

natura

MAGAZYN KLUBU NATURA | 11 2022

Barbara Olejarczyk + Krzyszówka

✂ PS. WYTNIJ MNIE (szczegóły na str. 3)

Jak umilić jesienne
wieczory?
str. 12-13

Ekopatriotyzm
jest dziś w cenie
str. 14-17

Nie marnujemy
i oszczędzamy
str. 32-33

Kosmetyki do
zadań specjalnych
str. 52

ISSN 2083-2087



9 772083 208000 >



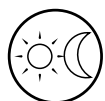
4 MORE
CARE

NOWOŚĆ



WŁĄCZ SERUM DO RZĘS

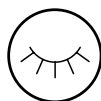
DO SWOJEJ CODZIENNEJ RUTYNY PIELĘGNACYJNEJ I CIESZ SIĘ EFEKTAMI
JUŻ PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA.



stosuj na dzień
lub na noc



przebadane
klinicznie
i testowane
okulistycznie



także do
skóry wrażliwej



kosmetyk
wegański



nietestowany
na zwierzętach



do stosowania
na górną
i dolną powiekę

natura

nr 11 2022

MAGAZYN KLUBU NATURA

Wydawca:

Natura sp. z o.o., 91-341 Łódź
ul. Pojezińska 90A

Redakcja:

91-342 Łódź, ul. Zbąszyńska 3,
magazynnatura@drogerienatura.pl

Redaktor Naczelna:

Grażyna Tomala-Tylman

Sekretarz redakcji:

Olga Rosłonek

Projekt graficzny, skład i opieka artystyczna:

Studio projektowe PINKSHARK
Małgorzata Gula

Zdjęcia:

shutterstock.com, unsplash.com,
materiały producentów, materiały
studia projektowego

Reklama:

Mariusz Krebs
mkrebs@drogerienatura.pl

Druk:

Quad/Graphics Europe
Sp. z o.o., 07-200 Wyszaków,
ul. Pułtowska 120

Redakcja nie zwraca materiałów nie-
zamówionych i zastrzega sobie prawo
do redagowania materiałów nadesła-
nych. Wydawca nie ponosi odpowie-
dzialności za treść ogłoszeń i reklam
oraz ma prawo odmowy publikacji
bez podania przyczyny. Wszystkie ma-
teriały są objęte prawem autorskim,
przedruk jest zabroniony.



Nostalgia food, dieta klimatyczna,
zakupy tylko z dobrze przemyślaną
listą produktów, urban farming,
zero waste, rozwój alternatywnych
źródeł energii – te ekologiczne
trendy, inspirowane do przemyślanych
wyborów konsumenckich, przybierają
na sile nie tylko jednak za sprawą
celebrytów i aktywistów z Generacji
Z. Coraz częściej za takimi
wyborami stoi ekonomia. Z badań
przeprowadzonych przez pracownię
GfK dla ING Banku Śląskiego wynika,
że 45 procent Polaków zamierza
kupować mniej produktów,
a 58 procent planuje naprawiać
zamiast kupować nowe sprzęty.
Galopująca inflacja nie pozostawia
nam wyboru.

Są tego jednak pewne plusy, bo
dbanie o domowy budżet idzie
w parze z dbaniem o naszą planetę.
I – paradoksalnie – trudna sytuacja
ekonomiczna jest w stanie przekonać
do ekologicznych zachowań tych,
którzy do tej pory nie przywiązywali
zbyt dużej wagi do idei zero
waste. Teraz po prostu z powodów
ekonomicznych nie będzie się

OD REDAKCJI

opłacało marnować jedzenia, wody
i energii elektrycznej. Kryzys może
być impulsem do kreatywności. Smak
własnoręcznie robionych pierogów,
własnego chleba z domowej roboty
pastą jajeczną, sałatki z resztek
obiadowych, niedzielnego ciasta
ze śliwkami nie musi kojarzyć
się wyłącznie ze wspomnieniem
babcięcej kuchni. To może być nasza
codziennosc i alternatywa na trudne
czasy. Będzie smaczniej, zdrowiej,
oszczędniej i bardziej eko. Im mniej
wyrzucimy, tym więcej zyskamy –
każdy w skali mikro i wszyscy w skali
makro.

Grażyna Tylman

**Kolaż, który jest ilustracją okładki magazynu
„Natura”, został wykonany przez Barbarę
Olejarczyk, malarkę, projektantkę grafiki,
absolwentkę łódzkiej ASP.**



Co miesiąc Basia będzie
tworzyła okładkową ilu-
strację tak, by każdy mógł
zebrać kolekcję pięknych
grafik. Kolaże można wy-
ciąć i oprawić w ramkę.
Bliska jest nam idea
zero waste, dlatego
wspólnie z Wami szukamy
pomysłów na to, jak można
wykorzystać magazyn po
skończonej lekturze.
Szczegóły str. 73



fol. unsplash.com/dan smedley

12-13

TOP 10

Mamy listopad, więc inaugurujemy sezon na jesienno-zimowe rozpieszczanie... siebie. Wśród idealnych sposobów na umilanie sobie długich wieczorów proponujemy pyszne napoje rozgrzewające. Zobacz inspiracje na cały sezon!

18-19

TRENDY

Zieleń zamiast wszechobecnej betonozy. Polskie miasta rozpoczęły zieloną transformację, stawiając na drzewa, zrównoważony transport, nowoczesną energetykę, poprawę jakości powietrza. Efekty zaczynają być widoczne gołym okiem.

22-24

ZOOM

Podczas Halloween w samej tylko Wielkiej Brytanii marnowanych jest ok. 8 mln dyń. Polska powoli zbliża się do tego niechlubnego rekordu. Zanim wyrzucimy do kosza halloweenowy lampion z dyni, zastanówmy się, w jaki sposób możemy to warzywo jeszcze wykorzystać.

28-29

ŻYJ ŚWIADOMIE

Cześć mają nowy sposób, by walczyć ze smogiem. Wymyślili piwo, które ma oczyszczać powietrze z dwutlenku węgla, benzopirenu oraz drobinek kurzu. Nosi ono nazwę Prażský chodec, czyli praski pieszy.

32-33

ŻYJ ŚWIADOMIE

Ceny żywności biją kolejne rekordy, a wraz z nimi przybywa osób, które są zainteresowane tym, jak nie marnować jedzenia. Okazuje się, że wystarczy kilka prostych sposobów, by ograniczyć skalę tego zjawiska. Co roku kilka milionów ton żywności trafia do śmieci, gdyż Polacy nie rozumieją oznaczeń umieszczonych na etykietach.

60-61



fol. unsplash.com/shelley pauls



www.fsc.org

MIESZANY

Papier z odpowiedzialnych źródeł

FSC® C084600

Magazyn „Natura” został wydrukowany na papierze, który wytworzono z materiałów pochodzących z dobrze zarządzanych lasów posiadających certyfikat FSC® i innych kontrolowanych źródeł. Forest Stewardship Council® to powołana w 1994 roku międzynarodowa organizacja pozarządowa promująca poprawne przyrodniczo, korzystne społecznie i opłacalne ekonomicznie gospodarowanie zasobami leśnymi świata. FSC® pomaga dbać o lasy, ludzi oraz zwierzęta. Więcej informacji znaleźć można pod adresem www.fsc.org.

14-17

TEMAT MIESIĄCA

Z okazji Święta Niepodległości warto pamiętać, że patriotyzm nie jest jednowymiarowy. Co to znaczy być patriotą ekologicznym? Wystarczy, że sprawy natury i ochrony środowiska nie będą nam obojętne.

46-47



36-39

OD ŚRODKA

Depresja to podstępna choroba, która okrada nas ze zdolności do przeżywania szczęścia, zabiera nam dostęp do zasobów, które pozwalają nam na spełnione życie – mówi Marzena Jankowska, trenerka odporności psychicznej, psycholog, wykładowca MBA.

46-47

ZDROWIE

Od 1999 roku panowie na całym świecie w listopadzie przyłączają się do akcji społecznej Movember, zapuszczając w tym miesiącu wąsy i propagując badania profilaktyczne, które pozwalają wykryć nowotwory gruczołu krokowego oraz raka jąder.

48-49

ZDROWIE

Witaminy znajdziesz na talerzu. W okresie częstych infekcji sięgaj po imbir, czosnek, kiszzone ogórki i kapustę, warzywa strączkowe oraz orzechy i migdały. Sprawdź, jak wzmocnić organizm naturalnymi składnikami codziennej diety.

56-57

URODA

Jak przemienić zwykłą łazienkę w łazienkę w stylu zero waste? Pomogą bambusowe szczoteczki do zębów, uniwersalne kosmetyki, które można wykorzystywać na różne sposoby i maseczki do twarzy z przejrzałych owoców.

60-61

URODA

Czego brakuje włosom jesienią i zimą? Co powoduje, że włosy się puszą i elektryzują, częściej wypadają, a skóra głowy zaczyna się przetłuszczać? Czy jedwab to odpowiedni materiał, by ochronić głowę przed chłodem?

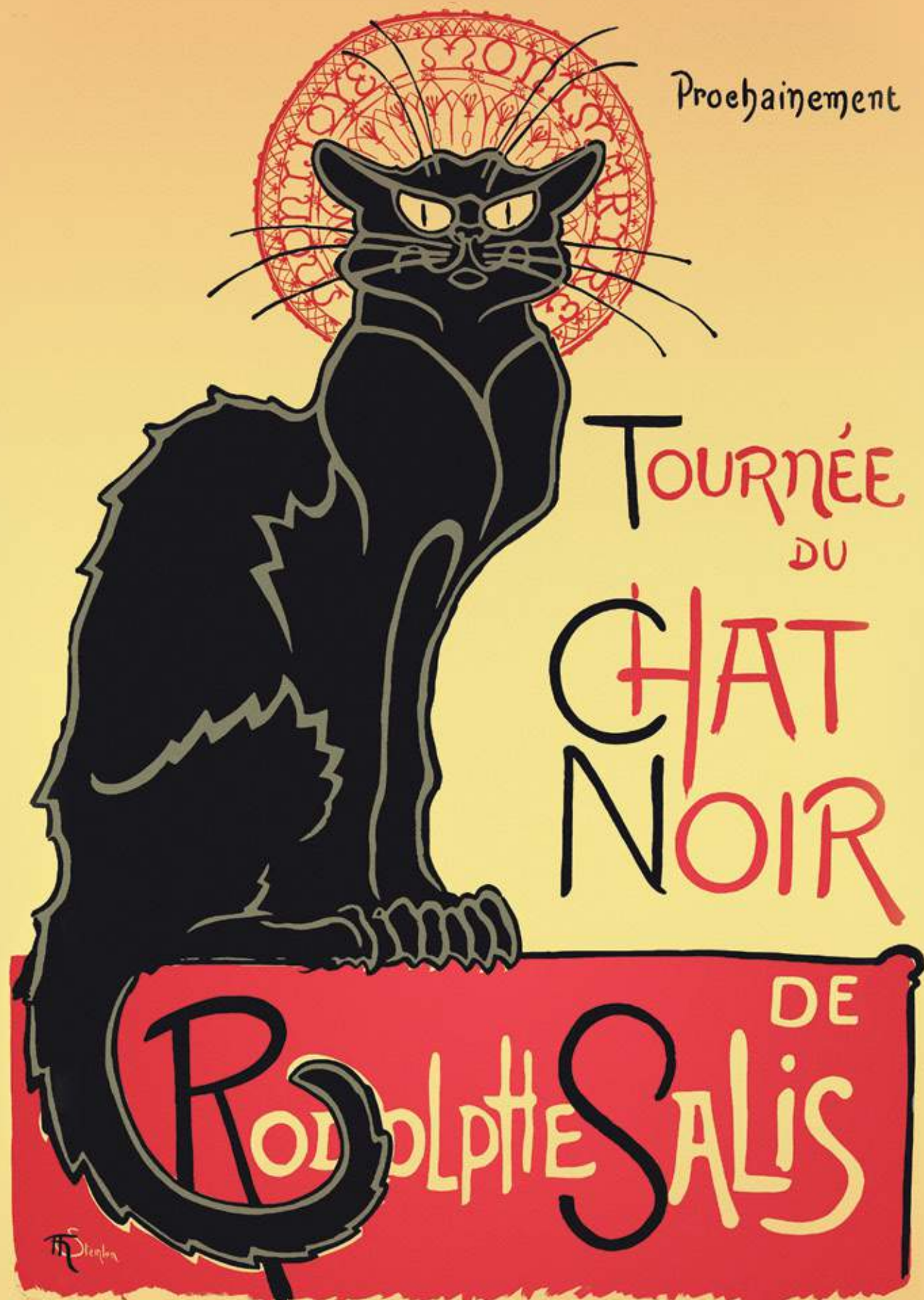
71

NATURA I DOM

Czas przygotować ogród przed zimą. W zestawie obowiązkowym jest podlewanie, nawożenie, koszenie i okrywanie roślin.

71





czarny kot

17 listopada przypada w tym roku Dzień Czarnego Kota, święto ustanowione przez Włochów, które ma walczyć z przesadami towarzyszącymi tym zwierzętom. Jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli czarnego kota w masowej popkulturze jest kot na plakacie pierwszego paryskiego kabaretu Le Chat Noir. Lokal pod tą nazwą działał w Paryżu od 1881 roku i skupiał ówczesną bohemę artystyczną miasta. Plakat reklamujący działalność kabaretu, na którym widzimy czarnego kota siedzącego na fortepianie, zaprojektował francuski rysownik, malarz i grafik Théophile Alexandre Steinlen. Co go zainspirowało? Jedni uważają, że czarny, wychudzony kot, którego spotkał pewnego dnia przy wejściu do kabaretu, inni zaś, że inspiracją był tytułowy czarny kot z noweli Edgara Allana Poe.



geny i czerwone ubarwienie piór

Dwa geny odpowiadają za przetwarzanie barwników karotenoidowych w organizmach ptaków i nadają czerwony kolor upierzenia – donosi portal Nauka w Polsce. Karotenoidy znajdują się też w światłoczułych strukturach oczu, zatem wpływają na sposób widzenia – wynika z ustaleń międzynarodowego zespołu naukowców, w którym znalazła się Polka, dr Małgorzata Gazda, genetyczka z Instytutu Pasteura w Paryżu.

Kolor upierzenia ptaków i jego intensywność zależą od tego, co jedzą ptaki. Ważną rolę odgrywają karotenoidy występujące w roślinach. Naukowcy przyjrzeni się również barwnikom występującym u ryb – Danio přegowanych. Okazało się, że za ich występowanie odpowiadają analogiczne geny. W badaniu naukowcy wykorzystali sześć gatunków ptaków: kurę domową, kraśniczkę diamentową, krasnogonka oliwkowego, papuzika czerwonołobego, kardynała szkarłatnego, czyżkę czerwonego.



Geneza wróżb andrzejkowych odprowadzanych w nocy z 29 na 30 listopada, czyli w wigilię świętego Andrzeja, patrona Szkocji, Grecji i Rosji, nie jest jednoznaczna. Nie do końca wiadomo, czy tradycja wywodzi się ze starożytnej Grecji, czy jest związana z wierzeniami germańskimi. Najstarsza polska wzmianka o listopadowych wróżbach pochodzi ze sztuki teatralnej Marcina Bielskiego „Komedia Justyna i Konstancji” z 1557 roku. Najbardziej znaną wróżbą andrzejkową, która przetrwała do naszych czasów, jest łanie wosku. Dawniej zamiast wosku wykorzystywano ciekłą cynę lub ołów. Tej nocy znaczenie snów miało inny wymiar, przez cały dzień panny wstrzymywały się od jedzenia i picia. Tuż przed snem zjadały śledzia, by jeszcze bardziej odczuwać pragnienie. Dzięki tym zabiegom nocą miał im się przyśnić wybranek losu.

andrzejki, jędrzejówki, jędrzejki

na szklanym ekranie

Już dawno nie jest opium dla mas – telewizja została zdetronizowana przez internet, w coraz większym stopniu wypierają ją wideo na żądanie i serwisy streamingowe. Zanim jednak telewizja jaką znamy odejdzie w zapomnienie, z okazji jej święta, które przypada 21 listopada, sięgnijmy pamięcią do jej początków. Pierwszy sygnał telewizyjny został przesłany przez Atlantyk w 1928 roku z Londynu do Nowego Jorku. W 1934 roku stacja NBC przeprowadziła pierwszą publiczną transmisję telewizyjną z wozu ustawionego na ulicy Nowego Jorku. A cztery lata później piosenkarz Mieczysław Fogg wziął udział w testowej transmisji na terenie Polski. Prawdziwą popularność telewizja uzyskała po II wojnie światowej. W rekordowym 2012 roku telewizor był w niemal 70 proc. gospodarstw domowych w Polsce (to czas rozgrywek EURO w Polsce i Ukrainie), od tego roku notowany jest jednak sukcesywny spadek popularności telewizorów. W 2020 roku telewizor był tylko w 62,5 proc. polskich domów.



fot. unsplash.com/dose juice

10 procent Polaków między 18. a 65. rokiem życia jest wegetarianami, a 6 procent – weganami. Najwięcej wegan jest w grupie wiekowej 25-34 lata, największą zaś grupę wegetarian stanowią osoby w wieku

18-24 lata – wynika z raportu „Jak odżywiają się Polacy? Kukuła Healthy Food 2021”. Ponadto w najbliższym czasie aż 12 proc. respondentów zamierza wypróbować dietę wegetariańską, a 7 proc. dietę

wegańską. Trend wege jest coraz silniejszy i wychodzi już daleko poza kuchnię, w siłę rosną wegańskie kosmetyki, ubrania, buty, torby, wegańskie jest nawet wino, do klarowania którego nie używa się produktów

odzwierzęcych, takich jak: żelatyna, białko, kazeina, chityna. Na całym świecie w listopadzie obchodzony jest World Vegan Day, który upamiętnia powstanie w 1944 roku Towarzystwa Wegańskiego.

dzień wegan

I TY MOŻESZ POMÓC BADAĆ MARSA



**Każdy może włączyć się
w poszukiwanie chmur na
Marsie i przy okazji pomóc
amerykańskiej agencji
kosmicznej NASA**

Jak pisze portal Nauka w Polsce, Mars, tak jak Ziemia, ma chmury zbudowane z wody. Ale oprócz tego ma też chmury z dwutlenku węgla. Te drugie formują się, gdy temperatura jest na tyle niska, że marsjańska atmosfera lokalnie zamara. Jeśli uda się zrozumieć, gdzie i jak tworzą się chmury, będzie można lepiej poznać strukturę środkowej części atmosfery planety na wysokości od 50 do 80 kilometrów. W projekcie analizowane są dane obejmujące 16 lat, a w pomiarach można dojrzeć chmury w postaci łuków. Na platformie Zooniverse każdy może dołączyć do projektu „Cloudspotting on Mars” i wskazywać te łuki, tak aby naukowcy mogli bardziej efektywnie analizować dane, których jest bardzo dużo. Wskazywanie łuków przez dużą grupę ludzi pomoże w wytrenowaniu algorytmów, tak aby ich działanie było w przyszłości lepsze.



JAŚNIEJSZE DROGI SCHŁODZĄ MIASTA

**Budowanie jaśniejszych, bardziej odblaskowych
dróg może obniżyć temperaturę powietrza i zmniejszyć częstotliwość fal upałów o około 41 proc.**

Do takiego wniosku, o czym pisze portal ekologia.pl, doszli naukowcy z MIT, którzy przyjrzeni się drogom na wsiach i w miastach w USA. Stwierdzili, że materiały odblaskowe na nawierzchniach mogą zapobiegać gromadzeniu się ciepła i pomagać w przeciwdziałaniu zmianom klimatu poprzez odbijanie promieniowania słonecznego z powrotem do atmosfery. Ten sam efekt dają białe dachy. W miastach ok. 40 procent gruntów jest utwardzonych, a nawierzchnia pochłania promieniowanie słoneczne.

Ciepło zaabsorbowane w masie nawierzchni jest stopniowo uwalniane i ogrzewa otaczające środowisko. Może to pogorszyć skutki fal upałów. Jest to jeden z powodów, dla których latem miasta są regularnie o kilka stopni cieplejsze niż pobliskie obszary wiejskie i zielone przedmieścia. Rozwiązanie jest proste – gdy w nawierzchniach zastosuje się jaśniejsze dodatki, kruszywa, beton i powłoki odbijające światło, wówczas więcej promieniowania trafi z powrotem w kosmos.

CZY W POLSCE ZABRAKNIĘ WODY?

Woda słodka to niecałe 3 proc. zasobów naszej planety. Jeszcze mniej jest wody pitnej – tylko 0,1 proc., a powierzchnia dotknięta suszą rozrasta się. Żle dzieje się również w Polsce. Niedostatek wody, jak wynika z artykułu na portalu Nauka w Polsce, dotyczy głównie Afryki. W pasie największej suszy znajdują się: Somalia, Etiopia, Kenia, Tanzania, Mozambik, Malawi, Zimbabwe, Botswana, Lesotho, RPA, Zambia, Angola i Namibia. W Somalii z powodu braku wody kwitnie piractwo. Niektórzy mieszkańcy nielegalnie przekraczają granicę z Kenią oraz Etiopią i kradną wodę. W Polsce również występują niekorzystne zjawiska – na jednego mieszkańca Europy przypada średnio 4560 metrów sześciennych wody, a u nas ponad dwa razy mniej, podobnie jak w... Egipcie. Pod względem zasobów wody słodkiej na mieszkańca klasyfikujemy się na 24 miejscu w Unii Europejskiej. Mamy średnio zasoby wody słodkiej na poziomie 1600 metrów sześciennych na rok na mieszkańca. Według ONZ granicą, poniżej której kraj uznaje się za zagrożony niedoborem wody, jest 1700 metrów sześciennych na mieszkańca. Należy starać się więc zatrzymywać wodę i ją magazynować.



WEGAŃSKIE TRAMPKI Z GRZYBNI

Nowość na rynku obuwia – Adidas, przy współpracy z firmą Bolt Threads Mylo, stworzył wegańską odmianę trampki Stan Smith. Zostały one wykonane z materiału skóropodobnego Mylo, który powstał na bazie odnawialnej grzybni. Jak można przeczytać na portalu ekologia.pl, grzybnię można wyhodować w niecałe dwa tygodnie, także w laboratoriach, dzięki czemu zwiększa się wydajność. Materiał pod względem wyglądu i dotyku jest bardzo podobny do tradycyjnej skóry pochodzenia zwierzęcego. Oryginalne buty Stan Smith zawierały głównie tytanowo-białą skórę, ale wersja wegańska ma kremowy korpus. Zewnętrzna cholewka, trzy perforowane paski, nakładka na piętę i branding są wykonane z Mylo, z brązową podeszwą z naturalnego kauczuku. Amy Jones Vaterlaus z firmy Adidas zaznacza, że przedsiębiorstwo chce wyeliminować odpady z tworzyw sztucznych. – Musimy nauczyć się pracować z naturą, a nie przeciwko niej – podkreśla przedstawicielka Adidas. Tłumaczy, że w firmie starają się też znaleźć innowacyjne rozwiązania, które są tworzone w sposób odpowiedzialny, a zasoby odnawiają się w zrównoważonym tempie. Firma będzie nadal badać możliwości innowacji materialnych.

COP 27 w obronie klimatu

Tegoroczny szczyt klimatyczny ONZ COP 27 odbędzie po raz pierwszy od sześciu lat w Afryce i ma to szczególny wymiar symboliczny.



Kryzys klimatyczny dotknie w szczególności rejony Afryki Subsaharyjskiej, Ameryki Łacińskiej i Azji Południowej, gdzie aż 143 mln ludzi będzie zmuszonych do opuszczenia swoich domów z powodu zmiany klimatu. Straty w krajach rozwijających się są oszacowane na 400 miliardów dolarów rocznie do 2030 roku.

– Toczmy walkę na śmierć i życie o nasze własne bezpieczeństwo dzisiaj i nasze przetrwanie jutro – mówił sekretarz generalny António Guterres, gdy w Kinszasie rozpoczęło się spotkanie przed COP 27. – Jedna trzecia Pakistanu została zalana. Z nami najgorętsze lato w Europie od 500 lat, a tu w Stanach Zjednoczonych, huragan Ian brutalnie przypominał, że żaden kraj i żadna gospodarka nie są odporne na kryzys klimatyczny.

Od 6 do 18 listopada szefowie państw, ministrowie i negocjatorzy, działacze na rzecz klimatu, spotkają się w Sharm el-Sheikh na największym dorocznym spotkaniu poświęconym skutkom zmian klimatu. Sekretarz generalny uważa, że w obliczu narastającego kryzysu energetycznego, rekordowych stężeń gazów cieplarnianych i nasilających się ekstremalnych zjawisk pogodowych, podczas COP27 trzeba odnowić solidarność między krajami. Konieczna jest pilna redukcja emisji gazów cieplarnianych, ale także przystosowanie się do nieuniknionych skutków zmiany klimatu, oraz wywiązanie się z zobowiązań dotyczących finansowania działań na rzecz klimatu w krajach rozwijających się.

TOP 10

napojów rozgrzewających

Listopad to zdecydowanie miesiąc, w którym powinniśmy zainaugurować sezon na jesienno-zimowe rozpieszczanie... siebie. Wśród idealnych sposobów na umilanie sobie długich wieczorów są pyszne i często zdrowe napoje rozgrzewające. Oto inspiracje na cały sezon!



01 Herbata z malinami

Klasyk i pierwsze skojarzenie z hasłem „rozgrzewający napój”. Do herbaty można dodać sok, syrop malinowy albo domowe lub rzemieślnicze przetwory, np. maliny w cukrze. Jeśli wybierzemy produkt sklepowy, warto zwrócić uwagę, by maliny miały tzw. czystą etykietę. Maliny zawierają cenne witaminy i składniki mineralne, mają także działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe, poprawiają trawienie, działają przeciwcukrzycowo.

02 Grzaniec

Grzane wino z dodatkiem korzennych przypraw i pomarańczy to dla wielu osób must have wyjazdów w góry, kuligów czy bożonarodzeniowych jarmarków. Jednak zanim sezon na te atrakcje na dobre się rozpocznie, można przygotować taki napój w domu. Są gotowe mieszanki przypraw, można też poeksperymentować samemu – podstawą jest półwytrawne, czerwone wino, goździki i pomarańcze. Oczywiście, jak to w przypadku napojów z procentami, należy zachować umiar.



03 Pumpkin Spice Latte

Ten kultowy napój, wypromowany przez kawiarnię Starbucks, ma miliony fanów na całym świecie. Jednak nie trzeba ruszać się z domu, by cieszyć się kawą z dodatkiem syropu z dyni i aromatycznych przypraw: cynamonu, tartej gałki muszkatołowej i imbiru. Zwieńczenie z bitej śmietany sprawi, że nawet najpaskudniejsza pogoda za oknem wyda się nieco bardziej do zniesienia.



04 Chai latte

Chai latte, zwane też masala chai, to napój bardzo popularny w Indiach. Mimo słowa latte, które oczywiście oznacza mleko, ale kojarzy się raczej z kawą, chai latte to aromatyczny napój herbaciany. Do mocnej, czarnej herbaty dodaje się masala – klasyczną, hinduską mieszankę przypraw, spienione mleko oraz cukier lub miód. Całość ma niezwykle pełny smak, jest sycąca i może wręcz zastąpić posiłek.



05 Gorąca czekolada z chilli

Gorąca czekolada idealnie wpisuje się w ponure, jesienne i zimowe dni. Jeśli ktoś ma jednak wyrzuty sumienia z powodu picia tak kalorycznego napoju na wieczór, powinien dodać do czekolady szczyptę chilli – zawarta w niej kapsaicyna nie tylko nadaje ostry smak, lecz także przyspiesza spalanie tłuszczu i wspomaga odchudzanie. Naukowcy zbadali też korzystny wpływ chilli na niwelowanie bólu migrenowego – czy potrzeba więcej argumentów, by sięgnąć po gorącą czekoladę z nutą chilli?

06 Kakao z piankami

To propozycja zarówno dla małych, jak i dużych. Gorące kakao dla wielu dorosłych jest synonimem comfort food – słodkiego (dosłownie) wspomnienia z czasów beztroskiego dzieciństwa. Dziś amerykańska popkultura proponuje nam dosypać na wierzch pianki – a skoro odwołujemy się do USA, to powinniśmy doprecyzować – dosypać marshmallows. Czy w Polsce, czy za oceanem – jest to zawsze uroczy, instagramowy napój, któremu trudno się oprzeć.



07 Rumianek z cytryną i miętą

Wracamy do bardziej swojskich klimatów. Napary ziołowe powinniśmy na stałe włączyć do swojego codziennego jadłospisu. Wzmacniają organizm, poprawiają kondycję skóry, włosów, paznokci, działają uspokajająco. Rumianek warto pić jesienią, bo ma właściwości przeciwzapalne, skutecznie działa też na skurcze i zapalenie żołądka oraz jelit. W połączeniu z cytryną i miętą daje pyszny, aromatyczny i wzmacniający zimowy napój.



08 Zielona herbata z rozmarynem

Napary z zielonej herbaty na stałe zagościły w polskich domach. Większość z nas wie, że ten rodzaj herbaty parzymy w temperaturze ok. 80 stopni Celsjusza. Ale nie wszyscy wiedzą, że rozmaryn – roślina o intensywnym, leśnym zapachu, doskonale znana jako przyprawa do mięs i ryb, wspaniale komponuje się właśnie z lekkim naparem klasycznej senchy. Rozmaryn działa korzystnie na wiele układów, od trawiennego, przez oddechowy aż po nerwowy, a zawarty w nim diosmin zabezpiecza naczynia włosowate.



09 Ajurvedyjskie złote mleko

Znów przenosimy się w nieco odleglejsze zakątki globu – do Indii. Złote mleko to napój, który przygotowuje się na bazie mleka i kurkumy – wzmacnia odporność i rozgrzewa. Najważniejszym składnikiem jest kurkuma, czyli przyprawa znana ludzkości od tysięcy lat. Ma właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne, antywirusowe, antyoksydacyjne, a nawet przeciwnowotworowe. Jednym ze związków zawartych w kurkumie jest kurkumina, która jest silnym antyoksydantem. Chroni ona komórki przed stresem oksydacyjnym i wolnymi rodnikami, a także zapobiega gromadzeniu się tłuszczu w tętnicach.

10 Mors żurawinowy

Na koniec też napój zapożyczony, tym razem z kuchni skandynawskiej i rosyjskiej. Przypomina nieco kompot z żurawin i borówek, świetnie wspomaga odporność i jest rewelacyjnym źródłem witaminy C. Przygotowuje się go ze świeżych żurawin, co ma też znaczenie dla pań, które często cierpią na zapalenie dróg moczowych – zwłaszcza jesienią i zimą ta przypadłość jest jeszcze bardziej uciążliwa.



bocian, jabłko i orzeł, czyli naturalnie o patriotyzmie



Czy wiesz, że co czwarty bocian na świecie jest Polakiem? To nasz ekologiczny symbol narodowy. Kolejnym naturalnym znakiem jest jabłko. Polska jest największym sadem Europy. Co roku w naszym kraju zbiera się około 3,5 mln ton jabłek. Polskie sady to 30 procent wszystkich sadów europejskich. Z okazji Święta Niepodległości warto pamiętać o tych naturalnych symbolach, nie tylko o orle z naszego godła. Warto też być patriotą ekologicznym, czyli żyć w zgodzie z przyrodą.

Patriotyzm ekologiczny to wspólne dbanie o naturę. Nie trzeba być wybitnym ekspertem, by widzieć, z jakimi problemami boryka się dzisiaj świat. To m.in. góry śmieci, zanieczyszczone powietrze i susze. Dlatego tak ważne na co dzień jest sortowanie i recykling odpadów, walka ze smogiem i oszczędzanie wody. Warto zamienić samochód na rower lub komunikację miejską. Każdy z nas może być patriotą ekologicznym. Wystarczy, że sprawy natury nie będą nam obojętne. Naszym naturalnym środowiskiem nie są przecież tony śmieci w oceanach, a podstawowym pożywieniem nie jest nafaszerowane antybiotykami mięso. Nie chcemy też oddychać powietrzem zanieczyszczonym chemikaliami.

**PATRIOTYZM EKOLOGICZNY
METODĄ MAŁYCH KROKÓW**
Patriotyzm ekologiczny to przywiązanie do rodzimej przyrody:

naturalnych siedlisk, roślin i zwierząt. To świadome życie w zgodzie z naturą i pielęgnowanie jej. Według założeń patriotyzmu ekologicznego, wszelkie aktywności człowieka są motywowane dobrem przyrody. Małymi krokami możemy zdziałać bardzo wiele dla przyrody. Na szczęście coraz więcej z nas może nazywać się patriotami ekologicznymi. I to nie tylko od święta. Coraz chętniej segregujemy śmieci, czytamy etykiety i wybieramy produkty testowane w laboratorium, a nie na zwierzętach. Rozumiemy, że aby zmienić świat, należy zacząć od siebie. Chętnie sięgamy po jedzenie z ekologicznych upraw. Wiemy, że taka żywność wyjdzie nam na zdrowie. Patriotyzm ekologiczny w Polsce ma swoje naturalne symbole. To przede wszystkim bocian i jabłko. Trudno wyobrazić sobie bez nich nasz krajobraz. Bocian to szczególnie, zwiastuje kolejne dzieci w rodzinie. Pejzaż



polskiej wsi właściwie bez niego nie istnieje. Jabłko to król na naszych stołach. W polskich sadach zbiera się co roku około 3,5 mln ton tych owoców.

BOCIAN ZAGROŻONY

Niestety, przyszłość bociana w Polsce jest zagrożona. Powodem jest suburbanizacja, czyli rozrastanie się miast, niszczenie łąk i zaniechanie ich koszenia. Nie pomaga również coraz bardziej rozpowszechniony model przemysłowego rolnictwa i chemizacja gruntów. Bocian może wkrótce podzielić losy wymarłego w Polsce dropia, krytycznie zagrożonej, a licznej na początku XX wieku, kraski oraz sokoła wędrownego, głuszca, kulona i bekasika. Dziś co czwarty bocian na świecie jest Polakiem. Szacuje się, że populacja tych ptaków liczy około 160 tysięcy osobników. Do Polski wraca co roku około 40 tysięcy. Jego przybycie zwiastuje nadchodzącą wiosnę, a także szczęście domowników. Bocian jest gatunkiem chronionym na mocy ustawy o ochronie przyrody, Konwencji Bońskiej, Berneńskiej i Ramsarskiej, a także wymieniany w tzw. dyrektywie ptasiej Unii Europejskiej jako gatunek zagrożony. Potrafi latać bardzo aktywnie, uderzając skrzydłami nawet 130 razy na minutę. Dzięki temu pokonuje kilkukilometrowe odległości, zwłaszcza tuż nad ziemią. Na dużych wysokościach i dalekich trasach bocian wykonuje zazwyczaj lot szybowcowy. Lata w grupach na wysokości około 1000-2500 m. Główne kierunki przelotów to Kanał Sueski, Azja Mniejsza, cieśnina Bosfor, zachodnie krańce Afryki, Maroko, Cieśnina Gibraltarska i Hiszpania.

BOCIANI KALENDARZ

Bociany żywią się przede wszystkim gryzoniami, dżdżownicami, rybami, niewielkimi gadami i dużymi owadami. Łączą się w pary tylko na okres lęgowy, mają wtedy wspólne gniazdo. Rodzice opiekują się młodymi do osiągnięcia przez nie samodzielności. W okresie wędrówek i na zimowiskach bociany żyją oddzielnie. Gniazda często mają duże rozmiary, są budowane przede wszystkim z patyków oraz gałęzi. Umieszczane są na dachach, słupach, w pobliżu ludzkich siedlisk. W gnieździe jest od 3 do 5 jaj. Młode są zdolne do lotu zwykle po około dwóch miesiącach od wyklucia. Bociani kalendarz jest dokładnie zaplanowany. W styczniu polskie bociany przebywają w Afryce. W lutym ptaki przygotowują się do powrotu. W marcu przelatują do Europy przez Kanał Sueski. W kwietniu, już po powrocie, bociany naprawiają gniazda lęgowe. W maju wykluwają się pisklęta – to czas karmienia i wychowywania. W czerwcu młode bociany dojrzewają. W lipcu ptaki osiągają rozmiary dorosłych osobników i uczą się latać. W sierpniu bociany odlatują na południe. Dziennie pokonują około 200 kilometrów. We wrześniu ptaki

przekraczają cieśninę Bosfor, odpoczywają około tygodnia w Izraelu, a pod koniec miesiąca docierają do Egiptu. W październiku część bocianów zostaje w Sudanie, Etiopii i Ugandzie, inne lecą dalej na południe. W listopadzie niektóre ptaki kończą wędrówkę w Kenii, Tanzanii lub Zambii, a reszta leci na południe kontynentu afrykańskiego. W grudniu najwytrwalsze ptaki docierają do RPA.

POLSKIE JABŁKA DOBRE NA WSZYSTKO

Naturalnym symbolem ekologicznym są również jabłka. Wszystko dlatego, że Polska jest największym sadem Europy. Liczby nie kłamią. Nasze sady to 30 proc. wszystkich sadów europejskich. Do największych obszarów produkcji tych owoców w Polsce zaliczamy: zagłębie grójecko-wareckie w województwie mazowieckim, region sandomierski w województwie świętokrzyskim,

okolice Łącka w województwie małopolskim oraz województwa lubelskie i łódzkie. Nasze jabłka są smaczne i cenione na całym świecie. Są bardzo zdrowe. Jest nawet powiedzenie, że zjedzenie jednego jabłka dziennie będzie trzymać nas z daleka od lekarza. Owoc ten zawiera m.in. błonnik, który jest odpowiedzialny za uczucie sytości i prawidłową pracę przewodu pokarmowego. Najlepiej jeść jabłka ze skórką, wtedy dostarczamy organizmowi więcej błonnika. W jabłkach znajdziemy witaminy z grupy B, beta-karoten, fosfor, magnez i żelazo. Jeżeli zjemy jedno jabłko dziennie, to zaspokoimy zapotrzebowanie na witaminę C w około 15 proc. Warto wiedzieć, że jabłka mają bardzo mało kalorii. Jedna sztuka do zaledwie około 70 kcal.

ORZEŁ Z GODŁA POD OCHRONĄ

Wyliczając naturalne symbole Polski nie możemy zapomnieć

o orle białym. To ptak z polskiego godła. W naszym kraju żyje kilka gatunków orła. Jednak najbardziej zbliżony do ptaka z godła jest bielik. Gatunkowo nie jest on orłem, lecz orłanem i pochodzi z rodziny jastrzębiowatych, blisko spokrewnionej z orłami. Bielik jest objęty w Polsce ścisłą ochroną gatunkową. W Polsce gniazduje około 700 par tego gatunku – nasz kraj jest więc jednym z najważniejszych siedlisk bielika. Najczęściej spotkać go można na Pomorzu Zachodnim. Bieliki najchętniej zakładają gniazda na drzewach w pobliżu zbiorników wodnych.

Chcąc wyciąć drzewa, należy najpierw sprawdzić, czy żaden z ptaków nie założył na nim gniazda ani nie wychowuje między gałęziami młodych. To bardzo ważne. Wycinka w lesie, w czasie gdy bielik być może złożył już jaja, grozi porzuceniem przez niego gniazda. Poważnym zagrożeniem dla bielików jest również zanieczyszczenie środowiska chemicznymi środkami ochrony roślin, metalami ciężkimi i innymi odpadami przemysłowymi. Bądźmy więc patriotami ekologicznymi i dbajmy także o bieliki.

REKLAMA



ULTRA VIOLET FOR BLONDS

TONOWANIE KOLORU, INTENSYWNA REGENERACJA I NAWILŻENIE WŁOSY BLOND I SIWE





Zieleń zamiast wszechobecnej betonozy. Taki nadrzędny cel przyświeca modernizacji głównych placów w Łodzi. Zresztą nie tylko placów, bo ulic i pasaży również. I nie tylko w Łodzi. Polskie miasta rozpoczęły zieloną transformację, stawiając na drzewa, zrównoważony transport, nowoczesną energetykę, poprawę jakości powietrza. Efekty zaczynają być widoczne gołym okiem.

Główne place Łodzi nie grzeszyły dotychczas urodą, trudno byłoby którykolwiek z nich nazwać urokliwym. Doskonałym przykładem jest plac Wolności – do niedawna gigantyczny, betonowy ośmiobok, nieskazy zieleń, nieprzyjazny pieszym, niezachęcający w żadnym aspekcie. Po zakończeniu rewitalizacji, której efekty spodziewane są w 2023 roku, przestrzeń ta jednak ma się zmienić nie do poznania: morze drzew, mała architektura, nowe rozwiązania komunikacyjne. Podobny cel przyświeca modernizacji znajdującego się nieopodal Rynku Starego Miasta, a także pasaży Schillera. Następny w kolejności będzie plac Komuny Paryskiej oraz plac Dąbrowskiego – dziś monumentalna ilustracja tego, czym jest betonoza, miejsce, w którym monotonię trotuaru rozбивa jedynie fontanna, obrzowo zwana wagoną.

Tego typu przykłady można mnożyć w nieskończoność, w samej Łodzi i dziesiątkach innych polskich miast. Beton, do niedawna uchodzący za symbol postępu, staje się wyraźnie passé, czego wyrazem jest dezaprobata, z jaką spotkała się wykonana w starym stylu modernizacja placu Wolności w Kutnie. Oddana w 2021 roku kamienna „patelnia” w samym środku 45-tysięcznego miasta zyskała ogólnopolski rozgłos i została jednoznacznie skrytykowana przez licznych komentatorów podkreślających, iż tego typu zagospodarowanie przestrzeni stoi w jawnej sprzeczności z zasadami nowoczesnego planowania. Bo choć mówienie o zielonej rewolucji

w architekturze i urbanistyce wciąż jest w Polsce określeniem na wyrzutek, nie da się nie zauważyć, że idzie nowe. Intencją przyświecającą kolejnym miejskim inwestycjom jest nie tylko chęć uczynienia określonych miejsc bardziej przyjaznymi do życia i atrakcyjnymi wizualnie. To także odpowiedź na wyzwania związane z zanieczyszczeniem środowiska oraz postępującą zmianą klimatu. Odpowiadając w dużej mierze za ten stan rzeczy, miasta mogą zrobić wiele, by niekorzystny trend odwrócić, a przynajmniej wyhamować.

MIASTA W DOBRYM KLIMACIE

Dlaczego zieleń w zurbanizowanej przestrzeni jest tak ważna? Nie chodzi wyłącznie o estetykę. Drzewa, krzewy i duże poławie trawy działają niczym naturalna klimatyzacja – wydawnie obniżają temperaturę w swoim otoczeniu. Ograniczają zatem zjawisko miejskich wysp ciepła, będących efektem oddawania energii cieplnej zakłętej w rozgrzanych murach, chodnikach i ulicach. Oczywiście zieleń to też oczyszczanie powietrza i produkcja tlenu. Do innych kluczowych działań podejmowanych w miastach należy promocja zrównoważonego transportu. Pod tym pojęciem, niezwykle szerokim, kryje się między innymi uprzywilejowanie transportu publicznego kosztem indywidualnego. Stąd zawężanie ulic, likwidacja miejsc parkingowych w centrach miast, tworzenie buspasów. To także wymiana taboru komunalnego na nowy, niezanieczyszczający powietrza, a także tworzenie sprzyjających warunków do

użytkowania prywatnych aut na prąd. Dobrym tego przykładem jest choćby Gdańsk, niedawno uhonorowany w konkursie Eco-Miasto za 32-procentowy udział pojazdów elektrycznych we flocie oraz najbardziej rozbudowaną sieć ładowania akumulatorów w Polsce. W tym samym konkursie wyróżniono też m.in. Bydgoszcz i Aleksandrów Łódzki, doceniając coraz większą liczbę budynków publicznych zasilanych odnawialnymi źródłami energii. Wykorzystanie paneli słonecznych, ale też elektrowni wiatrowych czy wodnych, staje się bowiem istotnym trendem w wielu miastach. Podobnie jak ograniczanie emisji dwutlenku węgla przy produkcji energii cieplnej – stąd tak duży nacisk na likwidację pieców węglowych i zastępowanie ich gazowymi tudzież przyłączanie domów do miejskiej sieci. Tak dzieje się między innymi w Krakowie, Katowicach i Łodzi. Do tego należy dodać mniej efektowne, ale często efektywne działania w dziedzinie gospodarki odpadami komunalnymi.

NAJBARDZIEJ EKO? LUBLIN

Pozytywnym i napędzającym zmiany trendem jest swego rodzaju rywalizacja, rysująca się między miastami, z których część ma wyraźną ochotę liderować w obszarze eko. Wyniki tego współzawodnictwa mogą niekiedy zaskakiwać, przynajmniej na pierwszy rzut oka. Z raportu przygotowanego przez Fundację Schumana „Europolis – miasta na rzecz Europejskiego Zielonego Ładu” wynika, że najbardziej ekologicznymi miastami w Polsce są: Lublin, Katowice i Łódź. Lider rankingu zyskał uznanie m.in.

ze względu na rozwój elektromobilności, w tym ambitne plany budowy stacji ładowania oraz liczby zarejestrowanych samochodów elektrycznych. Wysoko oceniono też takie parametry, jak jakość służby zdrowia oraz zaangażowanie mieszkańców na rzecz ochrony środowiska. Warto zwrócić uwagę na srebrnego i brązowego medalistę w tym zestawieniu, są to bowiem duże metropolie w powszechnym odbiorze, kojarzone bardziej z industrialnym rodowodem i zanieczyszczeniem środowiska niż ekologią. Katowice zyskały wysoką notę za wydatki na poprawę jakości powietrza, w tym likwidację pieców węglowych i montaż odnawialnych źródeł energii. Podobnie Łódź, wykazująca relatywnie bardzo duże nakłady w tej materii. W mieście tym doceniono też rozwiniętą i aktywną sieć komunikacji miejskiej. Autorzy recenzowali miasta w pięciu kategoriach, takich jak: indywidualny transport elektryczny, transport publiczny, działania na rzecz jakości powietrza, społeczność lokalna oraz zdrowie publiczne. Za wspomnianą trójką, w pierwszej dziesiątce uplasowały się jeszcze Siedlce, Bydgoszcz, Rzeszów, Warszawa, Białystok, Wrocław i Poznań. Z największych polskich miast do czołówki nie załapał się Gdańsk (12. pozycja) i Kraków (28. miejsce). Ranking uwzględniający 66 miejscowości zamykają Tarnobrzeg, Rybnik, Mysłowice, Ruda Śląska i najniżej ocenione Świnoujście. W ostatniej dziesiątce jest aż 7 miast ze Śląska, wyraźnie odstających od stolicy tego regionu, Katowic.

DLA ROWERZYSTÓW? RZESZÓW?

Ciekawych danych dostarcza też raport „Miasta dla rowerzystów 2022”, przygotowany przez Centrum Rowerowe. Wynika z niego, że polskie aglomeracje wciąż dzielą lata świetlne od choćby Kopenhagi (745 tysięcy rowerów, czyli pięć razy więcej niż samochodów, a do tego 32-procentowy spadek ruchu samochodowego w ostatnim półwieczu), ale i tak widać wyraźne postępy. Które z miast wyróżniają się w szczególności? Najwięcej dróg rowerowych znajduje się, jak łatwo odgadnąć, w Warszawie. Łącznie utworzono tam aż 708 km ścieżek. Na podium znajdują się jeszcze Wrocław (385 km) i Poznań (340 km). Jeśli natomiast odnieść wartości bezwzględne do powierzchni miast, najlepiej wypadają: Białystok (1,6 km/1 km²), Warszawa (1,4), Wrocław i Rzeszów (1,3) oraz Lublin (1,2). Najgorzej zaś wśród 20 miejscowości wypadają w tej materii Gliwice (0,4). Ze względu na odmienny charakter urbanizacji poszczególnych miast, stosunkowo obiektywnym kryterium wydaje się stosunek długości dróg rowerowych do wszystkich publicznych szlaków komunikacyjnych znajdujących się w granicach administracyjnych. W takim ujęciu liderem okazuje się Rzeszów, gdzie odsetek ten wynosi aż 47 procent. Kolejne miejsca zajmują: Wrocław (40 proc.), Poznań, Toruń i Białystok (36 proc.), Lublin (35 proc.) i Łódź (30 proc.). W tym przypadku stawkę zamykają Gliwice (14 proc.), Częstochowa (13 proc.) i Gdynia (zaledwie 8 proc.).

Prof. Ed Hawkins z Uniwersytetu w Reading dla klimatycznych niedowiar- ków przygotował graficzną wersję tego zjawiska, o czym opowiada w wywiadzie z portalem Nauka o klimacie. Chodzi o akcję ShowYourStripes, w ramach której używane są klimatyczne paski, czyli wizualizacje, które pokazują, jak zmienia się klimat. A ten zmienia się nieubłaganie.

CZERWIEŃ BIJE PO OCZACH
Paski są w różnych kolorach i pokazują, jak w danym okresie prezentowały się temperatury w porównaniu ze średnią z lat 1971-2000. Niebieski oznacza temperatury poniżej średniej, czerwony – powyżej, biały zaś – zbliżone do średniej. Nietrudno zgadnąć, że w ostatnich latach wykres staje się coraz bardziej czerwony. Nasza planeta ociepliła się o ponad stopień w porównaniu z czasem sprzed epoki przemysłowej, a ostatnie 50 lat przynosi szybką zmianę na gorsze, czyli wyższe temperatury. Twórca akcji tak tłumaczy swoje przesłanie. – Dla mnie przekaz jest jasny: obecne wzrosty temperatury na świecie są czymś niespotykanym. W efekcie okresy, które w przeszłości zostały uznane za gorące, teraz wyglądają na bardzo chłodne. I tak samo będzie w przyszłości: dzisiejsza temperatura, która wydaje się bardzo wysoka, w przyszłym klimacie będzie uznawana za niską. Te paski są więc także ostrzeżeniem dla ludzkości pokazującym, co się stanie, jeśli dalej będziemy emitować gazy cieplarniane do atmosfery i ogrzewać naszą planetę.

SPALANIE PALIW NA CENZUROWANYM
Szczególnie niepokojące są prognozy na kolejne lata: paski stają się coraz bardziej czerwone. Naukowiec zaznacza wprost – jesteśmy na rozdrożu i to od naszych działań będzie zależał kolor pasków. Jeśli do atmosfery trafią kolejne gazy cieplarniane, to temperatury będą rosnać

klimatyczne paski budzą grozę

Dokuczliwe fale upałów, intensywne opady, topniejące lodowce i walczące o przetrwanie rafy koralowe to tylko część skutków ocieplania się atmosfery naszej planety. Naukowcy nie mają złudzeń – jeśli nic nie zrobimy, nasza planeta przestanie być bezpiecznym miejscem do życia. Nie wszyscy jednak podzielają te przekonania.

bardzo szybko. W przeciwnym razie, gdy zdecydujemy się ograniczyć emisję, możemy liczyć na stabilizowanie się temperatury. – Wszystko, co robimy, wiąże się ze spalaniem paliw kopalnych i prowadzi do emisji gazów cieplarnianych do atmosfery – podkreśla w wywiadzie prof. Hawkins. – Jak podróżujemy, jak wytwarzamy żywność, jak wytwarzane są produkty, które kupujemy, jak ogrzewamy nasze domy, jak działają nasze biznesy... Wszystko. Zmiana tego jest ogromnym wyzwaniem, a znalezienie i wdrożenie alternatyw wymaga czasu. Wiele państw zmierza już w dobrym tempie w kierunku energii odnawialnej, ale wiele innych wciąż używa bardzo dużo węgla do produkcji elektryczności. To musi się zmienić. Musimy też przestać używać tyle gazu, co jest o wiele większym problemem, bo gaz ziemny jest mocno wbudowany

w system ogrzewania. Potrzeba więc wielkich zmian.

SETKI TYSIĘCY ZGONÓW I MILIARDOWE KOSZTY
Konsekwencje klimatycznej beztroski będą dramatyczne. Specjaliści Komisji Europejskiej piszą wprost: naukowcy uczestniczący w Międzyrządowym Zespole ds. Zmian Klimatu ostrzegają, że globalne ocieplenie o 1,5 stopnia Celsjusza wywoła poważne i wręcz nieodwracalne skutki dla naszego środowiska oraz społeczeństw. Listę następstw w krajach Unii Europejskiej otwiera 400 tys. przedwczesnych zgonów rocznie z powodu fal upałów i 40 proc. mniej dostępnej wody na południu Europy. To jeszcze nie wszystko: zestawienie obejmuje także 2,2 mln osób rocznie, które będą dotknięte

zalewaniem obszarów przybrzeżnych oraz roczne straty gospodarcze w wysokości 190 mld euro.

MIĘSO, ROWER, SAMOŁOT
Tymczasem, zdaniem prof. Hawkinsa, można tego uniknąć kosztem pewnych zmian, ale nie aż tak wielkich, jakich przeciętny Kowalski czy Svensson mogliby się obawiać. Przynajmniej w ocenie eksperta, który zaznacza, że będziemy musieli zmienić dietę, środki komunikacji. – Będziemy musieli jeść mniej mięsa, więcej chodzić i jeździć na rowerze, mniej latać samolotami – podkreśla naukowiec. Dużo więcej do zrobienia mają ci, którzy za nas odpowiadają, czyli rządzący w poszczególnych krajach. Na ich liście zobowiązań są m.in.: wytyczenie kierunków działań oraz dekarbonizacja systemów energetycznych. Wymaga to wyrzeczeń, ale wiąże się

z bonusem: jeśli przestaniemy palić węgiel i ropę, zanieczyszczenie powietrza zmniejszy się w znaczący sposób. Zajęcie się zmianą klimatu sprawiłoby też, że zmniejszyłyby się nierówności na świecie. Najpierw jednak trzeba wprowadzić w ruch klimatyczną maszynę. Zacząć muszą rządzący, którzy określą ścieżkę działań. – Wyznaczenie jasnych celów wpłynie z kolei np. na świat biznesu, który będzie mógł podejmować odpowiednie decyzje i zacząć dostarczać produkty stworzone w bardziej zrównoważony sposób – tłumaczy prof. Hawkins. – Ważne decyzje leżą też po stronie konsumentów. Ale żeby móc je podjąć, potrzeba odpowiedniej polityki czy odpowiedniej infrastruktury.

BOIMY SIĘ ZMIAN KLIMATU
Wydaje się, że coraz więcej osób to rozumie, o czym świadczą chociażby deklaracje Unii Europejskiej, która do 2030 roku chce ograniczyć emisję gazów cieplarnianych o co najmniej 55 proc. – Do 2050 roku Europa chce stać się pierwszym neutralnym dla klimatu kontynentem – zaznaczają przedstawiciele Komisji Europejskiej. – Oznacza to, że musimy (na ile to możliwe) maksymalnie ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i zwiększyć ich pochłanianie z atmosfery, aby osiągnąć zerową emisję netto. Być może będzie to łatwiej osiągnąć, gdyż coraz więcej osób dostrzega zmiany klimatu. Pokazują to choćby badania State of Science Index, o których pisze portal swiatoze.pl. – Aż 68 proc. osób odczuwa niepokój o życie swoje i swoich bliskich związany ze zmianami

klimatycznymi, a 67 proc. uważa, że problem dotyczy ich osobistocie – wynika z badania. – Tylko 8 proc. Polaków nie wierzy w to, że klimat się zmienia. Odsetek niedowiar- ków w Polsce jest zbliżony do proporcji klimatycznych sceptyków z Francji, Wielkiej Brytanii, Niemiec czy Kanady. A 32 proc. Polaków dostrzega ryzyko, że w przyszłości mogą zostać zmuszeni do zmiany miejsca zamieszkania ze względu na ekstremalne warunki pogodowe. W grupie 92 proc. respondentów, którzy przyznają, że zmiany klimatu są faktem, 67 proc. uważa, że dotyczą ich osobistocie, a 25 proc., że nie mają wpływu na ich codzienne życie. Listę największych leków klimatycznych otwierają pogodowe ekstrema, podwyższona temperatura i brak dostępu do jedzenia. Okazuje się też, że Polacy nieco inaczej walczą ze zmianami klimatycznymi niż inni Europejczycy. Nasi rodacy wskazują na mniejsze zużycie wody, plastiku oraz zmianę urzędzeń na energooszczędne. Ankietowani w innych krajach skupieni są przede wszystkim na ograniczaniu wykorzystania plastiku, a oszczędzanie wody jest u nich na drugim miejscu. Na tle Polski w energooszczędne urządzenia zaskakująco mało inwestują mieszkańcy Wielkiej Brytanii, Francji czy Niemiec, choć może to wynikać z tego, że w tych krajach inwestycje miały miejsce wcześniej... Z danych wynika także, że Polacy chętnie korzystają z transportu publicznego, ale za to rzadziej decydują się na dietę wegańską. Otwarte pozostaje pytanie, na ile wpłynie to na zmianę koloru pasków w kolejnych latach...

MIRACULUM
1924

Casta.
plankton

GŁADKA I ODŻYWIONA SKÓRA to efekt zastosowania w formule 2 stabilnych form **WIT. C** oraz **ASTAPLANKTONU** bogatego w **ASTAKSANTYNĘ** zwaną „królową antyoksydantów” o silnym działaniu przeciwzmarszczkowym.



Krem-żel dzień/noc

SKŁADNIKI AKTYWNE: ASTAPLANKTON / HYDROLAT Z POMARAŃCZY / WIT. C / WIT. E



Krem-maska noc

SKŁADNIKI AKTYWNE: ASTAPLANKTON / WIT. C / MASŁO SHEA / OLEJ MAKADAMIA



Rozświetlające serum-balsam pod oczy

SKŁADNIKI AKTYWNE: ASTAPLANKTON / WIT. C / MASŁO SHEA / SKWALAN / OLEJ Z PESTEK WINOGRON



Aktywne serum-booster do twarzy

SKŁADNIKI AKTYWNE: ASTAPLANKTON / WIT. C / HYDROLAT Z POMARAŃCZY / KWAS HIALURONOWY

nie wyrzucaj dyni po Halloween, zrób z niej coś pysznego

Podczas Halloween w samej tylko Wielkiej Brytanii marnowanych jest ok. 8 mln dyń. Polska powoli zbliża się do tego niechlubnego rekordu. Zanim wyrzucimy do kosza halloweenowy lampion z dyni, zastanówmy się, w jaki sposób możemy to warzywo jeszcze wykorzystać. A pomysłów jest mnóstwo. Dynia jest bardzo zdrowa, bogata w witaminy. Przyda się w kuchni, zadziała też jak lekarstwo.

Według badań w Wielkiej Brytanii uprawianych jest 10 mln dyń. Aż 95 procent z nich przeznaczanych jest na lampiony halloweenowe. W taki sposób marnowanych jest około 18 tys. ton dyni, w tym miąższ i nasiona. W Stanach Zjednoczonych rocznie produkuje się 900 tysięcy ton dyń. Większość z nich również jest niszczone podczas Halloween. W Polsce badań w tej dziedzinie jeszcze nie przeprowadzono. Jednak Halloween staje się u nas coraz popularniejsze i w tym czasie także w naszym kraju w zaskakującym tempie przybywa dyń w śmietnikach. A przecież można byłoby z nich przygotować na przykład pyszne jedzenie. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego, w Polsce w 2017 r. zebrano 45 tys. ton dyń, rok później zaś było ich niemal dwa razy więcej. I te liczby wciąż rosną z roku na rok.

WYRZUĆ RESZTKI DO BIOODPADÓW, BĘDZIE Z TEGO ENERGIA
Przygotowanie z dyni tylko i wyłącznie halloweenowego lampionu, który trafi potem do kosza, to marnowanie nie tylko żywności, ale także pieniędzy. A w dzisiejszych czasach wysokiej inflacji finanse to bardzo ważna kwestia. Koszty ponosi również środowisko i klimat. Na problem zwrócił uwagę Instytut Ochrony Środowiska. Zachęca on do przemyślanych zakupów oraz do maksymalnego wykorzystywania dyń po Halloween. Niestety, masa zbędnych dyniowych dekoracji ląduje na wysypiskach śmieci, co przyczynia się do emisji gazów cieplarnianych i zwiększa wielkość dziury ozonowej. Problem jest poważny. Według Departamentu Energii Stanów Zjednoczonych dynie, które trafiają na wysypisko, ulegają rozkładowi i emitują gaz

cieplarniany, jakim jest metan. Ma on dwudziestokrotnie silniejszy wpływ na efekt cieplarniany niż dwutlenek węgla, ale za to doskonale nadaje się na biogaz. Dobrze byłoby, gdyby dynie zamiast tworzyć szkodliwe emisje, były przekształcane w energię. Żeby tak się stało, wyrzucane warzywa muszą trafić do bioodpadów. Taki biogaz może zostać wykorzystany do wytwarzania energii elektrycznej, która zasila domy, do napędzania pojazdów, a także do generowania ciepła.

NA PŁODNOŚĆ I NA RAKA PROSTATY

Marnotrawstwu dyń można zapobiec już na etapie zbiorów i planowania zakupów w sklepie. Jeśli dynia jest uszkodzona, nawet bardzo delikatnie, to szybko zaczyna gnić, warto więc wybierać i kupować dynię świadomie oraz wiedzieć, co zrobić z nią później. Dynia to samo zdrowie,

dlatego szkoda jej do śmietnika. Jej miąższ jest bogaty w witaminy i składniki mineralne. Bardzo zdrowe są też pestki dyni. Dostarczają organizmowi m.in. cynku, fosforu, manganu i kwasów tłuszczowych omega-3. Poprawiają poziom cukru we krwi, obniżają poziom cholesterolu oraz wzmacniają odporność organizmu. Warto, by po dynie sięgały kobiety planujące ciążę. Według badań, spożycie występującego w dyni żelaza jest w stanie zwiększyć płodność kobiety. Dynia jest fit. Ma mało kalorii, a z powodu dużej zawartości celulozy pomaga schudnąć. Zawiera też witaminę E, C i B2, prowitaminę A oraz magnez, potas, sód i wapń. Dlatego jest dobra dla serca i oczu. Dzięki błonnikowi zapobiega rozwojowi nowotworu jelita grubego. Dynia jest bogata w beta-karoten, pomaga więc zapobiec wystąpieniu raka prostaty u mężczyzn. Według statystyk, w krajach bałkańskich, gdzie jedzenie pestek dyni jest nawykiem u mężczyzn, rak prostaty nie występuje tak często jak np. w Ameryce.

POMYŚL, ZANIM KUPISZ

Na Halloween kupujemy najczęściej dynię konsumpcyjną. Warto jednak wybierać dynię pastewną lub ozdobną, które

nie są żywnością. W ten sposób nie przyczynimy się do marnotrawstwa. Można również kupić dynię hodowaną na pestki, tzw. oleistą. Ma ona mniej miąższu, więc ewentualnie mniej później wyrzucimy. Jeśli jednak wybierzemy dynię konsumpcyjną pamiętajmy, że możemy z miąższu przygotować potem pyszny posiłek. Może to być zupa, placki, curry, lody albo ciasto. Aby organizm lepiej przyswoił zawarte w dyni witaminy, warto podczas przygotowywania posiłku dodać do dyni odrobinę tłuszczu. Plan na dyniowe posiłki warto przygotować wcześniej. To ważne, bo miąższ nadaje się do spożycia tylko przez dobę. Zaczniemy od odcięcia wierzchołka dyni i wyciągnięcia nasion. Nie wyrzucamy błony przytrzymującej nasiona, bo przyda się do pieczenia. Potem dużą łyżką do lodów skrobimy miąższ, aż do białawej warstwy skóry. Natomiast jeśli wycieliśmy wzór w lampionie halloweenowym, to zostawmy niepotrzebne resztki skóry, które też się przydadzą w kuchni. Nie wyrzucamy ich do kosza.

PRZEKĄSKI I CUKIERKI Z PESTEK DYNI

Z pestek dyni można zrobić wysokoenergetyczną i zdrową przekąskę. Wystarczy upiec

je z odrobiną oleju i soli lub z przyprawami. Idealny będzie cynamon, gałka muszkatołowa, imbir i pieprz cayenne. Z pestek dyni można też zrobić cukierki o niskim indeksie glikemicznym. Przepis jest bardzo prosty. Łączymy trzy łyżki miodu z dwiema łyżkami masła i mieszamy z nasionami, aż całe pokryją się słodką masą. Rozkładamy nasiona na blaszce na papierze do pieczenia i wkładamy do piekarnika o temperaturze 180 stopni Celsjusza. Cukierki będą gotowe w pół godziny.

SOS Z MIĄŻSZU DYNI: PO TAJSKU ALBO NA SŁODKO

Z miąższu dyni wyjdą nam pyszne sosy. Najpierw podsmażamy posiekaną cebulę z czosnkiem. Dodajemy do tego miąższ dyni i zalewamy bulionem. Taką bazę możemy wykorzystać na wiele sposobów. Jednym z nich jest sos tajski. Wystarczy, że do bazy dodamy zieloną pastę curry, mleko kokosowe i świeżą kolendrę. Drugi sposób jest na słodko. Możemy dusić bazę z dyni na wolnym ogniu z jabłkami,

miodem, rozmarynem i tymiankiem. Takie danie smakuje świetnie z pokruszonym kozim serem.

PLACKI DYNIOWE

Kolejną kulinarną propozycją są placki dyniowe. Będziemy na nie potrzebować: 3/4 szklanki musu dyniowego, dwie łyżki jogurtu naturalnego, dwa jajka, dwie łyżki roztopionego oleju kokosowego, łyżkę syropu klonowego, szklankę mąki ryżowej, 1/3 szklanki mielonych migdałów oraz dwie łyżeczki proszku do pieczenia. Miksujemy miąższ dyni na mus. Mieszamy go z jogurtem naturalnym, jajkami oraz roztopionym olejem kokosowym i syropem klonowym. W drugiej misce łączymy mąkę ryżową, migdały i proszek do pieczenia. Mieszamy zawartość obu misek. Następnie rozgrzewamy patelnię. Smażymy na niewielkim ogniu przez dwie minuty z każdej strony, aż ciasto się zarumieni. Placki możemy podawać z dodatkiem sproszkowanego kakao i ze skarmelizowanymi bananami.

FRYTKI I CHRUPKI DYNIOWE

Skóra dyni nie musi trafić na

śmietnik po Halloween. Nie malujemy jej tylko toksyczną farbą i będziemy mogli ją schrupać. Po Halloween należy umyć dynię, pokroić skórę i zrobić z niej frytki. Pyszne będą też chrupki. Wystarczy obrać dynię obieraczką do warzyw, a następnie dodać do obierek odrobinę oleju z solą. Całość rozkładamy na blaszce i pieczemy w temperaturze 200 stopni Celsjusza przez pół godziny. Dla zaostrenia smaku możemy posypać wszystkie płatkami chilli i skropić odrobiną soku z limonki.

LODY

DYNIOWO-CZEKOLADOWE

Z miąższu dyni wyjdą nam też pyszne lody. Dzieci będą zachwycone. Będziemy potrzebować: 200 g purée z miąższu dyni, pół łyżeczki cynamonu, puszkę słodzonego mleka skondensowanego, 500 g słodkiej, schłodzonej, 36-procentowej śmietany oraz 50 g gorzkiej czekolady. Purée z dyni, cynamon i mleko skondensowane miksujemy na gładką masę. Osobno ubijamy śmietanę na sztywno. Dodajemy ją do przygotowanej masy dyniowej. Delikatnie mieszamy. Na koniec dodajemy kawałki posiekanej czekolady. Gotową masę przekładamy do formy i wstawiamy do zamrażalnika na całą noc. Smacznego!



Każdy student na Filipinach musi zasadzić przynajmniej dziesięć drzew. Takie jest nowe prawo. Inaczej nie dostanie dyplomu i nie skończy szkoły. W Polsce rozpoczął się już rok akademicki. Choć nie mamy takiego prawa jak na Filipinach, to nasi studenci coraz chętniej angażują się w ekologiczne akcje. Sadzą drzewa, do kawiarni chodzą z własnym kubkiem, a ubrania kupują z „drugiej ręki”. Dbają o naturę, bo wiedzą, że to jest ich przyszłość.

Sadzenie drzew na Filipinach to sformalizowane wieloletniej tradycji sadzenia drzew przed ceremonią odebrania dyplomu ukończenia szkoły wyższej. Ustawodawcy wierzą, że zmiany wpłyną pozytywnie na pogarszający się stan klimatu. Drzewa mają ogromny wpływ na pochłanianie dwutlenku węgla. Nowe prawo ma sprawić, by kolejne pokolenia były odważniejsze we wprowadzaniu inicjatyw ekologicznych. Ma pomóc w zrozumieniu problemów środowiska naturalnego. Niestety, Filipiny uchodzą za jeden z najbardziej wylesionych krajów świata. W ostatnim czasie całkowita pokrywa lasu zmalała tutaj o ponad 50 punktów procentowych.

studenci przyjaźnią się z naturą

fot. unsplash.com/aiokr chen





[fot. unsplash.com/foa/heftiba](https://unsplash.com/foa/heftiba)

Studenci sadzą nowe drzewa w filipińskich lasach, na obszarach chronionych, w miejscach po opuszczonych kopalniach i w miastach. Wszędzie robi się zielono. Nie sadzą tylko jednego gatunku. Rodzaj drzewa zależy od warunków panujących w konkretnym regionie. Co roku na Filipinach wyższe szkoły kończy pół miliona studentów. Dzięki nowemu prawu każdego roku może przybyć więc kilka milionów drzew.

TYSIĄC DRZEW NA MINUTĘ

W Polsce akcje sadzenia drzew organizuje m.in. Niezależne Zrzeszenie Studentów. W jednej z nich wzięło udział 320 osób. Zasadzono wtedy 12 tys. drzew. W kolejnej akcji zrzeszenie pochwaliło się innymi statystykami. Studenci sadzili tysiąc drzew w minutę. Takie

akcje to także dla środowiska akademickiego okazja do dyskusji o aktualnych problemach i wyzwaniach leśnictwa. Studenci sadzą drzewa w lasach, parkach, na skwerach, placach w centrum miasta oraz przy szkołach. Z każdym rokiem do akcji włącza się coraz więcej młodych ludzi. Sadzenie drzew to niejedyna ekologiczna akcja, w którą angażują się studenci. To tzw. pokolenie Z, dla którego problemy środowiska nie są obce. Z ostatniego raportu Uniwersytetu Warszawskiego „Studiując w świecie niepewnego jutra: perspektywy, sprawczość, wizje przyszłości” wynika, że aż 86 proc. studentów odczuwa niepokój w związku z niepewnością co do tego, jakim miejscem będzie świat w przyszłości. Nie chcą jednak czekać

z założonymi rękami. W swoją sprawczość i wpływ na zmiany na świecie wierzy aż 56 proc. pytaných osób. Dlatego starają się na co dzień żyć w zgodzie z naturą. Chętnie angażują się na przykład w tworzenie kawiarenek naprawczych, w których można naprawić zepsute rzeczy. Organizują imprezy typu swap, podczas której wymieniają się niepotrzebnymi ubraniami i książkami. Biorą udział w pokazach filmów dokumentalnych na temat zrównoważonego rozwoju. Uczestniczą też w Młodzieżowych Strajkach Klimatycznych, które są organizowane w różnych miastach w kraju.

KAWA NA WYNOS Z WŁASNYM KUBKIEM

Studenci coraz chętniej zamieniają dzisiaj plastikowe,

jednorazowe butelki na te wielorazowego użytku. Większość szkół i kampusów uniwersyteckich ma poidelka z wodą, w których można uzupełnić butelkę z wodą w ciągu dnia. Dla dzisiejszych studentów nie jest wiedzą tajemną, że każda plastikowa butelka potrzebuje około 400 lat, aby się rozłożyć. Natomiast do jej wyprodukowania potrzeba aż trzech litrów wody. Cierpi na tym nasza planeta. Do tego masa plastikowych butelek zanieczyszcza oceany i szkodzi florze oraz faunie morskiej. Podobnie jest z naczyniami jednorazowymi. Dlatego studenci coraz częściej chodzą do kawiarni z własnym kubkiem. Mogą dostać wtedy także rabat na kawę. Jednorazowe kubki na picie wraz z pokrywkami zawierają tworzywa sztuczne, które bardzo długo się rozkładają. Wielorazowa butelka i własny kubek to także oszczędność pieniędzy. A ten aspekt jest dla studentów równie ważny. Student oszczędza też zamieniając opakowania jednorazowe na te wielokrotnego użytku. Zamiast kupować dania na wynos w styropianowych pudełkach, zabiera własne pojemniki na lunch. Wszystko przez to, że jedna porcja jedzenia to tworzenie niepotrzebnego plastiku i śmieci. Poza tym styropian nigdy się nie rozłoży. Oprócz pojemników jednorazowych, do dań na wynos dokładane są często też plastikowe sztućce. Natura tego nie lubi.

ROWER JEST FAJNY

Studenci chętnie korzystają z komunikacji publicznej. Warto pamiętać, że legitymacja studencka uprawnia do atrakcyjnych zniżek. Studenci lubią też jeździć rowerami. I nie muszą wcale kupować własnych. Obok uczelni bardzo często umiejscowione są stacje rowerów publicznych.

Studenci wybierają zrównoważony transport zamiast auta. To bardziej ekologiczna opcja niż samochód. Zrównoważony transport ma mniejszy wpływ na środowisko. Zaliczają się do niego spacer, jazda na rowerze i transport publiczny. Jeśli już student wybiera auto, to najczęściej decyduje się na wspólne przejazdy. Jest dzięki temu taniej i bardziej ekologicznie niż podróż w pojedynkę. Oferty wspólnych przejazdów bez problemu można znaleźć w internecie. Korzystanie ze zrównoważonego transportu zmniejsza emisję gazów cieplarnianych. Ogranicza też zanieczyszczenie powietrza i uzależnienie od nieodnawialnych źródeł energii. Nie tylko zrównoważony transport jest ważny. Studenci

z pokolenia Z nie lubią konsumpcjonizmu. Nie kupują niepotrzebnych ubrań z sieciówki. Chętnie wybierają etyczne wyprodukowaną bluzkę czy t-shirt. Wiedzą, że ubrania w sieciówkach są często syntetyczne. Wydzielają przez to, podczas prania, a potem rozkładu, szkodliwe mikroplastiki. Dyskusyjne są również warunki pracy, w których powstają rzeczy dla sieciówek. Poza tym do wyprodukowania jednej sztuki odzieży potrzeba 2700 litrów wody. Natomiast etyczne ubrania są na przykład wyprodukowane z recyklowanego plastiku, dzięki temu zmniejsza się ilość odpadów i dwutlenku węgla na naszej planecie. Studenci chętnie kupują ubrania z „drugiej ręki” – w sklepach z używaną odzieżą lub

w sieci. Nie jest to dla nich żaden powód do wstydu.

EKO: MYCIE, NOTATKI I JADŁOSPIS

Dzisiaj studenci świadomie oszczędzają też wodę. Ale nie dlatego, że nie lubią się myć. Zamiast kąpieli w wannie celowo wybierają prysznic. Wiedzą, że to ważne. Skracając czas kąpieli pod prysznicem oszczędzają wodę i zmniejszają ilość dwutlenku węgla uwalnianego do atmosfery. Zamiast tradycyjnych notatek, robią elektroniczne. W ten sposób ograniczają liczbę odpadów. Pokolenie Z świetnie odnajduje się w świecie nowoczesnych technologii i wykorzystuje to. Pomagają im w tym coraz nowsze aplikacje i programy. Wiele książek jest już dostępnych

w wersji elektronicznej. Poza tym studenci chętnie wypożyczają książki z biblioteki zamiast kupować nowe. Zaglądają też do antykwariatów. Studenci często wybierają dziś dietę wegańską albo wegetariańską. Nie chodzi tu wcale o modę na taki styl życia. Studenci świetnie zdają sobie sprawę z tego, że jedzenie dużych porcji mięsa jest niezdrowe. Według Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), sektor hodowlany jest w czołówce najważniejszych czynników przyczyniających się do najpoważniejszych problemów środowiskowych. Ograniczanie lub zupełne wyeliminowanie mięsa z jadłospisu to jeden ze sposobów, by stać się ekostudentem.

REKLAMA

LOTTO SPORT
EAU DE TOILETTE

Słynna marka sportowa LOTTO powierzyła firmie EVAFLORPARIS stworzenie linii perfum i kosmetyków pielęgnacyjnych dla mężczyzn.

Wzory flakonów wód toaletowych LOTTO podkreślają sportowy i nowoczesny charakter produktu.

Każdy sportowiec znajdzie zapach, który będzie mu odpowiadać, zgodnie z jego osobowością, stylem życia i tym, do czego dąży.

LOTTO

FINEST GREEN
Eau de Toilette pour Homme

GREAT POWER
Eau de Toilette pour Homme

TOP SPEED
Eau de Toilette pour Homme



czeski sposób na smog i piwo

P iwo antysmogowe zaproponowały władze czeskiej Pragi. Żeby zadziałało, wystarczy wypić tylko jedną butelkę. Czesi słyną z zamiłowania do piwa, a ruch samochodowy w Pradze jest największym źródłem smogu. Dlatego miasto szuka różnych sposobów rozwiązania problemu zanieczyszczeń powietrza. Działanie piwa antysmogowego jest banalnie proste. Musimy postępować zgodnie z czeską instrukcją. Najpierw należy wypić jedno piwo, najlepiej z kolegami. Potem koniecznie trzeba zrezygnować z prowadzenia samochodu i wybrać tramwaj lub metro. Według prawa dopuszczalne stężenie alkoholu we krwi kierowcy wynosi 0,0 promila. Czesi są pod tym względem bardzo restrykcyjni. Jeśli grupa kolegów piwoszy zarejestruje się, to piwo może mieć za darmo. Płaci za to miasto Praga. Rozwiązanie jest oryginalne, ale przyjazne środowisku.

TRZEBA USUNĄĆ RUPIECIE Z DRÓG

Dla Czechów problemy zanieczyszczenia powietrza są niezwykle ważne. Politechnika w Pradze przeprowadziła na przykład eksperyment na ulicach miasta. Przy drogach ustawiono czujniki rejestrujące jakość powietrza i nagrywające przejeżdżające auta. Sam eksperyment trwał prawie tydzień, ale analiza wyników – kilka miesięcy. Okazało się, że wystarczy usunąć z dróg tylko 1 procent samochodów w najgorszym stanie technicznym, by z powietrza zniknęły dziesiątki procent zanieczyszczeń. Kolejne wnioski były równie ważne. Za połowę trucizn w powietrzu odpowiada 5 procent aut w kiepskiej kondycji, za 2/3 zaś – 10 procent. Wystarczy więc usunąć z miasta najstarsze i najgorsze samochody, aby oddychało się lepiej.

MOŻE ZABRAKNAĆ PIWA

Warto brać przykład z Pragi i jak najczęściej zamieniać samochód na komunikację publiczną. Niestety, niedługo czeski pomysł z piwem może okazać się nierealny do zrealizowania. Niewykluczone, że w sklepach, restauracjach i pubach zabraknie tego złotego trunku. Przez wysokie ceny gazu wstrzymano lub ograniczono produkcję nawozów. Ma to ogromny wpływ na branżę piwowarską. Efektem ubocznym produkcji nawozów jest dwutlenek węgla. Browary potrzebują go podczas rozlewu piwa. W samym procesie warzenia dwutlenek węgla pochodzi z naturalnego procesu fermentacji. Wtedy jest wytwarzany przez drożdże. Jednak dwutlenek węgla dostarczany z zewnątrz jest potrzebny do zapewnienia hermetyczności naczyni piwowarskich. Nie pozwala on na kontakt piwa z powietrzem podczas rozlewu trunku do puszek, butelek i beczek. Tlen powoduje zmiany jakościowe w piwie. Dlatego włącza się dwutlenek węgla. Chodzi o to, by piwo miało dobry

smak i jakość. Do pustych puszek, butelek lub kegow na linii rozlewniczej włączany jest dwutlenek węgla. W ten sposób usuwane jest z nich powietrze, w którym jest tlen. Potem natychmiast wlewane jest piwo, a opakowania zamykane.

DROGI DWUTLENEK WĘGLA

Jeśli sytuacja z dostępnością dwutlenku węgla nie zostanie uregulowana, jego brak poważnie zagrazi ciągłości rozlewu piwa. Problem dotyczy wszystkich browarów – zarówno dużych, jak i mniejszych, rzemieślniczych. Zmagazynowane są niewielkie ilości dwutlenku węgla. W małych browarach zapasy wystarczają zaledwie na kilka tygodni. Niepokojącym sygnałem dla branży piwowarskiej staje się także wzrost ceny dwutlenku węgla. Jeśli jest dostępny, to kosztuje niemal dwa razy tyle co wcześniej. Problemów związanych z brakiem dwutlenku węgla może być znacznie więcej. I obejmą one nie tylko branżę piwowarską. Kłopoty mogą mieć producenci innych napojów gazowanych, mięsa, produktów mlecznych, mrożonek i przetworów

owocowo-warzywnych. Dwutlenek węgla ma bardzo szerokie zastosowanie. Wykorzystywany jest również w oczyszczalniach ścieków i przy uzdatnianiu wody. Szef Polskiej Federacji Producentów Żywności zwraca uwagę na straty wynikające z ryzyka zepsucia produktów, które trzeba będzie wyrzucić. Są one liczone w miliardach złotych. Poza tym sam przestój na liniach produkcyjnych to ogromne koszty. Ich ponowne uruchomienie wymaga czasu. Nie dzieje się to z dnia na dzień.

DOMOWE PIWO NIEZAGROŻONE

Jeśli zabraknie piwa na sklepowych półkach, rozwiązaniem będzie przygotowanie go w domu. Problem braku dwutlenku węgla nie dotyczy bowiem osób, które produkują ten trunk na własny użytek. Piwo domowe najczęściej fermentowane jest w butelkach za pomocą cukru, który pobudza drożdże w młodym piwie do ponownej pracy i wytworzenia dwutlenku węgla. Aby przygotować domowe piwo, potrzebujemy 3,5 kg ześrutowanego słodu, chmiel gorzki i aromatyczny oraz roztwór jodowy. Składniki oraz akcesoria do produkcji złotego trunku można kupić w sklepie piwowarskim. Domowy browar musi być wyposażony w dwa fermentatory: jeden z filtrem, a drugi z rurką fermentacyjną i pokrywką. Jest to specjalny pojemnik, w którym napój fermentuje. Fermentator powinien mieć szczelną przykrywkę. Potrzebujemy też termometru. Przyda się balingometr, czyli urządzenie, które określa stężenie cukru w danej substancji. Musimy kupić butelki, kapsle, wężyk do przelewania oraz kapslownicę.

ZRÓB TO SAM

Najpierw do dużego garnka wlewamy około 15 litrów wody

i podgrzewamy ją do temperatury 65 stopni Celsjusza. Dodajemy wyśrutowany sól i dokładnie mieszamy. Zacier zostawiamy na pół godziny. Następnie wykonujemy próbę jodową, aby dowiedzieć się, czy w roztworze jest skrobia. Jedną łyżkę zaciera przekładamy na talerz i skrapiamy jodowym roztworem. Jeżeli zaciera nie zabarwi się, to proces zacierania się skończył, jeśli zaś stanie się fioletowy, to znak, że w substancji znajduje się jeszcze skrobia.

Kolejnym krokiem jest podgrzanie mieszanki do temperatury około 80 stopni Celsjusza i pozostawienie jej w tej temperaturze przez 10 minut. Potem wlewamy zaciera do fermentatora. Tak rozpoczynamy proces filtracji. Pierwsze dwa litry brzezki przefiltrowanej, czyli półproduktu, jaki wytwarza się w procesie produkcji piwa, mogą być mętne. Dlatego jeżeli z filtratora zacznie spływać bardziej klarowny płyn, przefiltrowaną dotychczas brzezkę należy ponownie umieścić w fermentatorze. Jeśli pojawi się młoto, czyli osad ze słodu, to do naczynia dolewamy wody. Następnie zaczynamy właściwą filtrację. Brzezkę wlewamy do garnka, doprowadzamy do wrzenia i dodajemy chmiel. Po 45 minutach ponownie przeprowadzamy filtrację. Do wystudzonej brzezki dodajemy drożdże. Zamknięty fermentator pozostawiamy na tydzień w temperaturze pokojowej. Za pomocą wężyka przelewamy browar do drugiego fermentatora i odstawiamy na tydzień. Dodajemy glukozę, która spowoduje, że piwo będzie gazowane. Rozlewamy piwo do butelek, tak by zostało miejsce na gaz, i szczelnie je zamykamy. Piwo zostawiamy na miesiąc w ciemnym pomieszczeniu, w temperaturze 15-20 stopni Celsjusza. Po tym czasie jest gotowe do picia.

Czesi wiedzą, jak skutecznie walczyć ze smogiem.

Wymyślili piwo, które ma oczyszczać powietrze z dwutlenku węgla, benzopirenu oraz drobinek kurzu.

Nosi ono nazwę Pražský chodec, czyli praski pieszy.

Tymczasem browary w Europie biją na alarm.

W sklepach, pubach i restauracjach niedługo może zabraknąć piwa. Wszystko przez problemy z dwutlenkiem węgla. Niedawno na sklepowych półkach brakowało cukru, oleju i papieru toaletowego. Niedługo może tak być z piwem.

Green Friday, alternatywa dla Black Friday

Black Friday to wyprzedaże, obniżki cen, okazje, promocje. Ale też tony bezużytecznych opakowań, zbędne ubrania, niepotrzebne elektrośmieci. Według statystyk ponad 80 proc. rzeczy kupionych w czasie Black Friday bardzo szybko, nawet po jednorazowym użyciu, trafia na śmietnik. A gdyby tak Black Friday zamienić na Green Friday?

W Black Friday najlepiej zapomnijmy o kiepskiej jakości zabawkach, które szybko się popsują i trafiają do kosza. Do tego często są wykonane z toksycznego plastiku. Nie najlepszym wyborem są ubrania, które po kilku praniach nadają się jedynie na szmatę do sprzątania. A najgorsze są nieprzemysłane zakupy elektroniczne. Zanim wybierzemy się do sklepu, pomyślmy o naturze.

NA WYSYPISKACH KRÓLUJĄ SMARTFONY, SMARTWATCHE I SŁUCHAWKI

Black Friday narodził się w Stanach Zjednoczonych i bardzo szybko stał się świętem wyprzedaży. Z roku na rok przyciąga coraz więcej konsumentów na całym świecie. Kupujemy wtedy i wydajemy pieniądze bez zastanowienia. Statystyki rosną. Według danych amerykańskiej organizacji reprezentującej handel detaliczny, klienci w 2019 roku

średnio wydawali podczas listopadowych promocji prawie 362 dolary. Rok wcześniej było to prawie o 50 dolarów mniej. Z polskich badań wynika, że z Black Friday korzysta 87 proc. ankietowanych. Największą popularnością podczas listopadowej wyprzedaży cieszy się elektronika. Chętnie kupujemy nowe smartfony, smartwatche, słuchawki, tablety i laptopy. Tylko na Allegro w Czarny Piątek jednego roku sprzedało się ponad trzy miliony produktów z działu elektroniki. Niestety, takie sprzęty bardzo szybko lądują na wysypiskach. Według statystyk telefony wymieniamy średnio co drugi rok, a laptopy co 5 lat. To zdecydowanie za często. Gadżety elektroniczne to współcześnie najszybciej rosnący sektor odpadów. Pamiętajmy, że do wyprodukowania jednego smartfona potrzebne są takie surowce, jak lit, tantal i kobalt oraz 13 ton wody. Jeśli jednak zdecydujemy się na nowy sprzęt, to pamiętajmy

o wyrzuceniu starego we właściwy sposób. Elektrośmieci nie mogą trafić na przykład do pojemników na odpady zmieszane. Kupując nowy sprzęt, stary można zostawić w sklepie. Często jednak elektrośmieci trafiają na nielegalne wysypiska w lasach. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2019 roku zlikwidowano w naszym kraju ponad 11 tysięcy takich miejsc. Duża część elektronicznych śmieci jest nielegalnie wywożona za wschodnią granicę. Tylko niektóre surowce są odzyskiwane, natomiast czasami w niehumanitarnych warunkach, tworząc zagrożenie dla zdrowia i natury.

ELEKTROŚMIECI ZAKRYŁYBY MANHATTAN

Według UN Environment, co roku produkujemy około 50 milionów ton elektrośmieci. Ułożone obok siebie mogłyby zakryć cały Manhattan. Zaledwie 20 proc. z nich poddaje się recyklingowi. Przewiduje się, że w 2050 roku liczba

elektrośmieci może wzrosnąć do aż 120 milionów ton. Często nie mamy jednak wyboru. Z badań przeprowadzonych w 2014 roku wynika, że aż 77 proc. mieszkańców Unii Europejskiej wolałaby oddać sprzęt do naprawy niż kupić nowy. Nie zawsze jest to jednak możliwe. Zdarza się, że kupienie nowego przedmiotu to jedyne wyjście, bo większości sprzętów elektronicznych nie

da się naprawić. Kolejnym ważnym powodem do zakupów są kwestie ekologii. Warto rozważyć zakup na przykład nowego telewizora, jeśli kolejny będzie zużywał mniej energii, czyli przyniesie wymierne korzyści nam i naturze.

ZAPAKOWANE, PRZYWIEZIONE, ZANIECZYSZCZONE

Black Friday to góry niepotrzebnych opakowań, które

potem trafiają na śmietnik. Wśród nich jest na przykład styropian, który może rozkładać się nawet do miliona lat. Niestety, zakupy wciąż są pakowane w torby foliowe. Najgorsze są opakowania, których potem nie można do niczego wykorzystać, na przykład plastikowe wytłoczki do myszek komputerowych albo słuchawek. Foliówki zagrażają potem m.in. zwierzętom, które

albo się w nie zaplątują, albo je zjadają. Black Friday znacząco wpływa również na zanieczyszczenie powietrza. Na wyprzedaże do sklepów jedziemy najczęściej samochodem. Niestety, średnia wieku aut w Polsce to ponad 10 lat. W Black Friday wyrusza więcej samochodów niż zwykle. Podczas dojazdu na zakupy i stania w korkach wyleci więc z rur wydechowych masa szkodliwych spalin. Wyliczono, że zakupy stacjonarne w Black Friday są 50 razy bardziej niekorzystne dla środowiska pod względem śladu węglowego niż zakupy online. Ma to związek ze zwiększonym przewozem produktów z magazynów do sklepów, dojazdami ludzi oraz energią elektryczną potrzebną m.in. do oświetlenia sklepów czynnych dłużej niż normalnie. Według danych Environmental Science & Technology zakupy zrobione online, ale odebrane w sklepie, generują mniejszy koszt dla środowiska niż normalna stacjonarna wizyta. Według brytyjskich statystyk, dostawy produktów kupionych podczas Black Friday wiążą się z emisją 429 tysięcy ton gazów cieplarnianych. To tyle, ile 435 lotów z Londynu do Nowego Jorku. W 2017 roku w Black Friday co 93 sekundy centrum logistyczne Amazon opuszczała pełna ciężarówka z silnikami Diesla.

ZIELONE ALTERNATYWY

Na szczęście powstaje coraz więcej „zamienników” Black Friday. Greenpeace wymyślił, aby zamiast wyprzedaży stworzyć w tym czasie ruch społeczny. Ludzie w prawie 40 krajach z całego świata spotykają się po to, żeby razem tworzyć

i naprawiać, a nie kupować. W Polsce dzieje się to na przykład we Wrocławiu i Warszawie. Alternatywą dla Black Friday jest współdzielenie oraz idea zero waste. W miastach na całym świecie coraz częściej spotkamy szafy, pudełka i lodówki, w których ludzie zostawiają niepotrzebne rzeczy. Za darmo możemy wziąć to, co nam jest potrzebne. Warto wtedy również przynieść rzeczy, których już nie potrzebujemy. We Francji ponad kilkaset marek zjednoczyło się przeciwko Black Friday. Nie zachęcają klientów do tańszych zakupów w ten dzień, a nawet wręcz przeciwnie. Część sprzedawców zamknęła w Black Friday sklepy. Zrównoważoną alternatywą Czarnego Piątku jest Green Friday. Wybierają go osoby, które chcą powstrzymać się od konsumpcjonizmu oraz firmy, które troszczą się o środowisko. Na przykład jedna z amerykańskich marek odzieżowych w 2016 roku zysk ze sprzedaży w czasie Black Friday przekazała organizacji zajmującej się ochroną powietrza i gleby. Udało się wtedy zebrać 10 mln dolarów. Inna amerykańska sieć sklepów na Black Friday zamyka wszystkie punkty sprzedaży, a pracowników wysyła na jednodniowy, płatny urlop. Marka zachęca do zrezygnowania z zakupów i spędzenia czasu na świeżym powietrzu, razem z najbliższymi. W Polsce Czarny Piątek zamieniła na zielony m.in. IKEA. Sklep w ten dzień odkupywał ostatnio używane meble. Nie był potrzebny paragon. Meble można było odsprzedać bezpośrednio w sklepie nawet za 50 proc. pierwotnej wartości. Potem sklep sprzedawał je po prostu innemu osobom.

fot. unsplash.com/janko ferlic



Ceny żywności biją kolejne rekordy, a wraz z nimi przybywa osób, które są zainteresowane tym, jak nie marnować jedzenia. Okazuje się, że wystarczy kilka prostych sposobów, by ograniczyć skalę tego zjawiska. A zacząć można np. od informacji na etykietach. Okazuje się, że kilka milionów ton żywności rocznie w naszym kraju trafia do śmieci, gdyż Polacy nie rozumieją oznaczeń widniejących na etykietach.

jak nie marnować jedzenia i oszczędzać na zakupach

Twórcy aplikacji Too Good To Go, która łączy klientów z miejscami, w których zostało nadwyżkowe jedzenie, zachęcają do dokładnego czytania informacji na etykietach. Jak wyliczyli przedstawiciele Komisji Europejskiej, przez błędną interpretację oznaczeń na opakowaniach

w krajach Unii Europejskiej rocznie marnuje się blisko 88 mln ton żywności. Na Polskę przypada z tego 4,8 mln ton. Z raportu Banku Żywności wynika, że aż 64 proc. dorosłych Polaków nie wie, co tak naprawdę oznaczają etykiety umieszczone na produktach spożywczych.

Tymczasem najważniejsze jest rozróżnienie dwóch sformułowań: „najlepiej spożyć przed” oraz „należy spożyć do”. – Etykieta instruuje – jeśli termin „najlepiej spożyć przed” minął, zamiast wyrzucać popatrz, powąchaj, posmakuj – zachęca Anna Kurnatowska, country manager Too Good

To Go w Polsce. – To jedyny i skuteczny sposób, aby ocalić przeterminowane jedzenie. Dziś w dobrym tonie jest podawać jedzenie uratowane przed zmarnowaniem. Kiedyś konsumpcja produktów po terminie budziła szereg wątpliwości i kojarzyła się z problemami żołądkowymi, teraz zaczynamy dostrzegać, że jedzenie jest „Często Dobre Dłużej”. Duże litery nie są użyte przypadkowo, na ponad 140 produktach zostały bowiem umieszczone specjalne piktoqramy „Często Dobre Dłużej: Popatrz, Powąchaj, Posmakuj”. Ich cel jest jeden – zachęcić do oceny (przy użyciu zmysłów), czy produkt dalej nadaje się do spożycia. Osoby, które stworzyły Too Good To Go i partnerzy chcą uświadomić konsumentom, że jest wiele sposobów na to, by ograniczyć marnowanie żywności. – Już samo używanie produktów mrożonych pozwala na wykorzystanie w codziennym życiu tylko takiej ilości jedzenia, jakiej potrzebujesz, bez zostawiania resztek – mówi Aleksandra Wysocka, dyrektor działu marketingu firmy Frosta. – W ramach akcji chcemy edukować naszych konsumentów, że kolejnym sposobem na zmniejszenie marnowania jedzenia jest świadome, elastyczne podejście do terminów przydatności do spożycia. Akurat w kwestii marnowania jedzenia i negatywnych następstw, jakie są z tym związane, najczęściej do powiedzenia mają nie właściciele globalnych korporacji czy wielcy producenci żywności, ale zwykli konsumenci. Aż 60 proc. z 4,8 mln ton wyrzucanego w Polsce jedzenia pochodzi z naszych domów. Przeważnie są to takie produkty, jak

pieczywo, które wyrzuca niemal 63 proc. Polaków, świeże owoce – marnuje je 57,4 proc. Polaków, warzywa – 56,5 proc. wskazań, a także wędliny – 51 proc. i napoje mleczne – 47,3 proc. Okazuje się więc, że zmieniając codzienne nawyki, możemy ograniczyć tę ilość o blisko 3 miliony ton. – Warto stosować zasadę 4P, czyli planuj, przetwarzaj, przechowuj, podziel się – wymienia Katarzyna Woźniak z Too Good To Go. – Przed wyjściem na zakupy warto sprawdzić, co jest w lodówce i w szafkach, a następnie zrobić listę zakupów. Nie należy wahać się przed robieniem nowych dań z wczorajszego obiadu – kreatywne przetwarzanie nadaje nowy smak znanym potrawom. Odpowiednie przechowywanie jedzenia zapewni mu dłuższą świeżość, a gdy nadal w lodówce jest go zbyt dużo można sprawdzić, czy w okolicy nie działa jadłodzielnia i zanieść tam swoje nadwyżki. Katarzyna Woźniak podkreśla, że zanim wyrzuci się jedzenie, należy się upewnić, czy na pewno nie da się tego produktu zjeść. Termin „najlepiej spożyć przed” oznacza bowiem datę gwarantowanej idealności produktu pod względem smakowym i estetycznym. Po tym terminie produkt może ciągle nadawać się do zjedzenia. To jeszcze nie koniec rad, które pomogą walczyć z marnowaniem jedzenia. – Można używać aplikacji do ratowania jedzenia, np. Too Good To Go, która pozwala ocalić przed zmarnowaniem jedzenie z takich miejsc, jak piekarnie, restauracje, cukiernie, sklepy, warzywniaki, sieci handlowe czy kawiarnie – dodaje Katarzyna Woźniak. – Wystarczy zarezerwować paczkę-niespodziankę za jedną trzecią regularnej ceny i odebrać

o podanej godzinie. Dzięki tej aplikacji w niewiele ponad rok w Polsce znalazło odbiorców nieco ponad 957 tys. posiłków. Planeta zyskała w ten sposób 2393 tony dwutlenku węgla niezamarnowanych emisji, co odpowiada rocznej emisji przez 307 mieszkańców Polski. Pomocnych aplikacji jest zresztą więcej. Ekspertki z fundacji Kupuj Odpowiedzialnie stworzyły aplikację Dobre Zakupy, która obejmuje swoim zasięgiem nie tylko artykuły spożywcze, ale także ubrania, kosmetyki, meble. Jak podkreśla portal Green News, ma to być pomoc dla świadomych konsumentów, zawiera bowiem ranking marek, które są przyjazne środowisku i odpowiedzialne społecznie. – Aplikacja Dobre Zakupy powstała jako odpowiedź na dylematy, które spotykają nas na co dzień w sklepie – mówi Maria Huma, prezeska fundacji. – Wiele osób nadal zadaje nam pytania, gdzie robić zakupy i jakie marki wybrać. Postanowiliśmy ułatwić im podejmowanie decyzji i prześwietliliśmy marki sami. Sprawdziłiśmy je pod kątem ekologii i wpływu na społeczeństwo. Kategoria ekologia dotyczy wpływu na środowisko, który jest weryfikowany przy pomocy zastosowanych surowców, technik produkcji, zarządzania środowiskiem, wybranego opakowania oraz wielkości śladu węglowego. Kategoria społeczeństwo obejmuje natomiast: standardy pracy w całym łańcuchu dostaw, ekonomię społeczną oraz przejrzystość. Twórcy aplikacji w każdej kategorii przyznali określoną liczbę punktów, a następnie je zsumowali. Maksymalnie można było uzyskać 7 punktów. Osoby związane z fundacją wykorzystali dane dostępne

publicznie: strony internetowe, raporty publikowane przez firmy, raporty związane ze społeczną odpowiedzialnością biznesu, a także raporty niezależnych organizacji pozarządowych i certyfikaty. Jeśli aplikacje nie pomogą, to do wyrzucania jedzenia konsumentów mogą zniechęcić wysokie ceny żywności. Z badania przeprowadzonego przez Quality Watch dla Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor wynika, że już 60 proc. z nas kupuje ją w sposób przemyślany. Spadł również odsetek osób, które wraz ze zmarnowanym jedzeniem tracą pieniądze. Do racjonalnego podejścia do zapasów zmusza sytuacja finansowa – w niemal wszystkich gospodarstwach domowych, w których pieniędzy nie starcza nawet na podstawowe potrzeby, nie traci się na wyrzuconych produktach spożywczych nawet złotych. Jedna trzecia Polaków nadal traci pieniądze z powodu marnotrawienia żywności, jednak z roku na rok są to coraz mniejsze kwoty. Badanie pokazało, że osoby uważające się za zamożne i mogące pozwolić sobie na wszystkie wydatki w mniejszym stopniu odczuwają drożyznę i częściej wyrzucają żywność. Inaczej jest w domach, w których pieniędzy brakuje nawet na podstawowe potrzeby. Aż 90 proc. respondentów znajdujących się w takiej sytuacji, w lipcu tego roku zadeklarowało, że w ogóle nie marnuje produktów spożywczych. To samo dotyczy seniorów, bo w grupie wiekowej 65+ takiej odpowiedzi udzieliło ponad 80 proc. osób. Co więcej, 70 proc. zapytanych emerytów robi zakupy spożywcze wyłącznie w sposób przemyślany. Zyskuje na tym zarówno planeta, jak i nasze portfele.

ekologiczny jak handlowy gigant

Niezależnie od motywacji, centra stają się bardziej przyjazne środowisku. W październiku w łódzkiej Manufakturze rozpoczął się montaż paneli słonecznych. Na dachu galerii handlowej znajdzie się ich 1219. Ma to kosztować 3 mln zł i przynieść oszczędności.

– Pracująca farma będzie w stanie pokryć do 45 proc. zapotrzebowania na energię elektryczną części wspólnych budynku galerii handlowej – mówi Dariusz Jańczyk, dyrektor techniczny Manufaktury. – Pozyskana w ten sposób energia elektryczna będzie używana m.in. do zasilania systemu klimatyzacji i wentylacji, produkcji wody lodowej do klimatyzacji czy zasilania schodów, wind i ruchomych chodników. Dodatkowo z instalacji fotowoltaicznej będą zasilane stacje ładowania samochodów elektrycznych. To na pewno będzie miało pozytywny wpływ nie tylko na obniżenie energochłonności obiektu i kosztów ponoszonych na zakup energii elektrycznej, ale także będzie to nasz wkład w ochronę środowiska naturalnego i obniżenie konsumpcji energii elektrycznej produkowanej z paliw kopalnych. Roczne oszczędności mają wynieść ok. pół miliona złotych. Inwestycja była planowana od kilku lat. Sławomir Murawski, dyrektor Manufaktury zaznacza, że zarządzanie tak dużym obiektem to proces, w którym trzeba skupić się na długofalowych działaniach.

Centra handlowe stają się coraz bardziej eko. Z jednej strony to odpowiedź na obecne trendy, z drugiej twardy rachunek ekonomiczny. A jeszcze z innej obawa o to, że to handlowi giganci jako pierwsi mogą mieć okresowo wyłączany prąd i w ten sposób zostać zmuszeni do czasowego zamknięcia, co wynika z przepisów dotyczących ograniczeń w dostępie do energii elektrycznej.

– Zawsze musimy starać się być o jeden krok do przodu, mając na uwadze bezpieczeństwo i komfort pracy naszych najemców – podkreśla Murawski. – Pomysł inwestycji w fotowoltaikę zrodził się już pięć lat temu. Rynek energetyczny zmienia się bardzo dynamicznie i to na naszą niekorzyść, musimy więc być jak najlepiej przygotowani na trudne czasy. Okazuje się, że do takich inwestycji właściciele i zarządców centrów handlowych skłaniają też... klienci. Z badania „Centra handlowe ponownie w centrum uwagi klienta?”, które zostało przeprowadzone na zlecenie Manufaktury wynika, że prawie 20 proc. Polaków uznaje ekologiczne rozwiązania za czynnik decydujący o ich wyborze centrum handlowego, natomiast 57 proc. respondentów deklaruje, że ekorozwiązania zachęcają ich do odwiedzin w danym centrum. – Te wyniki może nie są jeszcze imponujące, ale obserwujemy,

że świadomość ekologiczna klientów dynamicznie rośnie. Z pewnością w kolejnych latach działania proekologiczne staną się koniecznością, także ze względu na presję społeczną – tłumaczy Sławomir Murawski. Podobne wnioski płyną z badań firmy GfK dla Polskiej Rady Centrów Handlowych. Aspekt ekologiczny ważny jest dziś już dla 40 proc. kupujących. Co więcej, jak wynika z badań przygotowanych przez PwC, także dla Rady, 56 proc. klientów skłonnych byłoby zmienić odwiedzane przez siebie centrum na takie, które dba o środowisko. – Polacy chcą robić zakupy w miejscach, które są świadome tego, jaki wpływ wywierają na środowisko, a dzięki temu dokładają wszelkich starań, aby go zminimalizować – mówi Marta Drzewiecka, przedstawicielka firmy Newbridge, która zarządza centrami handlowymi. – Ceni się dziś obiekty ekoświadome i ekoodpowiedzialne, które działają w sposób

zrównoważony oraz uczą klienta takich postaw przez popularyzację np. zasad recyklingu. Na ekologiczne rozwiązania uwagę zwracają więc nie tylko właściciele i zarządcy największych centrów handlowych. Bardziej eko stają się m.in.

centra handlowe: Newbridge, czyli Nowe Czyżyny w Krakowie, Nowe Bielawy w Toruniu oraz Nowa Górna w Łodzi. W zakończony właśnie certyfikacji BREEAM-In-Use każde z nich uzyskało wynik „excellent”, czyli „doskonały”. Bardzo wysokie

noty obiekty otrzymały m.in. za energooszczędność, minimalizację zużycia wody czy działania mające na celu ograniczenie zanieczyszczeń i wpływu na środowisko naturalne. Oceniający zwrócili uwagę także na to, jak centra oddziałują na wellbeing

i zdrowie, a także, w jaki sposób gospodarują i zarządzają na co dzień swoimi terenami zielonymi. Na ocenie zaważyły także podejmowane działania proekologiczne i to zarówno w obszarze edukacji, jak i w inwestycyjnym. – Coraz wyższe oceny, jakie nasze obiekty uzyskują w kolejnych certyfikacjach BREEAM-In-Use, to dowód na to, że centra ewoluują we właściwym kierunku, mając na uwadze nie tylko swój własny rozwój na rynku, ale także wpływ, jaki dzięki tym zmianom wywierają na swoje otoczenie, środowisko naturalne i człowieka – mówi Marta Drzewiecka. – Ostatnie lata pod tym względem były dla nas niezwykle intensywne. W parze z zakrojonymi na szeroką skalę modernizacjami szły bowiem inwestycje mające na celu dostosowanie obiektów do proekologicznych, światowych standardów w takich obszarach, jak chociażby: gospodarowanie energią elektryczną i wodą, zarządzanie odpadami oraz recykling. W centrach Newbridge został wdrożony autorski i wielowymiarowy program edukacji proekologicznej eco smart. Objął zasięgiem klientów, najemców i partnerów. Zdaniem Marty Drzewieckiej, w tym obszarze w ostatnich 10 latach zaszły ogromne zmiany. Ekologia przestała być tylko dodatkiem do działalności centrum handlowego czy jego aktywności marketingowej, stała się za to fundamentem rozwoju i realizacji kolejnych inwestycji. Wzrosło przy tym także znaczenie takich certyfikatów, jak BREEAM-In-Use, które w sposób niezależny potwierdzają, że centrum handlowe zmienia się z myślą o środowisku. Nie tylko infrastruktura centrów staje się bardziej eko, ale znajduje się w nich też miejsce dla ekologicznych najemców. W Porcie Łódź we wrześniu otwarty został Butik Cyrkularny

marki Ubrania Do Oddania, czyli sklep z używaną odzieżą. Punkty pod tym szyldem działają już w Warszawie, Poznaniu, Wrocławiu, Katowicach i Bydgoszczy. Wnętrze sklepu wyposażone jest w większości w meble i dekoracje przetworzone metodą recyklingu lub upcyclingu. – Polek i Polaków nie trzeba przekonywać do second handów, bo korzysta z nich już ponad 10 mln osób w naszym kraju – mówi Zosia Zochniak, pomysłodawczyni i współzałożycielka UbraniaDoOddania.pl oraz Butików Cyrkularnych. – Problem leży gdzie indziej. Nasz rynek second hand w większości bazuje na towarze z „zachodu”, w wyniku czego Polska stała się niejako tekstylnym śmietnikiem Europy. Dlatego jako Ubrania Do Oddania chcemy przekonać konsumentów do korzystania z tych second handów, które działają w modelu cyrkularnym, czyli takim, który oferuje ubrania kupione na terenie Polski, tutaj zebrane jako odzież używana, a następnie posortowane i wprowadzone ponownie do obiegu. W łódzkim Butiku Cyrkularnym można zostawić niepotrzebne już ubrania, obuwie i akcesoria. Dzięki takiemu rozwiązaniu można nie tylko kupić wyselekcjonowaną i odświeżoną odzież, ale także nadać ubraniom drugie życie. Dodatkowo każdy kilogram zebranej odzieży to złotówka realnej pomocy dla podopiecznych organizacji pozarządowych. Z analizy firmy Global Data dla Thredup wynika, że zainteresowanie zakupami odzieży z drugiej ręki rośnie w tempie jedenaście razy szybszym niż tradycyjny handel. Twórcy raportu przewidują, że w 2030 roku rynek ten będzie wart około 84 miliardy dolarów, czyli dwa razy więcej niż prognozowane notowania systemu fast fashion. A wszystko w imię zysków i ekologii.

fot. shutterstock.com/Oleksandr Berezhko





o chorobie grzecznych dziewczynek

Depresja to podstępna choroba, która nas okrada ze zdolności do przeżywania szczęścia – zabiera nam dostęp do życiodajnych zasobów, które pozwalają nam na spełnione życie – mówi Marzena Jankowska, trenerka odporności psychicznej, psycholog, wykładowca MBA.

Skąd pojawiło się Twoje zainteresowanie tematem depresji? Czy sama jej doświadczyłaś?

Jestem osobą, która zawodowo zajmuje się pomaganiem innym. Podobnie jak wiele kobiet w naszym kraju, mam rys pozytywistycznej siłaczki. Rys pozytywistyczny u kobiet wynika z tego, że mamy ogromną wiarę w świat i chcemy, by było dobrze, sprawiedliwie, żebyśmy dodatkowo czuły się dobrze. Siłaczka natomiast pojawia się w nas, gdy mamy ciągłą tendencję do brania odpowiedzialności. Jest to często związane z ogromną pracą, również emocjonalną, dlatego że wiele i wielu z nas to istoty wrażliwe. W konsekwencji dbamy o to, żeby wszystkim naokoło było dobrze, ale zapominamy o nas samych.

Mogę powiedzieć o sobie, że na pewno byłam siłaczką przez co najmniej 15 lat. Przez cały ten okres brałam na siebie bardzo dużo, pracowałam ponad swoje siły, stawiałam sobie nierealistyczne cele. Dodatkowo miałam też tendencję do perfekcjonizmu, samokrytyki, doświadczenia poczucia winy. Wydawało mi się wtedy, że

będę potrafiła sprostać wszystkiemu, ale było to powierzchowne. Jeden z psychologów, którego bardzo cenię, Paweł Fortuna, powiedział kiedyś w jednym ze swoich wykładów, że gdy w życiu zaczynasz funkcjonować od ulgi do ulgi zamiast od radości do radości, to jest to pierwszy niepokojący sygnał. Gdy usłyszałam to zdanie, to był to jeden z momentów uświadamiających mi moją depresję. Patrząc z perspektywy mogę śmiało powiedzieć, że byłam po prostu wytrenowana w niesłuchaniu sygnałów swojego ciała. Za tym zachowaniem krył się też lęk przed byciem dla siebie dobrą, życzliwą, przed słuchaniem siebie. Stał za tym strach przed spadkiem efektywności.

Z czego wynika taka destrukcyjna dla nas postawa?

Od dzieciństwa jesteśmy programowani słowami dorosłych. Przesiłekamy tym, co do nas mówią i zaczynamy mocno wierzyć w ich trudne do spełnienia oczekiwania. A jest nim to, żeby być dobrym człowiekiem, grzecznym, posłusznym, by

się dostosowywać i nie myśleć za bardzo o swoich potrzebach. Właśnie dorośli, często bardzo krytyczni, w okresie dzieciństwa kształtują w nas podstawowe przekonania dotyczące siebie i świata. W dorosłym życiu wpojone nam przez lata schematy są widoczne. Ja zauważam je podczas pracy z klientami w średnim wieku. W pracy terapeutycznej wracamy do przeszłości po to, żeby przyjrzeć się z bliska tym schematom, by poznać ich pochodzenie i zrozumieć, w jaki sposób powodują one wpadanie w różne błędne koła.

W którym momencie zorientowałaś się, że zachorowałaś na depresję i należy tę sprawę potraktować poważnie?

Miałam taki moment tuż przed pandemią, kiedy z grupą moich przyjaciół odbyłam rejs na Wyspy Kanaryjskie. W tym malowniczym miejscu spędziliśmy fantastyczne dwa tygodnie. Było po prostu bajkowo, wręcz nierealistycznie. Gdy wróciłam do domu i poczułam kontrast między tymi dwoma tygodniami a moim codziennym życiem, pomyślałam sobie: „Ja to chyba idę na terapię”. I poszłam, chociaż powinienam była zrobić to zdecydowanie wcześniej; jako specjalista zdrowia psychicznego też powinienam być w terapii. Wybuch pandemii spowodował przerwanie moich spotkań z terapeutą. Pewnego grudniowego dnia, gdy przyjechali członkowie mojej rodziny, zadzwoniłam do psychiatry. Zrobiłam to, ponieważ bardzo cieszyłam się z ich przyjazdu, a jednocześnie miałam ogromne poczucie winy, że nie potrafię zaangażować się w to ich bycie. Był to też moment, w którym poczułam, że już nie mam sił być w tej relacji. Co ciekawe – nie wiem, ile było widać z zewnątrz, natomiast wydaje mi się, że niewiele, co w psychiatrii jest też objawem depresji maskowanej. Gdy w trakcie tego rodzinnego zjazdu pojechałam po butki do sklepu, bardzo źle się już wtedy czując – okazało się, że nie jestem w stanie prowadzić samochodu i wrócić do domu. Wtedy już jechałam „na rezerwie”. Świadczyło o tym to, że mój system „zawiesił się” – nie potrafiłam połączyć wszystkich mikroczynności w jedną całość. Depresja ma to do siebie, że obnaża to wszystko, co do tej

pory nie funkcjonowało, gdy jechaliśmy na tym autopilocie. Siedząc w samochodzie powiedziałam sobie, że jestem w stanie jeszcze w tym momencie sięgnąć po telefon i zrobić to natychmiast. Podobnie jak inne osoby z tym samym problemem odwlekałam moją decyzję, natomiast nie miałam wtedy już cienia wątpliwości, że potrzebuję skontaktować się nie tylko z psychologiem, ale też z psychiatrą.

Czyli z pojawieniem się depresji związane są też inne, fizyczne objawy?

Tak, zdecydowanie. Pracując z klientkami widzę, jak często depresji współtowarzyszą schorzenia tarczycy, choroby autoimmunologiczne, hormonalne i inne stricte kobiece choroby. To już mogą być bardzo wyraźne sygnały, które mogą pojawić się w depresji maskowanej. Ten typ depresji objawia się głównie przez ciało. Jeśli mówimy o objawach, symptomach depresji, to mówimy o pięciu podstawowych poziomach. Pierwszy poziom jest związany z przekonaniami, czyli tym, co jest w świecie naszego umysłu. I tam pojawiają się tego typu przekonania, że ja muszę dać radę, że nie wolno mi obciążać innych. Za tym oczywiście idą emocje, tam jest bardzo dużo wstydu i poczucia winy, obwiniania się o to, że znów nie spełniam oczekiwań swoich i innych. Mamy określone zadania, które musimy wykonać jako matki, partnerki. Dla osoby chorej na depresję te oczekiwania zaczynają urastać do rozmiarów wyprawy na kilka ośmiotysięczników. U mnie dokładnie tak to wyglądało. Odczuwałam stan pogrążania się w ciemnej mazi mnóstwa oczekiwań niemożliwych w ogóle do spełnienia. Nie sposób mówić o kończeniu na czas projektu czy o macierzyństwie, kiedy człowiek naprawdę ma problem, żeby wstać z łóżka, umyć się, umyć zęby czy prowadzić samochód.

Co może zrobić nasze najbliższe otoczenie, gdy zauważy u domownika, przyjaciela czy znajomego objawy depresji?

U osób chorujących na depresję powinniśmy zwrócić uwagę na świat przekonań, których nie widzimy. Te przekonania możemy rozpoznać po tym, jak osoba formułuje myśli, na przykład: „Nie dam

radę” albo wprost przeciwnie: „Muszę dać radę”. Słowo muszę jest tutaj dosyć istotne. Muszę zrobić to czy tamto. Nie, że chcę czy chciałabym, ale muszę. Czasem jest tak, że osoba, która zapadła na depresję, jest już skrajnie wyczerpana i szuka pomocy. Może być też tak, że nie zdaje sobie zupełnie sprawy z tego, że choruje i jeszcze ostatkiem sił próbuje „ciągnąć swój wózek”. Natomiast to są niepokojące zdania pokazujące wewnętrzne ciśnienie albo wręcz wewnętrzne cierpienie tego człowieka. Za tymi przekonaniami idą emocje. To może być wręcz poczucie letargu, apatii, beznadziejności, wstyd i poczucie winy. Dodatkowo pojawia się tu też często bezradność. Z jednej strony ja się obciążam tymi oczekiwaniami, a z drugiej strony już widzę, że nie daję rady, nie potrafię tym oczekiwaniom sprostać. U mężczyzn dodatkowo pojawiają się przekonania, że przecież nie będę obciążał mojej partnerki, muszę być mężczyzną, muszę zachować twarz przed rodziną. Bo słabość jest niemęska. W kontekście Dnia Zapobiegania Samobójstwom, który miał miejsce we wrześniu, warto sobie uświadomić, że w Polsce codziennie 15 osób odbiera sobie życie, z czego 12 osób to mężczyźni, trzy to kobiety, w tym jedno dziecko. Okazuje się, że kobieta jednak zdecydowanie częściej i szybciej sięgnie po pomoc niż mężczyzna, który ma zakodowane, że nie wolno mu być słabym i że chłopcy nie płaczą.

Jak najszybciej rozpoznać depresję w kontekście biologicznym?

Warto zwrócić uwagę na problemy ze snem. Zaburzony cykl dobowy powoduje wiele kolejnych problemów – bo jak nie dosypiamy, to wiadomo, że zdrowemu człowiekowi jest trudniej, a co dopiero takiemu, który jest w depresji. Poranki stają się trudne, znacznie trudniejsze od strony emocjonalnej i napędowej. Pojawienie się depresji łatwo też zaobserwować po utracie masy ciała albo po nabraniu kilogramów. To mogą być też wszelkiego rodzaju bóle, których możemy w ogóle nie łączyć z naszym życiem psychicznym, na przykład bóle głowy, napięciowe bóle głowy. To mogą być – zwłaszcza w depresji maskowanej – bóle nerwów obwodowych, nerwów twarzowych. Te zamrożone emocje

powodują spięcia w naszym ciele. I oczywiście zmęczenie, przerażające zmęczenie. To było chyba dla mnie najtrudniejsze, że robię wszystko jak należy, a to moje ciało nadal nie odpowiada.

A co zmieniło się w Twoim życiu, odkąd musiałaś zmierzyć się z depresją?

Dziś po tym, jak musiałam pochylić się nad swoją chorobą zauważam to, co dobrego wydarzyło się w jej wyniku. Depresja jest często odpowiedzią na to, że nie żyjemy wedle swoich wartości, tylko wedle tego, co przejęliśmy z otoczenia. Pojawia się, gdy przeżywamy życie nie swoje, tylko jakieś wyimaginowane życie osoby z telewizji albo z mediów społecznościowych. Depresja to wołanie o drogę do wewnątrz w świecie, w którym mocno żyjemy dla świata zewnętrznego, materialnego. Tyle mówi się, że trzeba dawać z siebie wszystko, być kochanym i zdyscyplinowanym, że trzeba być najlepszą wersją siebie. A gdzie jest ta podróż do wnętrza? Nie ma jej, w świecie „zwykłych” nie ma zatrzymywania się, nie ma zadawania sobie pytania kim jestem, czego tak naprawdę pragnę dla siebie. I w to miejsce „pustki duchowej” depresja wkrada się niepostrzeżenie, nieprzypadkowo przez wiele osób zajmujących się tym tematem bywa nazywana chorobą duszy. Moja choroba pokazała mi, że muszę się zatrzymać. A to z kolei przyniosło też refleksję, że mogę funkcjonować lepiej, mogę być zdrowsza niż kiedyś, tylko muszę mądrzej dysponować energią, która jest bardzo ważnym zasobem. Ważne byśmy pamiętali, że depresja to podstępna choroba, która nas okrada ze zdolności do przeżywania szczęścia – zabiera nam dostęp do życiodajnych zasobów, które pozwalają nam na spełnione życie.

Podcast „Stawiam na naturę” powstał pod patronatem Klubu Natura i jest dostępny na stronie www.klubnatura.pl. Serdecznie zapraszamy.



Perfecta

PHEROMONES ACTIVE

KOBIECA SIŁA PRZYCIĄGANIA
aktywność feromonów • zapach • rozświetlenie



klimat wielkich pokazów mody



The Look Of The Year to najstarszy i najbardziej prestiżowy konkurs modelingowy na świecie. W tym roku gala finałowa odbyła się w łódzkim Monopolis. Dlaczego właśnie tu?

Jest to wynik wyjątkowej współpracy z Monopolis i prezesem Krzysztofem Witkowskim, który zaprosił nas w tym roku do tego wyjątkowego miejsca, idealnie wpasowującego się w klimat wielkich pokazów mody, a The Look Of The Year to największa tego typu impreza w Polsce. Nie tylko finał konkursu odbył się w Monopolis, ale także casting półfinałowy i sesja zdjęciowa finalistów.

Konkurs The Look Of The Year był początkiem wielkich karier ikon mody, takich jak: Cindy Crawford, Gisele Bündchen czy Kasia Smutniak. Czy taka kariera jest pisana także tegorocznym finalistom?

To czas pokaże, czy laureatom tegorocznej edycji uda się odnieść spektakularny sukces w modelingu. Dzięki wygranej w konkursie mają szansę na udział w międzynarodowym

O polskiej edycji prestiżowego konkursu The Look Of The Year, jedynego takiego konkursu modelingowego w Polsce, którego zwycięzcami zostali w tym roku Katarzyna Trela i Fabian Kosiński, opowiada Igor Włodarczyk, producent i organizator z ramienia IGO-ART.

finale The Look Of The Year. Wygrana w polskiej edycji już umożliwiła im podpisanie kontraktu z agencją modelingową MORE z Warszawy, która od kilkunastu lat jest na rynku i w profesjonalny sposób dba o kariery modelek i modeli. Jednocześnie wezmą też udział w sesjach zdjęciowych, pokazach oraz kampaniach znanych projektantów i marek – to bardzo dobry start na początku drogi w świecie mody.

Kto w tym roku zasiadał w jury polskiej edycji konkursu?

Jak co roku, w jury The Look Of The Year zasiadają projektanci i specjaliści świata mody, doświadczone osoby, które wiedzą kogo poszukuje świat modelingu i kto ma szansę na

zrobienie kariery. W tej edycji w jury gościliśmy m.in. Violę Piekut, Lidię Kalitę i Mariusza Przybylskiego, którzy zaprezentowali również swoje premierowe kolekcje na wybiegu. Był też z nami ekspert od wizerunku i fryzur, znany stylistą z programu Ostre Cięcie – Tomasz Schmidt.

Jak podkreślali członkowie jury, wybór nie był łatwy, a typy zmieniały się wraz z pojawianiem się modelek i modeli w kolejnych pokazach. Czy ten konkurs był inny niż pozostałe pod tym względem?

Konkurs jest jedynym tego typu wydarzeniem organizowanym w Polsce. Na pewno różni się od tradycyjnych wyborów w konkursach piękności,

jak np. Miss Polonia. Modelki i modele mają okazję do sprawdzenia się nie tylko na wybiegu, ale również przed obiektywem aparatu, pracując z profesjonalistami: projektantami, fotografami, stylistami. Wybór na pewno nie jest prosty, gdyż prezentują różne typy urody, ale także i osobowości, a charyzma w tym zawodzie i to przysłowiowe „coś”, co wyróżnia na wybiegu, są niezbędne.

Jakie cechy są niezbędne w modelingu? Na ile potrzebny jest wrodzony talent, a na ile za sukces odpowiada wytężona praca?

Zazwyczaj składa się na niego wiele czynników, m.in. determinacja – bo często można usłyszeć krytyczny komentarz czy opinię, a mimo wszystko trzeba iść dalej; wytrwałość – bo w tym świecie czasami trzeba poczekać na angaż i udział w wielkiej kampanii czy prestiżowym pokazie projektanta; na pewno też cierpliwość – bo zawód modelki i modela to wielogodzinne castingi, przymiarki, przygotowania fryzur i makijaży, całodienne sesje zdjęciowe; no i na pewno potrzeba też trochę szczęścia, które

w życiu zawsze się przydaje. Oczywiście talent i obiektywne predyspozycje do wykonywania zawodu także.

Na wybiegu modelom i modelkom towarzyszyły dzieci z Rodzinnych Domów Dziecka prowadzonych przez łódzką Fundację Happy Kids. Ten występ miał wymiar symboliczny, promujący rodzicielstwo zastępcze. Od dawna agencja Igo-Art wspiera tę inicjatywę?

Nasza agencja od zawsze angażuje się w wiele akcji społecznych i charytatywnych. Współpracę z Fundacją Happy Kids rozpoczęliśmy na początku 2022 roku. Udział i promocja tej inicjatywy w ramach The Look Of The Year to kolejny etap naszych wspólnych działań. Na pewno to nie ostatni taki projekt, ponieważ bardzo cenimy sobie tę stronę naszej działalności i organizowanych przez nas wydarzeń, czy to The Look Of The Year, czy konkursu Miss Polonia. Na wybiegu podopieczni Fundacji Happy Kids pojawili się w trakcie pokazu najnowszej kolekcji Top Secret, marki, która jest aktywna i odpowiedzialna społecznie.



zdjęcia: Agencja AKPA

Życie na własnych zasadach – to jest ważne

Nieważne jest to, ile dyplomów powieszysz na ścianie lub ile zer masz na koncie, albo jak dużo języków znasz. Ważne jest, żeby robić to dla siebie – mówi Ewelina Kamińska, genetyczka, która ukończyła studia na Uniwersytecie w Nottingham na kierunku genetyka ludzka. Doktoryzuje się w dziedzinie epigenetyki na Uniwersytecie Ludwiga-Maximiliana w Monachium. Ewelina jest jedną z ambasaderek kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”, którą wymyśliła projektantka mody Marta Banaszek.

Co w dzisiejszym świecie oznacza być kobietą naukowczynią? Jak postrzegane są kobiety w środowisku naukowym, łatwiej im rozwijać się naukowo czy trudniej niż mężczyznom?

W nauce panuje pewien trend. O ile na kierunkach biologiczno-chemicznych studiuje sporo kobiet, o tyle na poziomie doktoratu i wyżej jest ich coraz mniej. Istnieje swego rodzaju szklany sufit, który zatrzymuje kobiety przed osiągnięciem najwyższych

uczelnianych stanowisk. Moim zdaniem nie jest jednak tak, że to sami mężczyźni przez lata utkali ten sufit, ponieważ czynników jest wiele. Po pierwsze kobiety w nauce działają znacznie krócej niż mężczyźni. Ba! Dopiero niewiele ponad sto lat temu uzyskałyśmy prawa wyborcze w Polsce. Kiedy my cieszyłyśmy się z możliwości głosowania w wyborach, męskie środowisko naukowe już od dwóch dekad przyznawało Nagrodę Nobla. Patrząc na rolę kobiet w nauce z tej perspektywy, mamy do nadrobienia ogrom

zaległości, a zmiany społeczne na ogromną skalę nigdy nie zachodzą z dnia na dzień. I te zmiany dzieją się również na naszych oczach. Kobiety statystycznie są lepiej wykształcone od mężczyzn, potrafią poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych, a zarządzając zasobami ludzkimi kierują się empatią. Teraz potrzebujemy w naszym kraju jak najwięcej kobiet-idolek, które będziemy mogły podziwiać i naśladować właśnie w świecie naukowym.

Dlaczego ciągle jest ich za mało?

Schody zaczynają się, gdy kobieta chce założyć rodzinę. Nie ma realnych systemowych rozwiązań, ułatwiających kobietom powrót do pracy, nawet na część etatu, z maluszkiem przed trzecim rokiem życia. Praca w nauce jest pod tym względem dość łaskawa, ponieważ często można ją wykonywać w elastycznych godzinach, ale młode mamy bez wsparcia rodziny mimo wszystko nie mogą się wyrwać z domu nawet na kilka godzin. To jest problemem w wielu krajach, nie tylko w Polsce. Na szczęście coraz więcej mężczyzn korzysta z urlopu rodzicielskiego, są również bardziej świadomi swojej roli w wychowywaniu dzieci. Panowie przestają „pomagać w domu”, a stają się partnerami sprawiedliwie dzielącymi obowiązki domowe. O ile na poziomie rodziny dochodzi już do społecznego przełomu w myśleniu o karierze matki pracującej, o tyle rozwiązania systemowe zostały daleko w tyle za naszymi potrzebami.

Co konkretnie przeszkadza kobietom rozwijać skrzydła?

Ostatnimi klockami budującymi wspomniany szklany sufit są przeświadczenia i oczekiwania społeczne. Jeśli naukowczyni lub profesora (celowo używam tutaj formy „profesora” zamiast „profesorka”) wyjeżdża na kilkudniową konferencję, to często jest pytana „a co zrobiłaś z dziećmi?”, nigdy jednak w takich sytuacjach nie zadaje się tego pytania młodym ojcom-naukowcom. Komplikacje związane z powrotem do pracy po porodzie powodują, że wiele kobiet decydując się na założenie rodziny ucieka ze świata akademickiego i podejmuje stabilną, lepiej płatną pracę w przemyśle lub pełni mniej istotne i mniej odpowiedzialne funkcje na uczelni. I to jest ten kawałek szklanego sufitu, który same sobie dokładamy, zamykając drzwi do wielkich karier. Znam mamy trójki dzieci, które twierdzą, że praca naukowa jest bardzo elastyczna i wręcz idealna dla młodych mam. Jestem pewna, że nie brakuje

nam kompetencji, a jedynie odwagi, by udźwignąć obie role – matki i naukowczyni – w jednym.

Kobieta w nauce... kojarzy się nam raczej z panią w laboratorium, w otoczeniu książek, skupioną tylko na swojej pracy. Tak kreowane były kobiety w nauce, tymczasem Maria Skłodowska-Curie była świetną pływaczką, przemierzała Paryż na rowerze, jako jedna z pierwszych kobiet uzyskała prawo jazdy. To oblicze kobiecości zostało jakby zatarte – czy też świat wygląda inaczej?

Obraz naukowca jako chcącego zawładnąć światem mężczyzny-samotnika, spędzającego całe dnie w laboratorium, ubranego we flanelową koszulę lub biały fartuch, był intensywnie kreowany przez popkulturę. Gdy poprosimy dzieci o narysowanie naukowca, to większość z nich właśnie tak nas przedstawi. Dopiero będąc na studiach



REKLAMA

[NOWOŚĆ]

4 MORE CARE

NOWOCZESNY PODKŁAD
Z INNOWACYJNĄ
FORMUŁĄ

NATYCHMIASTOWE DZIAŁANIE
NA 4 POZIOMACH

LONG LASTING
utrzymuje się nawet do 16h

MATCH
dopasowuje się do skóry

COVER
zapewnia natychmiastowy „retusz”

GLOW
delikatnie rozświetla



genetycznych zdałam sobie sprawę, że moi profesorowie to niezwykle ciekawe osoby, które poza zamyśleniem do swoich przedmiotów grają w zespołach rockowych, podróżują kamperami, uprawiają sporty ekstremalne, są po prostu ciekawymi osobami bez względu na wiek czy płeć. Generalnie w Wielkiej Brytanii, gdzie studiowałam, płeć miała we wszystkim znikome znaczenie. Maria Skłodowska-Curie była człowiekiem renesansu. To ciekawa świata matka, żona, kobieta poświęcona nauce, która jednak nie zapominała o aktywności fizycznej i o przyjaciółkach. Myślę, że pęd naszych czasów znacznie skrócił nam dobę, dlatego trudniej nam jest zajmować się czymś innym poza pracą. Kiedyś częściej można było spotkać lekarzy piszących wiersze, filozofów znających matematykę czy historyków zakonanych w fizyce. Obecny system edukacji wymaga od nas specjalizacji na bardzo wczesnym etapie życia. Oczekuje się, że w wieku 23 lat, zanim jeszcze dojrzeje nasza kora przedczołowa, będziemy już po doktoracie, z doświadczeniem zawodowym i sukcesami. Kiedy mamy w takim razie odkrywać świat, nawiązywać relacje, uczyć się na błędach, odpoczywać i dojrzewać do skomplikowanych, naukowych koncepcji, których nie można przecież pojąć próbując je zakuć, zdać i zapomnieć tuż po egzaminie? Nie rozwijamy nowych pasji, bo zmęczeni spędzamy całe wieczory na Netflixie. Mówimy o depresji, wypaleniu zawodowym, szklanych sufitach i wciąż zapominamy, że sami często stajemy się własnym ograniczeniem.

Co według Ciebie jest w życiu ważne?

To, czego dopiero się uczę, to życie w zgodzie ze swoimi wartościami. Wyznaczanie tych wartości, poznawanie ich, podejmowanie własnych decyzji bez względu na oczekiwania otoczenia. Życie na własnych zasadach. To jest ważne. Nieważne jest to, ile dyplomów powieszysz na ścianie lub ile zer masz na koncie, albo jak dużo języków znasz. Ważne jest, żeby robić to dla siebie.

Wzięłaś udział w mojej kampanii „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”. Co w Twojej ocenie kryje się pod tym hasłem?

Hasło tej kampanii od razu do mnie przemówiło. Większość swojego życia spędziłam starając się być idealna dla wszystkich wokół, ale niekoniecznie dla siebie. Sama nie wiedziałam, czego mam od siebie oczekiwać. Decyzje podejmowałam bezwiednie zastanawiając się, co powiedziałyby moja

mama albo cała rodzina. Bałam się podejmować ryzyko, bo co ludzie powiedzą, jeśli mi się nie uda? Bałam się nawet zrezygnować z projektów, bo ktoś się na mnie obrazi za brak zaangażowania. Jako doktorantka żyłam pod dyktando oczekiwań środowiska. Ciągłe walczyłam, żeby być wystarczająco dobra. W pewnym momencie zobowiązań było tak wiele, że przestałam o sobie myśleć, zapomniałam kim jestem, co lubię, jak chcę wyglądać. To pociągnęło za sobą konsekwencje, między innymi zdrowotne. Wtedy nastąpił przełom. Podjęłam wówczas trudną decyzję – postanowiłam pytać siebie, co jest dla mnie ważne. Wciąż się tego uczę. Jeśli chcę zbawiać świat, to muszę zacząć od siebie i swojego własnego ogródka.

Czy inne kobiety są dla Ciebie źródłem inspiracji? Kto z Twojego najbliższego otoczenia miał wpływ na rozwój Twojej kobiecości, czy sama odnalazłaś siebie?

Wspomniana Maria Skłodowska-Curie – Polka, patriotka, naukowczyni, laureatka dwóch Nagród Nobla. To po niej na drugie imię mam Maria i od kiedy pamiętam jest moją idolką. Dzięki niej i swojej mamie, która do dziś jest moją najlepszą przyjaciółką, odnalazłam się w świecie nauki. Uwielbiam też studiować biografie wielkich kobiet, które w historii są boleśnie pomijane. Co ciekawe, to jednak mężczyźni zawsze byli moimi mentorami.

Jakie wspólne wartości łączą kobiety tej kampanii?

Przed pierwszym spotkaniem ambasaderek kampanii, jako naukowczyni i outsiderka bałam się, że będę tą jedną dziewczyną, która nikogo nie zna i podpięra ścianę. Okazało się, że moje obawy były zupełnie bezpodstawne, bo wszystkie od pierwszej chwili czułyśmy, jakbyśmy się znały od lat! Wystarczył jeden uśmiech, aby zacząć rozmowę. Ta otwartość to słowo klucz. Kobiety, które są idealne dla siebie tryskają pozytywną energią i są wsparciem dla innych.

W mojej kampanii swego rodzaju manifest prezentowały dotychczas kobiety, uważam jednak, że często wspierająca rola mężczyzn jest pomijana. Z tego powodu planuję rozszerzyć kampanię zapraszając do uczestnictwa również Panów – czy myślisz, że to dobry krok?

Oczywiście! Feminizm źle się kojarzy, ponieważ zdarza się, że mężczyzn uważa się za wrogów kobiet. Mówmy o równych prawach, równych płacach, równych szansach

mając przed sobą przedstawicieli obu płci. Prawdziwa dyskusja zaczyna się wtedy, gdy kobiety przestają poklepywać się po plecach, a zaczynają dyskutować z mężczyznami. Wspierajmy się wzajemnie. Presja wywierana na mężczyzn w tych czasach jest zabójcza i to dosłownie, ponieważ co minutę na świecie jeden mężczyzna odbiera sobie życie. Kampania społeczna zrzeszająca kobiety i mężczyzn to byłoby naprawdę cudowne przedsięwzięcie!

Na koniec proszę, jeśli możesz zdradź, nad czym teraz pracujesz?

Obecnie jestem zaangażowana w niezwykle projekt edukacyjny – startup How2 edu. To jedyna aplikacja dla dzieci w Polsce i prawdopodobnie jedyna na świecie, która zawiera elementy podstawy programowej, techniki skutecznej nauki oraz well-beingu. Dzięki niej dzieci uzupełniają szkolną wiedzę o kompetencje XXI wieku, których bardzo brakuje na rynku pracy. Rodzice i nauczyciele mają za to dostęp do szeregu poradników napisanych przez specjalistów. Właśnie finalizujemy prace nad tym, aby aplikacja mogła być pobierana na telefony użytkowników. W międzyczasie popularyzuję naukę, edukuję pacjentów i czekam na obronę doktoratu, co pozwoli mi kontynuować karierę naukową.

Rozmawiała Marta Banaszek



fot. materiały prasowe

MARTA BANASZEK

Projektantka mody, autorka kampanii społecznej „Dobra dla Ciebie? Idealna dla siebie”.

INGRID

C O S M E T I C S

@ingrid.cosmetics



A mówią, że nie da się zrobić pierwszego wrażenia po raz drugi...

W Ingrid wierzymy w to, że jedyną gwarancją rozwoju jest stałe dążenie do perfekcji. Jesteśmy więc gotowi na zmiany wszystkiego poza jakością naszych produktów; nowe składniki aktywne w udoskonalonych formułach wymagają godnej oprawy, toteż z dumą przedstawiamy nowe opakowania naszych kosmetyków.

Pogoń za doskonałością — to po prostu nasz styl.



poprzedni design

rak prostaty – fakty i mity

Listopad to miesiąc solidarności z pacjentami zmagającymi się z nowotworami gruczołu krokowego oraz rakiem jąder. Od 1999 roku panowie na całym świecie przyłączają się do akcji społecznej Movember, zapuszczając w tym miesiącu wąsy i propagując badania profilaktyczne.

15 września obchodzony jest Europejski Dzień Prostaty. Prostatą jest jednym z najczęściej atakowanych przez nowotwór narządów u mężczyzn. Według Krajowego Rejestru Nowotworów, rak gruczołu krokowego jest drugim co do częstości występowania nowotworem złośliwym u mężczyzn (pierwsze miejsce zajmuje rak płuca). Wokół tego tematu narosło wiele mitów, które rozwiewa dr Stefan W. Czarniecki, ordynator oddziału urologii HIFU CLINIC w Szpitalu św. Elżbiety w Warszawie (Grupa LUX MED).

1 Przerost prostaty oznacza nowotwór – MIT

Prostata, zwana także gruczołem krokowym lub sterczem, to męski narząd, przez który przebiega cewka moczowa. Jego zadaniem jest produkcja śluzu – głównego składnika męskiego nasienia, w którym zawieszone są plemniki. U wielu mężczyzn po 30. roku życia ten gruczoł zaczyna się powoli rozrastać, choć proces ten przebiega

przez długi czas niezauważalnie. Z biegiem lat postępujące powiększenie objętości gruczołu może doprowadzić do uciśnięcia przebiegającej przez jego środek cewki moczowej, a w efekcie m.in. do osłabienia strumienia moczu, wydłużonego czasu oddawania moczu, przerywanego strumienia moczu, uczucia zalegania moczu w pęcherzu i nykturii, czyli nocnego oddawania moczu. Łagodny rozrost gruczołu krokowego, często potocznie nazywany powiększoną prostatą, jest sam w sobie początkowo niegroźny, choć prowadzi progresywnie do uszkodzenia pęcherza, a długotrwale nieleczone w zaawansowanym stadium może nawet doprowadzić do groźnego zablokowania odpływu moczu z układu moczowego. To natomiast może spowodować ostre zatrzymanie moczu, ostrą niewydolność nerek, a nawet śmiertelnie groźną sepsę. Choć w znakomitej większości przypadków rak prostaty nie daje żadnych objawów, jest kilka wyjątkowo niepokojących symptomów, które

wymagają pilnej diagnostyki różnicowej, np. pojawienie się krwi w moczu lub w nasieniu. W przypadku wystąpienia takich objawów należy koniecznie umówić się na wizytę do urologa, który zdiagnozuje, czy przyczyna jest łagodna, czy konieczna będzie dalsza diagnostyka w kierunku nowotworu.

2 Rak prostaty = wyrok – FAKT I MIT

W Polsce na nowotwór prostaty choruje co roku ponad 16 tys. mężczyzn, z czego ok. 5 tys. nie udaje się pomóc, głównie z powodu zbyt późnego wykrycia zmian nowotworowych. Tymczasem diagnostyka i metody leczenia tego nowotworu są bardzo nowoczesne oraz – zastosowane w odpowiednim czasie – dają szansę na szybkie wykrycie zagrożenia i całkowite wyleczenie nawet w 90 proc. przypadków. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, a w razie wystąpienia jakichkolwiek wątpliwości – szybka i precyzyjna diagnostyka. W przypadku raka

prostaty można skorzystać m.in. z płynnej biopsji z moczu SelectMDx oraz nowoczesnej przekroczonej biopsji fuzyjnej. Płynna biopsja z moczu SelectMDx pozwala na wykluczenie istotnego klinicznie nowotworu z prawdopodobieństwem 95-99 proc. w sposób całkowicie nieinwazyjny, na podstawie zwykłej próbki moczu. Przekroczonej biopsja fuzyjna prostaty pozwala trafić nawet w 3-4-milimetrowe zmiany w gruczole, z redukcją ryzyka powikłań septycznych nawet o 99,99 proc.

3 Chodzenie do lekarza jest niemęskie – MIT

Dla wielu panów rozmowy o prostacie to wciąż temat tabu, a mężczyźni, nawet obserwując u siebie niepokojące objawy, nie zgłaszają się do specjalisty po pomoc. Jednym z powodów jest strach lub wstyd przed intymnym badaniem, w tym przez odbyt, który niejednokrotnie jest podstawowym argumentem przeciwko wizycie u urologa. Niestety! Warto pamiętać, że choć rola tego badania w ramach oceny urologicznej jest istotna, to wraz z pojawieniem się nowocześniejszych metod oceny gruczołu jego wartość stale maleje. Współcześnie wcale nie jest aż tak nieodłącznym elementem opieki urologicznej, jakby się wydawało. Można wręcz powiedzieć, że profilaktyka raka prostaty jest oznaką męskości, gdyż zdrowy, dbający o siebie mężczyzna okazuje troskę o swoją rodzinę i najbliższych.

4 Osoby obciążone genetycznie powinny badać się częściej – FAKT

Jeśli w rodzinie występowały dwa (lub więcej) przypadki nowotworu prostaty po stronie jednego z rodziców, ryzyko zachorowania znacząco wzrasta. Prawdziwie dziedziczne przypadki raka prostaty rozpoznawane są w obciążonych rodzinach o 6-7 lat wcześniej niż u ogólnej populacji. Warto zatem zwrócić uwagę także na wiek, w którym wystąpiło to rozpoznanie u członków rodziny. Genetyczne czynniki niestety także wpływają na ryzyko agresywnego przebiegu choroby. Podstawą profilaktycznych badań populacyjnych jest badanie stężenia białka PSA we krwi. Jeśli stężenie PSA przekracza 1 ng/ml (w 40. roku życia) lub 2 ng/ml (w 60. roku życia), należy wynik ten omówić z urologiem. Warto zaznaczyć, że powyższe wartości zaczerpnięte z aktualnych wytycznych EAU (European Association of Urology Guidelines 2022) są całkowicie inne niż normy referencyjne podawane przez laboratoria, którymi nie należy się sugerować.

5 Operacja jest inwazyjna i niebezpieczna dla osób schorowanych – MIT

Obecnie metody walki z nowotworem prostaty są bardzo nowoczesne. Mało kto nie słyszał jeszcze o robotyce, który w rękach sprawnego urologa pozwala

na niespotykaną dotychczas precyzję i bezpieczeństwo zabiegu prostatektomii. Dzięki obrazowi 3D oraz 10-krotnemu powiększeniu wizyjnemu, pozwala na oszczędzenie krytycznych tkanek podczas zabiegu. Warto wspomnieć także o Robotycznym HIFU, czyli niszczeniu komórek nowotworowych za pomocą wysokoskoncentrowanej fali ultradźwiękowej (high intensity focused ultrasound). Ta metoda pozwala na leczenie dokładnie tej części prostaty, która jest zajęta nowotworem, resztę pozostawiając całkowicie nienaruszoną, znacząco redukując ryzyko okołozabiegowe. Wśród jej zalet jest bardzo niska inwazyjność, krótka hospitalizacja (24 godziny) oraz możliwość przeprowadzenia tego zabiegu nawet u pacjentów obciążonych innymi, poważnymi schorzeniami, które wykluczają np. przeprowadzenie zabiegów pod narkozą. W przypadku terapii metodą HIFU stosowane jest mało obciążające znieczulenie dołędziwowe. Nowoczesna chirurgia z wykorzystaniem narzędzi robotycznych daje niższe niż dotychczas ryzyko powikłań, krótszy i bardziej przewidywalny oraz przyjazny okres rekonwalescencji.

6 Samemu nie mogę zrobić nic, by nie zachorować – MIT

Aby zmniejszyć ryzyko zbyt późnego wykrycia choroby nowotworowej w obrębie gruczołu krokowego, należy przede wszystkim obserwować swój organizm pod kątem



Termin Movember to połączenie słów: mostache – wąsy oraz November – listopad. Kampania zapoczątkowana w Australii w 1999 roku w luźny sposób zwraca uwagę na ważny męski problem. Przez cały listopad znani mężczyźni zapuszczają wąsy i propagują badania profilaktyczne w kierunku nowotworów gruczołu krokowego oraz raka jąder.

jakichkolwiek objawów. Warto zapisać się na konsultację urologiczną po 40. roku życia. Podczas niej urolog będzie w stanie ustalić, jaki program zindywidualizowanej profilaktyki będzie odpowiedni (często profilaktyczne oznaczenia stężenia PSA można odłożyć do 50. roku życia, zależnie od obciążenia rodzinnego). Zgoda inaczej będą traktowani mężczyźni, u których w rodzinie występuje rak piersi z dziedziczną mutacją BRCA2. W przypadku tego akurat nowotworu nie ma obecnie dowodów na znaczący wpływ

jakichkolwiek czynników dietetycznych czy też aktywności fizycznej na ryzyko rozwoju tej choroby. Głównymi czynnikami ryzyka są wiek oraz obciążenie dziedziczne, które nie są modyfikowalne. Z perspektywy ogólnozdrowotnej oczywiście jednak nie bez znaczenia jest zdrowy tryb życia: różnorodna dieta i dbanie o odpowiednią masę ciała, regularnie uprawiany sport (pomocze nawet ten o niskiej intensywności, jak np. nordic walking), umiarkowane spożycie alkoholu oraz całkowita rezygnacja z tytoniu.



jak zwiększyć odporność?

Odporność jest stanem niewrażliwości na czynniki chorobotwórcze. Częściowo zależy od genów, w większej mierze jednak od nas samych. Z pomocą ziół, witamin, składników mineralnych i odpowiednich nawyków możemy ją znacznie wzmocnić. A więc do dzieła!

Istnieje wiele ziół o działaniu immunostymulującym, czyli pobudzających odporność organizmu. Wśród roślin, o których nie można zapomnieć podczas sezonu infekcyjnego, są: aronia, cebula,

czosnek, imbir, jeżówka, czarna bez, acerola, owoce jeżyny, lipa, malina, mniszek lekarski, nagietek, korzeń żeń-szenia i róża. Można z nich przyrządzać napary, odwary, syropy lub dodawać je do potraw

i napojów. Warto je stosować zarówno profilaktycznie, jak i w trakcie choroby, np. przeziębienia. Aby kuracje odniosły skutek, rośliny lecznicze stosuje się przez 4 do 6 tygodni. Kiedy wprowadzamy je podczas

choroby należy pamiętać, aby kurację zacząć jak najwcześniej, już po pierwszych objawach. Odporność znakomicie wspomagają algi morskie, a zwłaszcza wodorosty, takie jak krasnorosty, brunatnice i zielenice oraz sinice (spirulina) – wszystkie one wykazują właściwości prozdrowotne.

WITAMINY NA TALERZU

Składniki mineralne i witaminy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na wzmocnienie odporności warto sięgnąć po cynk i witaminę D. O ile cynk możemy dostarczyć organizmowi w postaci diety, o tyle witaminę D przyjmujemy jako suplement (zwłaszcza w okresie od września do kwietnia). Witamina D dba o stan układu kostnego, jej niedobór osłabia limfocyty T – jedne z najważniejszych

komórek układu immunologicznego. Gdy doprowadzimy do utraty cynku, komórki, które kontrolują zapalenia, wydają się działać inaczej, co sprawia, że rozwija się zapalenie. Cynk znajdziemy w produktach bogatych w białko (mięso, skorupiaki), w kaszy gryczanej, pestkach dyni, migdałach, fasoli, ciemnym pieczywie. Niedobory innych składników mineralnych, takich jak: selen, kwas foliowy, żelazo, miedź i witamina A, B6, C i E, również zmniejszają naszą odporność immunologiczną. Pamiętaj – jedz także dużo kiszonek, gdyż mają w sobie bogactwo składników, przede wszystkim witaminy C, A, K. Zawierają także kwas mlekowy i dużą ilość probiotyków. Przyprawą, której warto używać w sezonie jesienno-zimowym, jest kurkuma – jest silnym przeciwutleniaczem.

HERBATY ROZGRZEWAJĄCE

Zamiast kawy i zwykłej herbaty warto postawić na owocowe i ziołowe zamienniki. Herbata z dzikiej róży, malin, aronii, czarnego bzu, kopru włoskiego, lipy czy czarnej porzeczki nie tylko regeneruje, ale dostarcza witamin. Polecamy dodać do napoju imbir, miód, cytrynę, cynamon – co kto lubi. Moc drzewniacza z zerwanych roślin jest nie do przecenienia. Rozgrzewające herbatki uprzyjemnią także zimowe i jesienne wieczory, zrelaksują nas.

OLEJKI ETERYCZNE

Najciekawszym przykładem aromaterapii jest z pewnością olejek pomarańczowy. Według badań zwiększa aktywność komórek odpowiadających za ochronę organizmu przed wirusami, tzw. natural killers. Natomiast masaż tym olejkiem spowoduje zwiększenie liczby limfocytów we krwi – odpowiedzialnych za rozpoznawanie groźących nam wirusów i bakterii.

MYJ RĘCE

Częste mycie rąk sprzyja profilaktyce zdrowotnej. Na dłoniach nosimy nie tylko brud, ale także bakterie, wirusy i grzyby. Następnie nimi pocieramy usta czy nos lub oczy... i choroba gwarantowana. Często więc korzystajmy z wody, chusteczek nawilżających i płynów higienicznych.

ŚPIJ NA ZDROWIE

Zrezygnuj z palenia papierosów, ogranicz spożycie alkoholu, wyśpij się przynajmniej 8 godzin na dobę, przeciwdziałaj nadmiernemu, długotrwałemu stresowi, schudnij – w przypadku nadwagi i otyłości, przeciwdziałaj alergii, regularnie ćwicz, jedz dużo owoców i warzyw, zaszczep się. Nie zapomnij także o hartowaniu organizmu. Powinniśmy także dbać o jakość powietrza często wietrząc pomieszczenia i przebywając na dworze. Nie zapominajmy o sporcie oraz ćwiczeniach relaksacyjnych, a także medytacji.

DZIEŃ Z UŚMIECHEM, SZCZYPĄ MIŁOŚCI I FUTRZAKI W DOMU

Śmiech wpływa bardzo pozytywnie na nasze zdrowie, dodaje energii, dotlenia mózg i ciało, wyzwala pozytywne emocje wpływając pozytywnie na rozwój komórek odpornościowych. Śmiech to samo zdrowie. Podobnie jak miłość! Czy wiecie, że ludzie, którzy trzymają w domu futrzaki, są zdrowsi i pogodniejsi? W kontakcie ze zwierzątkiem mamy do czynienia z bezwarunkową, wolną od krytycyzmu miłością. Układ immunologiczny to tarcza organizmu. Jego głównym zadaniem jest uniemożliwienie wnikania drobnoustrojów i walka z nimi, jeśli się nam to przydarzy. Wspierajmy go więc z całych sił, a z pewnością nam się to opłaci.

Marzena Czerwińska-Murgan



Palette dla wszystkich odcieni życia.

Natychmiastowe maskowanie odrostów i siwych włosów



FINANSE NA CO DZIEŃ

1 Co to jest zdolność kredytowa i od czego ona zależy?

Zdolność kredytowa to zdolność do terminowej spłaty zaciągniętych zobowiązań. Jej posiadanie jest warunkiem uzyskania kredytu bankowego. Jej badanie jest elementem procesu kredytowego. Zależy od uzyskiwanych dochodów netto, kosztów utrzymania, kwot do spłaty już zaciągniętych zobowiązań o charakterze kredytowym (kredytów, w tym ratalnych, limitów w kartach i w rachunku kredytowym) i kwot do spłaty wynikających z zaciągnięcia nowego zobowiązania. Pozytywnie wpływa na nią wysokość dochodów, a negatywnie – ponoszone koszty. Zdolność kredytowa informuje więc o możliwości spłaty zaciągniętych zobowiązań finansowych.

2 Co to jest wiarygodność kredytowa?

Wiarygodność kredytowa określa wiarygodność klientów w zakresie spłaty zobowiązań finansowych. Określa więc chęć spłaty zobowiązania kredytowego. W procesie oceny wiarygodności kredytowej brana jest pod uwagę m.in. terminowość regulowania wcześniejszych zobowiązań, czyli tzw. historia kredytowa. Historia kredytowa to wszystkie dane zgromadzone w BIK na temat zobowiązań kredytowych danej osoby – tych, które są aktualnie spłacane i tych już spłaconych. Kluczową informacją jest to, czy spłaty są (lub były) regulowane w terminie. Gdy były spłacane w terminie, to tworzą pozytywną historię kredytową. W przypadku gdy pojawiały się opóźnienia, mamy do czynienia z historią negatywną. Większość kredytobiorców ma jednak pozytywną historię kredytową.

3 Co to jest BIK?

Biuro Informacji Kredytowej jest dla instytucji finansowych (banków, SKOK-ów, firm pożyczkowych) głównym źródłem wiedzy i informacji o historii kredytowej kredytobiorców. BIK gromadzi i udostępnia historię kredytową kredytobiorców zaciągających kredyty w bankach i Spółdzielczych Kasach Oszczędnościowo-Kredytowych oraz pożyczkobiorców korzystających z pożyczek pozabankowych w firmach

pożyczkowych. Zadaniem BIK nie jest opiniowanie czy przekazywanie rekomendacji co do udzielenia lub nieudzielenia kredytu czy pożyczki. BIK przekazuje jedynie informacje dotyczące kredytobiorcy czy pożyczkobiorcy, jakie wcześniej zostały przekazane na ich temat przez instytucję kredytową czy pożyczkową. BIK pełni więc funkcję notariusza danych kredytowych. Należy pamiętać, że każda instytucja udzielająca kredytów czy pożyczek ma własną procedurę kredytową, szczegółowe sposoby liczenia zdolności kredytowej czy ustalania warunków udzielenia kredytu i to do niej ostatecznie należy decyzja o udzieleniu lub odmowie udzielenia kredytu czy pożyczki.

4 Co to jest scoring?

Ocena punktowa (ang. score) – dlatego też często używamy terminu scoring – to liczba punktów uzyskanych przez klienta w wyniku zastosowania metody punktowej oceny ryzyka kredytowego. Ocena służy określeniu wiarygodności kredytowej i jest wyznaczana na podstawie danych o zachowaniach kredytowych klienta, m.in. jego aktywności kredytowej, terminowości spłat. W przypadku scoringu oferowanego przez biura kredytowe, dane te pochodzą ze zbiorów przekazywanych przez banki. Do wyliczenia ocen punktowych stosowana jest formuła matematyczna, która szacuje ryzyko tego, że klient przestanie spłacać kredyt lub będzie miał znaczne opóźnienia. Określenie wiarygodności kredytowej klienta polega na porównaniu jego profilu z profilem klientów, którzy już otrzymali kredyty. Im bardziej profil danego klienta jest podobny do profilu klientów terminowo spłacających zobowiązania w przeszłości, tym wyższą ocenę punktową otrzyma. Wyższa ocena oznacza większe prawdopodobieństwo, że dana osoba będzie terminowo spłacała kredyt. Scoring aplikacyjny oparty jest na danych zbieranych przez bank we wniosku (aplikacji) kredytowej, stąd nazwa aplikacyjny. Na podstawie tych danych (m.in. wiek, płeć, zawód, miejsce zamieszkania) budowany jest model matematyczny, którego celem jest określenie poziomu prawdopodobieństwa terminowej spłaty kredytu.



WALDEMAR ROGOWSKI

dr hab. nauk ekonomicznych w dyscyplinie finanse, profesor SGH. Wicedyrektor Instytutu Finansów Korporacji i Inwestycji. Wieleletni praktyk gospodarczy – dyrektor departamentów ryzyka i klientów korporacyjnych wiodących instytucji finansowych, obecnie główny analityk w biurze kredytowym. Komentator gospodarczy m.in. w Radiu Zet, Radiu RMF FM, Radiu TOK FM, Radiu ESKA, Radiu 357, Radiu Nowy Świat, w Polsacie, Polsat News, TVN, TVN24, TV Biznes 24 oraz w prasie fachowej, m.in. w Rzeczpospolitej, Gazecie Inwestorów Parkiet, Gazecie Prawnej, Pulsie Biznesu i tygodnikach: Polityka oraz Newsweek. Przez wiele lat ekspert ONZ i konsultant Banku Światowego. Autor lub współautor ponad 130 publikacji z dziedziny finansów przedsiębiorstwa.

Wydarzenia z ostatnich lat: pandemia COVID-19, wojna w Ukrainie, wysoka inflacja bardzo odbiły się na portfelach Polaków. Dlatego jeszcze bardziej rośnie rola i znaczenie zarządzania finansami osobistymi. Niestety, z wiedzą Polaków z zakresu finansów nie jest najlepiej. Dlatego zaczynamy cykl, w którym ekspert ekonomii, prof. SGH Waldemar Rogowski odpowiada na pytania naszych Czytelniczek.

Chcesz zadać pytanie naszemu ekspertowi? Napisz do nas na adres: magazynnatura@drogerienatura.pl

kiedy poród zaczyna się za wcześnie

Jakie czynniki mogą przyczynić się do wcześniactwa i jak wygląda postępowanie w przypadku kobiet zagrożonych porodem przedwczesnym – wyjaśnia Elżbieta Jochman, położna w szpitalu w Brzezinach.

Jaki termin porodu uznaje się za przedwczesny?

Poród przedwczesny to zakończenie ciąży pomiędzy 22. a 36. tygodniem ciąży. Jest to zaburzenie linii: ciążarna, dziecko a środowisko zewnętrzne. Częstość występowania takich porodów w Polsce to około 7 procent.

Co objawy porodu przedwczesnego oznaczają dla ciała mamy?

Najbardziej powszechne objawy, które mogą na to zjawisko wskazywać, to: skurcze przypominające miesiączkowe, ucisk czy ból w miednicy lub w kroczu, tępy ból w okolicy lędźwiowej pleców, skurcze jelit lub biegunka, krwawienie albo zwiększona wydzielina z dróg narządów rodnych i przedwczesne odejście wód płodowych.

Czy jest się czym niepokoić?

Tak. Jeśli mama doświadcza takich objawów ze strony organizmu, to powinna jak najszybciej skonsultować to z lekarzem.

Jakie są zagrożenia wczesnego porodu?

Następstwem tego typu porodu będzie przedwczesnie urodzone dziecko i jego stan zdrowia. Bardzo ważne jest, w jakim wieku ciążowym

noworodek przyszedł na świat. Z klinicznego punktu widzenia największe obawy budzi poród przed 32. tygodniem trwania ciąży.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko porodu przedwczesnego?

Jest to z pewnością ciąża młoda, przedwczesne pęknięcie błony płodowej, nadciśnienie w ciąży, niewydolność nerek, choroby autoimmunologiczne, choroby zakaźne, wady macicy, zahamowanie wzrostu płodu, krwawienia i krwotoki poporodowe.

Czy można temu zaradzić i jak?

Często można, gdyż postępowanie w przypadku chociażby zagrażającego porodu przedwczesnego obejmuje wczesną identyfikację czynników ryzyka i postępowanie zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego. Kobieta ma wtedy mniejszy zakres swobody, objęta jest hospitalizacją, musi spędzać czas w pozycji leżącej z oceną stanu płodu i przyjmować odpowiednie leki, zgodnie z zaleceniami lekarza. Wtedy jest duża szansa na to, że czas porodu przedłużymy do bezpiecznych tygodni ciąży.

Rozmawiała Marzena Czerwińska-Murgan



Jesienny sezon jest idealnym czasem na rewizję naszej rutyny pielęgnacyjnej. Gorące lato, z którego mogliśmy korzystać w tym roku, z pewnością pozostawiło na naszej skórze ślady w postaci odwodnionej i podrażnionej skóry lub przebarwień.

Jesień charakteryzująca się łagodniejszym nasłonecznieniem będzie idealna do tego, by wzbogacić codzienną pielęgnację o produkty zawierające silniejsze składniki aktywne, które pomogą odbudować skórę po tegorocznych wakacjach. Ważne jest, by pamiętać o tym, że zmiany w pielęgnacji powinniśmy wprowadzać stopniowo. Pomoże nam to w ewentualnym zlokalizowaniu produktu lub składnika, który wpłynął na skórę dobrze lub źle. Gdy wprowadzimy trzy nowe kosmetyki na raz i zobaczymy wysyp niedoskonałości na skórze, trudno będzie nam ustalić, który produkt zawinił.

ODBUDOWA BARIERY HYDROLIPIDOWEJ

Choć na naturalny, promienny wygląd skóry składa się wiele czynników zewnętrznych i wewnętrznych, możemy pomóc skórze odzyskać promiennosc dzięki odbudowie jej płaszcza hydrolipidowego, który odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu jej nawilżenia. Składniki wspomagające jego regenerację znajdują się w emulsji do mycia twarzy, która zawiera skwalan – olejową substancję aktywną wykazującą działanie antyoksydacyjne i nawilżające, a także kwas hialuronowy, składową NMF – naturalnego czynnika nawilżającego. NMF to mieszanina związków nawilżających warstwę rogową naskórka, czyli właśnie płaszcza hydrolipidowego skóry. Wsparciem w odbudowie warstwy hydrolipidowej naskórka będzie intensywnie nawilżający krem z wcześniej wspomnianym kwasem

hialuronowym, a także mocznikiem i aminokwasami. Mocznik stanowi naturalny składnik naskórka, jest elementem NMF i ma znaczący wpływ na stopień nawilżenia skóry. Wykazuje silne działanie higroskopijne, aktywnie złuszcza i regeneruje naskórek. Aminokwasy natomiast chronią skórę przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych, wspomagają aktywność kolagenu oraz przyspieszają regenerację.

PRZEBARWIENIA SKÓRNE

Temat przebarwień jest bardzo obszerny, gdyż istnieje wiele ich rodzajów. Przy intensywnych przebarwieniach posłonecznych lub potrądzikowych rekomenduję wizytę u specjalisty. Pomoże on dobrać odpowiednie leczenie i zabiegi. Jeśli naszej skórze brakuje blasku i występują na niej drobne przebarwienia, możemy rozpocząć stosowanie skoncentrowanego serum rozjaśniającego z witaminą C. Witamina ta pobudza syntezę kolagenu i elastyny, dzięki temu

poprawia owal twarzy. Działa antyoksydacyjnie, nadaje skórze młodzińczy blask, rozjaśnia i rozświetla skórę. Serum zawiera również niacynamid, który działa łagodząco i antyoksydacyjnie. Pobudza syntezę kolagenu w skórze, rozjaśnia przebarwienia i reguluje wytwarzanie sebum.

Witamina C nie należy do typowych filtrów przeciwsłonecznych, ale stosowana w połączeniu z kremem z fotoprotekcją przyczynia się do zwiększenia jego działania ochronnego. Dlatego jeżeli chcemy wprowadzić serum z witaminą C, najlepiej stosować go rano i nie zapominać o nałożeniu kremu z SPF. Zawarty w kremie SPF skwalan i witamina E poprawiają równowagę hydrolipidową, uelastyczniają skórę oraz pełnią funkcję nośnika substancji aktywnych zawartych w kremie. Pamiętajmy o tym, że kremy z fotoprotekcją powinniśmy stosować codziennie przez cały rok, niezależnie od pogody. Jest to niezmiernie ważne, zwłaszcza przy stosowaniu silnych składników aktywnych w codziennej pielęgnacji.

Marta Trojnar

SKINIMAL
Skoncentrowane serum rozjaśniające
Intensywny krem rozjaśniający
Nawilżający krem z fotoprotekcją
SUN CAT

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl



artiste

PROFESSIONAL

ZREGENERUJ WŁOSY Z LINIĄ *Repair*



Sprawdź też linie Curls oraz Moisture.

Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl



**Ach,
co to jest
za wąs!**

W czasach, gdy obywatele wielu europejskich krajów kojarzeni byli z perukami, żabotami, pończochami i ogolonym na gładko licem, polskim synonimem prawdziwego mężczyzny był wąs. Kultury wąsów nie skruszyły ani zabory, ani przemiany ustrojowe, ani nawet zmiany kulturowe. I choć dzisiejsza moda na bujne brody wyparła trend na wąs, nie podlega jednak wątpliwości, że wraca on do łask.

Majestatycznym zarostem nad górną wargą szczyciło się wielu polskich królów: Bolesław Chrobry, Władysław Jagiełło, Władysław Łokietek (taka przynajmniej imaginacja uwieczniona została na obrazach Jana Matejki) czy Jan III Sobieski; bohater narodowy Kazimierz Pułaski – czołowa postać walk o wolność Polski i Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej; wybitne postacie okresu międzywojnia: Ignacy Paderewski, Józef Piłsudski, a także zaśluzeni wąsacze okresu powojennego

z Lechem Wałęsą na czele. Sławny wąs nosiły także osoby niezwiązane z polityką: Zbigniew Boniek, Adam Małysz oraz Dawid Podsiadło. Chociaż wąsy kojarzone są także z osobami o negatywnym odbiorze historycznym, jak Hitler, Stalin czy Saddam Husajn, pozytywnych ambasadorków zarostu pod nosem było i jest jednak zdecydowanie więcej. Wynika to z faktu, że wąsy nigdy nie stanowiły cechy charakterystycznej dla władców i polityków, ale pełniły również ważką funkcję w kulturze i zwyczajach różnorodnych grup społecznych. Leon Żuławski, pochodzący z Limanowej pisarz i lekarz, w opublikowanej przez siebie w 1895 roku i dedykowanej „czcigodnym wąsaczom

całego świata” broszurze pod tytułem „Wąsy pod względem przyrodzonym, ekonomicznym, estetycznym, politycznym i fizjologiczno-lekarskim” przekonywał, iż „(...) wąs na górnej położony wardze między ustami i nosem, utrzymując tęgość i elastyczność twarzy, i tworząc jakoby ganek dla zabezpieczenia wchodu do domu od wiatrów i zamieci, jest ochroną dla oddechu. Wąs zatem jest jako baszta fortecy płuc, chroniąca oddech od chorób (...)”. Dziś już wiemy, że zarost na twarzy, spomiędzy innych cech ludzkiego ciała, jest jedynie atrybutem ozdobnym i nie pełni żadnych fizjologicznych funkcji. Styl, długość i gęstość wąsów zmieniała się wraz z biegiem

czasu, fantazji noszącego, a także mody. Z tego też powodu możemy wymienić kilka najbardziej charakterystycznych form zarostu męskiej twarzy: **Wąsy typu Zorro** – zaczynają się tuż przy nosie, są bardzo cienkie i sięgają kątek ust. **Wąsy typu Watson** – bujne, wygięte charakterystycznie do góry tuż przy kącikach ust. **Wąsy typu Zappa** – gęste, rozciągające się prosto między nosem a ustami, zaokrąglone i opadające w dół przy kącikach ust. **Wąsy typu Asterix** – gęste, zachodzące na usta, opadające w dół w okolicy kącików ust. **Wąsy typu Dali** – wąskie i długie, od kącików ust podkręcające się do góry. **Wąsy typu Einstein** – gęste,

zachodzące na wargi (zastępujące górną wargę); ciągną się wzdłuż całych ust i są ściśnięte „na prosto”. **Wąsy typu pencil** – cienkie, proste wąsy, często przedzielone pod nosem na dwie części. Popularne wśród aktorów występujących w latach 20. i 30. XX wieku. **Wąsy typu lampshade** – gęste, zaczynające się tuż przy nosie, a następnie schodzące w kształcie trójkąta w kierunku ust. **Wąsy typu english mustache** – w wyglądzie podobne do wąsów à la Dali z tą różnicą, iż ich długie końce nie są wywijane w górę, a sztorcowo wyprostowane w boki. Zwykły ten wąs nasz powszedni, a jednak jaki różny.

Małgorzata Królikowska

LOTERIA

WYPRÓBUJ NOWOŚCI

NIVEA MEN

KTO KIBICUJE, TEN WYGRYWA

KUP DOWOLNY PRODUKT NIVEA MEN I WEŹ UDZIAŁ W LOTERII!

PONAD 4000 NAGRÓD

30x SŁUCHAWKI SONY
120x BILETA REAL MADRYT
1000x ZESTAWY KOSMETYKÓW NIVEA MEN
i inne nagrody!

16x GAMER SET

PS5

+ ZESTAW 3 GIER*

SZCZEGÓŁY NA NIVEAMEN.PL

Szczegóły w regulaminie na niveamen.pl. Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii od 03.11 do 31.12.2022 r. Zachowaj dowód zakupu. Organizatorem loterii jest NAV agency sp. z o.o. *W skład zestawu gier wchodzi: FIFA 2023, Horizon Forbidden West, Ratchet & Clank: Rift Apart. Logo rodziny PlayStation, "PlayStation", "PS5" oraz "PS5 logo" są zarejestrowanymi znakami towarowymi lub znakami handlowymi Sony Interactive Entertainment Inc.

REKLAMA

Idea zero/less waste to w ostatnich latach bardzo wyraźny, promowany, ale i potrzebny nurt. Reduce, reuse oraz recycle – to jej główne hasła. Innymi słowy: redukuj – odnosi się do zmniejszenia ilości produkowanych śmieci, reuse – to ponowne wykorzystywanie, a recycle – to przetwarzanie ich na nowo.

Przemiana zwykłej łazienki w łazienkę w stylu zero waste następuje zazwyczaj poprzez zaprzestanie kupowania mydła w płynie na rzecz mydła w kostce, porzucenia wielorazowych szczoteczek do zębów i maszynek do golenia dla bambusowych szczoteczek do zębów (które można kompostować) i starożytnej, stalowej maszynki z wymiennymi ostrzami. Rezygnuje się także z plastikowych patyczków higienicznych oraz jednorazowych wacików na rzecz papierowych lub bambusowych patyczków i wielorazowych wacików, które można prać w pralce. Lista produktów do zmiany jest długa, ale słuchając głosu rozsądku i nie kupując kompulsywnie wbrew pozorom można oszczędzić dużo pieniędzy i śmieci!

OD CZEGO ZACZĄĆ ZMIANY?

Ogranicz zawartość swojej kosmetyczki i skup się na produktach, których naprawdę potrzebujesz. Wybieraj wielozadaniowe wyroby, które możesz wykorzystać na wiele różnych sposobów i zastosować na wiele partii ciała. Zwracaj uwagę na uniwersalność danego wyrobu. W pierwszej kolejności polecamy oleje i olejki eteryczne, hydrolaty, mydła, szampony i balsamy w kostce, kostki do demakijażu i perfumy w kremie. Olejów można używać do włosów, ciała, demakijażu, jako dodatku do odżywek i masek do włosów, które

niekoniecznie się sprawdzają solo, oraz do twarzy. Jednym z ulubieńców jest olej kokosowy, którego – poza wymienionymi zastosowaniami – można użyć do zrobienia pasty do zębów lub antyperspirantu (np. z dodatkiem sody oczyszczonej, olejku miętowego i erytrytolu). W codziennej pielęgnacji pomocne są hydrolaty, takie jak woda różana, lawendowa czy rozmarynowa, które służą jako podkład przed olejowaniem włosów czy twarzy lub jako tonik nawilżający, czy też do odświeżania podczas upalnego dnia. Polecamy domowej roboty peelingi, do których jako bazy można użyć soli, cukru lub fusów kawy, a jako dodatków – olejów, olejków, niewykorzystanych żeli pod prysznic czy glinki. Olej arganowy można zastosować samodzielnie, aplikując go bezpośrednio na skórę twarzy lub ciała albo połączyć z olejem z alg laminaria i olejkiem cyprysowym oraz wykonać antycellulitową oliwkę do ciała. Olej arganowy warto stosować również do pielęgnacji suchych i łamliwych paznokci.

Z półproduktów można stworzyć własne, pełnowartościowe kosmetyki, wystarczy pobudzić swoją kreatywność. Dzięki samodzielnemu tworzeniu kosmetyków dokładnie wiesz, jaki skład ma Twój kosmetyk oraz możesz go spersonalizować – dostosować do swoich konkretnych potrzeb. Najważniejsze, aby stosować tę zasadę sukcesywnie, budując odpowiednie nawyki i zmianę toku

myślenia, a nie wyrzucać od razu wszystko, co złe – czyli w praktyce produkty jednorazowe, pakowane w plastik, chemię i silne detergeny – na śmietnik. Wtedy powoli, ale w odpowiedzialny sposób, dbając o siebie i swoich bliskich, stanimy się przyjaznymi dla planety.

MASECZKI Z PRZEJRZAŁYCH OWOCÓW

Wykorzystajmy w pełni sezon letni obfitujący w pachnące maliny, jędrne brzoskwinie i soczyste jabłka. Nadają się one nie tylko do deserów i przetworów. Tym razem zrobimy z nich... naturalne kosmetyki. To dobrodziejstwo dla skóry i ciała. Domowe maseczki na twarz to prawdziwa bomba witaminowa dla skóry. Nawilżają, matują, wzmacniają naczynka i poprawiają kolorystę cery. Są nie mniej skuteczne niż gotowe, pozbawione chemicznych dodatków, do tego tanie! Sprawdź przepisy na domowe maseczki na twarz z letnich owoców. Oto kilka prostych i niezawodnych przepisów:

1. Maseczka na twarz z malin

Duża zawartość witaminy C w tych owocach doda zmęczonej cerze blasku, przyspieszy gojenie się stanów zapalnych, ograniczy nadmierną produkcję sebum. Odświeży, zmiękczy, wygładzi skórę. Przepis: garść świeżych, umytych malin rozgnieć widelcem na papkę. Dodaj łyżkę oliwy z oliwek. W celu zagęszczenia możesz dodać mąki ziemniaczanej. Nałóż

maseczkę na oczyszczoną twarz, zmyj po 15 minutach.

2. Maseczka na twarz z truskawek

Truskawki są źródłem wielu antyoksydantów (witamina A, C i E), które zwalczają wolne rodniki przyspieszające starzenie. Witamina C uczestniczy w procesie syntezy kolagenu, białka odpowiadającego za elastyczność i jędrność skóry. Poza tym truskawki są bogate w wapń, który zapobiega wiotczeniu skóry oraz w magnez, chroniący ją przed uszkodzeniami zewnętrznymi (stymuluje regenerację i naprawę komórek). Zawarty w tych pysznych owocach enzym – bromelina – usuwa martwy naskórek, rozjaśnia przebarwienia, wspomaga ukrwienie skóry, pozostawia ją gładką, świeżą i promienną. Jak zrobić? Rozgnieć kilka truskawek, dodaj kilka kropli soku z cytryny i łyżeczkę miodu. Papkę możesz zagęścić mlekiem w proszku. Wszystko wymieszaj, nałóż na twarz na 15-20 minut.

3. Maseczka na twarz z porzeczek

Orzeźwiające porzeczki są bogate w witaminy C, PP i B, dzięki czemu poprawiają ukrwienie i zapobiegają pękaniu naczynek. Wygładzają drobne zmarszczki. Delikatnie złuszcza naskórek i rozjaśnia przebarwienia. Porzeczkowe maseczki polubi także cera tłusta, mieszana i trądzikowa – owoce te regulują pracę gruczołów łojowych. Działają bakteriobójczo, ściągają rozszerzone pory. Przygotowanie: pół szklanki porzeczek rozgnieć widelcem i dodaj do nich mąkę ziemniaczaną w takiej proporcji, by uzyskać gęstą papkę. Nanieś domową maseczkę na twarz, zmyj po 20 minutach.

W podobny sposób do domowych maseczek możemy wykorzystać inne owoce, takie jak: gruszki, jabłka, brzoskwinie, wiśnie, winogrona, awokado, czereśnie, cytrynę, melona, arbuza, banany czy skórkę pomarańczy. Słowem... lato trwaj wiecznie!

Marzena Czerwińska-Murgan



Jeśli należysz do osób, które lubią makijaż, ale nie zawsze udaje Ci się znaleźć dłuższą chwilę na jego wykonanie, sięgnij po innowacyjne i wielofunkcyjne kosmetyki do makijażu, dzięki którym możesz podkreślić oczy, usta czy policzki szybko i z łatwością, a co ważniejsze zawsze z fantastycznym efektem – radzi wizażysta drogerii Natura.

RÓŻ W KREMIE to kosmetyk, który ma szerokie zastosowanie! Doskonale podkreśla kości policzkowe oraz nadaje cerze świeży i promienny wygląd. Ultralekka formuła pięknie podkreśla i odmładza rysy twarzy, ale też idealnie sprawdza się jako lekka pomadka do ust. Gdy zastosujesz róż na usta, rumieniec i kolor ust będą w tej samej tonacji, dzięki temu makijaż będzie wyglądał na spójny i przemyślany. W ten sposób unikniesz też ewentualnych błędów przy doborze odpowiedniego różu do pomadki. I to jeszcze nie koniec – róż idealnie sprawdzi się jako cień do powiek, zarówno ten w kremie czy w płynie, jak i prasowany. Tego typu produkty umożliwiają budowanie intensywności koloru – od lekkiej chmurki po mocny kolor.

MÓJ TRIK – Twój podkład jest za żółty? Dodaj do niego kroplę różu w płynie! Podkład zmieni odcień na beżowy.

BRONZER to kolejny kosmetyk, którym możesz wykonać wiele czynności w swoim makijażu. Sprawdzi się do lekkiego opalania twarzy i ciała, do konturowania owalu, dekoltu czy nawet do wysmuklenia sylwetki. Od wielu lat tego typu produktów używam do konturowania nosa czy modelowania powiek. Te ciemniejsze odcienie często zastępują mi brązowe cienie do powiek.

MÓJ TRIK – jeśli masz mało miejsca w kosmetyczce, zamiast palety cieni wybierz bronzer, którym możesz pomalować powieki i wykonać w ten sposób modny nude look. Płynnym lub kremowym bronzerem możesz przyciemnić swój ulubiony podkład, gdy Twoja skóra lekko się opali.

MATOWA, ZASTYGAJĄCA POMADKA – tu możliwości jest co niemiara. Taka pomadka, z racji swoich właściwości, będzie idealnym rozwiązaniem, gdy potrzebujesz trwałego makijażu ust na wiele godzin, ale będzie też alternatywą dla kremowego różu. Wystarczy nanieść dwie niewielkie kropki na szczyty kości policzkowych i szybko rozetrzeć palcami lub gąbeczką do makijażu.

MÓJ TRIK – jeśli marzysz o bardzo trwałym i mocnym makijażu oka, zastosuj matową, zastygającą pomadkę jako płynną bazę kolorystyczną, która pomoże Ci podbić intensywność prasowanych cieni do powiek. Pomadka taka idealnie sprawdzi się jako kolorowy „eyeliner” do malowania kresiek na powiece lub artystycznych makijaży graficznych.

SYPKI PODKŁAD MINERALNY to świetny kosmetyk dla osób o cerze wrażliwej ze skłonnością do niedoskonałości, które cenią prosty skład i nie mają zbyt wiele czasu na makijaż. Dodatkowo tego typu produktu możesz używać do

twarzy w ciągu dnia do poprawek – wtedy, gdy klasyczny płynny podkład się zetrze lub zwarzy pod wpływem klimatyzacji czy upału. Często używam takiego podkładu jako beżowego cienia do wyrównania koloru powieki lub „czyszczenia” okolicy cieniowania oka albo konturu ust czy brwi.

MÓJ TRIK – po nałożeniu płynnego podkładu prześwietlaj przebarwienia lub zaczerwienienia na policzkach? Wklep w te miejsca syпки podkład mineralny – perfekcyjnie pokryje przebijające niedoskonałości i przy okazji optycznie je wygładzi.

ROZŚWIETLACZ to mój ulubiony kosmetyk. Dodaje twarzy blasku i promiennego wyglądu. Akcentuje kości policzkowe i elementy twarzy, które chcemy wysunąć na pierwszy plan. Inne zastosowanie tego kosmetyku to makijaż oczu – może pełnić funkcję rozświetlającego cienia do powiek lub świetlistej woalki do dekoltu i ciała. Jeśli chcesz optycznie powiększyć usta, wklep niewielką ilość rozświetlacza

w środkową część, a następnie nałoż błyszczak. Efekt wow!

MÓJ TRIK – dodaj odrobinnę rozświetlacza do swojego ulubionego balsamu do ciała. Uzyskasz w ten sposób piękny efekt glow. Idealnie sprawdzi się na ramionach i nogach.

KREDKA DO BRWI – kiedyś używano jej tylko do podkreślenia brwi, a dziś można ją wykorzystać na wiele sposobów, np. do malowania modnych teraz sztucznych piegów lub jako konturówki do ust.

MÓJ TRIK – jeśli kredka do brwi jest miękką, sprawdzi się do namalowania dyskretnej kreski taupe wzdłuż linii rzęs.



DANIEL SOBIEŚNIEWSKI

Dyplomowany mistrz w zawodzie wizażysta-stylista. Uehonorowany tytułem ARTYSTA ROKU 2014 przez magazyn Make Up Trendy. Oficjalny makijażysta marki KOBO Professional. Wizaż to jego praca, powołanie i życiowa pasja. Twarz traktuje jak malarskie płótno, a kosmetyki jak paletę barw – to pozwala mu tworzyć osobiste, subtelne i kobiece makijaże. Daniel od wielu lat maluje osoby publiczne, uczestniczy w licznych sesjach zdjęciowych, pokazach mody oraz programach TV.



KOBO PROFESSIONAL
Kredka do brwi 302
Bronzer odcień 311 Nubian Desert
Sypki podkład mineralny 02
Pomadka w płynie Matte Tint 703
Paleta rozświetlaczy Time to shine
SENSIQUE SENSITIVE SKIN
Róż w kremie odcień CORAL

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl

włosy pod specjalnym nadzorem



Jesień i zima to trudny czas dla naszych włosów i skóry głowy. Ich podstawowym wrogiem jest nie tylko niska temperatura, ale także bardzo suche powietrze. Daje się ono we znaki zarówno na świeżym powietrzu, jak i w domach czy biurach. W takich warunkach włosy szybko się przesuszają, a to prowadzi do ich osłabienia, łamliwości i wypadania. O pielęgnacji włosów i o tym, jak je odpowiednio przygotować do sezonu zimowego mówi stylistka David Bernat.

Co tak naprawdę szkodzi włosom jesienią i zimą?

Włosy oraz skóra głowy po lecie są suche i uwrażliwione. W sezonie jesiennym skóra głowy próbuje się zregenerować, odbudować swoje rezerwy w barierze hydrolipidowej, a co za tym idzie – nierzadko się przetłuszcza. W organizmie kobiety zachodzą również zmiany hormonalne – spada poziom estrogenu, a podnosi się poziom testosteronu, co powoduje wzmożone wypadanie włosów. W zimie natomiast włosy są narażone na radykalne zmiany temperatury i nie mają nawet chwili odpoczynku. Wchodzenie z mrozu do pomieszczeń ciepłych i suchych wywołuje szok termiczny. Wskutek niego naszywnia krwionośna obkurczają się, a mieszki włosowe tracą swoją vitalność. Dodatkowo noszenie czapki, choć obowiązkowe w zimie, odbija się na strukturze włosów, puszają

je i wyłamując ich łuski, a nieodpowiednie odzienie głowy może również zaburzyć pracę gruczołów łojowych i wywołać nadprodukcję sebum.

Czym różni się pielęgnacja włosów zimą od tej w cieplejszych porach roku?

Warunki pogodowe w sezonach ciepłych zmuszają nas do intensywnego dbania o włosy – przede wszystkim używamy kosmetyków termoochronnych z filtrami UVA i UVB oraz olejów natłuszczających, by słońce nie degradowało struktury włosa. W sezonach zimnych pamiętamy przede wszystkim o dobrej suplementacji organizmu od wewnątrz. Jedzenie odpowiedniej ilości warzyw i owoców, przyjmowanie witamin oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych jest kluczem do wzmocnienia włosa i jego cebulki przed zimą. Zapewnijmy sobie również dużą ilość białka w diecie, gdyż jest

ono głównym składnikiem budulca włosa. Pamiętajmy o pić wody, bo zapobiega ona utracie wilgoci i nawilży włosy od wewnątrz. W codziennej pielęgnacji nie zapominajmy również o lekkich odżywkach do włosów i skóry głowy, aby nawilżyć, ale nie obciążać ich struktury. Jeśli nasila się łojotok, sięgajmy po produkty ziołowe na bazie pokrzywy. Zawiera ona bogaty zestaw składników mineralnych i witamin oraz reguluje pracę gruczołów łojowych. Jeśli problem nadal

się nasila, możemy sięgnąć po olejki zawierające skwalan, który jest składnikiem ludzkiego sebum. Wmasowany w skórę głowy, dodatkowo normalizuje wydzielanie sebum oraz wzmacnia ochronną powłokę hydrolipidową.

Jak radzić sobie z włosami i skórą głowy, kiedy zmuszeni jesteśmy nosić czapkę?

Gdy temperatura spada, sięgamy po czapkę. Upewnijmy się, że odzienie głowy jest

z materiału przewiewnego, np. z bawełny lub z wełny, co zapewni głowie cyrkulację powietrza. Syntetyczne czapki mogą spowodować potliwość skóry głowy i nasilenie łojotoku oraz przysporzyć nam problemów z elektryzowaniem się włosów. Używanie dużej ilości produktów stylizacyjnych na włosy pod czapkę również nie sprzyja włosom, a przede wszystkim skórze głowy. Gruczoły łojowe na skórze głowy zapychają się i zaczynają nadprodukcję sebum. Moja rada – mniej znaczy więcej. Ograniczmy się do używania tylko niezbędnych kosmetyków do stylizacji, takich jak naturalne, delikatne odżywki w sprayu i lotiony stylizujące włosy.

Jak unikać elektryzowania się włosów?

W sezonach zimnych sięgamy po czapki, szale, swetry, które często wykonane są z nienaturalnych tkanin. Dodajmy do tego suche powietrze i voila! Doświadczamy nieprzyjemnego zjawiska zwanego elektrycznością statyczną – włosy stają nam dęba! Jednak jesteśmy w stanie zwalczyć elektryzowanie się włosów. Powinniśmy starannie sprawdzać, z jakich materiałów są wykonane nasze ubrania. Bawełna, wełna i jedwab są idealne na zimę. Nie zakładajcie ubrań z nylonu lub poliestru, gdyż wówczas będziecie ciągle walczyły z naelektryzowanymi kosmykami.



DAVID BERNAT

David Bernat prowadzi własną firmę David Bernat Hair Design, której salon mieści się w Łodzi. Stylizuje włosy w Polsce i za granicą. Jest trzecim pokoleniem fryzjerów w swej rodzinie. Kunszt fryzjerski szlifował ucząc się od najznamienitszych fryzjerów w Europie i Ameryce. Do dziś jest związany z marką RR Line jako jej czołowy stylist, stworzył łącznie 25 kolekcji trendów fryzjerskich w Polsce i za granicą. Jako jeden z 15 stylistów z całego świata reprezentował polskich fryzjerów na Miss Universe 2013 w Moskwie. W 2015 roku powtórzył swój sukces pracując przy wyborach Miss Universe 2014 w Miami (gala finałowa odbyła się w styczniu 2015 r.). W 2015 roku zdobył również światowe wyróżnienie „Stylisty roku 2015 Farouk Systems CHI” przyznane na scenie w Cancun. Związany z marką Miss Polonia, stylizował dziewczyny do sesji oraz finałów konkursu. Obecnie zajmuje się rozwojem własnej akademii fryzjerskiej David Bernat Hair Academy, szkoląc fryzjerów w Polsce i za granicą.

REKLAMA

syoss

INSPIROWANE PANTONE

- DO 10 TYGODNI INTENSYWNOŚCI KOLORU
- DO 80% MNIEJ ZŁAMANYCH WŁOSÓW



Stosujcie szampony zwalczające ładunek elektryczny oraz lekkie odżywki bez spłukiwania. Do rozczesywania włosów używajcie drewnianych lub metalowych szczotek z włosiem dzika, a do suszenia włosów – suszarek z jonizatorami, które domkną łuskę włosa oraz zapobiegną jego elektryzowaniu.

Dziękuję za rozmowę.
Marzena Czerwińska-Murgan

pomyśl o prezentach

PAN GOLIBRODA
Zestaw prezentowy dla brodacza
2 w 1 Serum do brody i wąsów
3 w 1 Żel do brody włosów ciała
2 w 1 Balsam do brody i wąsów
Szczotka do pielęgnacji wąsów i brody



dla Ciebie

Nie odkładaj
zakupu prezentów
na ostatnią chwilę.
Możesz zaoszczędzić
czas i pieniądze.



BOTANIC SKINFOOD
Wegański rytuał odmładzający
Wegański rytuał nawilżający
Wegański rytuał pielęgnujący do rąk
NATURAL HOME SPA
Regenerująca sól do kąpieli
Odżywczo-rozświetlająca sól do kąpieli
Ujędrniający peeling cukrowy do ciała
Regenerujący balsam do ciała
Rozświetlający balsam do ciała
Nawilżające mydło w płynie
Odpęszczający żel pod prysznic



dla Ciebie

Otul się zimowym zapachem serii limitowanej

Seyo



Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl

ZOOM NA OKO

Czy do pielęgnacji okolicy oka potrzebne są specjalne kosmetyki? Jakie zabiegi warto wykonywać w tym obszarze?

Oczy są zwierciadłem duszy, to w nich widać radość, smutek i całą paletę innych uczuć. To oczy i ich oprawa przykuwają uwagę. Niestety, to także bardzo delikatny obszar, który zdradza naszą kondycję i wiek. Skóra pod oczami jest cieńsza i delikatniejsza od tej, którą mamy na policzkach, brodzie i czole. Przez to, że znajduje się tam znacznie mniej gruczołów łojowych, jest bardziej podatna na przesuszenie. I w związku z tym starzeje się szybciej. Powstawanie pierwszych zmarszczek nie można uniknąć, ale można je opóźnić. Pierwsza i podstawowa zasada – lepiej zapobiegać niż leczyć.

Dokładny, lecz delikatny demakijaż – zawsze
Wydawać by się mogło, że dwudziestolatce nie zaszkodzi, jak po imprezie raz czy dwa zaśnie w pełnym makijażu. Niestety, już po kilku latach skóra będzie wyglądać po prostu gorzej. To samo dotyczy stosowania kremu przeciwstarzeniowego przez cały rok. Tu akurat młodsze dziewczyny mogą dawać przykład swoim mamom, bo świadome korzystanie z dobrodziejstwa kremów z wysokim SPF święci triumfy w mediach społecznościowych.

Nawilżenie i składniki aktywne

Często pojawia się pytanie – krem czy serum? Każdy z nich ma inne zadanie. Krem przede wszystkim nawilża, natomiast serum cechuje wyższe stężenie składników aktywnych, przez co głębiej penetruje skórę. Szukając serum pod oczy sprawdzamy, jakie składniki aktywne się w nim znajdują i na tej podstawie dobieramy produkt odpowiedni dla naszej skóry. Jeśli problemem są cienie i obrzęki – pomocne będą kosmetyki z arniką, kasztanowcem, rumiankiem, kofeiną, hesperydyną czy siarczanem dekstranu. Przy bardzo suchej skórze pod oczami doskonale sprawdzą się preparaty z dodatkiem kwasu hialuronowego (Uwaga! Może powodować podrażnienia, warto zrobić próbę uczuleniową). Jeśli problemem jest utra-

ta jędrności i elastyczności, dobrze zadziała witamina C, glutation, stopniowo można też wprowadzać produkty z retinoidami w najniższych stężeniach.

Wraz z wiekiem i utratą kolagenu okolica oka zmienia się. Powieki górne opadają, przez co oczy sprawiają wrażenie mniejszych. Pogłębiają się i utrwalają tzw. kurze łapki. A zanikanie tkanki podskórnej i ścięćczenie skóry pod oczami powoduje powstawanie cieni. Same kosmetyki mogą nie wystarczyć.

Jakie zabiegi warto wykonać u lekarza medycyny estetycznej?

Kurze łapki to zmarszczki, które tworzą się od śmiechu i mrużenia oczu. Początkowe, niezbyt głębokie zmarszczki wyglądają się po podaniu toksyny botulinowej (botoksu), na głębsze skuteczne będą zabiegi regenerujące wykonane laserem frakcyjnym lub radiofrekwencją mikroigłową. Opadające powieki górne można delikatnie unieść przy użyciu toksyny botulinowej. Dzięki niewielkiemu i bezbolesnemu zabiegowi uzyskuje się efekt „otwartego oka”. Najbardziej spektakularne i długotrwałe efekty przynosi zabieg blefaroplastyki (plastyki powiek). Jest to krótki zabieg chirurgiczny wykonywany w znieczuleniu miejscowym. Po krótkim okresie rekonwalescencji można osiągnąć spektakularne efekty „otwarcia oka”. Cienie pod oczami stają się widoczne, gdy wraz z wiekiem w dolnej powiece dochodzi do zaniku podskórnej tkanki tłuszczowej. Okolica pod oczami zapada się tworząc tzw. dolinę łez. Skóra staje się cieńsza, więc naczynka krwionośne prześwitują przez nią, co daje si-nawy kolor. Dlatego konieczne jest zadziałanie dwutorowe. Najpierw pogrubienie i odżywienie skóry – tu nie zastąpione są zabiegi z użyciem kompleksów aminokwasowych czy polipeptydowych. Doskonałe efekty daje także radiofrekwencja mikroigłowa oraz laser frakcyjny. Tak przygotowaną skórę można unieść przy użyciu wypełniaczy na bazie kwasu hialuronowego.



DR KATARZYNA
PŁUŻAŃSKA-
SREBRZYŃSKA

Specjalista dermatologii
i wenerologii. Mieszka
i pracuje w Łodzi, jest współ-
twórcą SILVER CLINIC.

Chcesz zadać pytanie naszemu
ekspertowi? Napisz do nas na adres:
magazynnatura@drogerienatura.pl

kluski śląskie

CIASTO: 600 g
obrane ziemniaków • mąka
ziemniaczana

DO PODANIA: 80 g boczku wędzonego • łyżka
masła klarowanego (opcjonalnie)

Ziemniaki ugotować (najlepiej na parze), przetrzeć przez praskę, uklepać w misce i ostudzić. Podzielić ziemniaki na 4 części i jedną z nich wyjąć z miski. W to miejsce wsypać mąkę ziemniaczaną, aż dokładnie wypełni lukę (ok. 120 g). Dodać pozostałe ziemniaki i zagnieść ciasto.

Odrywać po kawałku i formować kulki o średnicy 3-4 cm, delikatnie spłaszczyć i zrobić palcem dziurkę. Kluski odkładać na ściereczkę lub deskę posypaną mąką ziemniaczaną.

Kluski wrzucić do mocno osolonej, gotującej się wody. Po wypłynięciu gotować 3 minuty, po czym wyjąć z garnka łyżką cedzakową. Ponownie doprowadzić wodę do wrzenia i gotować partiami pozostałe kluski.

Boczek pokroić w drobną kostkę i powoli smażyć na suchej patelni, aż wytopi się tłuszcz i powstaną skwarki. Jeśli boczek jest chudy, można dodać łyżkę masła klarowanego.

4-5 porcji (ok. 50 sztuk)

ciepłe kluchy

pierogi z mięsem

CIASTO: 500 g mąki + do pod-
sypania • 7 łyżek oleju • 250 ml gorącej
(ale nie wrzącej) wody

FARSZ: 500 g gotowanego mięsa, np. z rosółu • 2 łyż-
ki oliwy do smażenia • średnia cebula • 4-5 łyżek bulionu
• łyżeczka słodkiej papryki • łyżeczka soli • pół łyżeczki świeżo
zmielonego pieprzu

DO PODANIA: 2 łyżki masła klarowanego • mała cebula

Na stolnicy usypać kopczyk z mąki i zrobić w nim wgłębienie. Powoli wlewać olej, energicznie mieszając powstałą masę widelcem. Nadal mieszać, dodając małymi porcjami wodę i gdy cała się wchłonie, zagnieść ciasto. Owinąć folią spożywczą i odstawić na 20-30 minut.

Mięso zemleć w maszynce lub rozdrobnić w malakserze. Dwie łyżki oliwy podgrzać na dużej patelni. Cebulę posiekać na drobną kostkę i smażyć na średnim ogniu do zeszklenia. Dodać mięso, bulion i przyprawy, dokładnie wymieszać. Farsz powinien się kleić – w razie potrzeby dodać więcej bulionu. Przełożyć do miski.

Ciasto podzielić na pół. Jedną część zostawić w folii, drugą cienko rozwałkować, w razie potrzeby podsypując mąką. Za pomocą wykrawacza o średnicy 7-8 cm wyciąć kółka z ciasta. Na środek każdego kółka nałożyć łyżkę farszu (ok. 15 g), złożyć ciasto na pół i zlepować dokładnie brzegi. Gotowe pierogi ułożyć na czystej ściereczce posypanej mąką. W dużym garnku zagotować wodę z solą. Gdy mocno się zagotuje, włożyć pierwszą partię pierogów. Po wypłynięciu gotować 4-5 minut (w zależności od grubości ciasta), po czym wyjąć z garnka łyżką cedzakową. Ponownie mocno zagotować wodę i partiami gotować pozostałe pierogi.

Na patelni rozgrzać dwie łyżki masła klarowanego. Cebulę pokroić w cienkie piórka, wrzucić na patelnię i smażyć na średnim ogniu do zrumienienia.

4-5 porcji (ok. 50 sztuk)

skinimal

Mniej
znaczy
więcej.

Łącz swoje
ulubione
produkty



peptydowy krem
liftingujący 50 ml

intensywne serum
przeciwstarzeniowe
30 ml



korygujący krem
pod oczy 15 ml

aktywne serum
ujędrniające pod oczy
30 ml



intensywny krem
rozjaśniający 50 ml

skoncentrowane serum
rozjaśniające 30 ml



DOSTĘPNE TYLKO W DROGERIACH **natura**

www.drogerienatura.pl

ZGODNIE Z PRAWEM

1 **Zamierzam kupić używane auto od osoby fizycznej. Usłyszałam, że wszystkie kupowane przez nas przedmioty mogą być objęte wadą prawną. Co oznacza ten termin?**

Zgodnie z przepisami Kodeksu cywilnego sprzedawca ponosi odpowiedzialność wobec kupującego, jeśli towar obciążony jest wadą fizyczną lub prawną. O ile pojęcie wady fizycznej przedmiotu jest dość oczywiste, a wykrycie i stwierdzenie takiej wady jest w miarę proste, o tyle wykrycie wady prawnej może stwarzać pewne trudności. Czym jest wada prawna? Wada prawna dotyczy stanu prawnego przedmiotu i pojawia się w ściśle określonych sytuacjach. Z tego typu wadą mamy do czynienia, gdy przedmiot sprzedaży stanowi własność osoby trzeciej, jest obciążony prawem osoby trzeciej lub określone dokumenty stwarzają dla sprzedającego ograniczenia w korzystaniu lub rozporządzaniu rzeczą. Przykładem popularnej wady prawnej przy sprzedaży samochodów jest sprzedaż samochodu kradzionego. W tym przypadku sprzedawca nie ma prawa do takiego auta, ponieważ jest ono własnością osoby trzeciej, a zatem nie ma prawa do rozporządzania taką rzeczą. Sytuacja ta dotyczy także sprzedaży samochodu, który jest objęty współwłasnością, czyli należy do kilku osób. W tych przypadkach wszyscy współwłaściciele muszą wyrazić zgodę na zbycie auta. Warto także upewnić się, czy samochód jest obciążony prawem osoby trzeciej. Przykładem może być zastaw, czyli pożyczka lub kredyt właściciela pod zastaw swojego auta. Często samochody są współwłasnością małżonków, a nabyte przez jednego z nich w trakcie trwania małżeństwa wchodzi do majątku wspólnego. I tutaj także zalecam ostrożność przy podpisywaniu umowy sprzedaży. Brak zgody jednego z nich na zbycie samochodu będzie podstawą do stwierdzenia wady prawnej, czyli nieskutecznego nabycia. Warto zatem zabezpieczyć się podpisami obojga małżonków na umowie. Stwierdzenie wady prawnej rodzi odpowiedzialność sprzedawcy względem

kupującego i nabywca może skorzystać z instytucji rękojmi za wady prawne zakupionej rzeczy.

2 **Czy stwierdzenie wady prawnej zakupionego samochodu daje mi możliwość odstąpienia od umowy? Usłyszałam, że taka wada musi być „istotna”. Co to oznacza?**

Stwierdzenie, iż wada prawna musi być istotna nie jest do końca prawdziwe i nie ma odzwierciedlenia w przepisach prawa. W przypadku wady prawnej każda jest ze swej natury wadą istotną, gdyż uniemożliwia kupującemu prawidłowe korzystanie z takiej rzeczy. Aby uniknąć wady prawnej, należy bardzo dokładnie przeanalizować wszystkie dokumenty, które potwierdzają prawo sprzedawcy do przedmiotu i dają możliwość pełnego korzystania z nowo nabytej rzeczy. Warto zatem sprawdzić, czy auto nie pochodzi z kradzieży lub czy ma wymagane badania techniczne, które pozwalają na jego bezpieczne użytkowanie. Takie informacje można zweryfikować na stronach rządowych (na przykład historia pojazdu.gov.pl). Bieg terminu do skorzystania z rękojmi w przypadku wady prawnej pojazdu rozpoczyna się z chwilą, kiedy kupujący dowiedział się o wadzie prawnej. W niektórych przypadkach w chwili zakupu samochodu nie mamy takiej wiedzy. Po czasie dowiadujemy się, że samochód pochodzi z kradzieży i to właśnie ten moment rozpoczyna bieg terminu. Każdy kupujący w takim przypadku ma rok na odstąpienie od umowy. Jednak musimy pamiętać, iż przepisy prawa chronią tylko te osoby, które działały w dobrej wierze, czyli miały przekonanie, iż działały prawidłowo lub były przeświadczone o istnieniu określonego prawa. Kodeks cywilny w art. 7 zakłada domniemanie istnienia dobrej wiary. Jeśli działamy w złej wierze, wiedząc na przykład, że samochód nie ma aktualnego przeglądu technicznego, nie mamy możliwości skorzystania z rękojmi i domagania się unieważnienia umowy.



JOLANTA WOŹNIAK

Ukończyła studia na Wydziale Prawa Uniwersytetu Łódzkiego. Od lat związana jest z tematyką spółdzielczości mieszkaniowej i spraw z zakresu procedury cywilnej. Regularnie współpracuje z kancelariami notarialnymi.

Masz pytania z zakresu prawa konsumenckiego, cywilnego, chcesz wiedzieć co kryje się za różnego rodzaju certyfikatami i normami? Na Twoje pytania czeka nasza ekspertka.

czas na jesienne porządki

NATURA EKO DOM

Wegański płyn do mycia kuchni
Wegański płyn do mycia szyb i luster
Wegański płyn do mycia naczyń
Wegański płyn do mycia podłóg
Wegańska pasta czyszcząca

Dostępne w drogeriach Natura
i na www.drogerienatura.pl



Najwyższy czas przygotować nasze przydomowe ogródki na zimę. Nie czekajmy, aż spadnie pierwszy śnieg albo złapią srogie mrozy. Aby cieszyć się na wiosnę pięknym widokiem za oknem, już dziś zapewnijmy roślinom odpowiednie warunki do odpoczynku i regeneracji.

Robiąc to zbyt wcześnie ryzykujemy, że rośliny nie zapadną w stan wegetacji. Narażamy je również na rozwój chorób. Czym okrywać? Przede wszystkim przepuszczalnymi materiałami. Dobrym rozwiązaniem jest agrowłóknina, którą owijamy rośliny lub z której formujemy charakterystyczne kapturki. Do usypania ochronnych kopczyków wokół kwiatów z powodzeniem możemy wykorzystać kompost, igliwie, korę, suche liście, słomę lub trociny. Nie stosujemy do tego celu torfu, bowiem zatrzymuje on wodę na powierzchni gleby.

Szczegółnej troski przed zimą wymagają także oczka wodne. W tych o głębokości powyżej jednego metra możemy pozostawić ryby i rośliny wodne pod warunkiem jednak, że zapewnimy im odpowiednią ilość tlenu (np. wykuwając przerębel, używając specjalnych tabletek bądź też instalując urządzenia napowietrzające). Niezależnie od wielkości zbiornika z powierzchni należy usunąć zalegające liście, a brzegi oczyścić z obumarłych części roślin. Płytsze oczka mogą zamarzać aż do dna, dlatego przed zimą należy wypompować z nich wodę, a ryby i rośliny przenieść

do akwarium lub innego pojemnika, zapewniając im źródło tlenu. Robiąc jesienne porządki w naszych ogródkach zadbajmy również o właściwe oczyszczenie i konserwację (m.in. naoliwienie) sprzętu oraz narzędzi. Nie zapomnijmy również o zamknięciu dopływu wody do ogrodowych instalacji, a także osuszeniu rynien oraz pojemników na deszczówkę. Pozostawienie w nich wody na zimę, przy solidnych mrozach, może bowiem skutkować ich popękaniem, a nawet rozsądzeniem od środka.

Olga Rostonek

NATURAL HOME SPA

Kojąca siła rytuału

NAWET
99%
SKŁADNIKÓW Z NATURY

100%
BUTELKA I SŁÓIK Z RECYKLINGU

*Polecam
Krystyna Sokółowska
Miss
Polska*



Dostępne wyłącznie w drogeriach **natura** i na www.drogerienatura.pl

RECYKLING

To jeszcze nie koniec!

Jeśli jesteś już po lekturze wszystkich artykułów w gazecie, możesz przekazać ją dalej lub wykorzystać ponownie, tworząc kolaże, pakunki albo elementy upominków. Zbliża się okres obdarowywania bliskich wyjątkowymi prezentami. Podpowiadamy, jak być bardziej eko na zakupach!

KUPOJ LOKALNIE

Zamiast w globalnej sieciówce, kup prezent w małym, lokalnym sklepie, którego asortyment pochodzi z Polski. Polskie marki już coraz częściej mają sklepy online, więc nie musisz ograniczać się do swojej okolicy.

PÓJDŹ NA TARGI RĘKODZIELA

Sprawdź w swojej okolicy najbliższe kiermasze, na przełomie listopada i grudnia jest ich najwięcej. To również świetna okazja do spotkania z bliskimi. Wiele targów odbywa się również online!

WESPRZYJ LOKALNEGO TWÓRCĘ

Znasz osobiście artystę lub rzemieślnika? Wesprij jego twórczość zamawiając specjalny prezent!

KUP ŚWIECZKĘ

Świeczki od lokalnych twórców są nieco droższe, ale wspierają rodzime rękodzieło i są pakowane z największą starannością, wiele polskich marek świecowych ma w ofertach paczki prezentowe.

Krzyżówka

Krzyżówka + Barbara Olejarczyk
www.krzyzowka.studio
www.instagram.com/krzyzowka.studio
b.olejarczyk@krzyzowka.studio



denty- styka	tkanina na bieliznę jaz		przeżę- nie uchodzi do Renu		roślina pastewna	zespół mechanizmów w silniku		suszone na łące ... pręgowane		cel jonów ujemnych	obszar uprawy zbóż		do włosów lub paznokci		pani doktor miasto w Szwajcarii	
			10								grzyby do smażenia lub mary- nowania		8			
centralna część cyru						poważanie		19					ciemny chrząszcz rzucany krawiek			
urzędowe ponaglenie nad nim Lesko				5		... Schulz, pisarz ślamazara, guzdrała			13	przepływa przez Werone						
		20	cięż- rówka z Rosji							po przyplwyie					dopasuje okulary	
hialuro- nowy na twarz i dłonie	pobudza porost włosów		duża papuga				pieśń żałobna			leży przy tablicy	projekto- dawczyni	krawiecki Klin	np. na bungee wymówka, pretensja			
					kosmetyk do brwi lub rzęs						2	„Nasza ... nowela				1
korono- wana piękność			nakładka na boisku miejsce wodnego relaksu				14	śłomka do picia					np. mydło do uzupełnienia w dozowniku			oddziela więźnia od wolności
					Frycz lub Bończyk	konto na minusie						drażek gim- nastyczny	6			
robotnik scinający drzewa		wiano						morska ryba					mniejszy od hektara			
	4				z Chinami	potomek Dedala				wolnućko toczy swoje wody			bezpiecz- niki (potocznie)			filmowy afisz
góry z Elbru- sem		uchybia godności	wyjało- wiona na ranę	16				niewiele zauważy	wentyla- cyjna lub na tkaninie							3
12						dzierżawi kiosk	wielki kamień				zaprasza na sztuki	wietrzna choroba				
rycerz z katana	w segre- gatorach		wdzięk	przepiórcze są małe ... Weneda				góry z Acon- cagua	na jego falach nadaje radio			11		wyprawa pod żaglami		wyraz twarzy
						wygodnie nimi jeść niektóre potrawy				18	stragan					
romb na karcie					za meta- nem				zapora z drotu kolcza- stego							17
pecherzyk gazu w cieczy	7	po burzy w powietrzu		9		przecinka w puszczy							solenizant z 24 VI			
					szyny kolejowe		15		wielki – Leonardo da Vinci			21				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Prosimy o nadsyłanie rozwiązań krzyżówki wraz z pomysłem na artykuł o tematyce ekologicznej do magazynu „Natura”. Autorów najciekawszych propozycji nagrodzimy świątecznymi zestawami kosmetyków. Termin nadsyłania rozwiązań to 30.11.2022 r. Regulamin dostępny jest na stronie www.klubnatura.pl. Rozwiązania prosimy przysyłać za pośrednictwem formularza na stronie www.klubnatura.pl/krzyzowka lub listownie na adres redakcji: ul. Zbąszyńska 3, 91-342 Łódź.

GARNIER

WYBIERAJ ODPOWIEDZIALNIE



REDUKCJA PRZEBARWIEŃ POTWIERDZONA KLINICZNIE



ODKRYJ ROZŚWIETLAJĄCĄ RUTYNĘ DLA TWOJEJ SKÓRY



GREEN BEAUTY
ZIELONE ZOBOWIĄZANIA GARNIER

**WEGAŃSKA
FORMUŁA**
Nie posiada składników pochodzenia zwierzęcego i ich pochodnych.

**100%
Z RECYKLINGU**
DO 2025 ROKU

Dowiedz się więcej na
www.garnier.pl



wellaflex

Produkty do stylizacji włosów

do **48**h

**Naturalne
elastyczne
utrwalenie**

z olejkiem makadamia

