

W numerze

- 2 Co słysząc u naszych biegaczy?
- 3 Ekologia na co dzień



- 4-5 Skarby jesieni: śliwka, papryka i orzechy
- 5 „Sklepiki Szkolne”, czyli zdrowa reaktywacja



- 6 Przysiadź na „Zielonej Ławeczce”
- 7 Zapraszamy na rower
- 8 Podstępna glukoza

Redakcja

Wydawca:

Fundacja Banku Ochrony Środowiska,
Al. Solidarności 104, 01-016 Warszawa,
www.fundacjabos.pl

Kontakt:

- Macie Państwo sugestie dotyczące naszego magazynu? Zapraszamy do kontaktu. Na listy czekamy pod adresem mailowym: biuro@fundacjabos.pl
- Propozycje przepisów kulinarnych można przesyłać na adres: przepisy@fundacjabos.pl

Drodzy Czytelnicy



Zapraszamy do lektury drugiego numeru „Zielonych Stron”. Magazyn Fundacji BOŚ ukazał się po raz pierwszy we wrześniu br. i zebrał słowa uznania, za co serdecznie dziękujemy. Postanowiliśmy, że będziemy pisać o zdrowym stylu życia oraz zachęcać Państwa do aktywności fizycznej. Nie zabraknie również tematów ekologicznych i społecznych.

W tym numerze rozpoczynamy cykl „Ekologia na co dzień”. Przekonujemy w nim, że każdy z nas może angażować się w ochronę środowiska. Do współpracy zaprosiliśmy Annę Żyłę, która od lat jest Głównym Ekologiem BOŚ Banku. W tym wydaniu zatrzymaliśmy się dłużej przy oszczędzaniu wody, energii elektrycznej oraz segregacji śmieci. W następnych napiszemy o tym, jak być eko w biurze, szkole lub na spacerze.

Jeśli mowa o ekologii, to zachęcamy do polubienia roweru, który jest jednym z najbardziej ekologicznych środków transportu. Jesień to idealny czas na rowerowe, rodzinne wycieczki, choć wielu z nas dojeżdża na jednośladzie także do pracy. Jakie są zalety uprawiania tego sportu? Zapraszamy na stronę 7.

W gazecie nie zabraknie przepisów i porad dotyczących zdrowego żywienia. W tym numerze opisaliśmy właściwości odżywcze i zdrowotne papryki, śliwek oraz orzechów. Wybraliśmy dla Państwa również zdrowe i dobrze skomponowane przepisy. Po więcej informacji zapraszamy na stronę: www.aktywniepozdrawie.pl

*Andrzej Pietrucha i Barbara Lewicka-Kłoszewska
Zarząd Fundacji Banku Ochrony Środowiska*

Co słysząc u *naszych biegaczy?*

W poprzednim numerze pisaliśmy o tym, że pracownicy BOŚ Banku oraz Fundacji BOŚ trenują pod okiem zawodowych triathlonistów. A wszystko po to, by wziąć udział w XXIV Biegu Niepodległości, który odbędzie się 11 listopada i obejmie dystans 10 km. Termin biegu zbliża się wielkimi krokami, treningi grupowe trwają i odbywają się w każdy czwartek w Warszawie. Trzymajcie za nas kciuki! Niebawem przygotujemy reportaż z tego wydarzenia i napiszemy o planowanych treningach w innych miastach Polski.



Więcej informacji na profilu
BOŚ Sport Team



Ekologia na co dzień



Anna Żyła,
Główny Ekolog BOŚ Banku,
Członek Rady Fundacji BOŚ

Czy oszczędzanie wody lub jeżdżenie na rowerze ma coś wspólnego z ekologią? Więcej niż przypuszczacie. Każda czynność, która ogranicza zużycie wody, prądu lub emisję spalin jest przejawem troski o naszą ziemię. Jedni segregują śmieci, inni sadzą drzewa, jeszcze inni przestają drukować maile, by oszczędzać papier. A Wy?

Czasem wydaje nam się, że jeden człowiek nie może zdziałać cudów, jeśli chodzi o ochronę środowiska. A jednak każda, nawet najmniejsza rzecz, którą robimy dla ziemi, ma ogromne znaczenie. Zaczynamy cykl tekstów o tym, jak być eko. Naszym Ekspertem będzie Anna Żyła, Główny Ekolog BOŚ Banku.

Zacznijmy od domu

Nieraz łapiemy się za głowę, gdy patrzymy na rachunek od dostawcy energii. Jak to się stało, że tyle zużyliśmy? Czasem w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, że prąd płynie, a o zużytej energii myślimy zazwyczaj w wymiarze ekonomicznym, a nie ekologicznym. Tymczasem ograniczenie zużycia energii jest zbawienne dla środowiska. Wielu z nas zostawia włączone światło, pierze w pralce dwie pary spodni, włącza niepełną zmywarkę do naczyń. Pierwszym krokiem jest zatem zastanowienie się nad efektywnością domowych działań. Drugim – dobranie sprzętów domowych w taki sposób, by były energooszczędne. Najlepiej kupować te oznaczone

symbolem A+ +. Najważniejsza jest lodówka, która czerpie blisko 28 proc. całej energii zużywanej w domu, a jest sprzętem, z którego nie da się zrezygnować. Podobnie jest z żarówkami, które w wersji energooszczędnej potrafią świecić dziesięć razy dłużej.

ne zużycie prądu. Podobnie jest w przypadku ładowarki do telefonu, którą zapomnieliśmy wyjąć z gniazdka – mówi Anna Żyła, Główny Ekolog BOŚ

Banku. O tym, jak oszczędzać prąd w pracy, szkole lub na wakacjach, będziemy pisać w kolejnych częściach cyklu.



Czy wiesz, że żarówki energooszczędne mogą zmniejszyć całkowite zużycie energii elektrycznej gospodarstw domowych o 10-15 proc.? W skali Unii Europejskiej daje to oszczędność rzędu 40 mld kilowatogodzin rocznie. To mniej więcej tyle prądu, ile Rumunia zużywa rocznie.

Bezcenna woda

W wielu miejscach na świecie brakuje wody. Jesteśmy szczęściarzami, ponieważ mamy do niej dostęp. Dlatego powinniśmy to szanować i nie pozwalać na przeciekające kran, spluczki i zawory. Warto zakręcać wodę, gdy szorujemy zęby lub mydlimy ciało i włosy. – Miejsmy też świadomość, że krótki, pięciominutowy prysznic powoduje zużycie około 50 litrów wody, a kąpiel w wannie dwa lub trzy razy więcej – podkreśla Anna Żyła.

Kolejnym punktem są urządzenia RTV i ich opcje „stand by”. – Zostawianie telewizora lub komputera w tzw. „trybie czuwania” powoduje niepotrzeb-



Skarby jesieni

W poprzednim numerze rozpoczęliśmy cykl: „Zdrowie na talerzu”. Będziemy w nim pisać o owocach i warzywach – ich wartościach odżywczych oraz leczniczych. Nie zapomnimy też o sezonowości. To właśnie dlatego do dzisiejszego tekstu trafiła papryka, śliwka oraz orzechy.

Chcemy Was przekonywać, że zdrowe jedzenie to podstawa każdego jadłospisu, a odpowiednia dieta może zdziałać cuda. Proponujemy udane i proste przepisy na zdrowe i pożywne dania oraz udo- wodnimy, że ich przygotowanie wcale nie musi być trudne.

Pani śliwka

Trudno uwierzyć, ale liczba odmian śliwek sięga 6 tysięcy – w Polsce jadamy najczęściej węgierki, renklody i mirabelki. Dodajemy je do ciast, knedli, przygotowujemy przetwory. Śliwki są bogate w witaminy: A, C, E, B6, K oraz minerały takie, jak: potas, wapń, żelazo, fosfor i magnez. Wykazują silne działanie antyoksydacyjne, zmniejszają zatem ryzyko rozwoju nowotworów. Ponieważ są bogate w błonnik – pobudzają perystaltykę jelit. Dieta bogata w śliwki hamuje wchłanianie cho-

lesterolu, oddziałuje też zbawiennie na nasz układ nerwowy. Wyciąg z kory drzewa śliwy stosuje się w celach leczniczych. Pomaga on przy leczeniu schorzeń prostaty.

Aromatyczna papryka

Jesień kojarzy nam się z papryką, dynią, cukinią i innymi warzywami, które można marynować. Papryka oszałamia kolorami i aromatem. Robimy z niej leczko, dusimy, gotujemy, podajemy jako składnik sosów: zarówno żywą, jak i sproszkowaną. Lubimy też chrupać. Mówi się, że papryka to witaminowa rekordzistka. Zmniejsza apetyt i przyspiesza spalanie tłuszczu. Kipi witaminą C i ma jej pięć razy więcej niż cytryna. W każdej świeżej papryce są też witaminy z grupy B oraz związki mineralne wapnia, potasu, żelaza czy magnezu. Jej czerwona odmiana ma mnóstwo beta karotenu, a zielona zawiera kwas foliowy.

Orzechy na wagę złota

Orzechy są traktowane jako dodatek do ciast i potraw, czasem jako samodzielna przekąska. Podjadamy najczęściej włoskie, laskowe, ziemne i nerkowce. Ponoć codzienna dawka orzechów wzmacnia odpor-

Czy wiesz, że?
Ostra papryka jest polecana osobom odchudzającym się. Odmiana jalapeno zawiera alkaloid kapsaicynę, który – według amerykańskich uczonych – pomaga w odchudzaniu.



ność i zapobiega chorobom. Orzechy podnoszą też poziom serotoniny w organizmie, co powoduje poprawę nastroju i zmniejszenie apetytu. Badania, które przeprowadzono na Harvardzie, wykazały, że orzechy mogą zmniejszyć ryzyko chorób serca. Dlaczego? Ponieważ przyczyniają się do zmniejszenia stężenia złego cholesterolu, zawierają zdrowe dla serca tłuszcze oraz błonnik.

Czy wiesz, że?

Maseczka ze śliwek oczyszcza i zwęża pory, działa wygładzająco na niewielkie zmarszczki i na pękające naczynka. Można ją wykonać, rozgniatając dojrzałe śliwki i mieszając je z ubitą pianą z białek. Trzymamy ją na twarzy ok. 20 minut.



Czy wiesz, że?
Orzechy włoskie mają dobry wpływ na sprawność umysłową, koncentrację i pamięć. Ich regularne spożywanie spowalnia procesy starzenia komórek nerwowych.



Pierogi razowe z kaszą gryczaną i suszonymi śliwkami

Składniki:

- ✓ 1 torebka ugotowanej kaszy gryczanej
- ✓ 14 suszonych śliwek
- ✓ 1 posiekana i zrumieniona na patelni cebula
- ✓ 300 g sera o obniżonej zawartości tłuszczu
- ✓ sól, pieprz
- ✓ 250-300 g mąki razowej (typ 2000)
- ✓ 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- ✓ 1 jajko
- ✓ gorąca woda (ile potrzeba będzie do ciasta)



Śliwki namocz w zimnej wodzie (15 minut) i pokrój w drobną kostkę. Ser dopraw solą i pieprzem i wymieszaj z cebulką. W dużej misce wymieszaj śliwki, kaszę gryczaną i farsz serowy. Z mąki, jajka i oliwy zagnieć ciasto, stopniowo dodawaj wodę, aby wyrobić odpowiednią konsystencję. Gotowe ciasto cienko rozwałkuj, wykrawaj szklanką kółka. Za pomocą małej łyżeczki nakładaj farsz i uformuj pierogi. Ułóż na papierowym ręczniku i posyp mąką. Zagotuj wodę i wrzucaj pierogi tak, żeby nie przerwać wrzenia. Gotuj je 4-5 minut. Podawaj gorące.

Jeśli chcesz znaleźć więcej zdrowych i pożywnych przepisów, zapraszamy na stronę internetową www.aktywniepozdrowie.pl. Zachęcamy też Czytelników do przesyłania swoich przepisów! Czekamy pod adresem: przepisy@fundacjabos.pl. Wybrane z nich opublikujemy!

Muffiny z papryką i warzywami

Składniki na 12 sztuk:

- ✓ 1 i ½ szklanki mąki
- ✓ ¼ szklanki mleka
- ✓ 2 jajka
- ✓ ¼ szklanki oleju
- ✓ 1 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ✓ ½ czerwonej papryki
- ✓ ½ zielonej papryki
- ✓ 1 marchewka
- ✓ sól, pieprz, ostra, mielona papryka



Przesiej mąkę, proszek i sól do jednej miski. W małej misce wymieszaj jaja, mleko i olej. Połącz suche składniki z mokrymi. Na patelni podduś pokrojoną w drobną kostkę paprykę i startą marchewkę. Dopraw solą, pieprzem i ostrą papryką. Warzywa wymieszaj z ciastem. Piecz w 200°C przez 15-20 minut.

Sklepiki szkolne do poprawki

Konkurs „Sklepiki szkolne – zdrowa reaktywacja”, organizowany przez Fundację BOŚ, właśnie został rozstrzygnięty. Specjalna komisja oceniła pomysły na przebudowę sklepików szkolnych. Nagrodzono 40 prac. Zwycięskie szkoły otrzymają dofinansowania.



Rywalizujące szkoły ubiegały się o granty na przebudowę sklepików i zapewnienie dzieciom dostępu do zdrowego, pełnowartościowego jedzenia. W ciągu kilku tygodni szkoły musiały nadesłać prace zawierające pomysły, jak zachęcić uczniów do zdrowego stylu życia i co zrobić, by zza szkolnej lady sprzedawane były wartościowe produkty zamiast królujących wcześniej kalorycznych, słodkich i słonych przekąsek oraz gazowanych napojów. Fundacja BOŚ oceniła wszystkie nadesłane materiały, a najlepszym przyznała dotację. W pierwszej edycji konkursu przebudowano 34 sklepiki. W tym roku liczba nagrodzonych zwiększyła się. Jednak przed 40 zwycięskimi szkołami jeszcze dużo pracy – przede wszystkim fizyczna przemiana sklepików. Więcej informacji o nagrodzonych i samym konkursie na stronie Fundacji: www.aktywniepozdrowie.pl w zakładce: „Sklepik – Reaktywacja (konkurs grantowy)”.



Przysiadź na „Zielonej Ławeczce”

Wyobraźmy sobie letnie lub jesienne popołudnie. Wracamy z pracy, jemy obiad i wychodzimy z dziećmi na spacer. Obok naszego bloku jest zielony skwerek: drzewa, kolorowe kwiaty, ławeczka, na której można odpocząć. Sąsiadki z drugiego i trzeciego piętra machają nam na powitanie. Przysiadamy obok nich, rozmawiamy, odprężamy się.

Okazuje się, że taki widok to często marzenie. W miejscu skwerku mieści się betonowa pustynia, a zamiast drzew i kwiatów widzimy trzepak. Zdewastowane ławeczki służą za miejsce schadzki dla osób, które w ogóle nie są naszymi sąsiadami. A nasi sąsiedzi? Z reguły zamknięci w swoich domach, nie rozmawiają, nie realizują żadnej wspólnej inicjatywy. Oba te obrazy znajdują się na różnych biegunach. Możliwe, że prawda leży gdzieś pośrodku. Większość z nas tęskni za miejscem, w którym mogłaby odpocząć tuż pod blokiem. Nie zawsze chcemy iść na spacer do parku lub lasu.

Wolelibyśmy mieć kawałek parku lub lasu „pod klatką”. Jak to zrobić?

Projekt rusza w 2014 roku. Więcej informacji wkrótce!

Co trzeba zrobić?

- ✓ Wybierz miejsce, które chcesz zmienić i namów do tego sąsiadów. Pamiętaj, że członkiem zespołu musi zostać również administrator terenu. To on będzie strażnikiem poprawnego wykonania zadania, a na jego konto zostaną przebrane środki grantowe.
- ✓ Przygotujcie projekt mini-ogrodu. Oprócz zieleni, musi on uwzględniać zieloną ławeczkę, która będzie dostarczona przez organizatora. Zarejestrujcie się na stronie projektu (ruszy niebawem), przeczytajcie regulamin i harmonogram oraz zgłoście swój projekt.
- ✓ Projekt nasadzeń zieleni musi zawierać wykaz wykorzystanych roślin oraz orientacyjny kosztorys.

Zielona Ławeczka

Fundacja BOŚ właśnie przygotowuje innowacyjny projekt społeczny, który ruszy po Nowym Roku. „Zielona Ławeczka” będzie adresowana do osób,

które mieszkają w otwartych osiedlach, w miastach powyżej 50 tys. mieszkańców. Chodzi o rewitalizację i „zielone” zagospodarowanie terenów, które mieszczą się przy blokach mieszkalnych. Co więcej, projekty będą realizowane przez samych mieszkańców, czyli wspólnotę sąsiedzką. Zadaniem będzie stworzenie mini-ogrodu, którego elementem stanie się zielona ławeczka. To właśnie wokół niej będą się skupiać w przyszłości spotkania sąsiedzkie. Zespoły, złożone z sąsiadów (minimum 5 osób) będą mogły zaprojektować mini-ogród, przebudować zaniedbaną przestrzeń oraz dostać grant na realizację tego celu. Do projektu włączyła się Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Przygotuje ona poradnik dla mieszkańców, który odpowie na pytanie, jak zabrać się do zielonej, osiedlowej rewolucji. Katedra Architektury Krajobrazu oceni natomiast przesłane przez mieszkańców projekty oraz poprawi je, by były jak najbardziej profesjonalne.

Zapraszamy na rower

Ładna opalenizna, zdrowa i dotleniona cera, dobry humor. Do tego 400–600 kalorii mniej i to tylko w godzinę. Wycieczka rowerowa to jeden z najprzyjemniejszych sposobów spędzenia rodzinnej niedzieli.

Jazda na rowerze to jeden z najlepszych i najzdrowszych sposobów spędzania wolnego czasu. Rower to jednocześnie sport oraz relaks. Wycieczka na dwóch kółkach oznacza wiatr we włosach, słońce na twarzy i wiele wrażeń dostarczanych przez mijane krajobrazy. To także wspaniały sposób na spędzenie całych wakacji lub choćby jednej godziny wolnej od pracy i domowych obowiązków.

Kiedy na rower?

W naszym klimacie można oddawać się przyjemności jeżdżenia na rowerze nawet przez dziewięć miesięcy w roku. Bywa i tak, że spotykamy zapalonych

cyklistów dziarsko przemierzających zasypane śniegiem ulice. Coraz więcej naszych rodaków przekonuje się do jazdy na jednośladowie. Jedni traktują to jak rekreację, inni dojeżdżają do pracy. Według ostatnich badań CBOS (grudzień 2012) na rowerze jeździ 70 proc. badanych, systematycznie 22 proc., od czasu do czasu 35 proc., a 13 proc. tylko okazjonalnie. Prawie co trzeci dorosły Polak w ogóle nie korzysta z roweru. A szkoda, bo zalet jazdy na rowerze jest wiele.

Dla kogo?

Zaletą jazdy na rowerze jest to, że inten-

sywność wysiłku da się regulować, płynnie dostosowując go do własnych potrzeb. Jedni będą podróżować spacerowo i wyłącznie dla relaksu, inni na trasach górskich ekstremalnie wysilą mięśnie, mając potem przyjemność z szaleńczego zjazdu w dół. Lekarze uważają ten sport za niemal idealny. To typowy wysiłek aerobowy, który dotlenia organizm i angażuje niemal wszystkie mięśnie – pośladków, ud, tyłek, a także kręgosłupa, brzucha, barków i rąk. Nawet osoby z bólami, zwyrodnieniem stawów czy chorobą niedokrwienną kończyn dolnych mogą korzystać z roweru jako formy rehabilitacji. Sport rowerowy jest też idealny dla wszystkich chcących stracić na wadze. Stwarza on bowiem możliwość ćwiczenia przez kilka godzin dziennie, a to właśnie długotrwały wysiłek jest istotny w procesie odchudzania.

Prześiądź
się na rower.
Bądź eko!

4 przykazania rowerzysty

- ✓ Pamiętaj, że rowerzyści powinni jeździć po ścieżce rowerowej lub jeźdni, a nie po chodniku, który jest miejscem dla pieszych. Początek i koniec ścieżki rowerowej są zawsze dobrze oznakowane;
- ✓ Jeśli skręcasz lub wykonujesz jakikolwiek manewr – zasygnalizuj go innym uczestnikom ruchu i upewnij się, że wykonujesz go bezpiecznie. Pamiętaj również, by zsiąść z roweru, gdy przeprowadzasz go przez ulicę;
- ✓ Jeśli jedziesz z dziećmi, najlepiej usytuuj je między dwójką dorosłych; na początku jedź np. mama, później dzieci i na końcu tata;
- ✓ Nie zapomnij o światełkach odbłaskowych, dzięki którym będziesz widoczny po zmroku! Można je kupić m.in. w sklepach sportowych. Kosztują kilka lub kilkanaście złotych.



Endorfina, hormon szczęścia

Podczas jazdy nasz organizm wzmacnia produkcję endorfin, czyli hormonów szczęścia. Jeśli więc jeszcze nie byliśmy przekonani do roweru, czas odkurzyć zapomniany jednośladowiec i popedałować po radość, urodę i zdrowie.

Podstępna glukoza

Cukier krzepi! Czyżby? Zręczne hasło reklamowe nie pokrywa się z prawdą. Glukoza jest wprawdzie niezbędna do życia, ale jej nadmiar odkłada się w ciele, powodując krągłe kształty i prowadząc do wielu schorzeń. Jak organizm zarządza glukozą i dlaczego magazynuje jej nadwyżki?

Wyobraźmy sobie, że zaraz zjemy coś pysznego. Powiedzmy placuszki ziemniaczane albo risotto, albo zupę zacierkową. Każda z porcji zawiera 90 g dostępnej w procesach trawiennych glukozy. Dla matematycznego rozliczenia i ustalenia indeksu glikemicznego ważne jest, jak dużo glukozy spalaszowaliśmy w trakcie posiłku i z jakiego źródła pochodziła. Placuszki, ryż, zacierki mają wysoki indeks glikemiczny, co oznacza, że po posiłku glukoza szybko dociera do krwiobiegu, a stamtąd do całego organizmu. Jak zostanie rozdysponowana?

Podróż do wnętrza ciała

Jeden kęs, drugi kęs, start. Podróż rozpoczęta. Najważniejszy i pierwszy na drodze do obdzielenia glukozą jest ośrodkowy układ nerwowy. Z 90 g porcji glukozy na potrzeby mózgu jest zużywane około 15 g. Następna porcja, około 8 g, jest wysyłana do nerek. To one nieustannie filtrują nasz organizm ze szkodliwych substancji, dlatego

muszą mieć pod dostatkiem energii.

Sumowanie, przeliczanie

Największa ilość glukozy jest przetwarzana na glikogen, substancję zapasową, gromadzoną w wątrobie. Organizm tworzy rezerwy, by w sytuacji kryzysowej, gdy dostawa paliwa jest zbyt mała, wspomóc mięśnie i mózg, które pracują nieustannie. W przybliżeniu na ten cel organizm przeznaczają około 42 g. Sumując, nasz organizm zużył 65 g glukozy. Co się dzieje z pozostałymi 25 g?

Lenistwo nie takie błogie

Nie każdemu po posiłku chce się ruszać. Większość z nas ma raczej ochotę poleniuchować. Dla organizmu to jednoznaczny sygnał. Mięśnie nie pracują, czyli glukoza nie jest im potrzebna. Jej nadmiar trzeba zmagazynować na gorsze czasy. Odpoczywamy, a tymczasem związuje się nam sadelko. Każda bowiem, niewykorzystana na bieżące

Skąd wiadomo, jaki poziom glukozy pojawia się we krwi po zjedzeniu konkretnej rzeczy? Z indeksu glikemicznego (IG), czyli listy produktów uszeregowanych ze względu na poziom glukozy we krwi po ich spożyciu.

potrzeby porcji tego energetycznego związku – po pewnej obróbce w wątrobie – jest przetwarzana na tkankę tłuszczową.

Do pracy przystąp

Skąd wiadomo, jaki poziom glukozy pojawia się we krwi po zjedzeniu konkretnej rzeczy? Z indeksu glikemicznego (IG), czyli listy produktów uszeregowanych ze względu na poziom glukozy we krwi po ich spożyciu. Im wyższy indeks, tym szybciej po posiłku glukoza dostaje się do krwiobiegu. Produkty o szybkim tempie wchłaniania, czyli wysokim indeksie, powodują szybki wzrost poziomu glukozy, ale także szybki spadek. Odpowiada za to produkująca insulinę trzustka. Dlatego po posiłku szybko powinniśmy zorganizować sobie jakąś niezbyt ciężką, rozłożoną w czasie pracę. Efekt gwarantowany!

Anna Tausig: lekarz, dietetyk



Każdy papier, zarówno normalny, jak i ekologiczny, nadaje się do recyklingu. Jeśli będziesz chciał wyrzucić tę gazetę, pamiętaj o segregacji. Dbajmy o naszą ziemię.