



Zadbaj o zdrowie i portfel

Jak zadbać jednocześnie o zdrowie w okresie jesienno-zimowym i jednocześnie zaoszczędzić? Zapraszamy do zapoznania się z tymi 7 prostymi krokami.



Obniż temperaturę. Jeżeli korzystasz z zaworów termostatycznych, nastaw temperaturę na 20 °C w pokojach, 18 °C w sypialni i 24 °C łazience.



Przykręć kaloryfery przed wyjściem z domu. Nie zakręcaj ich całkowicie by nie dopuścić do rozwoju grzybów i pleśni w domu.



Często wietrz mieszkanie. Wystarczy nawet parę minut, kilka razy dziennie. Tylko nie zapomnij zakręcić zaworów przy grzejnikach!



Nie zasłaniaj kaloryferów. Żadnych mebli, prania, zasłon - to wszystko zakłóci przepływ ciepła.



Zamontuj ekrany za kaloryferami. Odbite od chłodnej ściany ciepłe powietrze wróci do wnętrza.



Uszczelnij okna. Nieszczelne okna bezpośrednio przyczyniają się do strat ciepła.



W dzień nie zasłaniaj okien. Słońce naturalnie ogrzeje Twoje mieszkanie. Natomiast w nocy, skorzystaj z zasłon, które stworzą dodatkową barierę przed chłodem z zewnątrz.



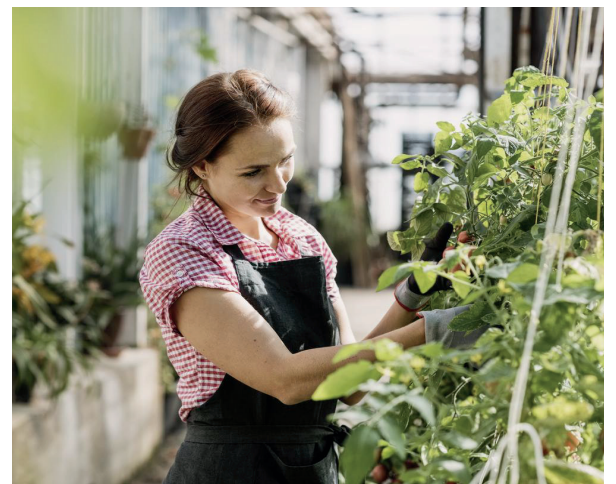
Rośliny - nasi sojusznicy w walce ze smogiem

Czym jest smog, nie trzeba nikomu tłumaczyć. Nasze pierwsze skojarzenia to wielkie kominy, z których unosi się czarny dym i kopące samochody. A jaka byłaby Wasza pierwsza myśl gdybyśmy Was zapytali o walkę z tym zjawiskiem?

Rośliny są naszymi największymi sojusznikami w walce ze smogiem. Miejska zieleń ma wiele plusów: urozmaicenie krajobrazu, kojące działanie na

układ nerwowy i właśnie skuteczna walka ze smogiem. Zresztą z zanieczyszczeniami można walczyć też w domu - tak, również za pomocą flory. Domowe rośliny antysmogowe, mogą stanowić ekologiczną alternatywę dla drogich i prądożernych oczyszczaczy powietrza. Gorąco zachęcamy do zgłębienia tematu, a na zachętę przedstawiamy Wam kilka wybranych gatunków:

- **Skrzydłokwiat (Spathiphyllum)**
- **Sansewieria gwinejska (Sansevieria trifasciata)**
- **Dracena obrzeżona (Dracaena marginata)**
- **Bluszcz pospolity (Hedera helix)**



Czysty oddech dla Szczecina



Według najnowszych badań przeprowadzonych przez ARC Rynek i Opinia, 76% Polaków obawia się skutków globalnego ocieplenia, na te obawy składają się głównie ekstremalne zjawiska pogodowe i ich konsekwencje, jak również wyższe temperatury i długotrwałe susze.

W efekcie ponad połowa (59%) badanych uważa, że Polska powinna zaprzestać wytwarzania energii z węgla. My też jesteśmy tego zdania, dlatego

modernizujemy nasze źródło - Ciepłownię Rejonową Dąbska w Szczecinie.

Budowa wysokosprawnej kogeneracji o łącznej mocy prawie 20MW pozwoli nam na zmniejszenie strat energii powstającej w procesie wytwarzania ciepła dostarczanego do miejskiego systemu ciepłowniczego, wdrożenie przyjaznej środowisku technologii produkcji energii i dywersyfikację źródeł zasilania.

Jak to wygląda w liczbach?

- Spadek emisji gazów cieplarnianych o **69,6 tys. CO₂/rok**,
- Zmniejszenie zużycia energii pierwotnej o **131,9 tys. GJ/rok**.

Nakład inwestycyjny wyniósł **39,0 mln zł** w tym dofinansowanie pochodzące ze środków Unii Europejskiej w wysokości **12,8 mln zł**.

Już niebawem o kolejnych dużych krokach w stronę naszego zielonego rozwoju!