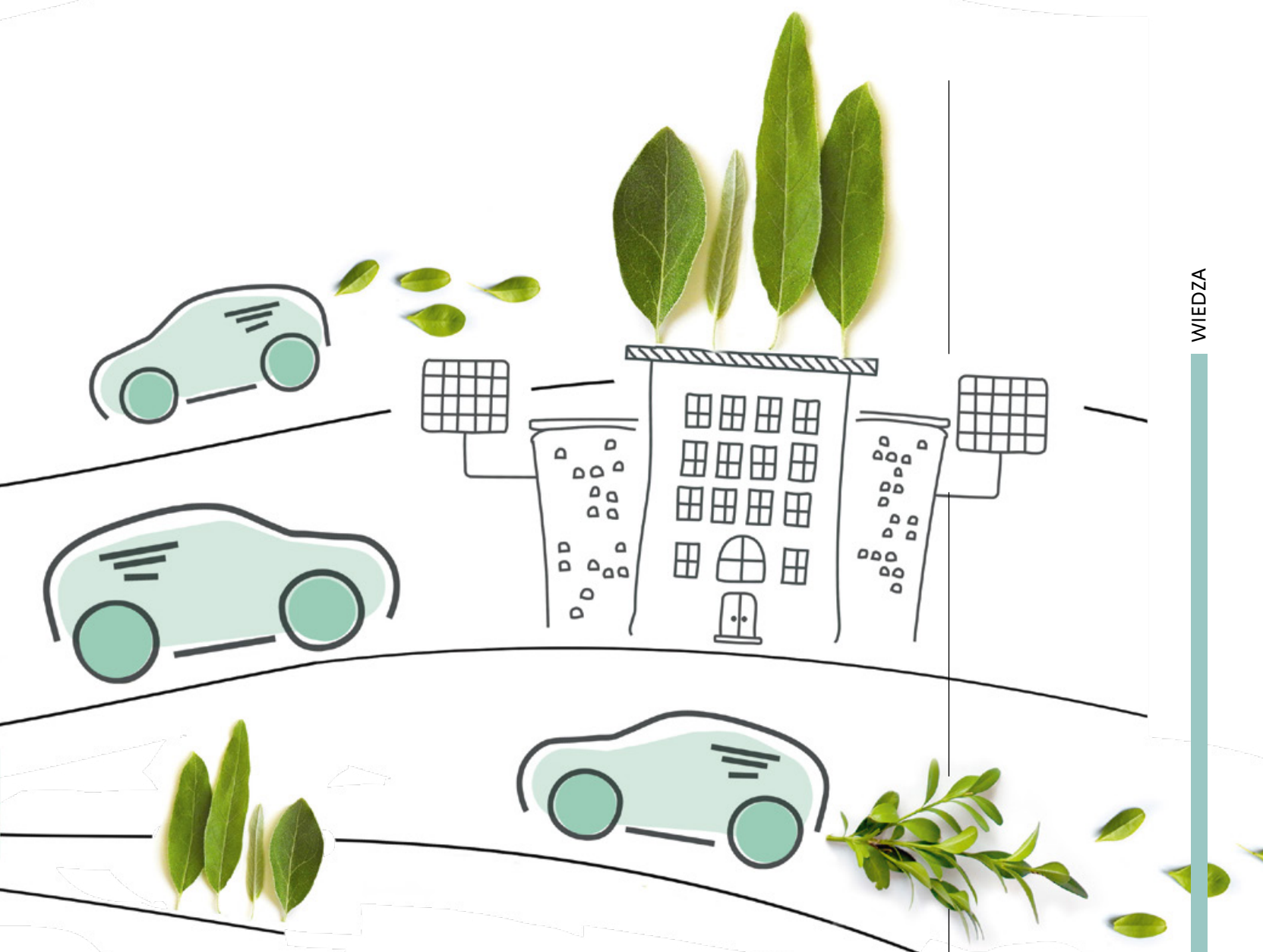
Płynność jazdy i obroty

Ecodriving opiera się przede wszystkim na płynnym i bezpiecznym prowadzeniu pojazdu. Staramy się unikać gwałtownego ruszania i hamowania – taka jazda powoduje największe spalanie paliwa i generuje ryzyko kolizji z innymi użytkownikami dróg. Ponadto, w ten sposób bardziej zużywamy klocki hamulcowe i opony, przyspieszając tym samym termin ich wymiany na nowe. Oprócz tego warto utrzymywać bezpieczną odległość od innych pojazdów, aby zachować w miarę stałą prędkość. Pomoże nam w tym obserwowanie tego, co dzieje się kilka samochodów przed nami. Kolejną kwestią jest utrzymywanie obrotów we właściwym zakresie, czyli takim, w którym zużywanie paliwa jest optymalne. Wielu kierowców zastanawia się, kiedy zmieniać bieg na wyższy, a to

zależy od rodzaju paliwa. Zdecydowana większość siły napędowej w obecnie stosowanych silnikach jest dostępna do dyspozycji kierującego już poniżej 2000 obrotów. W przypadku silników benzynowych pułap jest nieco wyższy i wynosi około 2500.

Stan techniczny pojazdu

Kluczowym elementem ecodrivingu jest także dbanie o swój pojazd. Oznacza to używanie właściwego oleju, jego regularną wymianę, utrzymywanie silnika w czystości poprzez stosowanie paliwa rekomendowanego przez producenta auta, a także wymianę filtrów powietrza. Istnieją skuteczne i przetestowane dodatki do paliwa, które czyszczą układ paliwowy, a zwłaszcza jego najbardziej



newralgiczny element, jakim są wtryskiwacze do paliwa. Zabrudzone potrafią zwiększyć spalanie aż o 20%! Ważne jest też kontrolowanie ciśnienia w oponach raz na dwa lub trzy miesiące ze względu na to, że zaniżone pogarsza bezpieczeństwo, wydłużając drogę hamowania i zmniejszając przyczepność oraz zwiększając zużycie paliwa o 4%, a samych opon o 30%.

Dobre planowanie i GPS

Ekonomiczna jazda to ta zaplanowana. Gdy robimy to z wyprzedzeniem, unikniemy zakorkowanych dróg czy tych, które są remontowane. Zaprzyjaźnienie się z nawigacją to również dobry pomysł. GPS pomoże znaleźć sprytnie skróty i objazdy, dzięki którym nie utkniesz w trakcie jazdy. Pozwala również w dużym stopniu uniknąć szybkiego zmęczenia kierowcy. Jeśli czeka nas dalsza trasa, pamiętajmy, aby przy dużych prędkościach (większych niż 60 km/h) zamykać szyby. Aerodynamikę pojazdu zmniejszają także wszystkie elementy zakłócające jego oryginalny kształt. Ponadto, zwróćmy uwagę na to, w jaki sposób korzystamy z klimatyzacji czy ogrzewania. Używanie ich wybiórczo redukuje obciążenie silnika. Rzadsze korzystanie z chłodzenia pozwala na zaoszczędzenie 10-15% paliwa. Latem wybierajmy zacienione miejsca do parkowania, a zimą nie rozgrzewajmy pojazdu przed ruszeniem w drogę, gdyż dzisiejsze samochody najwyczejniej już tego nie potrzebują.

Z korzyścią dla planety

Ekologiczną jazdę warto wprowadzić do swojego życia nie tylko ze względu na oszczędność dla portfela. Dzięki niej dbamy o bezpieczeństwo na drodze i stan środowiska naturalnego, dlatego jest to styl jazdy, jaki powinniśmy przyjąć, jeśli nie wyobrażamy sobie podróżowania do pracy rowerem bądź komunikacją miejską. Mniejsze spalanie paliwa oznacza zredukowanie wydzielania dwutlenku węgla do powietrza, a każda emisja CO² ma w dzisiejszych czasach duże znaczenie.



ECODRIVING POZWALA NIE TYLKO NA PRZEJECHANIE WIĘKSZEJ LICZBY KILOMETRÓW NA TYM SAMYM BAKU PALIWA. DZIĘKI NIEMU PRZEDŁUŻAMY ŻYCIE AUTA I PLANETY, JEŹDZĄC PO PROSTU BEZPIECZNIEJ.

W JEDNYM



GARN NIKU

Poznaj przepisy na dania jednogarnkowe, dzięki którym zaoszczędzisz czas i pieniądze, a obiad zjesz ze smakiem.



MAKARON Z CUKINIĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



SKŁADNIKI:

- makaron z pszenicy durum – ok. 400 gramów)
- 2 małe cukinie (ok. 500 gramów)
- 4 zębki czosnku
- 1 łyżka oleju z czarnuszki
- 1 szklanka śmietanki (30% lub 36%)
- 12 sztuk suszonych pomidorów
- przecier pomidorowy (1 łyżeczka)
- sól, ziola
- świeżo zmielony pieprz
- woda (ok. 500 ml)
- parmezan

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój w kostkę cukinię, a także suszone pomidory. Zębki czosnku możesz przetrzeć przez praskę lub również pokroić w drobne talarki.
2. Cukinię, suszone pomidory oraz zębki czosnku wrzuć do garnka (lub głębokiej patelni) i podsmaż na oleju, aby wydobyć smak warzyw.
3. Dodaj makaron, zalej wodą i gotuj pod przykryciem ok. 8-10 minut. Co jakiś czas mieszaj zawartość garnka.
4. Pod koniec gotowania dodaj przecier pomidorowy (opcjonalnie), słodką śmietankę, sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj i wykładaj na talerz.
5. Danie możesz posypać ulubionymi ziołami lub odrobiną świeżo startego parmezanu.

30

Nie raz brakuje nam czasu na ugotowanie obiadu, więc jemy, co się nawinie pod rękę i niekoniecznie jest to zdrowy czy pełnowartościowy posiłek. Często w takiej sytuacji wybieramy opcję zamówienia jedzenia na wynos, co tylko zwiększa codzienne wydatki. Jednak istnieje sprytny sposób na zaoszczędzenie czasu i pieniędzy w kuchni – chodzi o dania, które ugotujemy w jednym garnku. Oprócz prostego przygotowania ich zaletą jest wyśmienity smak. Ponadto, gdy przyrządzimy je na bazie ekologicznych i naturalnych produktów, będzie to posiłek wzmacniający odporność.



ZIEŁONE RISOTTO



SKŁADNIKI:

- ryż arborio (300 g)
- 1 cebula
- kostka bulionowa
- zielony groszek (1/2 szklanki)
- brokuł (1/2 sztuki)
- szparagi (1/2 pęczka)
- masło (1/3 kostki)
- parmezan (80 g)

PRZYGOTOWANIE:

1. W szerokim rondlu podsmaż posiekaną cebulę. Po chwili dodaj ryż. Całość smażyć, aż wszystko się lekko zeszkli.
2. Wlej tyle wody, aby zakryła ryż. Dodaj kostkę bulionową i gotuj, mieszając od czasu do czasu, aż ryż wchłonie płyn. Ewentualnie ponownie wlej odrobinę wody.
3. Całość gotuj około 18 minut.
4. W tym czasie brokuła podziel na mniejsze różyczki, a szparagi pokrój w plastry.
5. Pod koniec gotowania dodaj masło, parmezan i wszystkie warzywa. Gotuj jeszcze około 3 minuty. Podawaj od razu po przyrządzeniu.



KASZOTTO Z WARZYWAMI



SKŁADNIKI:

- kasza pęczak (200g)
- orzeszki ziemne niesolone (50g)
- natka pietruszki
- pomidory pelatti
- oliwa
- marchewka
- korzeń pietruszki
- kawałek selera
- cebula
- czosnek
- czarny pieprz
- groszek (200g)
- parmezan
- masło

PRZYGOTOWANIE:

1. Marchew, seler, cebulę i korzeń pietruszki pokrój w małą kostkę.
2. Warzywa ugotuj w małej ilości wody, tylko do pokrycia.
3. W tym czasie posiekaj natkę pietruszki.
4. Dodaj kaszę, groszek, orzechy, pomidory i masło.
5. Wszystko razem gotuj pod przykryciem około 20 minut.
6. Gdy kasza zmięknie, dodaj parmezan i natkę pietruszki (w razie potrzeby dolej trochę wody). Kaszotto powinno mieć kremową konsystencję.



CHILI CON CARNE Z KURCZAKIEM



SKŁADNIKI:

- pierś z kurczaka (300 g)
- przyprawy: oregano, bazylia, czerwona papryka słodka i ostra
- czerwona fasola z puszki (120 g)
- kukurydza z puszki (100 g)
- pomidory (200 g)
- 1 cebula
- 3 łyżki oleju
- 1/3 mozzarelli

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na patelni.
2. Mięso pokrój w paseczki i dodaj do cebuli. Smaż wszystko, aż będzie lekko rumiane.
3. Fasole oraz kukurydzę odcedź i przepłucz wodą. Pomidory posiekaj i wraz z sokiem oraz warzywami dodaj do mięsa i wsyp przyprawy.
4. Wszystko razem gotuj do wrzenia 10 minut. Danie będzie jeszcze lepiej smakować, jeśli przed podaniem posypiesz je startym serem mozzarella.



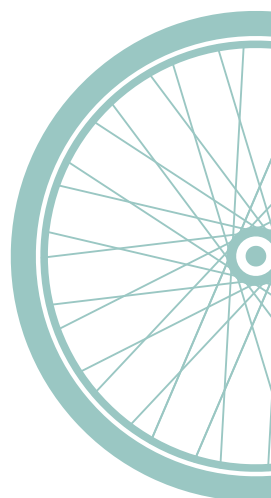


BEZPŁATNY SERWIS ROWEROWY W PLACU UNII

32

W dniach 19-20 września w Placu Unii kolejny raz odbył się bezpłatny serwis rowerowy, z którego mogli skorzystać pracownicy biurowca.

Na poziomie -3 przy szatni rowerowej zorganizowano profesjonalne stanowisko, gdzie na miejscu pracownicy mogli zadbać o swoje jednoślady przed rozpoczynającym się sezonem rowerowym. W skład usług, z których mogli skorzystać cykliści, wchodziła m.in. regulacja hamulców przednich i tylnych oraz przerutek przednich i tylnych, a także ciśnienia w oponach. Z darmowego serwisu w ciągu dwóch dni skorzystało blisko 100 pracowników Placu Unii.



NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA PLACU UNII

Budynek Placu Unii jest przyjazny rowerzystom.

- W specjalnej szatni każdy pracownik może zostawić swój ekwipunek.
- Stojaki na rowery są znakomitym udogodnieniem, dzięki któremu nie trzeba obawiać się o bezpieczeństwo jednoślada.
- Zadbano również o pracowników jeżdżących na coraz popularniejszych elektrycznych hulajnogach – nowoczesne stacje do ładowania sprzętów zasilanych prądem zapewnią pełne baterie.

Pozostaje nam tylko wsiąść na rower lub jego alternatywę i cieszyć się wolnością oraz całą gamą pozytywnych konsekwencji.

GOOD FOOD

W PLACU UNII



CUKIERNIA SOWA

W tym miejscu każdy miłośnik słodkich rozkoszy zostanie usatysfakcjonowany. W Cukierni Sowa znajdziemy rozpluwające się w ustach ciasta i wyśmienite desery. Oprócz tego zasmakujemy w rozgrzewających napojach, które idealnie wpisują się w aurę jesiennych dni. Z kolei ręcznie robione praliny i trufle w drewnianych skrzynkach to doskonały pomysł na słodki prezent dla bliskiej osoby.



SUBWAY

Kultowe sandwiche w rozmaitych odsłonach zadowolą fanów syjących i pożywnych dań. Zawsze świeże produkty i sprawdzone receptury to tutaj podstawa. W ofercie restauracji Subway znajdziemy także smakowite wrapy i chrupiące ziemniaczki, które zaspokoją większy głód. Na deser sprawdzą się słodkie ciasteczka z kawałkami czekolady, które zwieńczą długi dzień pełen obowiązków.

SALAD STORY

Odkryj jesiennie wydanie menu w Salad Story. Główną rolę gra w nim pyszna i bardzo zdrowa dynia. Zjemy ją w postaci aksamitnej zupy krem, w misce pełnej mięsa i warzyw z dodatkiem curry, smakowitych wrapów, które bez problemu weźmiesz w drogę, lub sałaty bogatej w składniki odżywcze. Dania z dodatkiem dyni w Salad Story to świetna propozycja na szybki, zdrowy i pożywny lunch.



THAI WOK

Skosztuj wybornych, azjatyckich smaków w Thai Wok. Oryginalna zupa pho zabierze cię oczami wyobraźni do malowniczej Tajlandii, co zamieni twój lunch w kulinarną przygodę. Jest ona dostępna w trzech wariantach – z krewetkami, kurczakiem i wołowiną. Świeże warzywa i rozgrzewający bulion sprawią, że nabierzesz energii do działania w nawet najbardziej pochmurny dzień.



ZACZY- TANI



NOWOŚCI KSIĄŻKOWE
DO NABYCIA W EMPIKU,
SALON ZLOKALIZOWANY
W PLACU UNII,
POZIOM -1

Długie jesienne wieczory stwarzają idealne warunki do chwili wytchnienia w towarzystwie dobrej książki lub poruszającego filmu. Kubek ulubionego naparu i ciepły koc zwiędzą przyjemność w domowym zaciszu.

KUCHNIA

NATALIA
MĘTRAK-RUDA
**WARZYWA ZJEDZ,
MIĘSO ZOSTAW**

Niejedzenie mięsa staje się coraz bardziej popularne, a liczba wegetarian rośnie. Rezygnujemy z jego udziału w jadłospisie z troski o dobro zwierząt, środowiska i własnego zdrowia. Ale czy tak było zawsze? Jakie pobudki kierowały pierwszymi osobami wykluczającymi z diety mięso? I czy wiadomo, kto był prekursorem wegetarianizmu? Autorka przybliży czytelnikom historię kuchni roślinnej, a także jej pierwszoplanowych bohaterów.



EWA SYPNIK-POGORZELSKA,
MAGDALENA JARZYŃKA-JENDRZEJEWSKA
**LUNCHBOX. ZDROWE I SMACZNE
POSIŁKI DO PRACY**

Książka pomoże wszystkim tym, którzy mają trudność w wypracowaniu dobrych nawyków w przygotowywaniu lunchów do pracy. Autorki uczą, jak wybrać odpowiednie pudełko lunchowe, zaplanować zakupy i tygodniowe menu, a także dzielą się pomysłami na proste w przygotowaniu, pożywne i smaczne dania będące źródłem dobrego samopoczucia i koncentracji.



HANNAH JANE
PARKINSON**DROBNE
PRZYJEMNOŚCI**

To zbiór krótkich, błyskotliwych tekstów ekspertki od smakowania życia. Są niczym lekcje, jak czerpać radość z małych, najzwyklejszych rzeczy, które wypełniają naszą codzienność. Kubek herbaty, świeża pościel, zapach upieczonego ciasta, uśmiech przechodnia na ulicy czy spacer z dziećmi po pracy – dzięki lekturze uświadomisz sobie magię drobnych rzeczy.

**NEDRA GLOVER TAWWAB
DBAŁOŚĆ**

To lektura poruszająca ważne tematy dla kobiet, które biorą zbyt wiele na swoje barki. Matki, przyjaciółki, żony i pracowniczki często przyplacają mnogość obowiązków uczuciem wypalenia, zniechęcenia, męczącą gonitwą myśli, zestresowaniem, brakiem czasu dla siebie i wreszcie poczuciem przytłoczenia przez życie. Autorka dzieli się sposobami na śmiało wyrażanie potrzeb, wyznaczanie granic, wprowadzanie zmian w relacjach bez poczucia winy i czułe zadbanie o siebie.

OLGA DALIGA

**JAK ROZUMIEĆ,
NAZYWAĆ
I REGULOWAĆ
SWOJE EMOCJE**

Jeśli pragniesz zrozumieć, jak rozpoznawać swoje odczucia, poznać sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i dowiedzieć się, jak je zdrowo wyrażać, ta książka jest właśnie dla ciebie. Czytelnicy znajdą w niej mnóstwo praktycznych ćwiczeń pozwalających na zapoznanie się z materiałem na bazie doświadczenia.

**DOMOWY
SEANS
DLA
PLANETY**

WIEDZA

**OPOWIEŚĆ
O ŻYCIU**

Życie to najspanialsza podróż, jaka łączy nas ze wszystkimi istotami na Ziemi. David Attenborough – człowiek legenda filmów przyrodniczych zabiera widzów we wciągającą narrację przedstawiającą najciekawsze opowieści o życiu zwierząt z całego świata. Od narodzin aż po wydanie na świat potomstwa. Ta niezwykła seria pokazuje zachowania zwierząt sfilmowane po raz pierwszy w historii.

**ZWIERZĘTA
Z KAMERAMI**

W tej serii BBC ujrzymy naturę pokazaną z nieznaną dotąd perspektywą. Najnowsza technologia pozwoli wkroczyć widzom do świata, który do tej pory był niedostępny dla ludzkiego oka. Dzięki niej można śledzić wydarzenia dnia codziennego jednych z najbardziej intrygujących zwierząt na naszej planecie. Ich tajemnice zostały odkryte, a my mamy okazję poszerzyć swoją wiedzę na ich temat.

**BŁĘKITNA
PLANETA**

To pierwszy tak wszechstronny cykl obrazujący historię naturalną oceanów. Pokrywają one dwie trzecie Ziemi, a mimo to pozostają w dużej mierze niezbadane. Serial pozbawia je nieco tajemniczości, odsłaniając najgłębiej skrywane, przerażające i jednocześnie najspanialsze sekrety błękitnej planety. Piękno podwodnego świata zapiera dech w piersiach i ukazuje nieznanne stworzenia.





PLAC UNII

Zakupy.
Uroda.
Wygoda.



TWOJE POTRZEBY, JEDNO MIEJSCE