



PLAC UNII

magazyn

nr 2
2023

BLIŻEJ NATURY W ŚRODKU MIASTA

Co każdy z nas może
zrobić dla środowiska bez
rezygnacji ze swojego
komfortu?



NA CZASIE

SMAKO TERAPIA

ŻYJ I JEDZ ZDROWO!

UP

CYCLING

Jak dawać drugie życie
ubraniom i meblom.
Ekologicznie... i pięknie!

DZIAŁO SIĘ!

MIEJSKA DŻUNGLA

Wyjątkowy kiermasz roślin ozdobnych w Placu Unii

„NAJMAŁDRZEJSI
I NAJSZCZĘŚLIWSI SĄ CI,
KTÓRYCH ŚCIEŻKI ZGODNE SĄ
ZE ŚCIEŻKAMI NATURY”.

WILLIAM WORDSWORTH



EKOlifestyle



EKOprojekcja



SPIS TREŚCI/NR 2/2023

- 04 Miejska dżungla w Placu Unii
- 08 Bądź eko!
- 10 Upcycling
- 12 Pożegnanie z plastikiem
- 14 Ekoremont
- 16 Kierunek lato

- 20 Proste kroki do zrównoważonego życia
- 22 Bliżej natury w środku miasta
- 24 Fakty i mity: promieniowanie UV
- 26 Smakoterapia. Żyj i jedz zdrowo
- 28 Letni detoks
- 30 W stylu eko
- 32 Zacztyani
- 34 Wakacyjne orzeźwienie



ANETA RUSINIAK
Dyrektor ESG
Europe Invesco
Real Estate

EDY TO RIAL

Lato to radosny czas, w którym rozpie-
ra nas energia do działania. Tę witalność
z łatwością możemy wykorzystać
na wprowadzanie do życia proekolo-
gicznych zmian. W tym wydaniu Placu
Unii odkrywamy na nowo upcycling,
żegnamy się z plastikiem i podpowiadamy,
jak przeprowadzić remont w duchu eko.
Przyświeca nam wyjątkowa, wakacyjna
aura – dzielimy się inspiracjami na urlo-
powe destynacje, zdradzamy fakty i mity
o promieniowaniu UV, a także przepisy
na orzeźwiające letnie przysmaki pełne
dobroczynnych witamin. Podpowiadamy,
co jest w trendach i jakie materiały zawsze
warto mieć w swojej szafie! Dla miłośni-
ków ekologii przygotowaliśmy przegląd
poradników, nie zabraknie także propozy-
cji dla najmłodszych. Słoneczny sezon
w Placu Unii po prostu zachwyca!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa
Head of Content & Production: Magdalena Iwańska
Redakcja: Magdalena Lachowicz
Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek
Opracowanie graficzne: Maria Bożycka
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 obejmuje prawo
autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie
i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.



MIEJSKA DZUN GLA W PLACU UNII

Wyjątkowy kiermasz roślin ozdobnych w Placu Unii!

W dniach 29.06-1.07 każdy odwiedzający CH Plac Unii miał okazję zapoznać się z ofertą dostawców roślin i nie tylko. Wybór był bogaty – uczestnicy kiermaszu mogli w jego trakcie nabyć rośliny egzotyczne, doniczkowe, palmy małe i duże, storczyki, paprotki, zioła, lawendę oraz rozmaite doniczki na kwiaty i piękną ceramikę z motywami florystycznymi, dzięki którym można stworzyć nastrój sprzyjający głębokiemu relaksowi, jak również efektywnej koncentracji. Oprócz tego, na miejscu można było skorzystać z porad profesjonalnej ogrodniczki, która dzieliła się przydatną wiedzą – prezentowała, jak należy sadzić kwiaty, a także podpowiadała w kwestiach wyboru odpowiedniej rośliny i tego, jak ją należy pielęgnować. Każdy miłośnik flory mógł znaleźć tutaj spełnienie i zabrać ze sobą zielonego przyjaciela wybranego spośród roślin egzotycznych, sukulentów, ziół i kaktusów, które poprawiają klimat nie tylko domowej przestrzeni, ale również miejsca pracy. Partnerami kwiecistej akcji „Miejska Dżungla” byli Aga Flowers i Carrefour Polska.

ROŚLINY WE WNĘTRZACH

Ostatnimi czasy rośliny stały się nieodłącznym elementem wielu wnętrz. Ale czy ich obecność jest tylko kwestią estetyki? Okazuje się, że wpływają one na nasze życie w wielu pozytywnych sposobach.

1. POPRAWIAJĄ JAKOŚĆ POWIETRZA

Jednym z najważniejszych powodów, dla których warto mieć rośliny we wnętrzach, jest ich zdolność do poprawy jakości powietrza. W procesie fotosyntezy absorbują dwutlenek węgla i produkują tlen, co naturalnie oczyszcza powietrze.

2. REDUKUJĄ STRES I POPRAWIAJĄ SAMOPOCZUCIE

Obcowanie z roślinami ma udowodnione działanie relaksujące na nasz umysł. Badania wykazują, że obecność zieleni pomaga obniżyć poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, co przekłada się na redukcję napięcia i poprawę samopoczucia.

3. POPRAWIAJĄ KONCENTRACJĘ I PRODUKTYWNOŚĆ

Umieszczenie roślin w miejscach pracy może przyczynić się do poprawy koncentracji i produktywności. Badania wykazują, że obecność zieleni w biurach może zwiększyć zdolność koncentracji, poprawić kreatywność oraz zredukować uczucie zmęczenia i przemęczenia.

4. WZMACNIAJĄ ESTETYKĘ WNĘTRZA

Oczywiście, nie można zapominać o wizualnym aspekcie roślin we wnętrzach. Dodają one naturalnego uroku i kolorytu, nadając pomieszczeniom przytulny i świeży charakter.

5. UŁATWIAJĄ DBANIE O OTOCZENIE

Posiadanie kwiatów we wnętrzach kształtuje naszą odpowiedzialność za otaczający nas świat. Troska o rośliny, podlewanie ich, dbanie o odpowiednie warunki, to wszystko kształtuje naszą świadomość ekologiczną.

**W domach, biurach,
jak i innych
przestrzeniach, zielone
akcenty cieszą się
rosnącą
popularnością!**



EKO
PROJEKCJA



01

OSZCZĘDNOŚCI ENERGETYCZNE

Jedną z głównych zalet ekologicznego stylu życia są oszczędności energetyczne. Odpowiednie izolowanie domu, stosowanie energooszczędnych urządzeń, korzystanie z odnawialnych źródeł energii, takich jak panele słoneczne czy turbiny wiatrowe, pozwala zmniejszyć rachunki za energię. To nie tylko korzystne dla naszego portfela, ale także dla środowiska, ponieważ redukuje emisję gazów cieplarnianych.

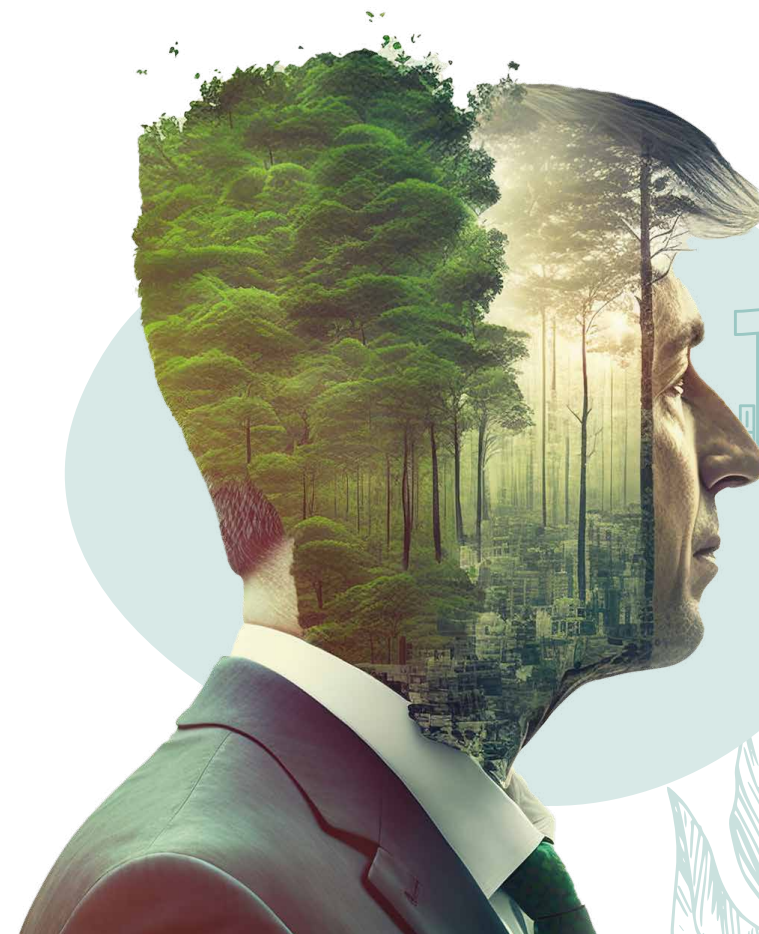
BĄDŹ EKO

Ekologicznie, czyli ekonomicznie.
Życie w stylu eko po prostu się opłaca!

02

EFEKTYWNOŚĆ W KORZYSTANIU Z ZASOBÓW

Życie w zgodzie z ekologią zachęca do bardziej zrównoważonego wykorzystywania zasobów. Praktyki takie jak recykling, ograniczenie zużycia wody, minimalizacja marnotrawstwa żywności czy wybieranie trwałych i wielokrotnego użytku produktów przyczyniają się do zmniejszenia kosztów codziennego życia. Niższe wydatki na zakupy, rachunki za wodę czy koszty utylizacji odpadów mogą znacznie wpłynąć na nasz budżet.



03

DŁUGOTERMINOWE OSZCZĘDNOŚCI

Działania ekologiczne mają charakter długoterminowy i przynoszą oszczędności na przestrzeni czasu. Inwestycje w energię odnawialną, energooszczędne technologie czy izolację termiczną mogą być początkowo kosztowne, ale prowadzą do znacznych oszczędności w dłuższej perspektywie. Również dbałość o środowisko naturalne i zachowanie jego zasobów przyczynia się do stabilności ekonomicznej i minimalizacji kosztów naprawczych w przyszłości.



04

NOWE MOŻLIWOŚCI BIZNESOWE

Zrównoważony rozwój staje się popularniejszy, a coraz więcej przedsiębiorstw dostrzega potencjał rynkowy związany z ekologią. Wielu konsumentów preferuje produkty i usługi, które są wytwarzane w sposób przyjazny dla środowiska. To stwarza nowe możliwości biznesowe i otwiera drzwi do rozwoju ekologicznych przedsiębiorstw. Praca w takich branżach jak energia odnawialna, recykling, ekologiczne usługi czy ekoturystyka może przynieść zarówno satysfakcję osobistą, jak i korzyści finansowe.



05

ZDROWIE I KOSZTY OPIEKI ZDROWOTNEJ

Ekologiczny styl życia może przynieść korzyści zdrowotne, a tym samym zmniejszyć koszty leczenia. Dbanie o czyste powietrze, dobrą dietę i unikanie toksycznych substancji wpływa pozytywnie na naszą formę i samopoczucie. Mniejsza ekspozycja na substancje chemiczne, lepsza jakość jedzenia i aktywny tryb życia mogą pomóc w unikaniu wielu chorób, co z kolei prowadzi do minimalizowania kosztów związanych z leczeniem i opieką zdrowotną.

UPCYCLING

Jak dawać drugie życie ubraniom, meblom i nie tylko – ekologicznie i... pięknie!

Upcycling polega na przekształcaniu nieużywanych przedmiotów w nowe, wartościowe produkty. Można wykorzystać stare ubrania do szycia nowych rzeczy, takich jak poduszki, torby, apaszki czy narzutę na łóżko. Z mebli można stworzyć nowe konstrukcje, na przykład przekształcając stare drzwi w stół kawowy. Możliwości są praktycznie nieograniczone, wystarczy wyobraźnia i kreatywność.

Dawanie drugiego życia ubraniom, meblom i innym przedmiotom to doskonały sposób na redukcję odpadów i przyczynianie się do zrównoważonego stylu życia. Poprzez odnowienie, upcycling, przekazywanie, przerabianie i recykling możemy wykorzystać potencjał tych przedmiotów, nadając

im nowe życie i jednocześnie wpływając pozytywnie na środowisko naturalne. Pamiętajmy, że nasze działania mają znaczenie, nawet w małej skali. Możemy być inspiracją dla innych, aby również podjęli kroki w kierunku bardziej ekologicznego i kreatywnego podejścia do przedmiotów, które nas otaczają.

Takie podejście jest nie tylko ekologiczne, ale również twórcze i satysfakcjonujące. Oto kilka sposobów, jak możemy przekształcać i wykorzystywać różne przedmioty w nowy sposób:

ODNOWIENIE I NAPRAWA

Jeśli ubrania czy meble mają drobne uszkodzenia lub są w złym stanie, warto rozważyć ich odnowienie i naprawę, zamiast wyrzucenia ich na śmietnik. Wiele ubrań można łatwo poddać praniu, prasowaniu, zmianie guzików czy naprawie przetarć. Meble czasem wystarczy pomalować, przeszlifować lub wymienić w nich zniszczone elementy. To proste działania, które mogą znacznie przedłużyć żywotność starych rzeczy.

KREATYWNOŚĆ I WYJĄTKOWOŚĆ

Upcycling to również szansa na rozwinięcie naszej kreatywności. Przekształcanie nieużywanych przedmiotów w nowe produkty daje nam możliwość wyrażenia swojej osobowości i zrobienia unikalnych rzeczy. Możemy stworzyć oryginalne meble, ozdoby, ubrania czy akcesoria, które będą nie tylko funkcjonalne, ale także pełne charakteru i historii.

PRZEKAZYWANIE I WYMIANA

Jeśli mamy ubrania, meble czy inne przedmioty, których już nie potrzebujemy, ale są w dobrym stanie, warto przekazać je innym osobom. Możemy skorzystać z lokalnych organizacji charytatywnych, takich jak domy dziecka, schroniska dla bezdomnych lub instytucje zajmujące się recyklingiem. Dobrym pomysłem jest udział w wymianach ubrań lub mebli, gdzie możemy oddać przedmioty, których nie używamy, i znaleźć coś innego, co nam się podoba.



Rzeczy, które nie nadają się do dalszego użytku, można oddać do punktów recyklingu. Powstaną z nich nowe produkty.

PRZERÓBKA I PERSONALIZACJA

Kolejnym sposobem na dawanie drugiego życia przedmiotom jest ich przerabianie. Możemy zmieniać długość spodni, dostosowywać ubrania do naszych preferencji stylowych, dodawać ozdoby czy dekorować haftami. Meble także można personalizować, np. poprzez przyczepianie kolorowych naklejek, malowanie wzorów czy tapicerowanie.



POŻEGNANIE Z PLASTIKIEM

Plastik jest jednym z największych problemów środowiskowych, z jakim mamy obecnie do czynienia.

Jego nadmiar, trudność w utylizacji i długi czas rozkładu sprawiają, że coraz więcej osób poszukuje alternatywnych tworzyw, które mogą zastąpić plastik w codziennym życiu. Poznaj kilka zastępczych materiałów, które warto rozważyć, aby ograniczyć naszą zależność od plastiku i zadbać o planetę.

TORBY Z NATURALNYCH MATERIAŁÓW

Jednym z najbardziej oczywistych sposobów na rezygnację z plastikowych toreb jest zastąpienie ich tymi wielokrotnego użytku wykonanymi z organicznych materiałów, takich jak bawełna, juta oraz len. Są one trwałe, łatwe do prania i mogą służyć przez wiele lat. Warto zawsze mieć je przy sobie, aby uniknąć konieczności korzystania z torebek jednorazowego użytku.

NACZYNIA WIELORAZOWE

Zamiast używać jednorazowych, plastikowych talerzy, kubków i sztućców, warto zainwestować w te wykonane z materiałów, takich jak stal nierdzewna, szkło, bambus oraz ceramika. Mogą być one łatwo myte i używane wielokrotnie. W ten sposób można eliminować konieczność zakupu jednorazowych naczyń i tym samym zredukować generowanie odpadów.

BUTELKI WIELOKROTNEGO UŻYTKU

Plastikowe butelki jednorazowe stanowią poważny problem dla środowiska. Zamiast nich warto korzystać z tych wielokrotnego użytku, wykonanych z trwałych materiałów, takich jak stal nierdzewna lub szkło. Dzięki temu można uniknąć gromadzenia się ich w środowisku i oszczędzać zarówno pieniądze, jak i zasoby naturalne.

OPAKOWANIA Z PAPIERU LUB TEKSTURY

Kiedy robimy zakupy, warto wybierać produkty, które są pakowane w papierowe lub tekturowe pojemniki zamiast w plastik. Możemy wybierać mleko, soki, płatki śniadaniowe, a nawet kosmetyki w takich opakowaniach. Papier i tektura są materiałami bardziej przyjaznymi dla środowiska, które mogą być łatwiej recyklingowane lub poddawane biodegradacji.

PRODUKTY ZAMIENNE

Istnieje wiele materiałów, którymi można zastąpić ich plastikowe odpowiedniki. Przykładem może być szczoteczka do zębów z bambusa zamiast z plastiku, patyczki higieniczne z papieru lub bambusa czy gąbki kuchenne z celulozy zamiast z tworzywa sztucznego. Szukając takich zamienników, możemy dokonywać bardziej świadomych wyborów i wspierać ekologiczne marki.

DOBRA ALTERNATYWA

1 Bioplastiki
Są tworzone z naturalnych źródeł, takich jak skrobia, celuloza, oleje roślinne oraz glukoza. Mogą być biodegradowalne lub kompostowalne, co oznacza, że ulegają rozkładowi w naturalny sposób, nie pozostawiając trwałych odpadów.

2 Biokompozyty
To materiały, w których połączono naturalne składniki organiczne, takie jak włókna roślinne lub kawałki drewna, z żywicami pochodzenia roślinnego. Są one wytrzymałe, lekkie i mogą być poddawane recyklingowi lub biodegradacji.

3 Tkaniny organiczne
Bawełna organiczna, konopie czy len są ekologicznymi alternatywami dla plastiku w przemyśle tekstylnym. Mogą być używane do produkcji ubrań, toreb oraz innych tekstylnych wyrobów.

4 Wosk pszczeli
Może być stosowany jako naturalna alternatywa dla plastiku, na przykład w opakowaniach żywności lub kosmetyków oraz w świeczkach.

EKO REMONT

Dzięki energooszczędnym rozwiązaniom ograniczamy emisję CO₂ oraz zanieczyszczeń do atmosfery.

Remont w stylu ekologicznym, nazywany także zrównoważonym, to podejście, które ma na celu minimalizowanie negatywnego wpływu na środowisko naturalne i jednocześnie tworzenie zdrowszego i bardziej organicznego wnętrza.

Planując remont, nie można zapomnieć o zdrowiu domowników i poszanowaniu środowiska. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć pozytywny wpływ, więc nawet niewielkie kroki w stronę bardziej ekologicznego odnowienia domu czy mieszkania mają znaczenie.

Recykling i drugie życie mebli

Zamiast wyrzucania i zakupu nowych mebli czy materiałów, rozważ ponowne wykorzystanie istniejących elementów. Możesz odnowić stare meble, przerobić je lub przekazać komuś innemu. Również materiały budowlane, takie jak drewno czy cegły, mogą być recyklingowane lub użyte ponownie.

Wybór ekologicznych materiałów

Podjęmując decyzję o nowych materiałach, takich jak farby, podłogi czy tapety, zwróć uwagę na ekologiczne opcje. Sięgnij po farby na bazie wody zamiast tych zawierających szkodliwe substancje chemiczne. Możesz także wybierać drewno certyfikowane FSC lub materiały przyjazne dla środowiska, takie jak bambus lub korek.

Ograniczenie zużycia wody

Zamontuj baterie i prysznice o niskim zużyciu wody. Możesz także rozważyć instalację systemu zbierania deszczówki do celów nawadniania ogrodu czy spłukiwania toalety.

Oszczędzanie energii

Zainstaluj energooszczędne oświetlenie LED, które zużywa mniej energii i ma dłuższą żywotność. Jeśli planujesz wymienić okna, wybierz te bardziej szczelne, które zapewnią lepszą izolację termiczną i zmniejszą straty ciepła.

Naturalne i organiczne wykończenia

Wybieraj ekologiczne materiały wykończeniowe, takie jak włókna dywanów czy tkaniny z naturalnych surowców. Unikaj wyrobów z PVC, które mogą zawierać substancje toksyczne.

Efektywność energetyczna

Popraw izolację termiczną domu, aby zmniejszyć straty ciepła i obniżyć koszty ogrzewania. Możesz również zainstalować panele słoneczne, które będą dostarczać czystą energię elektryczną.



PLANUJ I ZARZĄDZAJ REMONTEM TAK, ABY ZMINIMALIZOWAĆ GENEROWANIE ODPADÓW. PRZEMYŚL ZAKUPY I UNIKAJ NADMIERNEGO MARNOTRAWSTWA MATERIAŁÓW.

Przez nieszczelne okna, drzwi czy bramę garażową ucieka nawet **20-30%** ciepła.



✓
Przy remoncie domu warto postawić na produkty, które zapewniają oszczędność cennej energii i pieniędzy, takie jak dobrze uszczelnione **drzwi i okna.**



KIERUNEK LA TO

Biura podróży
proponują wypoczynek
na przepięknej **Riwierze
Czarnogórskiej**,
czyli w południowej części państwa,
w regionie leżącym nad Morzem
Adriatyckim, w sąsiedztwie Albanii
i Chorwacji.



CZARNOGÓRA

Nieodkryta jeszcze w pełni przez turystów zaskakuje pięknem przyrody, różnorodnością i dziedzictwem kulturowym. To Czarna Perła Półwyspu Bałkańskiego – znajdziemy tu wszystko, czego potrzeba, by wypocząć: góry, lasy, jeziora, rzeki, morze, plaże, zabytki, a także zjemy wyśmienite potrawy. Czarnogórskie wybrzeże zachwyca krajobrazami i różnorodnością plaż! Jest ich tam aż 117 – od żwirowych przez kamieniste aż po te najbardziej pożądane przez wypoczywających – piaszczyste, ciągnące się kilometrami! Ciekawa historia i niepowtarzalna bałkańska atmosfera powstała z pomieszczenia różnych kultur, aromatyczna kuchnia bogata w dania z baraniny, desery z bakalii i lokalna rakija to smaki kraju słońca. Wizytówką Czarnogóry jest otoczona wysokimi górami największa zatoka Adriatyku – słynna Boka Kotorska z ponad 100-kilometrową linią brzegową. Najczęściej fotografowane miejsce na wybrzeżu to Sveti Stefan – mały półwysep z charakterystycznymi kamiennymi domami, połączony z lądem wąską mierzwią. Co jeszcze zachwyca? Nieskażona ręka człowieka przyroda, kaniony, krystalicznie czyste rzeki i górskie krajobrazy.

Najpopularniejsze
kurorty
wypoczynkowe
w Czarnogórze to
**Budva, Ulcinj,
Sveti Stefan,
Herceg
Novi, Dobra
Voda oraz
Sutomore.**

MADERA

Choć jej popularność trwa od wielu sezonów, wciąż jest to kierunek odległy, wybierany przez mniejszą liczbę turystów.

A ta portugalska wyspa może okazać się niemałym zaskoczeniem – oczywiście bardzo pozytywnym! Jest niezwykle malownicza, kusi bajecznymi klifami i bujną roślinnością – nie bez przyczyny nosi przydomek „miejsca, gdzie trwa wieczna wiosna”. To wszystko z powodu żyznych, wulkanicznych gleb, dzięki którym rośliny i kwiaty kwitną przez cały rok i sprawiają, że wyspa wygląda jak wielki ogród botaniczny. Madera leży na Atlantyku, niemal 1000 km od wybrzeży Portugalii, na wysokości Marrakeszu. Towarzyszą jej mniejsze wyspy tworzące archipelag: Porto Santo z własnym lotniskiem i niezamieszkałe Desertas. Geograficznie bliżej jej do Afryki, ale kulturowo Madera zawsze była europejska. Jej niebywałą atrakcją stanowi oryginalny las wawrzynowy, który w 1999 roku został wpisany listę światowego dziedzictwa UNESCO. Poza podziwianiem uroków natury wyspa zachęca do typowego, wakacyjnego wypoczynku.

Plaże Madery są niezwykle piękne! Do najpopularniejszych z nich należą m.in. Ponta do Sol, Prainha oraz Praia Formosa.

ZAPRASZAMY
DO **BIURA
PODRÓŻY ITAKA**
W PLACU UNII
NA POZIOM -1

Jeśli marzysz o błogim lenistwie na plaży, wycieczce objazdowej z przewodnikiem czy dalekiej egzotycznej podróży to dobry adres! Wybierz miejsce swojego wymarzonego urlopu!

KONTAKT
TEL: 22 204 04 33,
882 719 126
EMAIL:
**WARSZAWA.
GALERIAPLACUNII
@FC.ITAKA.PL**



EKO
LIFESTYLE

01

OSZCZĘDZANIE ENERGII

Nie tylko sprzyja środowisku, ale także pomaga zmniejszyć nasze rachunki za prąd. Wylączamy urządzenia, gdy ich nie używamy, a nie pozostawiamy ich w trybie gotowości. Zastępujemy tradycyjne żarówki energooszczędnymi LED-ami. Korzystamy z naturalnego światła w miarę możliwości, odsłaniając zasłony i rolety. Włączamy pralkę i zmywarkę tylko wtedy, gdy są pełne i wybieramy programy o niższej temperaturze.

PROSTE KROKI DO ZRÓWNO WAŻONEGO ZYCIA

Co każdy z nas może
zrobić dla środowiska
– bez rezygnacji
z własnego komfortu?

02

TRANSPORT

To jedno z głównych źródeł emisji gazów cieplarnianych. Zamiast korzystać z samochodu na krótkie dystanse, spróbujmy chodzić, jeździć na rowerze lub wybrać transport publiczny. W przypadku dłuższych podróży, rozważmy carpooling lub usługi transportu zbiorowego. Jeśli posiadamy samochód, dbajmy o regularne przeglądy i utrzymanie optymalnego ciśnienia w oponach, co pozwoli zaoszczędzić paliwo.

03

REDUKCJA ODPADÓW

Wyrzucanie mniej śmieci to kolejny prosty krok w stronę zrównoważonego stylu życia. Rozważmy możliwość wprowadzenia segregacji odpadów i recyklingu. Unikajmy jednorazowych, plastikowych artykułów, takich jak butelki z wodą czy torebki na zakupy, i zastępujemy je tymi wielokrotnego użytku. Wybieramy produkty o minimalnym opakowaniu lub takie, które nadają się do recyklingu. Przemyślmy też kompostowanie resztek jedzenia, jeśli mamy taką możliwość.

05

ŚWIADOME ZAKUPY

Każdy z nas robi zakupy codziennie, więc wybieramy produkty odpowiedzialnie. Sięgamy po lokalne i sezonowe jedzenie, które nie musi być transportowane na długie odległości. Starajmy się unikać plastikowych opakowań i wybierać alternatywy, takie jak te papierowe, szklane lub wielokrotnego użytku. Kupując ubrania, stawiamy na marki zrównoważone, które dbają o etyczne warunki pracy i korzystają z ekologicznych materiałów. Warto także rozważyć zakupy z drugiego obiegu.

04

ŚWIADOME KORZYSTANIE Z WODY

Woda jest niezwykle cennym zasobem, dlatego warto oszczędzać jej zużycie. Krótsze prysznice, wyłączanie kranu podczas mycia zębów czy naczyń to proste nawyki, które mogą znacznie zmniejszyć nasze zużycie wody. Jeśli to możliwe, zbieramy deszczówkę do podlewania roślin. Naprawiamy też wycieki w kranach i WC, aby uniknąć marnowania wody.

BLIŻEJ NATURY W ŚRODKU MIASTA

Istnieje wiele sposobów, które możemy podjąć, aby poczuć się, jak w naturze nie opuszczając miasta.

Innowacyjne rozwiązania technologiczne

Inteligentne systemy nawadniania i uprawa w pionie pozwalają na większą efektywność i liczbę uprawianych roślin.

W dzisiejszych czasach, gdy większość nas mieszka w gęsto zaludnionych obszarach miejskich, odbudowanie więzi ze światem przyrody może być wyzwaniem. Jednak istnieje wiele rozwiązań, których możemy spróbować, aby zbliżyć się do natury bez wyjazdu na wieś czy do lasu. Oprócz tradycyjnych pomysłów, takich jak skrzynki na balkonie czy działka, mamy również nowe trendy, które umożliwiają nam uprawę warzyw, owoców oraz prowadzenie pasiek w miejskich warunkach.

MIEJSKIE WARZYWNIKI

To praktyka uprawy warzyw w mieście, niezależnie od dostępu do ogrodów czy działek. Istnieje wiele kreatywnych sposobów, aby stworzyć miejsce do uprawy warzyw w ograniczonej przestrzeni miejskiej, takie jak:

• Wertykalne ogrody

Jeśli masz dostęp do dachu, tam rozważ stworzenie swojego warzywnika.

• Wspólne ogrody miejskie

Wykorzystaj pionową przestrzeń, na przykład ściany budynków, aby zamontować półki lub pojemniki na warzywa.

ZALETY

- ✓ Dostępność świeżych, ekologicznych warzyw w zasięgu ręki.
- ✓ Możliwość zaangażowania się w lokalną społeczność i wymiany wiedzy.
- ✓ Zwiększenie zielonych przestrzeni w mieście, co przyczynia się do poprawy jakości powietrza.

OGRANICZENIA

- ⊗ Niewielka przestrzeń może wpływać na ilość uprawianych warzyw.
- ⊗ Konieczność dostępu do odpowiedniej ilości światła słonecznego.
- ⊗ Może wymagać większego zaangażowania i czasu w porównaniu do tradycyjnych ogrodów.



Pasieki miejskie

Prowadzenie uli w mieście to kolejny trend, który pozwala nam dbać o środowisko naturalne i przyczyniać się do ochrony pszczół. Pasieki są coraz bardziej popularne, ponieważ pszczoły pełnią ważną rolę w zapylaniu roślin i utrzymaniu równowagi ekosystemu.

ZALETY

- Wspieranie populacji pszczół i ochrona bioróżnorodności.
- Możliwość produkowania własnego miodu.
- Edukowanie społeczności na temat znaczenia pszczół i ochrony środowiska.

OGRANICZENIA

- Konieczność spełnienia odpowiednich przepisów i norm bezpieczeństwa.
- Wymaga wiedzy i doświadczenia w prowadzeniu pasiek.



FAKTY I MITY: PROMIENIOWANIE

✖ NIE MUSZĘ STOSOWAĆ KOSMETYKÓW PRZECIWSŁONECZNYCH W POCHMURNE DNI

Prawda jest taka, że promieniowanie UV może przenikać przez chmury. Nawet w pochmurne dni nasza skóra nadal jest narażona na jego szkodliwe działanie. Dlatego ważne jest stosowanie kosmetyków przeciwsłonecznych o odpowiednim SPF (faktor ochrony przeciwsłonecznej) przez cały rok, niezależnie od pogody.

W tym artykule rozwiemy niektóre z mitów i przedstawimy fakty dotyczące promieniowania ultrafioletowego oraz jego wpływu na nasze ciało i środowisko.

UV



Maui Jim/
Perfect Vision
1290 zł

H&M
49,99 zł



MITY

✖ WYSOKI SPF W KOSMETYKACH DAJE CAŁKOWITĄ OCHRONĘ

SPF w kosmetykach przeciwsłonecznych wskazuje, jak długo możemy przebywać na słońcu bez ryzyka poparzeń w porównaniu do skóry bez ochrony. Wyższy SPF nie oznacza jednak całkowitej ochrony przed promieniowaniem UV. Ważne jest regularne stosowanie i ponowne aplikowanie kosmetyków przeciwsłonecznych co dwie godziny oraz po pływaniu lub gdy się spocimy, bez względu na wysokość SPF.

✖ KOSMETYKI PRZECIWSŁONECZNE NIE SĄ POTRZEBNE W PRZYPADKU CIEMNEJ SKÓRY

To poważny mit. Choć ciemna skóra zawiera większą ilość melaniny, która daje naturalną ochronę przeciwsłoneczną, to nie oznacza, że nie jest ona podatna na uszkodzenia spowodowane promieniowaniem UV. Osoby o ciemnej karnacji również powinny je stosować, aby zmniejszyć ryzyko poparzeń słonecznych oraz uszkodzeń skóry.



FAKTY

✔ PROMIENIOWANIE UV MA WPŁYW NA ŚRODOWISKO

Promieniowanie UV oddziałuje nie tylko na nasze ciało, ale także na środowisko naturalne. Nadmierna ekspozycja na nie, może wpływać na rośliny, zwierzęta i ekosystemy wodne. Dlatego istotne jest zachowanie równowagi i troska o ochronę przyrody.

✔ EKSPOZYCJA NA SŁOŃCE MA NEGATYWNY WPŁYW NA OCZY

Nie tylko nasza skóra jest narażona na szkodliwe działanie promieniowania UV, ale także oczy. Długotrwałe przebywanie na pełnym słońcu może przyczynić się do rozwoju zaćmy i innych schorzeń. Noszenie okularów z filtrem UV pomaga chronić nasze oczy przed szkodliwym działaniem słońca.



Ziaja
26,33 zł

Mustela/
Apteka
DR ZDROWIE
69,99 zł

Lirene/
Hebe 29,99 zł

Douglas
35 zł

Garnier/
Rossmann
39,99 zł

✔ OPALANIE SIĘ MOŻE POWODOWAĆ USZKODZENIA SKÓRY

Promieniowanie UVB jest główną przyczyną poparzeń słonecznych, a długotrwałe narażenie na UVA i UVB może prowadzić do uszkodzeń DNA skóry i zwiększać ryzyko wystąpienia raka. Stosowanie kosmetyków przeciwsłonecznych pomaga chronić skórę przed tymi negatywnymi procesami.



SMAKOTERAPIA

ŻYJ I JEDZ ZDROWO

Nie bez przyczyny mówi się, że dieta potrafi zdziałać cuda w naszym organizmie. Dobrze dobrane składniki, ubrane w smaczną kompozycję, poprawią nie tylko zdrowie, ale staną się przy tym przyjemną codziennością, wpływającą na nasze samopoczucie.



Wszelobecne, przetworzone jedzenie, choć pozwala oszczędzić czas, niestety często odbija się na naszym zdrowiu, obniżając odporność i będąc przyczyną wielu chorób. Sporo dolegliwości moglibyśmy uniknąć, wykluczając całkowicie żywność ze związkami chemicznymi w składzie. Nie jest to jednak łatwe, dlatego dobrze po prostu ograniczyć ją do minimum, a ze zdrowej diety uczynić codzienną profilaktykę chorób cywilizacyjnych. Ale co to znaczy „zdrowe odżywianie”?

W zgodzie z naturą

Naturalne, ogólnodostępne produkty roślinne to znakomita baza zróżnicowanej diety, z której swobodnie można stworzyć apetyczne i aromatyczne śniadania, obiady i kolacje. To właśnie sezonowe warzywa, kasze, ziarna, orzechy, owoce i zdrowe oleje najlepiej wpływają na organizm. Warto wyeliminować też zbędny cukier, ciężki dla naszych narządów nabiał oraz gluten. W poszukiwaniu ciekawych przepisów na zdrowe potrawy warto zajrzeć do książki „Smakoterapia. Żyj i jedz zdrowo” Iwony Zasuwy. Autorka od lat na swoim blogu podpowiada, jak bazując na naturalnych składnikach, wyczarować ciekawe posiłki – skłoniły ją do tego liczne alergie syna. „Droga do zdrowia prowadzi przez kuchnię” – twierdzi. W swoich książkach udowadnia, że najważniejsze są odpowiednie proporcje, które prowadzą do budowania harmonii i równowagi, czyli fundamentu solidnej odporności.



WAKACJE TO IDEALNY CZAS, BY NABRAĆ ENERGII I WITALNOŚCI NA DŁUGIE MIESIĄCE. TO MOMENT, BY ZBUDOWAĆ ODPORNOŚĆ, Z KTÓREJ SKORZYSTAMY JESIENIĄ I ZIMĄ.

Łąto na talerzu

Szczególnie latem możemy cieszyć się dobrodziejstwami natury. To w tym okresie sięgamy po chrupiące sałaty, szparagi, ogórki, soczyste pomidory, bób, ale i owoce – czereśnie, porzeczki, agrest, słodkie maliny. Są one podstawą lekkiej diety – przygotowujemy z nich pożywne, ale i orzeźwiające koktajle, sałatki oraz pasty. Letnia dieta bazująca na warzywach i owocach jednocześnie syci, gasi pragnienie oraz stanowi idealne źródło witamin i minerałów.

Sałatki w roli głównej

To one są najszybsze w przygotowaniu i przy nich możemy popisać się umiejętnością łączenia składników. Młode warzywa, letnie plony odmieniamy przez wszystkie przypadki – gotujemy na parze, w wodzie lub po prostu przyrządzamy z nich klasyczne surówki. Jak dobierać składniki? Na zasadzie kontrastu! Kwaśne ze słodkimi, twarde z miękkimi, bezbarwne z kolorowymi! Do owocowo-warzywnych sałatek dodajemy oczywiście tłuszcze potęgujące kaloryczność ich wartość, a także zwiększające przyswajalność obecnego w warzywach beta-karotenu.

Czas na kwiaty

Nie tylko wazonie, ale głównie na talerzu. To okres, w którym możemy wykorzystać kwiaty jadalne! Mają one wysokie właściwości odżywcze – są bogatym źródłem witaminy C, fosforu, potasu, olejków eterycznych oraz polifenoli.

DO JADALNYCH KWIATÓW, KTÓRE LATEM WARTO WPROWADZIĆ DO NASZEJ DIETY, NALEŻĄ CHOĆBY NASTURCJA, RÓŻA, STOKROTKA, MNISZEK LEKARSKI ORAZ LAWENDA.

LETNI DETOKS

Ciepłe miesiące to doskonały czas, aby zadbać o oczyszczenie organizmu i odświeżenie swojego ciała.

NATURALNE SPOSOBY NA OCZYSZCZANIE ORGANIZMU

Skorzystaj z naturalnych metod, takich jak picie dużej ilości wody, spożywanie świeżych owoców i warzyw, picie ziołowych herbat detoksykacyjnych, regularna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu oraz ograniczenie toksyn z diety. Pamiętaj, że oczyszczanie organizmu to proces, który powinien być podejmowany regularnie i w sposób zrównoważony, aby zapewnić długotrwałe korzyści dla zdrowia i dobre samopoczucie.



SPOŻYWANIE ŚWIEŻYCH OWOCÓW I WARZEW

Letnie warzywa i owoce są pełne witamin, minerałów i przeciwutleniaczy, które pomagają w oczyszczaniu organizmu. Postaraj się jeść ich jak najwięcej, zwłaszcza tych sezonowych. Warzywa liściaste, takie jak szpinak i jarmuż, oraz owoce jagodowe, takie jak maliny i borówki, są szczególnie bogate w składniki odżywcze i mają właściwości detoksykacyjne.



ZIOŁOWE HERBATKI DETOKSYKACYJNE

Wiele ziół ma naturalne właściwości detoksykacyjne, które wspomagają funkcje wątroby i nerek. Wypróbuj herbatki ziołowe, takie jak pokrzywa, mniszek lekarski, skrzyp polny czy pietruszka. Te zioła pomagają w eliminowaniu toksyn z organizmu i działają oczyszczająco.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Letnie miesiące to doskonały czas na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu. Ruch pobudza krążenie, wspomaga metabolizm i pomaga w eliminacji toksyn z organizmu. Wybierz aktywności, które lubisz, takie jak jazda na rowerze, jogging, spacer czy pływanie. Ruch na świeżym powietrzu także dostarcza organizmowi dodatkową dawkę tlenu i pozytywnej energii.



OGRANICZENIE TOKSYN Z DIETY

Podczas letniego detoksu warto ograniczyć spożywanie toksycznych substancji, takich jak alkohol, kofeina i przetworzona żywność. Zamiast tego skoncentruj się na zdrowej diecie opartej na świeżych, nieprzetworzonych produktach. Wybieraj pieczywo pełnoziarniste, białko roślinne, zdrowe tłuszcze i unikaj sztucznych dodatków.



PICIE DUŻEJ ILOŚCI WODY

Nawodnienie jest kluczowe dla zdrowia i oczyszczania organizmu. Podczas letnich dni, kiedy jesteśmy bardziej narażeni na utratę płynów, ważne jest, aby pić dużo wody. Pomaga ona w usuwaniu toksyn, nawilża skórę i wspomaga prawidłowe funkcjonowanie narządów. Dodatkowo, możesz dodać do wody świeżą cytrynę lub plasterki ogórka, aby nadać jej smak i dostarczyć organizmowi cennych składników odżywczych.

CARREFOUR DLA CIEBIE

ZAPRASZAMY DO SKLEPU
CARREFOUR NA POZIOM -1.
ZNAJDZIECIE TU WSZYSTKO,
CZEGO POTRZEBUJECIE
– ZARÓWNO PRODUKTY
WEGAŃSKIE, BIO, JAK
I BEZ LAKTOZY – ZDROWE,
ŚWIEŻE I WYSOKIEJ
JAKOŚCI! ZAKUPY W SKLEPIE
CARREFOUR BĘDĄ DLA WAS
PRZYJEMNOŚCIĄ.

• GODZINY OTWARCIA

poniedziałek: 7:00 – 21:00
wtorek: 7:00 – 21:00
środa: 7:00 – 21:00
czwartek: 7:00 – 21:00
piątek: 7:00 – 21:00
sobota: 7:00 – 21:00

NIEDZIELA HANDLOWA: NIECZYNNE





VISTULA



W tym sezonie postaw na naturalne materiały i kolory ziemi, które odzwierciedlają harmonię z naturą i świadome podejście do ubioru. Na czasie jest też filozofia “less is more”, czyli kupowanie mniej, ale wysokiej jakości ubrań, które będą służyć latami.

BENETON



WSTYL LUK EKO DLA NIEJ I DLA NIEGO



VISTULA

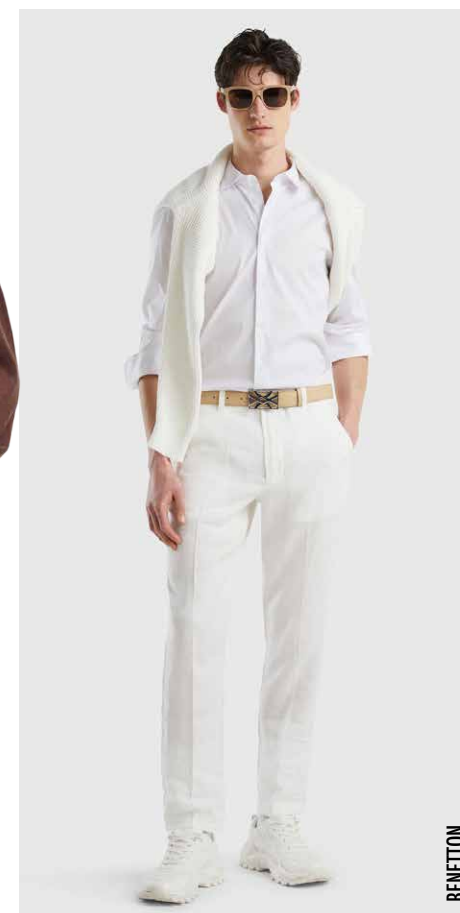


EKOLOGICZNA I ZRÓWNOWAŻONA SZAFĄ, BAZUJĄCA NA NATURALNYCH MATERIAŁACH I KOLORACH ZIEMI, TO NIE TYLKO TYMCZASOWY TREND, ALE RÓWNIEŻ DŁUGOTRWAŁE PODEJŚCIE DO MODY.

Len i bawełna są jednymi z najczęstszych wyborów na ciepłe dni. Len jest naturalnym materiałem, który cieszy się rosnącą popularnością ze względu na swoje liczne korzyści ekologiczne. Ponadto, ma wysoką trwałość i oddychające właściwości, co sprawia, że jest idealny na letnie ubrania. Bluzki, sukienki, spodnie i marynarki, wykonane z tego surowca, są lekkie, przewiewne i eleganckie. Jest on również biodegradowalny, co oznacza, że jego wpływ na środowisko jest minimalny po zakończeniu cyklu życia produktu. Kolory ziemi są kolejnym hitem lata, który odzwierciedla modę ekologiczną i zrównoważoną. Tonacja brązów, beżów, zieleni, rustykalne odcienie czerwieni i biel są popularne w ubraniach i dodatkach. Te kolory nawiązują do piękna natury i przypominają nam o potrzebie harmonii z naszym otoczeniem. Mogą być stosowane zarówno w ubraniach na co dzień, jak i bardziej formalnych, dodając im naturalnej elegancji.



H&M



BENETON

ZA CZY TANI

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

Lato to idealny czas na wprowadzenie ekonawyków. Warto zachęcić całą rodzinę do dbania o planetę. Przedstawiamy kilka propozycji o tej tematyce. W ramach odpoczynku polecamy relaksacyjną muzykę i odgłosy natury.

DZIECI

MARCIN SENDECKI WIELKI SKARB

Dzieci dobrze wiedzą, czym są skarby. Większość z nich ma ich mnóstwo. Pluszak, muszelka z plaży czy liść znaleziony na spacerze. Zastanówmy się, czy woda, która jest w kahuzy i leci z kranu, może być skarbem? Autor wprowadza zagadnienia związane z ekologią i tłumaczy, jak wielki mamy wpływ na otaczający nas świat. „Wielki skarb” to książka, która w przyjemny i prosty sposób zachęci Twoje dziecko do dbania o planetę.



EWA WINNICKA

OPOWIEŚĆ STAREGO DRZEWIA

Narratorem jest dąb Hetman, który rośnie w Parku Kultury w Powsinie. Ma ponad 200 lat, a w książce opowiada o swoim dzieciństwie, o zmianach, jakie zaszły w tym miejscu na przestrzeni lat. Odpowiada na różne pytania, które nurtują dzieci, m.in. dlaczego światło słoneczne jest ważne dla drzew lub w jaki sposób bronią się przed szkodnikami. Idealna propozycja dla ciekawych świata i zainteresowanych ekologią oraz historią.

PORADNIKI



EWA KOZIÓŁ EKO W WIELKIM MIEŚCIE

Książka opowiada o sposobach na życie w zgodzie z naturą, mieszkając w mieście. Autorka pisze o naturze i prostocie jako o swoim lekarstwie na odpoczynek. Radzi, jak osiągnąć wolność i spokój na co dzień. Zwraca uwagę na stworzenie przestrzeni, w której odpoczywamy, na naturalną pielęgnację, dietę, minimalizm w codziennym życiu. Ewa Kozioł mówi: „Dajcie mi szansę, a zobaczycie, że ekologia to nie tylko segregowanie śmieci, lecz także życie w harmonii ze sobą i światem”.



URSZULA KAMIŃSKA JAK BYĆ EKO, CZYLI WERSZE O EKOLOGII

Książka ta w humorystyczny i ciekawy sposób pomoże wytłumaczyć wszystkie najważniejsze zagadnienia i pojęcia związane z ekologią. Idealna pozycja nie tylko dla najmłodszych, dorośli też mogą się sporo dowiedzieć. Autorka w wierszach prezentuje sposoby ochrony przyrody, dbania o czystość powietrza, wody. Wyjaśnia, czym jest GMO, recykling i smog. W książeczce możemy znaleźć praktyczne porady, m.in. jak pozyskiwać energię, jak segregować śmieci lub jak oszczędzać wodę.



MAŁGORZATA DURNOWSKA EKO KUCHNIA JEDZ NATURALNIE

Sposób na dobre samopoczucie? Zadbaj o siebie od środka! Wyeliminuj z diety półprodukty, dania gotowe, fast foody, gazowane napoje oraz pełne cukru i tłuszczów słodczyce. W swoich posiłkach postaw na świeże, jak najmniej przetworzone składniki, pochodzące z godnych zaufania źródeł. Zmień swoją kuchnię na ekologiczną i jedz w zgodzie z naturą!

CHILL MUSIC FOR RELAX



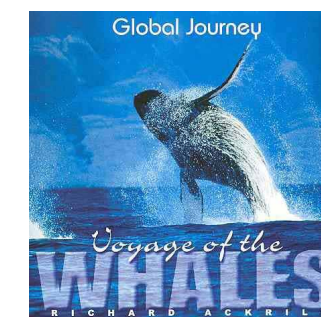
LECH KOWALSKI MUZYKA RELAKSACYJNA: SZUMIĄCE LASY

Muzyka relaksacyjna jest świetnym sposobem na pozbycie się napięcia i stresu oraz na oczyszczenie swojego umysłu. Dźwięki szumiącego lasu pomogą Ci się zrelaksować i uspokoić myśli.



DŹWIĘKI NATURY PTAKI NAD JEZIOREM

Koncert prosto z natury. Odgłosy ptaków przeniosą nas w magiczną scenerię. Na płycie możemy znaleźć m.in. dźwięki bogatki, grzywacza, kukułki czy żurawia.



RICHARD ACKRILL VOYAGE OF THE WHALES

Na płycie usłyszymy odgłosy morza i waleń, które pomogą nam się zrelaksować i wprowadzą nas w spokojny, morski klimat.

Lato to czas, kiedy chcemy schłodzić się i cieszyć orzeźwiającymi smakami. Nic nie jest lepsze niż domowe przysmaki, które możemy przygotować samodzielnie.

WAKACYJNE

ORZEŹWIAJĄCE ZWIELENIE

OTO KILKA PRZEPISÓW NA LETNIE PRZYSMAKI, KTÓRE IDEALNIE SPRAWDZĄ SIĘ W UPALNE DNI. OD PYSZNYCH SORBETÓW PO LEMONIADY I CHŁODNIKI!

DOMOWE LODY SORBETOWE



SKŁADNIKI:

- 4 szklanki pokrojonego arbuza (bez pestek)
- 2 łyżki soku z limonki
- 1/4 szklanki cukru
- świeża mięta do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

1. Wszystkie składniki blendujemy razem na gładką masę.
2. Następnie przekładamy do pojemnika i zamrażamy przez około 4-6 godzin.

SORBET TRUSKAWKOWY



SKŁADNIKI:

- 3 szklanki świeżych truskawek
- 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki blendujemy razem z cukrem i sokiem z cytryny na gładką masę.
2. Przekładamy do pojemnika i zamrażamy przez około 4-6 godzin.
3. Gotowy sorbet możemy podać z dodatkowymi kawałkami truskawek na wierzchu.



LEMONIADA MALINOWA Z MIĘTĄ



SKŁADNIKI:

- świeże maliny
- sok z 2-3 cytryn
- syrop cukrowy (do smaku)
- woda gazowana
- świeża mięta

PRZYGOTOWANIE:

1. Maliny blendujemy razem z sokiem z cytryn i syropem cukrowym.
2. Następnie przecedzamy przez sitko, aby pozbyć się pestek i resztek owoców.
3. Do uzyskanej mikstury dodajemy wodę gazowaną i świeżą mięte.
4. Podajemy z kostkami lodu.

CHŁODNIK OGÓRKOWY:



SKŁADNIKI:

- 3 ogórki gruntowe
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanej świeżej mięty
- 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 1/2 szklanki maślanej
- sok z 1/2 cytryny
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1. Ogórki obieramy i blendujemy razem z czosnkiem i miętą.
2. Następnie dodajemy jogurt, maślanę i sok z cytryny.
3. Mieszaninę doprawiamy solą i pieprzem. Chłodnik wkładamy do lodówki na co najmniej dwie godziny przed podaniem.
4. Możemy ozdobić go plasterkami ogórka i świeżą miętą.





PLAC UNII

Lato.
Zakupy.
Promocje.



GORĄCE NOWOŚCI