



← Spędzasz w pracy długie godziny przy komputerze, a ciągle brak czasu sprawia, że omijasz siłownię? Receptą na wzmocnienie mięśni pleców może być „Bamp” – siedzisko do dynamicznego siedzenia firmy Swarzędz Home, zaprojektowane przez Kamilę Wołoską. „Bamp” zaskakuje prostotą swojej konstrukcji. Kilka sklejonych okręgów podzielonych drewnianymi klockami dystansującymi tworzy sprężynujące, elastyczne siedzisko, które zmusza nas do przyjmowania wyprostowanej, korzystnej dla naszego kręgosłupa postawy. Przy biurku lub we własnym salonie możesz mieć ten atrakcyjny, a przede wszystkim pozytywnie wpływający na zdrowie i samopoczucie mebel. „Bamp” wykonany jest z naturalnego drewna w naturalnym kolorze i pokryty na górze kolorową nakładką z filcu. W razie potrzeby może pełnić rolę podręcznego stolika – przy łóżku lub sofie – albo podnóżka.

**D** bajmy o równowagę między pracą i życiem prywatnym, zadbajmy o profilaktykę. Pożegnajmy wysoki poziom cholesterolu, alkoholizm, palenie tytoniu, otyłość i nadciśnienie tętnicze – czynniki, które według najnowszych badań, w najbliższych dwudziestu latach, będą decydowały o przedwczesnym zakończeniu życia Polaków. Warto pamiętać, że inwestycje w zdrowie najczęściej mają wymiar niematerialny. Służy mu choćby wychodzenie z rutyny, jaką często jest np. wielogodzinna praca za biurkiem. O wellbeing można zadbać w każdym miejscu, a inwestycja w zdrowie zawsze przynosi długotrwałe efekty.

#### EMOCJE TO PODSTAWA

Warto zadbać również o zdrowie emocjonalne. Ma to również wymiar ekonomiczny. Kondycja psychiczna pracowników ma rzeczywisty wpływ na ich efektywność, realizację celów biznesowych, a co za tym idzie – funkcjonowanie polskich firm i stanowi coraz większe wyzwanie dla pracodawców. O tym, jaki wpływ na życie zawodowe Polaków ma stres, problemy emocjonalne i psychiczne oraz jak można im zaradzić, mówi najnowszy raport, przygotowany przez Human Power we współpracy z Medicover.

Informują oni, że liczba dni absencji chorobowej, związanych z zaburzeniami psychicznymi, dramatycznie wzrasta: z 14 mln dni w 2012 do 19,5 mln w 2018 roku. To wzrost o blisko 40%. Biorąc pod uwagę powody absencji, na przykład wśród pacjentów Medicover, nieobecność w pracy związana z problemami ze zdrowiem psychicznym w największym stopniu była wynikiem reakcji na ciężki stres i zaburze-

# Zdrowe życie się opłaca

Ruch, zdrowa dieta i pozytywne nastawienie do życia działają cuda. Mogą się też do nich przyczynić elementy aranżacji wnętrz, które w pełni wyrażają szacunek do naszego komfortu i zdrowia.

TEKST: DIANA NACHILO



↑ Uchwyt meblowy „US10” Gameł w pokryciu galwanicznym „Aseptic Line” błyszczącym (G41).



↑ Według Benjamin Moore, jedną z najbardziej poszukiwanych wartości w najbliższym czasie będzie autentyczność.

→ Gałka meblowa „GG45” Gamet w pokryciu galwanicznym „Aseptic Line” błyszczącym (G41).



↑ Stelaż biurka z elektrycznym sterowaniem wysokości od Peka pozwala pracować w różnych pozycjach. Płynna regulacja wysokości umożliwi zmianę pozycji podczas pracy - z trybu stojącego na siedzący. Obsługa stelaża jest bardzo łatwa - aby zmienić wysokość, wystarczy, że naciśniesz przycisk w panelu, który umieszczony jest pod blatem.

← Nowe lakiery z linii „Bio” oferowane przez ICA Polska wykonane są z materiałów odnawialnych, uzyskiwanych w innowacyjnych procesach rafinacji „odpadowych” substancji roślinnych, nieprzedstawiających wartości jako żywność dla ludzi. Lakiery ICA na bazie surowców roślinnych charakteryzują się twardością powierzchni, odpornością chemiczną oraz odpornością na światło. Są wykonane z żywicy akrylowych i, w porównaniu z obecnymi na rynku produktami z żywicy alkidowych, szybciej schną. Charakteryzują się też większą odpornością na żółknięcie. Ponadto, podkłady jedno- i dwuskładnikowe z linii „Bio” charakteryzuje lepsza szlifowalność i łatwość nakładania kolejnej warstwy, w stosunku do ich odpowiedników pochodzenia alkidowego. Dzięki temu, mogą być stosowane w cyklach przemysłowych o wysokiej wydajności.



**Julitta Maciejewska-Walczak, prezes Swarzędz Home:**

Wiele mówi się o kosztach siedzącego trybu życia jaki większość z nas prowadzi. To koszty indywidualne (niezdolność do pracy, koszty leczenia), koszty społeczne (wzrost wydatków na służbę zdrowia, świadczenia społeczne), czy wreszcie koszty dla biznesu (zwolnienia i nieobecność pracowników). Mogę się tu powołać chociażby na Katy Bowman, autorkę książki „Homo Immobilis. Trenuj pracując”, która pisze, że współzależności między siedzącym trybem życia, a ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów są znane naukowcom co najmniej od lat 90. ubiegłego wieku. Ale nawet mniej poważne schorzenia, wynikające z braku ruchu, są niezwykle kłopotliwe i generują ogromne koszty. Problemy z kręgosłupem to także jedna z najeźszych przyczyn zwolnień L4 nie tylko w Polsce, ale i na świecie, a więc pracodawca inwestując w zdrowe stanowiska pracy, umożliwiając pracownikom zmianę pozycji ciała czy dynamiczne siedzenie, w dłuższej perspektywie zyskuje.

nia adaptacyjne (46%), epizod depresyjny (26%), zaburzenia lękowe (17%).

Jak wynika z raportu, polskich pracowników cechuje wyjątkowo wysoki poziom codziennego stresu. Ten z kolei wpływa na szereg niekorzystnych zjawisk, których konsekwencje dotyczą również pracodawców: spadek efektywności i kreatywności pracownika, niższa jakość obsługi klienta, spadek tempa uczenia się czy gotowości do podejmowania nowych zadań. Problemy, związane ze zdrowiem psychicznym, to coraz ważniejsze wyzwanie dla samych pacjentów i ich rodzin, ale również otoczenia – w tym środowiska pracy.

Na pogłębiający się stan, związany z problemami psychicznymi pracowników, reagują instytucje międzynarodowe. Za dwa lata zacznie obowiązywać nowa klasyfikacja chorób Światowej Organizacji Zdrowia. Znajdą się w niej zapisy pozwalające lekarzom diagnozować wypalenie zawodowe (rozumiane jako poczucie obniżenia energii lub wyczerpania, zmniejszenie skuteczności zawodowej czy odczuwanie negatywnych emocji związanych z pracą).



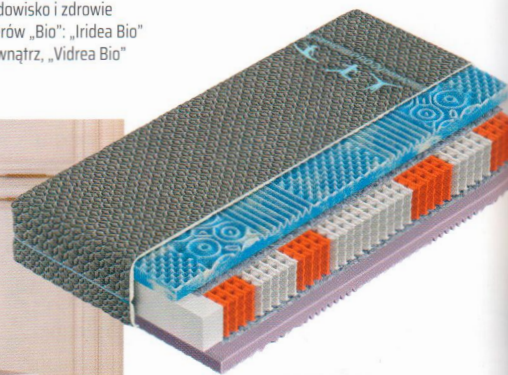
**Anita Łopatka, marketing manager Peka:**

Badania przeprowadzone w ciągu ostatnich lat potwierdziły, że długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest szkodliwe dla zdrowia. Jednym ze sposobów pomagającym zwiększyć aktywność w ciągu dnia jest wdrożenie systemu pracy siedząco-stojącej. Dostosowanie stanowiska pracy do wzrostu użytkownika dobrze wpływa na jego kręgosłup.



← Oprawy podszafkowe Paulmann FN Ace LED-Panel marki Paulmann są wyjątkowo praktycznym rozwiązaniem do każdej kuchni. Innowacyjny panel oświetleniowy „Ace” dobrze doświetla blat, równomiernie rozsyłając światło na dużą powierzchnię, bez zacienionych plam. Znajduje zastosowanie również w salonie i przedpokoju. Panele można włączać i wyłączać, a także przygaszać za pomocą czujnika dotykowego, dzięki czemu praca staje się łatwiejsza i bardziej ergonomiczna. Oprawa o wymiarach 10x30 cm wykonana jest z metalu i tworzywa sztucznego oraz dostępna jest w kolorze białym i satynowym. Całość można bardzo łatwo zamontować na rzepy, które są dołączone do zestawu lub też wstawiając w mocowanie przytwierdzone wkrętami.

↓ „Lakier Bio” oferowany przez ICA Polska jest produktem innowacyjnym, ale przede wszystkim stworzonym z dbałością o środowisko i zdrowie użytkowników. Na rynku są dostępne 3 rodzaje lakierów „Bio”: „Iridea Bio” - lakiery do wewnątrz, „Arborea Bio” - lakiery do zewnątrz, „Vidrea Bio” - lakiery do szkła.



↑ Materac „Pro Dynamic H4” marki Comfoteo został stworzony z myślą o osobach aktywnych fizycznie – nie tylko dla zawodowców sportowców, ale również amatorów. Materac zapewnia właściwy wypoczynek dla mięśni i stawów, właściwą regulację temperatury, właściwe podparcie kręgosłupa na wszystkich jego odcinkach, a także efekt delikatnego masażu podczas snu, co pozwoli się zrelaksować po aktywnym dniu. Dodatkowo – działanie antybakteryjne i antyalergiczne materaca wzbogaca jego możliwości prozdrowotne. Odpowiedzialne są za to zarówno wysoce wyspecjalizowane i innowacyjne pianki (jak „Gelax”), jak też sprężyny multipocket, o niezależnym działaniu gwarantującym znakomite dopasowanie się materaca do anatomicznego kształtu ciała. Materac został ubrany w pokrowiec wzbogacony o proteiny jedwabiu. To unikalny związek pomagający w gojeniu otarć, jakie mogą się przytrafić podczas treningów. Można go prać w temperaturze do 60°C, co pozwala na zachowanie właściwości antyalergicznych.

**Bożena Datczuk, prezes firmy Tobo:**

Niestety, w większości przypadków pracujemy nadal w pozycji siedzącej, co nie jest obojętne dla naszego zdrowia. Krzesło, jak i pozycja, w której pracujemy mają istotny wpływ nie tylko na zdrowie, ale także na dobre samopoczucie. Coraz więcej ludzi cierpi z powodu różnego rodzaju problemów z kręgosłupem oraz tzw. bólów zespolonych: szyi, karku. Nowe rozwiązania, pozwalają zmniejszyć lub zapobiec tym dolegliwościom. Ważne jest, aby jak najwięcej się ruszać. Praca jednostajna jest najszkodliwsza dla naszego zdrowia, dlatego coraz więcej korzyści przypisuje się pracy w pozycji siedząco-stojącej. W krajach skandynawskich biurka regulowane są standardem. Oczywiście dłuższa praca w pozycji stojącej również nie jest zdrowa, a podczas długotrwałego siedzenia, pojawiają się u nas problemy z krążeniem oraz perystaltyką jelit. Dlatego dobrym rozwiązaniem jest krzesło „Salli”, które pozwala na utrzymanie prawidłowego krążenia, ponieważ nie splaszca mięśni ud i pośladków, jak standardowe siedzisko.





**Barbara Łukasiak, dyrektor handlowy Muraspec:**

Tapety winylowe są materiałem nieszkodliwym dla człowieka, ponieważ mają niską zawartość cząsteczek lotnych (VOC). Mają też klasyfikację A+, co oznacza, że nie zanieczyszczają powietrza. Winylowe tapety obiektowe Muraspec stosuje się m.in. w obiektach użyteczności publicznej, w tym także w placówkach medycznych. Ochronie zdrowia sprzyja też zawartość czynnika antybakteryjnego Biocide, zawartego w większości tapet winylowych Muraspec. Stosowanie tapet winylowych sprzyja też higienie: okładziny można myć, a nawet – w razie potrzeby – szorować. Podstawową zasadą jest bieżąca konserwacja tapety, czyli jeżeli zabrudzenie zostanie zauważone trzeba je na bieżąco wyczyścić. W tym celu wystarczą klasyczne środki czystości i miękka szczoteczka.



↑ Moduły oświetleniowe Paulmann MaxLED Softpad marki Paulmann można zamontować pod szafkami. Są tam niemal niewidoczne dla oka. Użytkownik może łatwo włączać i wyłączać światło nawet wtedy, gdy ma mokre ręce. Pomaga mu w tym czujnik zbliżeniowy, który montuje się w pobliżu źródła światła. Moduły dają punktowe, mocne światło o temperaturze barwowej 2700 K na powierzchniach roboczych. Mają wszystkie zalety taśm LED: spód jest mocowany na taśmie dwustronna, zaś moduły łączą się prostym systemem złączy wtykowych z samoprzylepnymi kablami, dzięki czemu końcowy efekt po montażu będzie bardzo schludny i w pełni zgodny z oczekiwaniami. Przewód zasilający jest wystarczająco długi, by móc postawić transformator na szafce i swobodnie podłączyć go do gniazdka. Obudowa wykonana jest z tworzywa sztucznego.

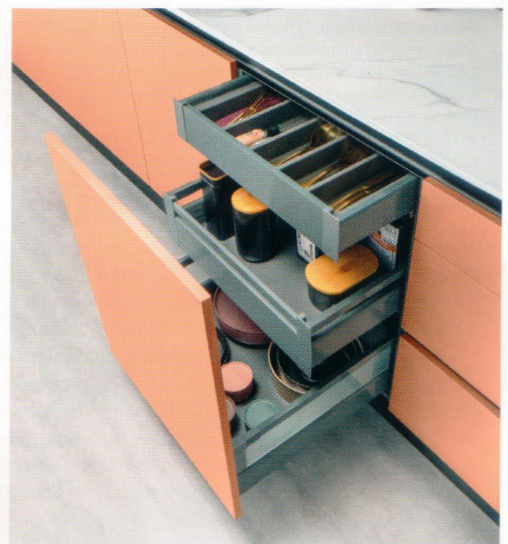


↑ Designerskie materiały o właściwościach akustycznych, takie jak ścianki, panele, płytki 3D oraz instalacje sufitowe, to nowe propozycje w ofercie firmy Muraspec. Profesjonalne rozwiązania stworzone z myślą o wnętrzach publicznych oraz prywatnych. Zaprojektowane z myślą o środowisku (100% poliester, w tym ponad 50% to materiał pochodzący z recyklingu). Różnorodne estetycznie produkty – na przykład takie, jak ażurowe ścianki działowe – są doskonałą propozycją zwłaszcza dla projektantów wnętrz zajmujących się tworzeniem przestrzeni biurowych. Współczynnik pochłaniania (akustyka) min. alfa 0,50 - 0,95 pozwala zauważalnie poprawić komfort akustyczny w pomieszczeniu np. biura. Panele akustyczne Muraspec są lekkie, nietoksyczne, nie wywołują alergii (materiał nie zawiera spoiw chemicznych). Poliesterowa powierzchnia jest odporna na brudzenie się, a jej pielęgnacja odbywa się przez odkurzanie.



↑ Wymagania względem współczesnej kuchni uległy zmianie – liczy się nie tylko wygląd, ale również ergonomia. „Ninka Mondo” oferowana przez Häfele to idealne rozwiązanie do szafki narożnej, która znajduje zastosowanie w kuchniach zarówno małych, jak i dużych. Dzięki unikatowej budowie, półki drzwi chowają się do środka, zapewniając maksimum dostępu, natomiast dodatkowa, obrotowa półka umożliwia wygodny dostęp do wszystkich przechowywanych przedmiotów, bez wkładania większego wysiłku. Jest to rozwiązanie idealnie do przechowywania garnków, naczyń oraz urządzeń.

→ Szuflada „Häfele Matrix 535” firmy Häfele jest jednym z najprostszyc rozwiązań, znacznie poprawiającym ergonomię w kuchni (i w wielu innych pomieszczeniach). Dzięki niej przechowywane przedmioty wysuwają się poza obrys danego mebla, dzięki czemu otrzymujemy do nich pełny dostęp bez konieczności schylania się i sięgania głęboko do szafki. Takie rozwiązania można znaleźć w każdym domu, jednak nie zdajemy sobie sprawy, że dzięki nim dajemy odpocząć naszym plecom i kręgosłupowi. Życie znacznie ułatwia wyjątkowy system szuflad „Matrix 535”, który występuje w trzech kolorach – białym, szarym i antracytowym. Wyróżnia go całkowita swoboda aranżacji i pełen wysuw, natomiast same szuflady można dowolnie konfigurować, tak żeby przystosować je do indywidualnych wymagań.



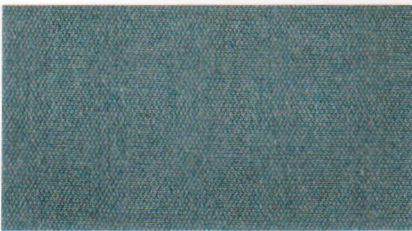
## OD WNETRZA DO DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Bieżący rok, początek nowej dekady, to wyjątkowa okazja do zastanowienia i weryfikacji naszych wartości i priorytetów. Jak zaznaczają eksperci z Benjamin Moore, obserwuje się zmianę w słynnym „American Dream” w zakresie ludzkich potrzeb i ideałów interpretowanych na nowe sposoby. Po wielkim kryzysie i II wojnie światowej szczęście wiązano z przyzwoitym mieszkaniem, dobrą pracą, edukacją oraz opieką zdrowotną. W późniejszych pokoleniach obserwowaliśmy te same potrzeby, ale uzupełnione intensywną konsumpcją. Dzisiaj widzimy zmianę w sposobie myślenia – ponownie skupiamy się na tym, co najważniejsze. Rzeczywistość budujemy na doświadczeniu, sieci kontaktów i powiązaniu z innymi. Chętnie tworzymy społeczności. Wartości to kluczowe pytania, które pojawiły się w zespole ds. koloru koncernu Benjamin Moore podczas wyboru palety kolorów na 2020 r.

Każdego roku Zespół ds. Kolorów koncernu Benjamin Moore prowadzi badania i podróżuje do najbardziej interesujących miejsc. Cel jest jeden – zebrać cenne in-



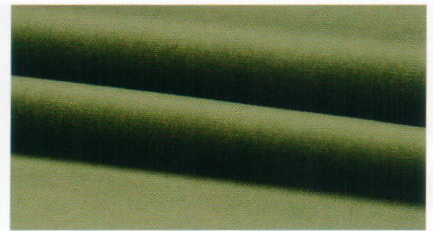
↑ W polskich biurach coraz częściej spotyka się biurka regulowane elektrycznie, pozwalające na pracę w pozycji siedząco-stojącej. Wśród coraz bogatszej oferty produktów tego typu, są jednak rozwiązania, które idą o krok dalej. Takim przykładem jest np. biurko „Health to Office” firmy Toba, które nie tylko umożliwia pracę w pozycji siedząco-stojącej, ale również wykonane jest ze zdrowych materiałów. Blaty biurek zrobione są z antybakteryjnej płyty kompaktowej, która zabija do 99,99% bakterii i w znaczący sposób przyczynia się do utrzymania prawidłowej higieny w miejscu pracy. Dodatkowo, cały system mebli uzupełniających „H<sub>2</sub>O”, wykonany jest z płyty o najmniejszej zawartości formaldehydu na rynku, co spełnia najsurowsze światowe standardy. Obecnie dużo mówi się o zmniejszeniu ilości formaldehydu, co wiąże się z nowymi wymogami na rynku niemieckim. Formaldehyd jest niebezpieczną substancją, występującą w wielu sektorach przemysłu i, jak widać, producenci coraz częściej świadomi są jego szkodliwości.



↑ „Como” Dekoma to tkanina wykonana w 100% z bawełny ekologicznej – uprawianej bez udziału herbicydów, pestycydów i nawozów sztucznych. To sprawia, że jest przyjazna dla użytkowników i wolna od pozostałości chemicznych substancji, a także o ok. 90% mniej szkodliwa dla środowiska w swoim cyklu życia. Ta tkanina o gładkim, płóciennym splocie i wysokiej gramaturze najlepiej sprawdzi się jako materiał tapicerski. Polecana jest na meble o prostych kształtach i geometrycznych poduchach. Wprowadza do wnętrza naturalną prostotę, bezpretensjonalność. Uosabia współczesny luksus wyrażający się w możliwości kontaktu z naturą, trosce o własne zdrowie i dobre samopoczucie.



↑ „Wool” firmy Dekoma. Szlachetna, gęsto tkana tkanina wełniana o zastosowaniu tapicerskim z możliwością zastosowania dekoracyjnego. Posiada dobre parametry techniczne – jest naturalnie trudnopalna; przechodzi test papierosa i zapalki według brytyjskich standardów trudnopalności. Występuje w paletcie ponad czterdziestu pięknych odcieni, wśród których są zarówno kolory natury (ziemi, trawy, kamienia), stonowane – beże, brązy, kremy i szarości, jak i nietypowe dla wełny soczyste, pełne wyrazu mocne barwy: fuksji, śliwki, bakłażana i szmaragdowej zieleni. Wyprodukowana przy wykorzystaniu włókien wełnianych z recyklingu.



↑ „Renard” Dekoma to współczesna wersja klasycznych, bawełnianych aksamitów, trwalsza w użytkowaniu dzięki pokryciu powłoką Teflonu. Miękką w dotyku, uniwersalną w zastosowaniu tkanina obiciowa w ogromnym wyborze (56 kolorów). Jej matowa szlachetna powierzchnia podkreśli kształty mebli nowoczesnych i tradycyjnych. Szczególnie polecany jest do wnętrza prywatnych o luksusowym charakterze. Konserwacja wyłącznie przez czyszczenie chemiczne.

### Michał Kichler, ekspert ds. okuć meblowych w Häfele:

Współcześnie przywiązujemy coraz większą uwagę nie tylko do samej jakości produktów, ale również do ich odpowiedniego wykorzystania. Na rynku istnieje wiele rozwiązań, które poprawiają komfort i jakość naszego życia, co najczęściej wiąże się z ergonomią i łatwością użytkowania. Takich przykładów jest dużo, a jednym z najpopularniejszych jest szuflada (o różnych udźwignach, w zależności od wymagań), dzięki której często nie musimy się schylać sięgając po ważne rzeczy, oszczędzając przy tym swoje plecy. Jest to ważne chociażby wśród seniorów. Coraz popularniejsze są także rozwiązania, które skrywają cięższe sprzęty, wysuwając je za pomocą jednego przycisku, dzięki czemu nie martwimy się, czy uniesiemy dany ciężar. Kluczowe jest również dobre oświetlenie, ponieważ w znacznym stopniu wpływa na całe nasze zdrowie. Najnowocześniejsze jest nie tylko prozdrowotne, oferując odpowiednie natężenie światła, często regulowane, ale również ekologiczne.





**Filip Kuchareczko z firmy Dekoma:**

Wybierając tekstylia, które znajdują się w naszym otoczeniu: w biurze, w pracy, w salonie, sypialni czy pokoju dziecka, najlepiej wybierać tkaniny z włókien naturalnych, barwionych bezpiecznymi barwnikami. Sprawdzą się bawełna lub jej ekologiczny odpowiednik, wełna, len, jedwab, kaszmir czy alpaca. Włókna naturalne są nie tylko przyjazne dla naszej skóry, ale także – jak np. wełna czy len – wpływają na jakość powietrza w pomieszczeniach poprzez zatrzymywanie nadmiaru wilgoci, którą oddają, gdy w pomieszczeniu jest sucho. Dlatego rozważając zakup dywanu warto zdecydować się na ten wełniany. Zasłony z naszej tkaniny „Harmony”, która zawiera 46% wełny i 38% lnu również będą korzystnie wpływać na mikroklimat wnętrza. Włókna naturalne nie zanieczyszczają środowiska po utylizacji i można je poddawać recyklingowi. W ofercie Dekoma mamy np. tkaninę wełnianą „Wool” wytworzoną z recyklingowanej wełny i „Como” z bawełny z odzysku.



↑ Tapety winylowe Muraspac są bakteriostatyczne – substancja o nazwie Biocide zachowuje te właściwości przez całe życie okładziny. Inną ważną cechą okładzin jest trudnopalność, która wydatnie wpływa na bezpieczeństwo użytkownika materiału. Do tego dochodzą wysokie walory eksploatacyjne winylowych okładzin: łatwość utrzymania w czystości (tapety można myć i szorować) oraz wysoka trwałość i odporność m.in. na promieniowanie UV. Ważną informacją jest też to, że tapeta winylowa skutecznie utrzymuje mikropęknięcia ścian nawet do 4 mm – pionowe, jak również poziome. Większe pęknięcia ukażą się, ponieważ winyl delikatnie będzie się rozciągał i w miejscu pęknięcia tapeta będzie miała inny odcień.



← Wysokość biurka z elektrycznym stelażem Peka można regulować w zakresie od 650 mm do 1.320 mm za pomocą przycisków na panelu, aby zapewnić ergonomiczną postawę przy pracy. To idealne rozwiązanie do różnego rodzaju biur, domowych gabinetów czy pokoju młodzieżowego.



← Grzejniki hybrydowe z opcją klimatyzacji Jaga to wygodne i komfortowe rozwiązanie domach i w biurach, gdzie pożądane jest zapewnienie możliwości jak najlepszego komfortu klimatycznego. Zimą hybrydowe grzejniki Jaga dbają o komfort grzewczy, latem dostarczają przyjemnego chłodu.

→ Materac „Silver Protect” z oferty firmy Meble Marzenie to idealne rozwiązanie dla osób, które cenią sobie właściwości zdrowotne. Jest to materac polecany osobom, które narzekają na bóle pleców oraz dolegliwości szyi i kręgosłupa, a także dla uskarżających się na częste infekcje bakteryjne. W pokroju materaca znajdują się jony srebra, które działają antybakteryjnie. Zastosowanie na całym obwodzie siatka 3D oraz możliwość prania pokrowca w temperaturze 60°C w znaczący sposób wzmacnia właściwości antyalergiczne materaca.



Ważną rolę materaca tworzy innowacyjna pianka „Gelax”, łącząca w sobie zalety żelu, pianki wysokoelastycznej oraz „otulającej” pianki termoelastycznej. Daje to rezultat znakomitego podparcia i dopasowania się do anatomicznych kształtów ciała. Zapobiega w ten sposób bólom kręgosłupa, drętwieniu kończyn i poprawia krążenie krwi. Dzięki wysokiej przewiewności została zapewniona odpowiednia regulacja ciepła oddawanego w trakcie snu. Powyższe właściwości materaca zostały wzmocnione przez moleotowanie pianki „Gelax”, a dzięki temu uzyskanie właściwości masujących oraz 7 stref komfortu.

reklama

Zakład Pasmanterii EPUS      Łódź, ul. Wysoka 20

metki zakardowe

epus

42 676 41 00  
info@epus.pl

www.epus.pl

spiracje kolorystyczne. Aby zdefiniować paletę odcieni na sezon 2020 zidentyfikowano dziesięć słów kluczowych, które idealnie opisują istotniejsze elementy dla każdego pokolenia. Słowa te stanowią punkt wyjściowy do odpowiedzi na pytanie jak chcemy żyć w przyszłości. Słowa te to: piękno, kreatywność, prywatność, wyrażanie siebie, komfort, bezpieczeństwo, społeczność, wyobraźnia, autentyczność i optymizm.

Podążając za przedstawionym schematem, Color Team zidentyfikował 10 kolorów, które budują barwną scenę dla rozpoczętej dekady. Odcienie tworzą świeży i optymistyczny klimat. Jednocześnie mogą podkreślać specyficzne funkcje pełnione przez określone wnętrza. Dużą wagę przywiązano do zestawień odcieni i sposobu, w jaki możemy osiągać odmienne efekty w różnych typach przestrzeni architektonicznej. Naturalnie wśród kombinacji znajdziemy kilka zestawów monochromatycznych, które zapewniają tzw. „przepływu kolorów” („color flow”) pomiędzy pomieszczeniami. Wszystko to pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie, a więc również na zdrowie. ●



➤ Największym trendem wśród nowych rodzajów siedzisk są te inspirowane kształtem siodła, które pozwalają przyjąć podczas siedzenia pozycję jeźdźca. Jednym z takich przykładów jest krzesło „Salli” produkowane w Finlandii, a oferowane przez Toba. Siedziska tego typu w naturalny sposób zmuszają użytkownika do przyjęcia poprawnej pozycji, podczas kiedy góra i dolna część ciała swobodnie odpoczywają, więc nie napinamy niepotrzebnie mięśni. „Salli” w porównaniu do innych modeli krzeseł siodełkowych, składa się z dwóch części, co eliminuje niekomfortowe uczucie nacisku na sferę intymną. Dodatkowo łagodzi bóle karku, spala kalorie, zmniejsza ryzyko wystąpienia problemów ze stawami, wystąpienia zaburzeń erekcji oraz zapobiega cellulitowi. Dolna część ciała tworzy złoty trójkąt, co sprawia wrażenie że siedzimy na stojąco, a tak naprawdę opieramy ciężar ciała na guzach kulszowych. Dzięki mniejszemu obciążeniu kręgosłupa, relaksujemy mięśnie w okolicy szyi oraz ramion.

← „Jaga Oxygen” to system odświeżania powietrza, zaprojektowany przez firmę Jaga do budynków takich jak szkoły, przedszkola, biura oraz do domów i mieszkań. W przeciwieństwie do wentylacji mechanicznej system „Oxygen” działa tylko w momencie, gdy istnieje zapotrzebowanie na świeże powietrze, czyli wtedy, gdy czujnik CO<sub>2</sub> wykryje, że stężenie dwutlenku węgla w pomieszczeniu przekracza komfortowy poziom na przykład 1.200 ppm. Gdy nie ma takiej potrzeby, system nie uruchamia się. Taki sposób działania, w przeciwieństwie do ciągłej pracy, generuje znaczne oszczędności energii. Ponadto, system usuwa dokładnie tyle zużytego powietrza ile dostarczane jest świeżego, co daje użytkownikowi bardzo skuteczny i zrównoważony system wymiany powietrza.



↑ Badania przeprowadzone przez Jaga dowiodły, że ogrzewanie oparte na technologii Low H<sub>2</sub>O zużywa mniej energii, daje więcej ciepła i zwiększa komfort w pomieszczeniach.

← „Ninka Qanto” od Häfele to zamknięta szafka, w której za pomocą systemu można podnosić i opuszczać półki. Po naciśnięciu przycisku cała półka wyjeżdża nad blat, dzięki czemu staje się świetnym miejscem do przechowywania ciężkich sprzętów AGD, jak na przykład ekspres do kawy. To doskonałe rozwiązanie pozwala na pełne i bardzo estetyczne wykorzystanie przestrzeni oraz zwiększa dostępne miejsce na blacie. Świetnie sprawdzi się również na wyspach czy w klasycznej zabudowie. Można ją wyposażać w dwie lub trzy półki, a także zintegrować z oświetleniem LED, które podczas wysuwania i opuszczania półek włącza i wyłącza się automatycznie. Jej obsługa jest intuicyjna i bezpieczna dzięki zintegrowanemu czujnikowi, który nie pozwala na zamknięcie w przypadku napotkania przeszkody.



**Agnieszka Rechmal, specjalistka ds. marketingu Meble Marzenie:**

Przewlekłe zmęczenie może być powodem problemów z koncentracją, wzrostem wagi a nawet obniżeniem odporności organizmu, a co za tym idzie częstszych przeziębień i infekcji. Dlaczego optaca się zainwestować w prozdrowotny materac? Ponieważ zapewnia odpowiednią regenerację organizmu oraz zapobiega wielu dolegliwościom, takim jak bóle pleców i szyi, drętwieniu kończyn, problemom z krążeniem, a nawet daleko idącym problemom ze wzrokiem. Taka inwestycja przyniesie przede wszystkim korzyści zdrowotne, ale również materialne – nie spędzimy bowiem wielu godzin w kolejkach do specjalisty czy apteki po środki przeciwbólowe. Dodatkowo moletowanie pianki daje efekt masażu zmęczonych mięśni, zbliżony do tego wykonywanego przez człowieka. Dla wzmocnienia tych działań prozdrowotnych wykorzystywane są specjalistyczne pokrowce zawierające proteiny jedwabiu, które przyspieszają gojenie drobnych urazów skóry, bądź wzbogacone o jony srebra, działające antybakteryjnie, które stanowią dodatkową ochronę przed bakteriami i częstymi infekcjami.

