



PLAC UNII
magazyn

nr 3²⁰₂₄

SLOW LIFE

w modzie,
podróżowaniu
i designie



DOGO TERAPIA

kontakt z psem
leczy duszę i ciało

KLIMA TARIA NIZM

CZYLI ŚWIEŻO, LOKALNIE
I EKOLOGICZNIE

BLISKOŚĆ NATURY I NOWOCZESNY DESIGN

KOJĄCA ZIELEŃ W PLACU UNII



COKOLWIEK

PRZYDARZY SIĘ

ZIEMI,



PRZYDARZY SIĘ

CZŁOWIEKOWI

AUTOR NIEZNANY



EKOlifestyle



EKOprojekcja

SPIS TREŚCI

- 04 Kojąca zieleń w Placu Unii
- 08 Ekonewsy
- 10 Biotworzywa
- 12 Klimatarianizm
- 14 Miasta bliżej natury

- 18 Dogoterapia
- 20 Cukier – fakty i mity
- 22 Moda na lata
- 24 Slow life
- 26 Kąpiel w dźwiękach
- 28 Conscious beauty
- 30 Kiszonki
- 32 Superfood
- 34 Czytasz, wiesz
- 35 Music for relax, seans filmowy

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



ANETA RUSINIAK
Dyrektor ESG – Europe
Invesco Real Estate

EDY TO RIAL

Jesień to czas przemian w naturze, w wyniku których dostrzegamy niezwykle bogactwo kolorów. Podobnie wdrażając do swojej codzienności ekologiczny styl życia, zobaczymy niezwykle zmiany w naszym zdrowiu, mentalności oraz otoczeniu.

W aktualnym wydaniu magazynu Placu Unii poznamy bliżej biotworzywa, dowiemy się na czym polega klimatarianizm i dlaczego warto dbać w miastach o bioróżnorodność. Dalej przyjrzymy się cukrowi, próbując ustalić fakty i mity na jego temat, terapii z udziałem przyjacielskich czworonogów i oczyszczającej mocy kąpeli w dźwiękach. Nie zabraknie również zgłębienia idei slow life, którą możemy przenieść do naszego podejścia do mody, podróżowania i designu. Skłonimy się także w stronę conscious beauty, gdzie piękno rodzi się razem z naszą świadomością ekologiczną. Na koniec zachęcimy do jedzenia zdrowych kiszzonek i produktów zaliczanych do superfood. Oto jesień w stylu Placu Unii!

Produkcja: Valkea Media S.A.
ul. Jerzego Ficowskiego 15, 01-747 Warszawa

Head of Content & Production: Magdalena Iwańska

Redakcja: Natalia Fryś

Dyrektor artystyczna: Kinga Nieśmiałek

Opracowanie graficzne: Aneta Lerke

Zdjęcia: materiały prasowe, Shutterstock, unsplash.com

Podane ceny produktów mają charakter informacyjny

i nie stanowią oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego.

Ostateczną cenę i ofertę podaje sprzedawca.

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów,

w razie publikacji zastrzega sobie prawo do ich skracania.

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść

ogłoszeń i reklam i ma prawo odmówić publikacji bez

podania przyczyny. Wszystkie materiały obejmują prawo

autorskie. Przedruk materiałów w jakiegokolwiek formie

i języku jest zabroniony bez pisemnej zgody wydawcy.

KOJĄCA ZIELEŃ W PLACU UNII



FUNDACJA SZTUKI POLSKIEJ ING

W centrum nowoczesnego holu kompleksu biurowego Placu Unii możemy podziwiać rzeźbę „Red Giant” autorstwa Zuzy Golińskiej z kolekcji Fundacji Sztuki ING, która aktywnie wspiera i promuje artystów oraz artystki sztuki współczesnej.

Obecność sztuki stymuluje kreatywność, sprzyja relaksowi i pozwala odbiorcom na chwilę refleksji, co jest niezwykle ważne w środowisku pełnym codziennych wyzwań i intensywnej pracy.



Nowa recepcja biurowca Plac Unii zachwyca nie tylko nowoczesnym designem, ale przede wszystkim piękną zielenią. Naturalne rośliny wprowadzają przyjazną atmosferę zarówno w biurowych przestrzeniach, jak i w strefie foodcourt w pasażu handlowym.

Plac Unii nieustannie inwestuje w nowoczesne rozwiązania, które podnoszą komfort użytkowników i podkreślają prestiż kompleksu. Ostatnią nowością, która przyciąga uwagę zarówno pracowników, jak i gości biurowca, jest nowa recepcja. Wyróżnia się ona nie tylko przestronnością i nowoczesnym designem, ale przede wszystkim obecnością imponującej zieleni, która stanowi kluczowy element aranżacji. Pełni ona funkcję poprawiającą jakość powietrza, wpływając pozytywnie na samopoczucie

wszystkich, którzy korzystają z tej przestrzeni. Okazale rośliny przyciągają wzrok i wprowadzają spokój do codziennych, dynamicznych biurowych aktywności, sprzyjając relaksowi i koncentracji. Roślinność w Placu Unii nie ogranicza się jednak wyłącznie do holu biurowego. W strefie foodcourt, zlokalizowanej w pasażu handlowym, również można poczuć bliskość natury, co czyni tę przestrzeń idealnym miejscem na chwilę wytchnienia w trakcie dnia pracy. Rośliny ocieplają wnętrze, tworząc harmonijną przestrzeń, w której klienci mogą cieszyć się posiłkiem w przyjaznym otoczeniu, sprzyjającym odpoczynkowi. Połączenie nowoczesnej architektury z dużą ilością zieleni czyni Plac Unii wyjątkowym miejscem, które łączy funkcjonalność i estetykę z naturą. Dzięki takim rozwiązaniom kompleks biurowy staje się przestrzenią, w której codzienne obowiązki mogą być realizowane w bardziej komfortowym i przyjaznym środowisku. Wzbogacenie recepcji i innych części budynku o elementy natury to krok w stronę tworzenia przestrzeni, która sprzyja zarówno efektywności, jak i dobremu samopoczuciu jej użytkowników.



ZIELEŃ OTACZA TAKŻE CAŁY KOMPLEKS PLACU UNII, TWORZĄC OAZĘ SPOKOJU W SERCU MIASTA.

W STREFIE FOODCOURT ROŚLINY OCIEPLAJĄ WNĘTRZE, TWORZĄC PRZYJEMNĄ I HARMONIJNĄ PRZESTRZEŃ.



EKO
PROJEKCJA

01

ZABAWKI Z TRZCINY CUKROWEJ

Zostały zaprojektowane przez duńską markę Dantoy, która jako pierwsza stworzyła i wprowadziła na rynek zabawki z bioplastiku. Są one wykonane z certyfikowanej trzciny cukrowej oraz bambusa, dzięki czemu nie szkodzą środowisku i nie zawierają toksycznych substancji mogących wywierać szkodliwy wpływ na dzieci, takich jak perfumy, bisfenol czy ftalany. To idealne rozwiązanie dla rodziców ceniących ekologię i dbających o zdrowie swoich pociech. Zabawki są łatwe w czyszczeniu, zarówno pod bieżącą wodą, jak i w zmywarce. Ponadto, surowiec z którego zostały zrobione może mieć kontakt z żywnością. Firma gwarantuje wysoką trwałość swoich produktów – posłużą dzieciom nawet przez lata!



EKO NEWSY

02

DRUK 3D W KUCHNI

Pierwsze próby stosowania tej techniki zaowocowały cienkimi plasterkami sashimi, a obecnie naukowcy wyprodukowali już cały filet z okonia morskiego stworzonego z mikroalg. Afonso Gusmão, doktorant i badacz w Instytucie Bioinżynierii i Nauk Biologicznych, dostosował komercyjną drukarkę 3D do mikroplastiku; tymczasem Diana Marques (podczas pracy magisterskiej) opracowała biotusze zawierające komórki okonia morskiego, aby spełnić różne parametry, takie jak lepkość, temperatura drukowania i przydatność do spożycia przez ludzi. Teraz zespół planuje przeprowadzić testy smakowe hodowanych fileatów okonia morskiego z Portugalskim Instytutem Morza i Atmosfery, który porówna te prototypy z rybami hodowanymi konwencjonalnie.

8



03

W ŚRODKU KSIĘŻYCA

Naukowcy potwierdzili, co kryje się we wnętrzu naszego naturalnego satelity. Jest to kula o gęstości podobnej do żelaza. Może to pomóc w rozstrzygnięciu długiej debaty, czy wewnątrz Księżyca jest w stanie płynnym czy skupionym i zrozumieniu jego historii. Badania zespołu dodają kolejny punkt do listy dowodów. Odkryto, że jądro Księżyca jest bardzo podobne do jądra Ziemi – z zewnętrzną warstwą płynu i stałym jądrem wewnętrznym. Według ich modelu promień jądra zewnętrznego wynosi około 362 km, a jądra wewnętrznego około 258 km. To około 15 procent całego promienia Księżyca. Zespół odkrył, że jądro wewnętrzne ma również gęstość około 7822 kilogramów na metr sześcienny.

04

CHŁÓD ZE SŁOŃCA

Nawet 100% energii wykorzystywanej do zasilania klimatyzacji może pochodzić latem z energii słonecznej, a to za sprawą nowoczesnych klimatyzatorów współpracujących z domową instalacją fotowoltaiczną. Przykładowo gospodarstwo domowe korzystające z klimatyzatora o mocy chłodzenia 3,5 kW, który jest używany przez cztery godziny dziennie, w okresie trzech upalnych miesięcy zużyje 300 kWh. Przy założeniu, że produkcja z instalacji fotowoltaicznej i zużycie energii mieszczą się w granicach 3000 kWh – chłodzenie budynku wtedy, gdy energii słonecznej jest najwięcej, pozwoli na zwiększenie autokonsumpcji nawet o ok. 10 procent.



05

ZIELONY WODŃR

Chiny mają produkować do 200 tysięcy ton rocznie tego pierwiastka pozyskiwanego z odnawialnych źródeł energii. Obecnie wytwarzają ponad 33 mln ton wodoru każdego roku. Niestety, aż 80 % tej produkcji pochodzi z węgla i gazu ziemnego, a reszta to głównie pozostałości produkcji m.in. chloru i sody kaustycznej. Kraj, będący największym emitentem gazów cieplarnianych na świecie, chce jednak rozwijać bardziej ekologiczną technologię. Co więcej, do 2050 roku Chiny planują mieć ok. 50 tysięcy pojazdów napędzanych zielonym wodorem.



9

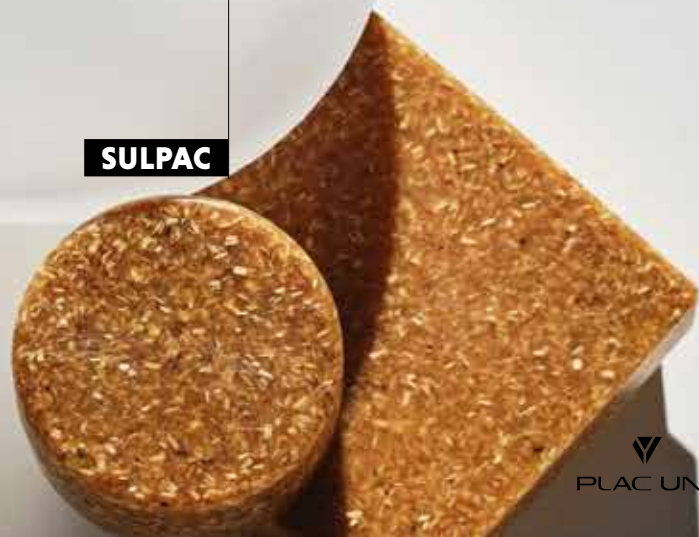
BIO TWO RZY

WA

Okazuje się, że w nierównej walce z plastikiem mogą nas wesprzeć... rośliny. Naturalne alternatywy materiałów wykonanych z tworzyw sztucznych dają nadzieję na bardziej ekologiczną przyszłość.

Plastik opanował świat w bardzo szybkim tempie. Do tego stopnia, że przemysł spożywczy, tekstylny i opakowaniowy są od niego uzależnione i poniekąd zdominowane. Bez trudu widzimy konsekwencje tego zjawiska na co dzień. Różne rodzaje materiałów polimerowych wchodzi w skład ubrań, zabawek naszych dzieci, sprzętów codziennego użytku, opakowań kosmetyków i żywności. Miliony ton zalegają na wysypiskach śmieci i – co gorsza – w lasach, morzach i oceanach (zjawisko Wielkiej Pacyficznej Plamy Śmieci), gdzie przyczyniają się do śmierci zwierząt i dewastacji całych ekosystemów. Dziś, gdy niemalże na całej planecie zmagamy się z kryzysem zrównoważonego rozwoju, naukowcy szukają rozwiązań, dzięki którym zostaną opracowane naturalne zastępniki szkodzących środowisku i ludzkiemu zdrowiu tworzyw sztucznych.

SULPAC



PLAC UNII

Nie jest to proste zadanie, ze względu na to, że biotworzywa muszą spełnić określone wymagania, aby z powodzeniem zastąpić swoje chemiczne odpowiedniki. Powinny one wykazywać podobne właściwości użytkowe, takie jak łatwość nanoszenia nadruku, przepuszczalność gazów oraz pary wodnej i tłuszczów. Natomiast ich stosowanie ma wiele cennych zalet – pozwalają oszczędzać surowce, dzięki wykorzystaniu cyklicznie odnawiającej się biomasy. Co więcej, ich produkcja i zastosowanie są neutralne węglowo, czyli ich przetwórstwo nie wymaga wytwarzania CO₂. Istnieją również takie biotworzywa, które ulegają biodegradacji. I choć w obróbce są bardziej wymagające niż te sztuczne, to zdecydowanie warto podjąć wysiłki, które odwrócą bieg zbliżającej się katastrofy ekologicznej.

W Finlandii, kraju ceniącym sobie zrównoważone technologie i dbałość o przyrodę, wymyślono już kilka rozwiązań naturalnych tworzyw, które z powodzeniem można stosować w różnych gałęziach przemysłu. Firma Sulpac z Helsinek oferuje materiał wykonany z drewna i spoiw na bazie roślin nadający się do tworzenia opakowań kosmetyków, biżuterii i artykułów spożywczych, a także odnawialnej i całkowicie biodegradowalnej słomki do napojów. Kolejny nowatorski projekt wprowadziła marka Woodio, która produkuje w pełni wodoodporne umywalki i wanny z kompozytu drewna. Ma na celu zrewolucjonizowanie silnie zanieczyszczającego środowiska przemysłu ceramicznego

i to w bardzo stylowym wydaniu. Co więcej? Papier zamiast plastiku proponuje firma Paptic tworząca odnawialny i nadający się do ponownego użycia oraz recyklingu produkt na bazie włókna celulozowego. Na wyróżnienie zasługuje również marka Woodly wykorzystująca celulozę drzewną oraz nowatorskie technologie do wyrobienia przezroczystej folii, która nie ma nic wspólnego z plastikiem.



WOODIO



RODZAJE BIO- TWORZYW

Pochodzące z surowców odnawialnych, ale nie poddające się procesowi biodegradacji. Np. poliamid (PA) i politereftalan etylu (PET).

Tworzywa ulegające biodegradacji, lecz nie pochodzące z surowców odnawialnych. Należą do nich poliadypinian 1,4-butylenotereftalan (PBAT) i polikaprolakton (PCL).

Biotworzywa pochodzące z surowców odnawialnych (polimerów biodegradowalnych), ulegające biodegradacji. Zalicza się do nich poliaktyd, czyli tworzywo na bazie polikwasu mlekowego (PLA), poliglikolid na bazie kwasu glikolowego (PGA), jak również modyfikowana skrobia.



PAPTIC



WOODY

Jednakże czy biodegradowalne materiały polimerowe mają wady? Niestety nadal są o wiele droższe niż tworzywa sztuczne masowo występujące na rynku. Dobra wiadomość jest taka, że ich cena stale maleje. Przewidywania wskazują na to, że ciągu najbliższych lat mogą one zrównać się ceną z tworzywami pochodzenia petrochemicznego. Kolejnym wyzwaniem jest aspekt wytrzymałościowy – wiele biotworzyw ustępuje plastikowi pod względem właściwości mechanicznych. Są one bardziej kruche, sztywne bądź mniej podatne na rozciąganie. Obiekcje pojawiają się też w stosowaniu ich jako opakowań produktów spożywczych. Jako że polimery biodegradowalne są podatne na ciepło, wilgotność i naprężenia, wymagają więcej dopracowania, niż te nie poddające się procesowi biodegradacji. Dlatego potrzebne są dalsze prace badawcze mające na celu udoskonalenie sprzyjających środowisku rozwiązań i ograniczenie niekorzystnych cech użytkowych biotworzyw.

PLAC UNII

W trosce o planetę i z szacunkiem do środowiska – to trend, który lubi to, co lokalne, świeże i ekologiczne. Co robić, by żyć w zgodzie z klimatem? Odpowiadamy!

KLIMA TARIA NIZM

12

Zmiany klimatyczne wywołane działalnością człowieka postępują z roku na rok. Zgodnie z danymi przedstawianymi przez WWF (World Wide Fund of Nature) średnia temperatura Ziemi wzrosła już o ponad 1 stopień Celsjusza od czasów rewolucji przemysłowej. Niestety punkt krytyczny, po przekroczeniu którego dojdzie do zachwiania globalnej równowagi, wynosi jedynie 2 stopnie. Wizja fali upałów i susz przeplatanych powodzią i innymi ekstremalnymi zjawiskami pogodowymi nie napawa nas optymizmem. Według ONZ zostało nam 12 lat, aby rozwojowi tej nieciekawej sytuacji zapobiec. Zwiększająca się temperatura na świecie jest w głównej mierze wynikiem zbyt dużej emisji gazów cieplarnianych. W związku z tym duże znaczenie ma również to, jakie produkty kupujemy w sklepach i w jaki sposób się odżywiamy. Popyt napędza podaż, dlatego tak ważny jest charakter naszej codziennej diety.

Klimatarianizm, czyli inaczej dieta dla klimatu, jest odpowiedzią na to, co możemy robić każdego dnia, aby zmniejszać wytwarzany przez siebie ślad węglowy i tym samym w jak najmniejszym stopniu szkodzić środowisku naturalnemu. Jest to styl żywienia, który ma na celu odwrócenie skutków zmian klimatycznych poprzez wybieranie takich produktów spożywczych, których produkcja i transport nie generują dużych ilości CO2 do atmosfery. Oprócz tego tak zwani „klimatarianie” starają się nie marnować jedzenia, czyli odżywiają się zgodnie z ideą less waste lub nawet zero waste. Od razu przychodzi nam jednak na myśl pytanie – czy warto? Zdecydowanie tak! Okazuje się, że nawet proste zmiany w naszym jadłospisie mogą zmniejszyć ilość dwutlenku węgla o 1 tonę na osobę w skali roku. Jest to równoważność przejechania około 6000 km samochodem lub trzech krótkich lotów samolotem w obie strony.

Dzienny ślad węglowy:
weganina:
2,5 kg CO₂
wegetarianina:
3,2 kg
mięsożercy:
7 kg

Produkty roślinne mają
2,5 raza
mniejszy ślad węglowy niż te odzwierzęce.

PODSTAWOWE ZASADY KLIMATARIANIZMU:



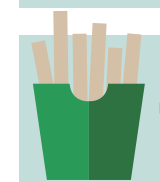
1 Wybieranie lokalnych produktów, czyli tych występujących w naszym kraju lub regionie. W ten sposób jemy żywność, która nie musiała pokonać tysięcy kilometrów transportem zużywającym olbrzymie ilości paliwa, aby dotrzeć do pobliskiego sklepu.



2 Ograniczenie kupowania jedzenia oznaczonego wysokim śladem węglowym. Zalicza się do niego mięso wołowe, szczególnie to pochodzące z hodowli przemysłowych, kawę, herbatę, czekoladę, ryż, sery i jajka, gdyż podczas ich produkcji wydzielają się do atmosfery duże ilości metanu.



3 Sezonowość, czyli spożywanie żywności naturalnie występującej w danym okresie roku. Dzięki temu zmniejsza się konieczność korzystania z chłodziwi do przechowywania produktów, a także transportowania ich z odległych miejsc na Ziemi.



4 Zrezygnowanie z jedzenia wysoko przetworzonych dań, ponieważ do ich produkcji potrzebna jest duża ilość energii.



5 Żywność w zgodzie z duchem zero waste, czyli nie marnowanie jedzenia.

and Land z 2019 r. – dzienny ślad węglowy weganina to ok. 2,5 kg CO₂, wegetarianina – 3,2 kg, a mięsożercy nawet 7 kg. Z tego powodu w diecie służącej klimatowi zdecydowanie ogranicza się ilość spożywanego mięsa. W szczególności tego pochodzącego od przeżuwaczy, ponieważ fermentacja materii organicznej w ich wnętrznościach prowadzi do produkcji metanu, który następnie jest uwalniany do atmosfery. Już jedna krowa emituje ok. 250-300 litrów metanu.

Napiętnowane jedzenie

Jednak są takie produkty, które na liście żywieniowej klimatarian powinny być zakazane. Należy do nich między innymi awokado, uwielbiane przez miliony na całym świecie. Owoc ten przyjął niechlubną nazwę „krwawy diament Meksyku”. Eksportowany jest stamtąd w miliardach ton, a jego uprawę w rejonie Michoacan ocenia się jako bardziej opłacalną niż produkcja marihuany. Rynek awokado przynosi tak olbrzymie zyski, że kartele narkotykowe i lokalna mafia postanowiły przemocą opodatkować rolników. Gdy spotykają się oni ze sprzeciwem stosują takie metody wymuszania posłuszeństwa jak porwania, napady czy niszczenie farmy. Kolejną kwestią jest wylesianie terenów zielonych i nadmierna eksploatacja wody pod uprawy. Już ponad

165 tys. ha lasów w stanie Michoacan zostało zdewastowanych pod monokulturę awokado. Innym produktem, którego w diecie klimatariańskiej należy unikać jest olej palmowy. Znajduje się on

w wielu produktach wysokoprzetworzonych, ale również w kosmetykach, środkach czystości czy biopaliw. Oprócz tego, że niekorzystnie działa na nasze zdrowie, to jego wytwarzanie ma tragiczne skutki dla środowiska. Wycinanie lasów deszczowych, wzrost emisji CO₂, zwiększenie ryzyka powodzi i susz, zakwaszenie okolicznych źródeł wody, zmniejszanie bioróżnorodności, wymieranie licznych gatunków zwierząt i roślin to tylko jedne z wielu negatywnych konsekwencji produkcji oleju palmowego.

13

Nieustannie rosnąca liczba ludzi zasiedlających zurbanizowane obszary sprawia, że bioróżnorodność ma się coraz gorzej. Czy są sposoby, aby jej pomóc? Na szczęście tak!



MIĘDZY STABILIZACJĄ A BLIŻEJ NATURE



NAJBARDZIEJ ZIELONE POLSKIE MIASTA

Koszalin

70%

Zielona Góra

67,5%

Kielce

66,8%

Ponad połowa ludności na całym świecie mieszka w miastach. Szacuje się, że do 2050 roku (zgodnie z przewidywaniami ONZ) będzie to już 70%, czyli około sześć i pół miliarda ludzi. W samej Polsce w aglomeracjach żyje 25 milionów osób, co stanowi 60% wszystkich mieszkańców. Fakt, że lepiej czujemy się w otoczeniu zieleni potwierdzają badania przeprowadzone w Danii w 2010 roku. Naukowcy ustalili, że Duńczycy mieszkający dalej niż jeden kilometr od terenów zielonych charakteryzują się gorszym zdrowiem i wyższym prawdopodobieństwem odczuwania stresu niż ci zasiedlający bliższe obszary. Bioróżnorodność to bogactwo i różnorodność życia – zarówno fauny, jak i flory. I tak na przykład w granicach Mexico City żyje około 2% wszystkich taksonomicznie sklasyfikowanych gatunków świata. Mianowicie jest to 3000 gatunków roślin, 350 gatunków ssaków i 300 gatunków ptaków. Jednak rekordzistą w tej dziedzinie jest Kapsztad w Republice Południowej Afryki. Dzięki temu, że jest zlokalizowany

nad brzegiem Oceanu Atlantyckiego, spotkamy tam np. foki i wieloryby. Na terenie tego miasta żyje połowa gatunków ssaków występujących w RPA. O takich liczbach możemy w Polsce tylko pomarzyć. Na pierwszym miejscu w rankingu zieleni w całkowitej powierzchni miasta plasuje się Koszalin (70%), a tuż za nim Zielona Góra (67,5%) i Kielce (66,8%). Kolejnym wskaźnikiem jest pofragmentowanie zieleni, co oznacza jak zwarta jest zieleń w mieście. Czołówkę zajmują takie miasta jak Gdynia, Koszalin i Zielona Góra. Z perspektywy mieszkańca ważny jest również wskaźnik dostępności czasowej do terenów zielonych. W Polsce najlepiej pod tym kątem wypada Rzeszów, Ruda Śląska i Olsztyn. Średni wskaźnik osób z dostępnością 5-minutową wynosi w Polsce 50%. Nasuwa się pytanie – co możemy zrobić, aby poprawić bioróżnorodność w swoim mieście i zastopować skutki rozwoju rolnictwa, wylesienia oraz postępującej urbanizacji? Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na wprowadzenie pozytywnych zmian.

1 Powiększanie obszarów terenów zielonych

Tą drogą idzie już wiele europejskich miast. Doskonałym przykładem jest Wiedeń, w którym znajdziemy około 1000 parków! Ponadto przekształcone są tam również ulice, gdzie zamiast miejsc parkingowych sadzi się drzewa i łąki kwietne. Z kolei Kraków ostatnimi czasy stworzył aż 24 parki kieszonkowe. Nie dość, że cieszą oko i tworzą przestrzeń do wytchnienia wśród miejskiego zgiełku, to ponadto służą środowisku. Inną metodą przywracania bioróżnorodności jest ponowne zdziczenie (ang. rewilding). Stosuje się ją już w Dublinie i innych niemieckich aglomeracjach. Polega ona na tym, że pozostawia się zabudowaną przestrzeń samą sobie, a przyroda prędko się tam rozgości. Dzięki temu pojawiają się w niej gatunki odpowiednie dla danego obszaru, czyli takie, które szybko i skutecznie się zaadaptują do nowych warunków w miejskich ekosystemach.



2 Troska o drzewa

Według specjalistów z SGGW, w ciągu roku 1300 drzew ma możliwość oczyścić powietrze z 440 kg szkodliwych substancji i tym samym wyprodukować ponad 50 ton tlenu oraz pochłonąć i zmagazynować 20 ton CO₂! Mimo tak dobroczynnego działania te rośliny nadal są masowo wycinane. Głównym powodem jest zagrożenie życia i zdrowia przez stare, rozpadające się konary i gałęzie. Jednak istnieje mnóstwo sposobów na zabezpieczenie takich drzew lub nawet przesadzanie ich. Bo tylko żywe dają schronienie wielu organizmom, służą ekosystemowi i nam samym oraz po prostu cieszą oko mieszkańców.

3 Sadzenie łąk kwietnych

Według badań tak (nie)zagospodarowana zieleń może stworzyć dom dla ponad 600 gatunków zwierząt! Sama różnorodność roślin – wieloletnich, jednorocznych i miododajnych – zaprasza gros organizmów do zamieszkania takich łąk. Jest to również bardzo ważny zabieg ze względu na odbudowywanie populacji pszczoł, których praca sprawia, że możemy żyć na naszej planecie. Łąki kwietne z łatwością zaszczepimy także w donicach balkonowe!

4 Rzadsze koszenie trawników

Choć wiele z nas docenia wizualny aspekt równo i krótko przyciętej trawy, to niestety nie ma to dobrego wpływu na środowisko. Tak naprawdę koszenie trawników można by ograniczyć do dwóch czy trzech w ciągu całego roku. Przy okazji byłaby to duża oszczędność pieniędzy i ludzkiej pracy. Każdy kawałek dziko rosnącej trawy w parkach, przed blokami czy wzdłuż ulic wraz z wysianymi na niej kwiatami to duża korzyść dla miejskiego ekosystemu.

5 Ochrona przyrody

W dzisiejszych czasach na każdy nieużyty kawałek ziemi w mieście czają się deweloperzy i inwestorzy, którzy doskonale wiedzą, jak zarobić na nich olbrzymie pieniądze. Z tego powodu przyroda jest na przegranej pozycji, jeśli nie stoją za nią ludzie, którym zależy na środowisku naturalnym. Zmiany mogą przynieść ustanowienie bezwzględnych zakazów ingerencji w obszary cenne pod względem przyrodniczym, czyli w takie tereny jak doliny rzeczne, połacie leśne i miejskie nieużytki. Pocieszająca wiadomość jest taka, że istnieje już wiele fundacji i działaczy społecznych, którzy dzielnie walczą o dobro natury.



EKO
LIFESTYLE

DOGOTERAPIA

Merdają ogonem, szczekają, lubią się bawić i mają zbawienny wpływ na nasze zdrowie psychiczne oraz samopoczucie. Psy wspierają człowieka na wielu płaszczyznach i zdecydowanie mamy za co być im wdzięczni.

Na czym polega dogoterapia? To forma pracy z psami terapeutycznymi pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty, mająca na celu poprawienie kondycji psychicznej, emocjonalnej i fizycznej. Wykorzystuje się ją do leczenia depresji i zaburzeń lękowych oraz wspomagania rehabilitacji ruchowej i sensorycznej. Czworonogi biorące udział w tego typu sesjach mają zdolność nawiązania z pacjentem wyjątkowej więzi, opartej na zaufaniu i bliskości. W rezultacie sama terapia staje się bardziej przyjemna i daje lepsze efekty. Nie ma tutaj ograniczeń ze względu na wiek – kynoterapii mogą poddać się dzieci, młodzież, osoby dorosłe, a także seniorzy. Każda sesja jest odpowiednio dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta, dzięki czemu jest jeszcze bardziej skuteczna. Początki kynoterapii sięgają starożytności. Już wtedy psy wykorzystywano do wspierania ludzi na tle emocjonalnym i fizycznym. Jednakże usystematyzowana terapia na dobre rozwinęła skrzydła w latach 60. XX wieku. Wtedy to amerykański

psycholog Boris Levinson zorientował się, że obecność jego psa pozytywnie wpływa na dzieci w trakcie spotkań terapeutycznych. Jego badania były początkiem szerszego i dogłębszego zainteresowania uzdrawiającym potencjałem obcowania z czworonogami. Dogoterapia z biegiem lat znalazła swoje zastosowanie w rehabilitacji, psychoterapii i wsparciu osób z niepełnosprawnościami. Dziś możemy zetknąć się z nią na całym świecie, gdzie wytresowane i łagodne pupile pomagają ludziom lepiej radzić sobie z często trudną rzeczywistością. Korzyści płynące z kynoterapii jest wiele. Przede wszystkim łagodzi ona objawy długotrwałego stresu i lęku, co potwierdzają badania naukowe. Już sama obecność psa w naszym otoczeniu może znacząco zredukować poziom kortyzolu w organizmie, a także zwiększyć produkcję serotoniny powodującej dobre samopoczucie. Sesje terapeutyczne z udziałem psów uspokajają, wyciszają zabiegany umysł i skołataną emocje, odwracają uwagę od codziennych problemów i dzięki temu łatwiej można wejść w stan relaksa-

cji. Tym, co różni tę formę terapii od innych metod poprawy dobrostanu psychicznego, jest czynnik bezpośredniej interakcji, której brakuje np. w arteterapii czy medytacjach. W jednym z badań stwierdzono, że studenci, którzy spędzali czas z psami w trakcie sesji dogoterapii odczuwali mniejszy stres w porównaniu do grupy, która uczestniczyła w praktyce medytacyjnej. Wniosek? Czworonogi działają na nas pozytywnie!

ZASADY I CELE DOGOTERAPII

1 Indywidualne podejście do pacjenta

Na początku sesji terapeuci zawsze ustalają dopasowane do danej osoby cele terapeutyczne. Może to być poprawa umiejętności psychospołecznych, zdolności motorycznych, jak również redukcja lęku i napięcia.

2 Tworzenie relacji

To kluczowy aspekt procesu uzdrawiania. Nawiązywanie i rozwijanie więzi buduje zaufanie oraz uczy akceptacji i otwartości, dzięki którym terapia ma szansę postępować.

3 Praca zespołowa

Skuteczne strategie terapeutyczne są tworzone przez grono specjalistów, takich jak psychologowie, fizjoterapeuci i pedagodzy, aby uzyskać wielowymiarowy i spójny obraz drogi do zdrowienia.

4 Zaangażowane uczestnictwo

W wyniku interakcji z psem, na które składają się wspólne zabawy, karmienie i głaskanie stymulowany jest prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny pacjenta.

5 Bezpieczeństwo i zdrowie psa

W żadnym wypadku terapia nie może obciążać zwierzęcia ani wywoływać u niego silnego stresu. Czworonogi są regularnie monitorowane i profesjonalnie szkolone, aby zapewnić im maksymalny komfort pracy z człowiekiem.

6 Edukacja i rozwój umiejętności

Poprzez pracę z psem uczestnicy terapii mają okazję nauczyć się nowych zdolności, jak np. komunikacja, cierpliwość, empatia czy koncentracja.



Kontakt z psem terapeutycznym oddziałuje na człowieka na wielu płaszczyznach. Bliskość i ciepło zwierzęcia wycisza układ nerwowy, co prowadzi do osiągnięcia spokoju i co za tym idzie – zredukowania poziomu lęku i stresu. Czworonogi mimowolnie wywołują uśmiech na twarzy i radość, co pomaga w walce z apatią i stanami depresyjnymi. Odpowiada za to wydzielanie endorfin i oksytocyny w organizmie, które mają dobroczynny wpływ na nasze samopoczucie. Ważnym aspektem dogoterapii jest również to, że wpływa na wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie, która w codziennym życiu ułatwia osiągnięcie celów i dążenie do bycia spełnionym człowiekiem. Świetnie sprawdzi się także w pracy z osobami zmagającymi się z traumami, łagodząc objawy PTSD i innymi zaburzeniami powstałymi po skrajnie ciężkich doświadczeniach.

Z jednej strony go uwielbiamy, a z drugiej wystrzegamy się na każdym kroku. Dużo słyszy się na jego temat i w gąszczu tych informacji łatwo można się pogubić. Jak bardzo nam szkodzi? A może jednak nie jest aż tak złowieszczy?

CUKIER

FAKTY I MITY

Cukier to produkt niezwykle rozpowszechniony w naszym otoczeniu. W zależności od dziedziny, jaką wybierzemy, tak inna definicja będzie dla niego właściwa. Cukier w kuchni to przyprawa, w technologii żywności jest on naturalną substancją konserwującą produkty spożywcze. Jeszcze szerszy zasięg cukier ma w przyrodzie. Pod tą nazwą kryją się różne związki, takie jak glukoza, laktoza i fruktoza. Wszystkie one, pod zbiorczą nazwą cukrów prostych, występują powszechnie i naturalnie w spożywanej przez nas żywności. Natomiast czym będzie cukier w kontekście żywienia człowieka? Jest to przede wszystkim źródło łatwo dostępnej energii, wykorzystywanej do pracy całego organizmu.

SYNTETYCZNE ZAMIENNIKI CUKRU SĄ ZDROWSZE



Sztuczne substytuty cukru, takie jak aspartam czy sacharyna mogą negatywnie wpływać na nasz organizm. Gdy chcemy uzyskać słodki smak, sięgajmy po naturalne alternatywy, do których należy miód lub syrop klonowy.

CUKIER POWODUJE PRÓCHNICĘ

Okazuje się, że nawet predyspozycje genetyczne mają w tej kwestii znaczenie. Wśród czynników nasilających to schorzenie jest niskie pH w jamie ustnej. Słodycze jak najbardziej je obniżają, ale nie tylko one. Inne produkty szkodzące szkliwu to chipsy, chrupki kukurydziane, suszone owoce czy cytryny.

CUKIER UZALEŻNIA



Uzależnienie od tej słodkiej substancji jest porównywalne z siłą głodu kokainowego. Wraz ze zwiększaniem dawki cukru rośnie również nasza tolerancja, więc z łatwością i nieświadomie jemy go coraz więcej.

CUKIER DODAJE ENERGII



Choć tuż po jego spożyciu przez chwilę nasza energia rośnie, to równie szybko spada. Dlatego nie jest to dobry sposób na pobudzenie się, ponieważ osiągniemy skutek odwrotny.

MIÓD TO GŁÓWNIEMIE CUKIER



Mimo tego, że ma dużo więcej korzystnych dla zdrowia składników odżywczych niż cukier, to pod względem chemicznym jest wciąż glukozą i fruktozą. Cechuje się również nieco niższym indeksem glikemicznym, ale w podobny sposób wpływa na poziom glukozy we krwi.

GŁÓWNIEMIE CUKIER WYWOŁUJE NADWAGĘ I OTYŁOŚĆ



Ta słodka substancja sama w sobie nie jest winowajcą zbędnych kilogramów. Przyrost tkanki tłuszczowej to wynik nadwyżki kalorycznej, którą osiągnąć możemy spożywając także inne węglowodany czy tłuszcze.

CUKIER WYWOŁUJE HIPERAKTYWNOŚĆ



Każdy kto ma małe dzieci, bądź ma okazję spędzać z nimi dużo czasu wie, jak duże dawki cukru wpływają na zachowanie milusińskich. Po jego spożyciu pociechy dostają „kopa”, ale potem negatywnie odbija się to na ich samopoczuciu. Są rozkojarzone, niespokojne i bardziej chwiejne emocjonalnie.

CUKIER PROWADZI DO CUKRZYCY



Badania naukowe nie potwierdziły związku między jedzeniem słodyczy i rozwojem choroby. Cukrzyca typu I ma podłoże genetyczne i jest wywoływana różnymi czynnikami z otoczenia. Za to jej drugi rodzaj pojawia się u osób z nadwagą i otyłością, które mają w zwyczaju przejadanie się w ogóle.

CUKIER JEST BARDZO KALORYCZNY



Nie jest bardziej niż tłuszcze czy białka. Wręcz przeciwnie! Ma od nich nawet mniej kalorii. Jeden gram tłuszczu ma 9 kcal, a cukru 4 kcal – tyle samo co 1 gram białka. Zazwyczaj znajdujemy go jednak w produktach bogatych w tłuszcze, co potęguje ich potencjał energetyczny.

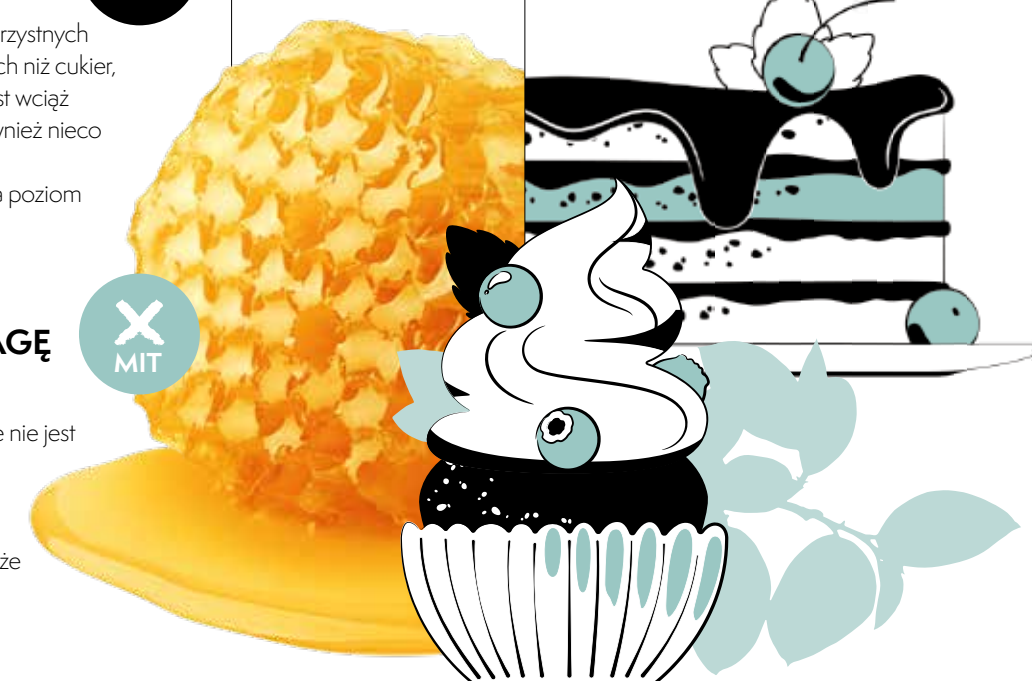
POWINNIŚMY CAŁKOWICIE WYELIMINOWAĆ CUKIER Z NASZEJ DIETY



Glukoza jest potrzebna człowiekowi do życia. Jeśli dziennie jemy łyżeczkę bądź dwie cukru, ryzyko, że nam zaszkodzi jest znikome.

Jeden gram tłuszczu ma
9 kcal,
a cukru
4 kcal
– tyle samo co 1 gram białka.

Zazwyczaj znajdujemy go jednak w produktach bogatych w tłuszcze, co potęguje ich potencjał energetyczny.



Uspokaja, koi zmysły, oczyszcza – relaks w towarzystwie mis i gongów tybetańskich pozwala osiągnąć głębokie odprężenie. Jedyne co musimy zrobić, to poddać się pozytywnym wibracjom.

KĄPIEL, W DŹWIĘ KACH

Terapia muzyką znana jest nie od dziś. Już w czasach starożytnej Grecji używano dźwięków do leczenia insomnii, niestrawności czy zaburzeń psychicznych. Ludzie wierzyli wtedy, że odgłos harfy i fletu „oczyszcza duszę”. Metodę tę przebadali naukowcy i stwierdzili, że wibracje wytwarzane przez instrumenty muzyczne obniżają ciśnienie krwi, zmniejszają napięcie mięśniowe i wspomagają procesy trawienne. Wszystko to dzięki temu, że poprzez drganie w tkankach i komórkach naszego ciała oddziałują na układ nerwowy. Prawdziwość tej teorii potwierdza również fakt, że gdy mamy gorszy nastrój często puszcza sobie ulubioną piosenkę, która w trybie natychmiastowym wywołuje uśmiech na naszej twarzy. Jak wygląda sesja z udziałem mis i gongów tybetańskich? Coraz częściej spotykamy się z nią w szkołach jogi czy gabinetach masażu. Uczestnicy kładą się wygodnie na matach na podłodze i ich zadaniem jest rozluźnić ciało, a umysłem być tu i teraz. Koncentracja skupia się na głębokim i spokojnym oddechu oraz na wrażeniach z ciała. I choć, gdy patrzymy z zewnątrz, to niewiele się dzieje podczas takiego koncertu, w rzeczywistości intensywność interakcji dźwięków z naszym ciałem jest olbrzymia i bogata w dobroczynne skutki dla zdrowia i umysłu. Wibracje oddziałują nie tylko na narządy słuchu, lecz także na

psychikę i emocje. Masaż muzyką wytwarzany jest przez instrumenty idiofoniczne i aerofoniczne, zwane też archaicznymi. Mają one szeroki zakres częstotliwości od infradźwięków po ultradźwięki, które subtelnie, choć znacząco wpływają na naszą kondycję psychiczno-emocjonalną.

JAKICH WRAŻEŃ MOŻEMY SPODZIEWAĆ SIĘ W TRAKCIE KONCERTU?

- zapadnięcia w sen, bądź zawieszenia między nim a stanem czuwania
- uczucia spokoju lub rozdrażnienia
- wrażenia braku ciała, dysocjacji
- uderzenia gorąca i zimna
- mrowienia i drętwienia kończyn
- delikatnych bólów głowy bądź lekkości odczuwanej w tej części ciała

O kilku rzeczach warto pamiętać przed rozpoczęciem sesji masażu dźwiękami. Po pierwsze nie przejadamy się tuż przed, aby nie wpaść od razu w ospałość. Przyjdźmy też około 10 minut wcześniej, dzięki czemu powoli wyciszmy się przygotowując do głębokiego odprężenia. Kolejny krok to wyciszenie telefonu, bo ostatnią rzeczą jaką chcielibyśmy usłyszeć w trakcie koncertu to sygnał dzwonka. Obok przygotujmy sobie koc do przykrycia, który może być przydatny w momencie, gdy nasze ciało wejdzie w stan relaksacji. Dobrze jest również pomyśleć o intencji z jaką rozpoczniemy i zakończymy sesję. Może to być afirmacja dotycząca zdrowia, szczęścia czy spełnienia zawodowego.

W relaksacji z odgłosami instrumentów nie chodzi o sam dźwięk, ale o to, jak oddziałuje on na komórki naszego ciała. Jest on w gruncie rzeczy falą, a organizm człowieka złożony jest w głównej mierze z wody. Dlatego wibracje wywierają bezpośredni wpływ na tkanki. Terapeutyczne misy mają certyfikowane częstotliwości. Jest też odpowiednia odległość tonów, tak żeby miały jak najbardziej uzdrawiające działanie. Ponadto podczas masażu wibracjami mózg zostaje wprowadzony w fale alfa, w których obie półkule synchronizują się. Te częstotliwości powodują harmonię pogłębiającą naszą samoświadomość i wzmacniającą koncentrację.

Uzdrawiających właściwości terapii dźwiękiem jest

wiele. Przede wszystkim jest to skuteczna metoda na wprowadzenie się w stan głębokiej relaksacji i rozluźnienia napięć mięśniowych. W ten sposób uwalniamy ciało z nagromadzonego stresu oraz lęków i co za tym idzie – pozbywamy się często doskwierających nam przypadłości, takich jak bóle głowy, chroniczne zmęczenie czy nadciśnienie. W ich miejscu pojawia się uczucie spokoju, witalności, wyciszenia i dobrego nastrój. Co więcej, w trakcie sesji z udziałem mis i gongów tybetańskich rozpuszczają się blokady emocjonalne. Normalnym zjawiskiem jest, że po jej zakończeniu możemy odczuwać radość i lekkość bądź niepowstrzymaną chęć płaczu. Wszystkim tym uczuciom należy się poddać, nie walczyć z nimi, ani nie tłumić, aby nasz układ nerwowy zintegrował całe doświadczenie.

MASAŻ DŹWIĘKIEM UMOŻLIWIA:

- pozbycie się napięć mięśniowych
- usunięcie blokad energetycznych
- szybkie osiągnięcie stanu wyciszenia i głębokiego odprężenia
- wspomaganie procesów samouzdrawiania
- zmniejszenie stresu
- wzmocnienie intuicji i kreatywności

SLOW LIFE



Dbanie o ekologię, szanowanie natury i troska o własne zdrowie – żyjąc wolniej jesteśmy bardziej uważni i świadomi w dokonywaniu codziennych wyborów. To właśnie one wpływają na naszą rzeczywistość, którą warto malować w zielonych barwach.

Odzież wykonana najtańszym kosztem szybko się niszczy i zalega potem na wysypiskach śmieci, gdzie podczas jej rozkładu wydzielane są do środowiska liczne chemikalia. Podczas shoppingu szukamy ponadczasowych modeli i fasonów, z którymi bez problemu stworzymy szafę kapsułową w wyrafinowanym stylu. Kolejnym aspektem świadomej mody jest dawanie drugiego życia odzieży, która już nam nie służy. Możliwości jest wiele – dedykowane recyklingowi ubrań aplikacje, pozwalające zarobić parę złotych na sprzedaży nieużywanych rzeczy, kontenery z których trafią one do potrzebujących czy sklepy przyjmujące odzież i tworzące z niej nowe modele. Warto również poznać zasady dbania o produkty tekstylne, dzięki czemu przedłużymy ich trwałość i estetyczny wygląd.



SLOW TRAVEL

W dzisiejszej dobie pędzącego za pieniędzmi i osiągnięciami świata zaczęliśmy wypoczywać równie szybko, co pracować. Siedzenie nad basenem w hotelu o kolosalnych rozmiarach z drinkiem w rękę coraz mniej nas satysfakcjonuje i zamiast podróżować do masowo odwiedzanych kurortów, pragniemy odpoczynku bliżej natury i lokalnej kultury. Właśnie w tym kierunku prowadzi nas idea slow travel. Do zatrzymania się, obserwacji otaczającego nas świata, doświadczania tu i teraz – niezależnie od tego gdzie udamy się na urlop i jak długo on będzie trwał. Mogą to być dwa tygodnie lub trzy dni, ale najważniejsza jest jakość wypoczynku. Ma on nam przynieść jak najwięcej satysfakcji, ciekawych wspomnień, błogiego relaksu i niezapomnianych wrażeń. Zgodnie ze świadomym podróżowaniem nie ma potrzeby latania samolotem na drugi koniec świata, choć oczywiście możemy również tam skierować swoją wakacyjną destynację. Jednak równie wartościowa może okazać się wycieczka na polskie Mazury czy Bieszczady, gdzie jest jeszcze mnóstwo magicznych miejsc czekających na odkrycie. Slow travel zachęca do zagłębienia się w zwyczaje ludzi zasiedlających dane miejsce, zasmakowania w lokalnej kuchni, zapuszczenia się w niszowe uliczki i dziką głąsę przyrody. Taką przygodę zapamiętamy z pewnością do końca życia, a kilkanaście zabytków odhaczonych w ciągu dwudniowej wycieczki objazdowej niekoniecznie. Powolne podróżowanie to też takie, podczas którego się nie stresujemy i mamy okazję efektywniej wypocząć. Pojawia się tu przestrzeń na nicnierobienie i delektowanie się wolnym czasem. Jednocześnie jest to także sposób na wydanie mniejszej ilości pieniędzy. Bo slow travel to między innymi spanie w kamperze, pod namiotem czy w gościnie uroczego domku wśród zjawiskowej natury.

SLOW DESIGN

To mądry sposób projektowania, który bierze pod uwagę ekologię i ma na względzie poszanowanie środowiska naturalnego. Coraz częściej jesteśmy zainteresowani aranżacją wnętrz przyjazną naturze, dopasowaną zarówno do naszych indywidualnych potrzeb, jak i warunków otoczenia. W slow design wykorzystujemy biodegradowalne materiały i wspieramy małych, lokalnych przedsiębiorców zamiast gigantów, którym daleko do zrównoważonego podejścia. Doceniane jest tu rękodzieło wymagające czasu, pracy i talentu – sztuka i arcyzm, które wprowadzają do mieszkania wyjątkowy klimat. Ręcznie robione poszewki na poduszki, dywany, obrazy, naczynia, lampy, zabawki dla dzieci i meble, często niepowtarzalne, bo stworzone przez człowieka, a nie wielkie maszyny produkcyjne. Tanie akcesoria i dekoracje wykonywane w milionach sztuk tracą zainteresowanie na rzecz tych droższych, o wyższej jakości. Co więcej, zgodnie z ideą świadomego wystroju wnętrz, tak naprawdę nie musimy kupować nowych rzeczy. Wystarczy, że w wolne popołudnie

ZAMIAST PODRÓŻOWAĆ DO MASOWO ODWIEDZANYCH KURORTÓW, PRAGNIEMY ODPOCZYNUK BLIŻEJ NATURY I LOKALNEJ KULTURY. WŁAŚNIE W TYM KIERUNKU PROWADZI NAS IDEA SLOW TRAVEL

zakasamy rękawy i weźmiemy sprawę w swoje ręce. Starą komodę możemy odmalować, wymienić gałki i w ten sposób uzyskać piękny i oryginalny mebel. Podobnie jest z ze zniszczonymi zabawkami dla maluchów. Odrobina wyobraźni, porad w internecie oraz igły, nitki i kleju potrafią czynić cuda! Założenia slow designu bez problemu wprowadzimy do naszego codziennego życia – ręcznie wykonane dekoracje, samodzielnie odrestaurowane meble lub ozdobny decoupage zagwarantują nam zjawiskową aurę panującą w domu, pozwolą oszczędzić pieniądze i zapewnią dużą satysfakcję z uzyskanego efektu.



SLOW FASHION

Za tym pojęciem kryje się idea zero waste, minimalizm zakupowy i zasada recyklingu odpadów. Wszystko po to, by zmniejszyć katastrofalny w skutkach konsumpcjonizm, który jest napędzany przez wielkie koncerny, mające na celu jak największe i najszybsze bogacenie się. Nasza planeta nie może być dłużej eksploatowana w tempie, które narzuciła jej fast fashion. Jak zatem zacząć praktykować „powolną modę”? Przede wszystkim robiąc przemyślane zakupy odzieżowe. Czyli takie, które nie podlegają chwilowym trendom, krzykliwym banerom wyprzedazowym i reklamom znanych influencerów. Ubierając się w duchu slow fashion stawiamy na mniejszą ilość ubrań, ale o zdecydowanie lepszej jakości. Nawet, gdy ich cena jest wyższa, stanowi to dobrą inwestycję – czasami nawet na lata. Dlaczego jest to tak ważne?

MODA NA LATA

Czy ubrania faktycznie musimy wymieniać co sezon? Bynajmniej! Dzięki technikom odpowiedniej pielęgnacji z powodzeniem przedłużymy ich trwałość i piękny

WY



UNITED COLORS OF BENETTON

Miliony ton tekstyliów piętrzą się nieubłaganie na wysypiskach śmieci – dlaczego tak jest? Fast fashion, do której zdążyliśmy już przywyknąć, nauczyła nas, że ubrania wymienia się co dwa lub trzy miesiące i kupuje następne. I faktycznie, ze względu na ich niską cenę i jakość po tak krótkim czasie nie nadają się już do użytku. Z tego powodu inwestycja w droższą, ale bardziej wytrzymałą i ekologiczną odzież to jedna z podstaw w bardziej zrównoważonym podejściu do mody. Kolejnym etapem jest jej właściwe pranie, prasowanie, suszenie i przechowywanie, aby zachować jej perfekcyjny wygląd na długie lata z korzyścią dla portfela i środowiska. Istnieje kilka zasad, których stosowanie zapewni nam osiągnięcie pielęgnacyjnego sukcesu.

Sweter
H&M 87,99 zł

Buty
H&M 279,99 zł

Kolczyki
ANIA KRUK
209 zł

Spódnica
H&M 79,99 zł

Sukienka
UNITED COLORS
OF BENETTON
597,25 zł

Od czego trzeba zacząć? Pierwszy krok to czytanie składu produktu i oznaczeń producenta na metce. To właśnie tam kryje się klucz do odpowiedniego traktowania danej rzeczy, dzięki któremu będziemy mieli pewność, jak postępować, aby nie skurczyła się ona w praniu i podczas suszenia, nie wyblakła, nie zmechaciła się czy bezpowrotnie straciła swoją strukturę. Naturalne tkaniny są bardziej podatne na wpływy temperatury i detergentów, więc tym bardziej ważne jest przestrzeganie zaleceń ukrytych po drugiej stronie materiału. Tu warto wiedzieć, jakiego traktowania wymaga dany materiał. I tak, jedwab należy prać ręcznie lub w palce w trybie przeznaczonym dla ubrań delikatnych z dodatkiem specjalnego środka czyszczącego. Bawełnę najlepiej prać w niskich temperaturach,

aby zapobiec kurczeniu się tkaniny. Wełna w gruncie rzeczy rzadko wymaga standardowego czyszczenia, które łatwo uszkadza włókna – często wystarczy ją przewietrzyć lub po prostu odświeżyć parą. Za to len jest odporny na przetarcia czy rozciąganie, ale łatwo się gniece – dlatego należy go prasować, kiedy jest delikatnie wilgotny. Drugi krok to zaznajomienie się z zasadami właściwego prania i prasowania. Ubrania zawsze sortujemy zgodnie z kolorem i rodzajem tkaniny, przez co unikniemy farbowania i uszkodzeń materiału. Traktujemy je dedykowanymi środkami piorącymi, aby nie zmieniły swojego wyglądu. Jest jedna złota reguła – im niższa temperatura wody, tym mniej inwazyjny proces prania. Czyszcząc odzież w 30 stopniach nie musimy się martwić, że zmieni ona swoją barwę czy strukturę. Dodatkowym trikiem jest pranie kolorowych rzeczy przedtem wywróconych na lewą stronę, co zapobiegnie ich blaknięciu. Suszenie ich na słońcu jest zakazane. Za to na przeznaczonej do tego suszarce szczególną uwagę zwrócimy na ubrania jedwabne i wełniane – należy je ułożyć na płasko na ręczniku lub specjalnej siatce (w żadnym wypadku na wiesz-

Plaszcz
UNITED COLORS
OF BENETTON
1060,25 zł

Kapelusz
TOUS
299 zł

T-shirt
WÓLCZANKA
99,99 zł

Spodnie
VISTULA 249,99 zł

Bransoletka
TOUS 1390 zł

Torebka
MARC JACOBS/
CHIARA 1980 zł

Buty
VISTULA 349,99 zł



ku!), żeby ich ciężar nie doprowadził do pojawienia się nieestetycznych odkształceń materiału. Trzeci krok to ostrożność w poddas prasowania. Zawsze lepiej zacząć od niższej temperatury żelazka, którą możemy stopniowo zwiększać, bo gdy będzie ona za wysoka – jeden niewłaściwy ruch i po naszym ulubionym ubraniu. Ostatni etap pielęgnacji odzieży to jej przemyślane przechowywanie. I tu okazuje się, że wieszak wieszakowi nierówny, ponieważ powinniśmy on być dostosowany do kroju danego ubrania i jego materiału. Szeroki i wykonany z drewna sprawdzi się do garniturów, a miękki i satynowy np. do jedwabnych bluzek. Innego wieszaka możemy użyć również do przechowywania samych spodni. Z kolei bardzo delikatne tkaniny należy składać i trzymać na płasko na półkach, dzięki czemu nie będą one ulegać deformacji. Istotną kwestią jest także ochrona przed domowymi szkodnikami, takimi jak mole lubujące się w wełnie i bawełnie. Pomogą nam w tym woreczki wypełnione lawendą lub cedrem, za którymi te owady zdecydowanie nie przepadają. Na koniec pamiętajmy o regularnej wentylacji swojej szafy. Pozwoli nam to uniknąć pojawienia się pleśni i wilgoci. Plastikowe pokrowce również nie są w niej mile widziane. Zatrzymując w sobie obieg powietrza mogą spowodować widoczne uszkodzenia ubrań. Pielęgnując ubrania zgodnie z zaleceniami na metce, zyskamy bazę garderoby, która posłuży nam przez lata. Jest to ekologiczne rozwiązanie, dzięki któremu zarów-

Dbanie o piękno może współgrać z troską o naturę i własne zdrowie. Gdy podchodzimy do pielęgnacji ciała i makijażu w sposób świadomy, mamy pewność, że dokonujemy najlepszych – bo ekologicznych – wyborów.

CONSCIOUS BEAUTY

Jesteśmy coraz bardziej świadomi problemów związanych z zanieczyszczeniem środowiska i kierując się dobrem planety wybieramy kosmetyki produkowane zgodnie z filozofią zero waste. Oczekujemy, że będą one bezpieczne oraz pozyskiwane w sposób etyczny i zrównoważony, z poszanowaniem zasobów naturalnych Ziemi. Zwracamy uwagę na to, czy firmy kosmetyczne stosują zasady upcyklingu, czytamy składy i wybieramy przyjazne dla środowiska opakowania. Świadome zachowania konsumenckie jeszcze bardziej motywują koncerny do wdrażania proekologicznych rozwiązań podczas tworzenia produktów, które nabywamy w drogeriach.

ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Czytanie etykiet powoli wchodzi nam w nawyk i coraz częściej zwracamy uwagę na receptury. Na opakowaniach szukamy zwrotów takich, jak: „Na bazie składników naturalnych”, „Zawiera wyłącznie składniki organiczne”, „Produkt bezzapachowy”, „Przebadany dermatologicznie”, czy „Bio” itp. Szukamy także procentowego udziału substancji organicznych względem tych nie pochodzących z natury – tu zadowolają nas procenty od 90 wzwyż. Coraz więcej marek unika stosowania mikroplastiku i wykorzystuje pozostałości pochodzące z recyklingu lub korzysta z wysoce odnawialnych zasobów. Duże znaczenie ma również biodegradowalność użytych w składzie komponentów. Chcemy mieć pewność, że użyte w produkcji surowce wrócą do natury bez szkody dla środowiska i że nasze ciała nie pochłoną litrów chemikaliów w trakcie porannej i wieczornej pielęgnacji ciała.



1. Esencja do twarzy AA/ROSSMANN 24,99 zł
2. Krem do twarzy ZIAJA 10,65 zł
3. Balsam do demakijażu FLUFF/ROSSMANN 24,99 zł
4. Serum nawilżające ANUA/DOUGLAS 136,99 zł
5. Krem BB CHANTECAILLE/DOUGLAS 385,99 zł

ETYKA

Liczy się nie tylko to, żeby składniki były naturalne, ale przywiązujemy także coraz większą wagę do ich pochodzenia. Wiele marek do produkcji kosmetyków wykorzystuje komponenty z innych krajów, przy wykorzystaniu rodzimych plantacji i zbiorów przez lokalnych pracowników. Przykładem jest olej palmowy, pozyskiwany z nasion w sposób zrównoważony, przy zachowaniu ochrony lasów deszczowych przed wylesianiem. Podobnie rzecz wygląda z ekstraktami z owoców używanych do tworzenia rozmaitych preparatów. Informacje o tym, czy dana marka prowadzi swoją politykę w sposób ekologiczny, znajdziemy na stronach www. Jeśli tak jest, z pewnością opisują one swoje działania w internecie, gdzie w łatwy sposób dotrzemy do szukanych przez nas informacji.

6. Baza pod makijaż LOVELY/ROSSMANN 17,99 zł
7. Tonik do twarzy ZIAJA 9,53 zł
8. Podkład mineralny AA/HEBE 20,99 zł
9. Podkład rozświetlający EVELINE/HEBE 55,99 zł
10. Baza pod makijaż PAESE/HEBE 63,99 zł

RECYCLING

Ochrona środowiska naturalnego planety leży nam na sercu. Dlatego zwracamy uwagę, nie tylko na sam produkt, ale także na jego opakowanie. Chętniej wybieramy marki, które ograniczają zużycie plastiku, stosując opakowania z recyklingu i zwiększają wykorzystanie energii odnawialnej, tym samym wspierając środowisko. Szukamy kremów czy balsamów, które zawierają dużo naturalnych składników, mają ekoprojektowane opakowania, a ich producenci prowadzą racjonalną gospodarkę odpadami. Tego rodzaju kosmetyki dają nam poczucie, że jeśli firma dba o środowisko naturalne, to tak samo odpowiedzialnie będzie traktować naszą skórę. Żebyśmy mieli pewność co do praktyk stosowanych przez firmy kosmetyczne, niektóre marki zaczęły udostępniać odpowiedzi na tego typu pytania na swoich stronach internetowych, aby zachęcić nas do swobodnej komunikacji.



Fermentacja należy do najstarszych metod konserwowania żywności – już przed naszą erą ludzie właśnie w ten sposób przedłużali trwałość jedzenia. Obecnie temu procesowi poddaje się rozmaite warzywa – ogórki, kapustę czy kalafiora, ale także owoce (np. arbuz!). Oprócz tego kisi się także fasolę, soję czy ryby, bez których nie byłoby pasty miso, sosu sojowego i sosu rybnego. Wynika z tego, że w kuchniach na całym świecie kiszenie jest znane, lubiane i wykorzystywane w przygotowywaniu wielu pysznych i zdrowych dań. Najzdrowsze kiszonki to te zrobione przy użyciu solanki i substancji naturalnie występujących w pożywieniu – drożdży, pleśni lub pałeczek kwasu mlekowego. Powodów do jedzenia ukiszzonej żywności jest wiele. Jest ona źródłem probiotyków i prebiotyków, czyli dobrych bakterii wspomagających nasz układ trawienny. Niszczą przy tym komórki chorobowe i zwiększają wchłanianie witamin oraz minerałów. Według Brytyjskiego Stowarzyszenia Dietetycznego około 80% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach. Probiotyki wspierają proces leczenia zapalenia jelita grubego, choroby Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejącego za-

KISZONKI



palenia okrężnicy. Udowodniono także, że codzienne spożywanie warzyw kiszonych w occie natychmiastowo i długotrwale zmniejszało poziom glukozy na czczo u osób z cukrzycą typu II. Kiszonki mają działanie przeciwnowotworowe. Dzieje się tak dzięki zawartym w nich izotiocyjanianom powstającym podczas procesu fermentacji kwasu mlekowego. Zmniejszają ryzyko pojawienia się raka, szczególnie w obszarze układu pokarmowego. Ich efektywność jest jeszcze silniejsza dzięki zawartości przeciwutlenia-czy, których w produktach kiszonych zdecydowanie nie brakuje. Znajdziemy w nich też mnóstwo zba-wiennych dla organizmu witamin i minerałów, takich jak witaminy z grupy B oraz E, K, C i prowitamina A. Środowisko kwasowe i poddanie procesowi fer-mentacji sprawia, że nawet najbardziej wrażliwe witaminy (np. C) nie ulegają rozpadowi. Ponadto kwaśne warunki wzmacniają przyswajalność składników odżywczych. Bogactwo przeciwutleniaczy zawartych w ukiszonym jedzeniu spowalnia procesy starzenia się poprzez zwalczanie wolnych rodników. Chroni nas to przed pogarszającym się wzrokiem, stanami zapalnymi stawów, uszkodzeniem komórek nerwowych mózgu, czy podwyższonym ryzykiem chorób naczyniowo-kръżeniowych. Spożywanie sfermen-towanych produktów z udziałem kwasów mlekowych obniża także poziom złego cholesterolu. Korzyści w spożywaniu kisko-nek znajdują również osoby pragnące zrzucić zbędne kilogramy. Mają bardzo mało kalorii i zawierają dużo błonnika, który pomaga oczyszczać jelita ze złogów pokarmowych i jednocześnie zapewnia uczucie sytości. Czy jest zatem coś, na co powinniśmy uważać przy jedzeniu kiszonych? Należy pa-miętać, że zawierają dużo soli – jeden duży słoik ukiszonych warzyw ma w sobie 2/3 dziennego zapotrzebowania na sód. Zbyt duża ilość tego makroelementu może wypłukiwać wapń z kości i podwyższać ciśnienie krwi, co w dalszych skutkach prowadzi do zwiększonego ryzyka zawału, udaru czy choroby nerek. Jeśli przejadły nam się kiszone ogórki i kapusta, zacznijmy ekspe-rymentować z nowymi smakami – kiszonej marchewki, cebuli, rzodkiewki, fasolki szparagowej czy papryki. Jesień to wręcz idealny czas na stworzenie własnych prze-tworów, które zimą dadzą nam więcej odporności! Z kolei dzieci przyzwyczajone do picia zakwa-sów od najmłodszych lat, chętniej sięgają po fermentowane produkty także w dorosłym życiu. Milusińscy, którzy lubią zakwasy

i inne naturalne kiszonki są bardziej dwaźni w odkrywaniu innych nieoczywistych

SUPER FOODS

Zbilansowana dieta bogata w wartości odżywcze to – obok aktywności fizycznej i regenerującego wypoczynku – jeden z kluczowych elementów zapewniających nam zdrowie. W dzisiejszych czasach wiele chorób cywilizacyjnych ma swoje źródło w spożywanym przez nas jedzeniu. Jest to na przykład cukrzyca typu II, otyłość, nadciśnienie, próchnica, schorzenia serca oraz nowotwory. Oprócz tego, to, jak się odżywiamy, bezpośrednio wpływa na poziom odporności, sprawności umysłowej, a także samopoczucia. Co zatem zrobić, aby wykorzystać moc jedzenia – nie dla własnej szkody, lecz wręcz przeciwnie – dla swojego dobra? Z pomocą przychodzą superfoods, czyli produkty bogate w dobroczynne składniki, zawierające mnóstwo witamin, minerałów, antyoksydantów i wiele więcej. Dlaczego warto urozmaicić swoją codzienną dietę o superżywność? Są to produkty pochodzenia głównie roślinnego (ziola, owoce i warzywa), a więc o niskiej lub nawet zerowej kaloryczności, często zawierające błonnik. Nie jest to również jedzenie przetworzone, z dodatkami konserwantów i polepszaczy smaku – do wydłużenia terminu ich spożycia użyto naturalnych procesów, takich jak suszenie, liofilizacja czy mrożenie. Co więcej, na listach superfoodów znajdziemy mnóstwo różnorodnych produktów, które doskonale pasują zarówno do dań wytrawnych, jak i tych przyrządzanych na słodko, które znakomicie wzbogacają smak wielu rozmaitych potraw. Dlatego niezależnie od naszych kulinarnych preferencji z pewnością każdy znajdzie wśród nich produkty idealne dla siebie.

Z długiej listy superżywności kilka z nich zasługuje na wyróżnienie ze względu na bogactwo zbalansowanych dla organizmu wartości odżywczych.

32

KORZEŃ ASHWAGANDHY

Inaczej nazywany jest żeń-szeniem indyjskim lub witanią ospałą. Jego działanie wspiera układ nerwowy – chroni komórki nerwowe i gładkie w mózgu przed procesem starzenia. Oprócz tego wykazuje pozytywny wpływ na funkcje poznawcze, takie jak zapamiętywanie i koncentracja. Dobroczynnych właściwości ashwagandhy jest o wiele więcej. Wspomaga ona pracę mięśni, zmniejsza uczucie zmęczenia oraz reguluje gospodarkę cukrową. Dzieje się tak za sprawą zawartych w niej alkaloidów, witanolidów czy saponiny. Korzeń ten zaliczany jest do grupy adaptogenów, czyli substancji wspierających adaptację organizmu do zmieniających się warunków zewnętrznych, takich jak długotrwały stres i zmęczenie.

Natura ma dla nas wiele dobrego. Wystarczy, że do codziennych posiłków dodamy wyjątkowe produkty, będące źródłem zdrowia i witalności.

Ashwaganda

CZARNUSZKA

To nie tylko ziarna o wyrazistym smaku i zapachu dodawane do pieczywa.. Ma ona silne działanie wspomagające układ odpornościowy. Dobrze jest spożywać ją w trakcie infekcji, ponieważ zwalcza niepożądane bakterie oraz grzyby w naszym organizmie. Ponadto zawiera witaminę A, E, F, biotynę oraz witaminy z grupy B, a także związki mineralne – selen, cynk, potas, żelazo i sód. Czarnuszka obniża poziom cholesterolu, cukru i ciśnienie krwi oraz chroni wątrobę, nerki i układ trawienny. Co więcej, ma działanie łagodzące objawy alergii i astmy. To również doskonały dodatek do sałatek czy hummusów.

Chlorella

Czarnuszka

Morwa biała

Siemię lniane

SIEMIĘ LNIANE

Dostarcza do organizmu niezwykle cenne, roślinne kwasy tłuszczowe, a także błonnik i białka o korzystnym zestawie aminokwasów. Regularne spożywanie tych ziaren poprawia odporność, działanie metabolizmu i układu trawiennego oraz zmniejsza poziom złego cholesterolu. Siemię lniane można spożywać w postaci napęczniałych nasion lnu lub w postaci zmielonej. Nie bez powodu produkt ten klasyfikowany jest jako superfood, czyli nieprzetworzona żywność pochodzenia naturalnego. Nasiona lnu mają bogaty skład odżywczy, który uwzględni kwasy tłuszczowe omega 3, witaminy z grupy B, witaminę C, E, wapń, magnez, miedź, fosfor, cynk i mangan.

CHLORELLA

To alga będąca wartościowym źródłem białka roślinnego. Chlorella zawiera wiele witamin, folianów i składników mineralnych. Potwierdzono także, iż zmniejsza ryzyko anemii, pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi, opóźnia procesy starzenia oraz eliminuje wolne rodniki. A jak skorzystać z całej tej gamy korzyści? Sproszkowaną chlorellę możesz dodać do deserów, koktajli i wypieków, a także sosów czy zup.

MORWA BIAŁA

Białka, lipidy (w tym: nienasycone kwasy tłuszczowe), mikro- i makroelementy, flawonoidy, alkaloidy – wymienienie w jednym zdaniu wszystkich substancji występujących licznie w różnych częściach morwy białej jest zadaniem niełatwym. Może więc prościej będzie wspomnieć o korzyściach, jakie może przynieść jej spożywanie: profilaktyka cukrzycy, otyłości i nadciśnienia tętniczego, działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe, a także zmniejszenie ryzyka zachorowania na chorobę Alzheimera.

33

CZYTASZ, WIESZ

KULTURA



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

34 Wraz z rozpoczęciem jesieni otwieramy sezon na spędzanie coraz chłodniejszych wieczorów w towarzystwie ciekawej lektury, dobrego filmu i kojącej zmysły muzyki. Koniecznie z kubkiem gorącego naparu!

ROZWÓJ OSOBISTY

JESÚS MATOS LARRÍNAGA „KURS EMOCJI”

Kurs emocji opowiada o tym, czym są i skąd się biorą emocje, co wywołują i gdzie mogą nas zaprowadzić. Jak regulować swoje wewnętrzne „ja” przeżywając żal lub niepewność w spotkaniu z nieznanymi albo prosząc przełożonego o urlop w pracy? Poprzez przykłady i proste ćwiczenia odkryjesz, jak nie bać się tego, co czujesz i zacząć żyć tak, jak tego chcesz. Dzięki tej książce nauczysz się rozpoznawać i akceptować swoje emocje, zarządzać nimi w sytuacjach codziennych i kryzysowych, panować nad łękiem, gniewem czy smutkiem.

ROZWÓJ OSOBISTY

ROBYN MORENO „POWRÓT DO KORZENI”

To książka, która pokazuje osobistą transformację z pomocą mądrości przodków. Autorka żyła pełnią życia – tak mogło się wydawać osobom postronnym. Jednak w głębi przeżyła załamanie. Była pracującą mamą dwóch córek, kobietą w średnim wieku, która zmagająca się z bolesnym dramatem rodzinnym. Aby ocalić swoją duszę, zdrowie psychiczne i rodzinę, Robyn wyruszyła w dwustu sześćdziesiąciu dniową duchową podróż opartą na tradycjach Azteków i Majów, studiując medycynę swoich meksykańskich babć.



POWIEŚĆ

ADRIANA KOWALCZYK „NIESPODZIEWANA MIŁOŚĆ”

Eliana Bartoli postanawia uciec z Florydy i zamieszkać w swojej kuzynki. Kobieta nie potrafi poradzić sobie ze stalkerem i uznaje, że wyjazd z rodzinnego miasta to jedyne wyjście. Kuzynka oferuje Elianie pomoc i załatwia jej posadę w członków rodziny swojego męża jako opiekunka nastolatki. Kobieta nie ma pojęcia, że w ten sposób trafi do posiadłości braci Russo, w której po akceptacji warunków umowy zatrudnienia, będzie musiała zamieszkać. Nie wie też, że przyjdzie jej opiekować się siostrą mężczyzny, z którym połączyła ją wcześniej pewna sprzeczka i zasiane zostało ziarno nienawiści.

POWIEŚĆ

JERZY STUHR „Z BIEGIEM DNI”

To ostatni monolog Jerzego Stuhra powstały w 2023 roku – pożegnanie ze sceną i światem. Zapis wielkiej aktorskiej pasji, twórczej ciekawości oraz niezłomnego zmagania z chorobą i słabościami. To też ostatnia teatralna lekcja profesora Jerzego Stuhra – notatki o pracy reżyserskiej nad spektaklem „Geniusz” według sztuki Tadeusza Słobodzianki i nad zagraną w nim jego ostatnią rolę – Konstantego Stanisławskiego, mistrza teatru. Schodząc ze sceny życia, aktor – jak wykreowany przez niego Filip Mosh w „Amatorze” – skierował kamerę na siebie, by stworzyć szczerzy, pożegnalny autoportret.

MUSIC FOR RELAX



THINKING MUSIC WORLD „MUZYKA DO MEDITACJI”

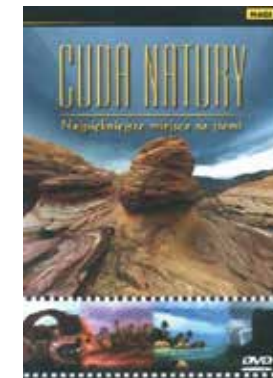
Szukasz utworów stworzonych do praktyki jogi, pilatesu i głębokiego relaksu? Ten album zawiera wyciszające zmysły dźwięki natury, dzięki którym poczujemy wewnętrzną harmonię.



KOJĄCE MELODIE „MUZYKA RELAKSACYJNA”

Na tej płycie posłuchamy przyjemnych dźwięków natury – śpiewu ptaków i szumu fal, które doskonale nadadzą się do medytacji, relaksu czy masażu. Kojące brzmienia New Age doskonale zredukują stres i napięcie.

SEANS FILMOWY



VARIOUS DIRECTORS „CUDA NATURY”

Nastrojowy film ilustrowany relaksującą muzyką (Michael Hofmann de Boer) ukazuje najpiękniejsze krajobrazy świata. Jego autorzy wybrali 25 miejsc na Ziemi, by mogły cieszyć i wzruszać szerokie rzesze miłośników piękna. Wśród nich znajdziemy Nową Zelandię, Wielką Rafę Kolarową, Bryce Canyon, Kapadocję, Bora Bora, afrykańską sawannę, góry Wirunga, Monument Valley, wodospad Igacu czy Kanadę Arktyczną.



JAN I BOŻENA WALENCIK „TĘTNO PIERWOTNEJ PUSZCZY”

W środku starego kontynentu na wschodnich rubieżach Polski i zachodnich kresach Białorusi bije tętno pierwotnej puszczy. Wśród rozbuchanej, mrocznej zieleni te same mateczniki przemierzają wciąż jej imperatorzy – żubry. Jedyna pozostałość pierwotnych lasów, które niegdyś gęsto pokrywały europejskie niziny – Rezerwat Biosfery, obszar Natura 2000 i Dziedzictwo Ludzkości – Puszcza Białowieża.

KULTURA

35



PLAC UNII

ZAKUPY RESTAURACJE WYGODA



TWOJE POTRZEBY
JEDNO MIEJSCE