

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
SZCZECIŃSKI79
lat

Poniedziałek, 10.08.2026

ROZMOWA „GŁOSU”

Jolanta Sobierańska-Grenda, minister zdrowia: premier potwierdził nasze ustalenia z pierwszej rozmowy. Chcę, żeby to było apolityczne ministerstwo

SZCZECIN

Cały dok już zwodowany.

Za rok będzie mógł przyjmować największe statki. W sobotę zwodowano ostatnią część doku.



Sport

Pogoń na fali. Portowcy pokonali Motor 3:1 – Str. 13

Z naszych stron

Pawilon B przy ul. Arkońskiej stanie się centrum medycznym

– Str. 3

Z naszych stron

Już w tym tygodniu rozpoczynają się Żagle 2026, wielkie święto miasta

– Str. 10



Relaks

Krzyżówki do kawy.
Nowości w programie TV

Z naszych stron

Zachodniopomorskie uzdrowisko murem podzielone. Ludzie w szoku

Z naszych stron

„Hej Hamlet” otrzymał Nowego Yoricka na festiwalu

Spektakl „Hej Hamlet” w reżyserii Anieli Płudowskiej otrzymał nagrodę podczas prestiżowego festiwalu w Gdańsku.

– Str. 4

Przed wyborami parlamentarnymi.

Cztery prawicowe ugrupowania powalczą o swoje miejsce w Sejmie – Str. 7

„Najazd” turystów na Pragę. Praski Zamek zalewa fala turystów. Może wprowadzić limit odwiedzających? – Str. 8

Jakub Roszkowski

Ani to dawny Berlin ani obecna Jerozolima, z murami oddzielającymi ludzi od siebie. To Połczyn-Zdrój, piękne uzdrowisko w sercu Pomorza. Jedyne wiadukt, którym można było dotrzeć do części miejskich domostw, został tu właśnie zamurowany na amen. Ekspertyza wykazała, że obiekt zaraz się zawali.

Sęk w tym, że za murem pozostało kilkuset mieszkańców. Ludzie są oburzeni.

– Dano nam właściwie kilka dni na przygotowanie się i tyle. Wiadukt zamknęli. A żeby nikt na pewno się nie prześlizgnął, to wymurowali jeszcze potężny mur. Tak że jesteśmy ugotowani

na cacy – opowiadają nam mieszkańcy zamkniętej części miasta. Poczuli się jak trędowaci, których trzeba odizolować od społeczeństwa. – Oczywiście, przygotowano objazd. To nie jest tak, że siedzimy w domach jak w więzieniach i dowożą nam jedzenie i picie helikopterami. Ale ten objazd prowadzi przez krzaki, zwirową, zalaną drogą, bez chodnika. Osoby z niepełnosprawnościami nie mają szans tamtędy się przemieszczać i naprawdę zostały uwięzione w naszej dzielnicy. Tylko mając samochód można jakoś tam przejechać, choć też do przyjemności to nie należy.

Mieszkańcy dzielnicy za wiaduktem początkowo wręcz kipieli ze złości. Wiadukt został zamknięty i zamurowany 1 sierpnia. Teraz, po pięciu dniach, emocje

już nieco opadły. Pojawiły się nawet pierwsze memy, żarty z sytuacji. Założyli specjalne grupy na portalach internetowych, dyskutują, wymieniają uwagi, działają. Na przerobionych zdjęciach mur przypomina ten z dawnego Berlina Zachodniego albo obecny mur na Zachodnim Brzegu w Palestynie.

– Powiedzmy sobie szczerze, że jest to kuriozum. O tym, że wiadukt jest w bardzo złym stanie technicznym, wiedzano już od 2007 roku. I nic w ciągu tych lat nie zrobiono. Oczywiście nie możemy całą winą obarczać obecnego burmistrza, ale powiedzmy sobie szczerze, też miał trochę czasu żeby coś z tym zrobić i też nie zrobił – żalą się nasi rozmówcy.

Urzędnicy z połączńskiego ratusza przyznają, że sytuacja jest bardzo trudna i wymaga spokoju.

– Bardzo przepraszamy mieszkańców tej części miasta, ale nie było innego wyjścia. Ekspertyza jest jednoznaczna: wiadukt grozi katastrofą budowlaną i należy go wyłączyć z użytkowania. Nawet z ruchu pieszego – potwierdza Paweł Zastawny, reprezentujący burmistrza Józefa Nizioła.

– Został wyznaczony 400-metrowy objazd, mieszkańcy byli o tym informowani, choć oczywiście jeszcze ten objazd nie do końca jest taki, jaki być powinien – przyznaje. Jak słyszymy na razie droga jest jeszcze po deszczach zalewana, brakuje oczywiście chodnika, ale ratusz już wysłał prośby o zgody na wycięcie drzew, by chodnik, ze specjalnymi barierkami bezpieczeństwa, wybudować.

POLECAMY

JUTRO Dino, Lidl ani Biedronka tego nie ukryją ŚRODA Zaskakujące fakty o leworęczności

10.08.2026
PoniedziałekDzisiaj imieniny: Julia, Natalia
Telefon alarmowy: 112

Komentarz dnia

**Tadeusz Płatek:**
Dlaczego mężczyźni kochają kobiety
publicysta

Mężczyźni kochają kobiety, które robią rosół w ten sposób, że najpierw pieką w piekarniku kości i warzywa, a dopiero potem gotują. Mężczyźni kochają kobiety, które nie złością się, gdy prosimy „czy mogłabyś powtórzyć”, a potem jeszcze raz pytamy o to samo. Kochamy kobiety świadome naszej niepełnosprawności intelektualnej, dodatkowo zaczadając nas rosół, co tę niepełnosprawność znacznie pogłębia. Facet po spożyciu prawidłowo przyrządzonego wywaru mięsno-warzywnego zachowuje się jak po lobotomii. Jest szczęśliwy i poza wewnętrzną błogością, płynącą z żołądka, NIC nie jest w stanie dotrzeć do jego sparaliżowanego mózgu.

To zresztą powód, uświadomiony mi przez znajomą o poglądach skrajnie lewicowych, czemu kobiety, gdy skręcają meble z IKEI, to zawsze piją dużo wina: alkoholem upośledzają swój mózg, by zniżyć się do intelektu płci przeciwnej.

A jeśli jeszcze kobieta, odczekawszy po rosole, postawi przed mężczyzną wyzwanie majsterkowania, to miłość męska staje się bezgraniczna. Gdy ona o skrócenie mebli go poprosi, mimo że mogłaby to zrobić sama, nawet na trzeźwo, to on będzie meble skręcał, jakby to był ołtarz boga najwyższego, myśląc wyłącznie o skróceniu i o tym jak jego kobieta jest wspaniała. Oczywiście do momentu, gdy ona korzystając z chwili, nie zacznie zadawać trudnych pytań.

Wtedy szczęście pryska, miłość zjeżdża na boczny tor, ustępując miejsca zastanowieniu. Mężczyzna zaczyna myśleć, co jest procesem dla nas bolesnym, a następnie w wyniku uporczywego tego myślenia, pada odpowiedź, która jest zawsze zła.

Dlatego błagam w naszym imieniu - żadnych pytań, rosół tylko.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Głos Pomorza”
„Głos Koszaliński”
„Głos Szczeciński”

tel. 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

POGODA

dzisiaj
19°C/12°Cjutro
21°C/12°C

Redaktor naczelny
Jarosław Jaz
Z-cy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Wojciech
Frelchowski, Ynona Husaim-Sobecka
Wydawca
Ynona Husaim-Sobecka, Jarosław
Jaz, Wojciech Frelchowski, Marcin
Stefanowski, Piotr Polechoński
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl

Polska Press Makroregion Pomorze
Redakcja Słupsk, ul. Henryka Pobożnego
19, tel. 59 848 81 00, redakcja.gp24@
polskapress.pl; Koszalin, ul. Partyzantów 17,
tel. 94 347 35 52, redakcja.gk24@polska-
press.pl; Szczecin, Al. Niepodległości
26/U1, tel. 91 481 33 00, redakcja.gs24@
polskapress.pl,
Prezes Makroregionu Piotr Grabowski
Dyrektor reklamy Ewa Żelazko
Druk Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229



Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biurowisko Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



© - umieszczenie takich dwóch
znaków przy Artykule,
w szczególności przy
Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego
rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty
zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronie
www.gp24.pl/tresci
i w zgodzie z postanowieniami
niniejszego regulaminu.

ROZMOWA

Minister Zdrowia: nic się nie zmieniło.
Zdrowie pozostaje poza wpływami polityki

Mira Suchodolska (PAP)

Premier kilkakrotnie podkreślał nasze ustalenia z pierwszej rozmowy. Czyli, że chcę, żeby to było apolityczne ministertwo, a także mieć możliwość rozmawiania o rozwiązaniach dla pacjentów również z otoczeniem prezydenta. To nam się udaje – mówi minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

Rozmawiamy rok od konferencji prasowej premiera Donalda Tuska, podczas której ogłosił, że obejmuje pani kierownictwo resortu zdrowia. Wtedy zarówno premier, jak i pani w wywiadach mówili o konieczności odpolitycznienia tego ministertwa. Czy po roku, po wszystkich trudnych sytuacjach, z którymi musiała się pani zmierzyć, nadal uważa pani, że apolityczność pomaga skutecznie zarządzać ochroną zdrowia?

Zdecydowanie tak. Upłynął rok i dla mnie polityka zdrowotna jest jedyną polityką. Taka pozostanie w celach, które realizuję. Kieruję się tym również przy podejmowaniu decyzji. Przez ten ostatni rok drzwi Ministerstwa Zdrowia były otwarte dla samorządowców, właścicieli szpitali, dyrektorów, niezależnie od przynależności politycznej. Patrzyliśmy na to, co chcą osiągnąć w regionie i jakie mają rozwiązania, które miałyby sprzyjać pacjentom. Sam bilans ustaw, które zostały podpisane przez pana prezydenta, świadczy o tym, że jednak przestrzeń do rozmów, które są pozbawione zabarwienia politycznego, przynosi określone efekty. Również nasze kontakty z profesorem Piotrem Czauderną, który odpowiada za politykę zdrowotną przy Radzie Zdrowia pana prezydenta, świadczą o tym, że potrafimy rozmawiać ponad podziałami politycznymi. To



FOT.: GOV.PL

Jolanta Sobierańska-Grenda:
mamy kadry, które pracują
za mniej niż 240 złotych.

jedynę rozwiązanie pozwalające wypracować długofalową politykę, która, niezależnie od poglądów politycznych, będzie przede wszystkim zogniskowana na pacjencie.

Nie da się jednak uciec od polityki, ponieważ ochrona zdrowia jest przez społeczeństwo i przez polityków postrzegana jako temat w dużej mierze polityczny. Obecnie mówi się, że elektorat będzie decydował w przyszłorocznych wyborach parlamentarnych przez pryzmat tego, co dzieje się w ochronie zdrowia. Czy ta formuła apolityczności nie jest poniekąd hasłem, a tak czy inaczej ochrona zdrowia pozostaje domeną polityki?

Przede wszystkim rozdrobnienie właścicielskie i struktury właścicieli szpitali – to jest polityka. To są samorządy wojewódzkiego, gminnego i powiatowego. To są własności, które reprezentowane są przez większość wybrane w wyborach samorządowych. W Polsce jest kilkaset szpitali mających różnych właścicieli i różne barwy polityczne w poszczególnych samorządach. To na pewno utrudnia patrzenie na ochronę zdrowia z perspektywy ponadpolitycznej. Ważne jest jednak dla mnie, że mogę rozmawiać ze wszystkimi marszałkami, ze sta-

rostami, niezależnie od tego, jakie barwy polityczne reprezentują. Tym bardziej że wyznaję myśl, która też jest ze mną przez te dwanaście miesięcy, że to w regionach jest siła do tworzenia spójnej sieci szpitali, które będą odpowiadały najbardziej potrzebom mieszkańców.

Kiedy obejmowała pani kierownictwo resortu zdrowia, opisywano panią w mediach jako fachowca, osobę z doświadczeniem w ochronie zdrowia. Co, mimo tego doświadczenia, zaskoczyło panią w systemie? Czego się pani nie spodziewała?

W sierpniu 2025 r. odbyło się w MZ spotkanie z dyrektorami instytucji i z szefami agencji. Kiedy pojawili się na sali i mówili, że oni spotykają się po raz pierwszy, że dużo robią, ale być może czasami powielają działania, bo nie do końca znają nawzajem swoje misje czy swoje cele, to mnie trochę zaskoczyło, bo dla mnie współpraca w regionie z interesariuszami była czymś bardzo naturalnym. Myślę, że to też jest taki nasz postęp, że współpracujemy i że rozmawiamy.

Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji powiedział, że najwcześniej w styczniu będą gotowe analizy po zebraniu informacji o wynagrodzeniach w powiązaniu z numerem PESEL bądź numerem prawa wykonywania zawodu. Co wtedy resort zrobi z tymi analizami? Czy pojawią się kolejne regulacje?

Informacje te będą nam pokazywały, jak wynagrodzenia rozkładają się w poszczególnych regionach. Zobaczymy również, jakie są przypisane do poszczególnych specjalizacji. To jest baza analityczna również do tego, żebyśmy mogli w sposób precyzyjniejszy określić limit tego CAP-u na budżet szpitala przeznaczany na wynagrodzenia.

Szczecin/Region

• **Dyżur reportera**

Marek Jaszczyński, tel. 601 742 819 (w godz. 10-14)

SZCZECIN/ZDROWIE/ ŚWIETNA WIADOMOŚĆ DLA PACJENTÓW

Pawilon B stanie się centrum poradni medycznych

Mariusz Parkitny

Kilkanaście poradni powstanie w wyremontowanym budynku szpitala przy ulicy Arkońskiej. Rocznie z pomocy lekarzy skorzysta tu ok. 77 tys. pacjentów.

W piątek umowę na dofinansowanie podpisali Małgorzata Usielska, dyrektor szpitala oraz Olgierd Geblewicz, marszałek województwa. Chodzi o ponad 75 mln zł na wsparcie ambulatoryjnej diagnostyki i leczenia onkologicznego z programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego 2021-2027.

Remontu doczeka się budynek B., który czasy świetności ma już dawno za sobą. Ze względu na to, że ma ponad

sto lat, pozostaje pod nadzorem konserwatora zabytków. Po remoncie, na pacjentów będą tu czekać min. poradnie chirurgiczna, okulistyczna, diabetologiczna.

- Łatwiej powiedzieć, które poradnie zostaną na swoich dotychczasowych miejscach: kardiologiczna, nefrologiczna, neurologiczna. Pozostałe wszystkie poradnie będziemy chcieli umieścić w nowym budynku, szczególnie poradnia gastrologiczna, bo obecnie ma bardzo trudne warunki - mówi dyr. Usielska.

Według władz szpitala z poradni skorzysta ok. 77 tys. pacjentów rocznie na ok. 240 tys. ogółem pacjentów w poradniach.

- Dla nas i pacjentów województwa ta inwestycja jest



Umowa podpisana. W tle budynek przyszłego centrum

bardzo ważna. Remontowany budynek to zabudowa pawilonowa. Bardzo dobrze sprawdziła się w czasie pandemii Covid 19. Ale w trakcie normalnej pracy szpitala jest

bardzo trudna i kosztowna, bo wymaga wielu rejestracji dla poradni, wielu dodatkowych pomieszczeń, które mają służyć diagnostyce. Scalenie poradni w jednym budynku uła-

twia pacjentom znalezienie lekarza i oszczędza czas oraz zmniejsza koszty utrzymania dla szpitala. Będzie można pewne funkcje połączyć i lepiej wykorzystać infrastrukturę. Po zakończeniu prac będzie to bardzo dobre centrum. Oprócz poradni na dole będą gabinety kolonoskopii, endoskopii - dodaje dyr. Usielska.

Przetarg na roboty budowlane powinien być rozstrzygnięty jeszcze w tym roku. Budowa potrwa ok. dwóch lat.

- Staramy się do całego procesu porządkowania i budowania nowoczesnej ochrony zdrowia podchodzić w sposób zrównoważony i kompleksowy. I te zmiany organizacyjne, które przeprowadzamy, aby wzmocnić zachodniopomorską ochronę zdrowia, która, jak w całej Pol-

sce, jest rozproszona. Ale nie zapominamy o procesie inwestycyjnym. Stąd ta umowa na 75 mln zł. Bardzo wielu pacjentów korzysta w tym szpitalu z porad i leczenia. To jedna z kluczowych jednostek w naszym systemie ochrony zdrowia. Jego kluczowa część powstała ponad 100 lat temu i jest wpisana na listę zabytków. Mówimy więc o wyremontowaniu zabytku dzięki funduszom europejskim - mówi Olgierd Geblewicz, marszałek województwa.

Centrum poradni to kolejna duża inwestycja w szpitalu na Arkońskiej sfinansowana m.in. unijnymi środkami. W poprzednich latach wykonano m.in. nowy budynek Z, nowy kompleks chorób zakaźnych, budynek „C” - diagnostyka.

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Ekologicznie może być najtaniej

Pan Michał jest uparty – tak długo szukał rozwiązań, tak długo liczył, aż znalazł najkorzystniejszą formę ogrzewania do swojego domu. Chciał czy nie chciał, wyszło, że ekologia w jego domu będzie najtańsza. Zwłaszcza że na te rozwiązania można było skorzystać z dotacji – na instalację fotowoltaiczną z gminy, a na pompę ciepła z programu Czyste Powietrze.

– Nie tylko pieniądze były ważne. Zdecydowaliśmy z żoną o zmianie ogrzewania na ekologiczne, bo zależy nam także na tym, by nie przyczyniać się do zanieczyszczenia powietrza, którym wszyscy oddychamy – mówi pan Michał.

Salon zamienił się w kottłownię

Razem z żoną Ewą mieszkają na obrzeżach Warszawy. Gdy budowali dom, wydawało im się, że najlepiej będzie zdecydować się na kominek z płaszczem wodnym, który ogrzewa wszystkie pomieszczenia. Miało być romantycznie – trzaskający ogień w kominku i przyjemne ciepło. Idylla. Szybko jednak zorientowali się, że to najgorsza decyzja, jaką mogli podjąć. – Nasz salon zamienił się w kottłownię. Obok kominka leżał zapas drewna. Trzeba było wygarnąć popiół. Brudziło się, komin dymił. Koszmar – opowiada pani Ewa. Kominek nie spełniał też norm emisyjnych zgodnych z lokalną ustawą antysmogową. Dlatego decyzja o wymianie źródła ciepła



szybko stała się oczywista. Małżeństwo ma ok. 10-letni dom, ocieplony standardowo, ale starannie. Nie ma tzw. mostków termicznych, przez które uciekałoby ciepło. Mostki termiczne tworzą się, gdy gdzieś zabrakło odrobiny styropianu, krzywo położono deskę, warstwa wełny mineralnej gdzieś okazała się cieńsza niż powinna. Czasem ekipa źle zamontuje okno

albo drzwi. Kłopotliwe bywają wszelkie załamania czy wykusze, balkony itp., bo przez nie także ucieka ciepło. Pan Michał zamówił audyt energetyczny, który pokazał, że ocieplenie jest wystarczające. Małżeństwo wystąpiło do gminy o dotację do fotowoltaiki i na dachu domu zostały zainstalowane panele. Kolejnym ruchem było wystąpienie o dotację z ogólnopolskiego

programu Czyste Powietrze. Postanowili zainwestować w pompę ciepła powietrze – woda. Pompa ma za zadanie ogrzewać dom i dawać ciepłą wodę użytkową. Sprawdza im się doskonale.

– Michał wszystko tak obliczył, że starcza nam energii też na ładowanie samochodu elektrycznego – mówi dumna z męża pani Ewa.

UWAGA, KONKURS!

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza? Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.

Wejdź na czystepowietrzejestok.pl

Co miesiąc do wygrania **hulajnoga elektryczna!**

Na co można obecnie otrzymać dotację z Czystego Powietrza?

- Na wymianę nieefektywnego źródła ciepła na paliwo stałe (tzw. kopciucha) na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła,
- modernizację lub wykonanie instalacji grzewczej i cwu,
- ocieplenie przegród budynku,
- wymianę okien i drzwi/bram garażowych,
- zakup i montaż rekuperacji, czyli wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła,
- audyt energetyczny, czyli ocenę stanu energetycznego domu i wskazanie najlepszego rozwiązania do realizacji.
- W nowym programie Czyste Powietrze (od 31.03.2025 r.) obowiązuje wymóg potwierdzenia standardu energetycznego budynku – zarówno przed, jak i po przeprowadzeniu inwestycji. Przed realizacją przedsięwzięcia trzeba wykonać wspomniany audyt energetyczny wraz z dokumentem podsumowującym audyt energetyczny. Określą one, jaki jest stan energetyczny budynku i jakie prace należy wykonać, żeby zmniejszyć zapotrzebowanie na energię do ogrzewania. Po realizacji przedsięwzięcia konieczne jest świadectwo charakterystyki energetycznej (na które również można dostarczać dofinansowanie), które potwierdzi zmniejszenie zapotrzebowania na energię do ogrzewania.

Sfinansować można następujące źródła ciepła, przyłącza i instalacje:

- podłączenie do sieci ciepłowniczej wraz z przyłączem,

- pompa ciepła powietrze/woda o podwyższonej klasie efektywności energetycznej,
- pompa ciepła powietrze/powietrze,
- gruntowa pompa ciepła o podwyższonej klasie efektywności energetycznej,
- dolne źródło ciepła,
- kocioł zgaszający drewno o podwyższonym standardzie,
- kocioł na pellet drewnny o podwyższonym standardzie,
- ogrzewanie elektryczne,
- instalacja centralnego ogrzewania oraz instalacja ciepłej wody użytkowej,
- niezbędne prace towarzyszące przy instalacji c.o. i c.w.u.
- W przypadku pomp ciepła oraz kotłów na pellet drewnny i zgaszających drewno kawałkowe, muszą one znajdować się dodatkowo na liście Zielonych Urządzeń i Materiałów (lista ZUM) <https://lista-zum.ios.edu.pl/>

Termomodernizacja domu, na którą można otrzymać dotację:

- ocieplenie ścian,
- ocieplenie stropów/dachu/stropodachu,
- ocieplenie podłóg na gruncie,
- stolarka okienna i drzwiowa, bramy garażowe,
- niezbędne prace towarzyszące montażowi okien,
- wentylacja mechaniczna z odzyskiem ciepła.

Szczegóły programu: czystepowietrze.gov.pl

SZCZECIN/ GOSPODARKA MORSKA

To największa konstrukcja jaką zbudowano w szczecińskiej stoczni. Cały dok już zwodowany

Mariusz Parkitny

Za rok będzie mógł przyjmować największe statki. W sobotę zwodowano trzecią, ostatnią część doku, który trafi do Stoczni Remontowej Gryfia. Koszt ok. 400 mln zł.

Wykonawcą jest szczecińska stocznia Wulkan. Wodowanie było widowiskowe i długie, bo potężna konstrukcja została częściowo zatopiona za pomocą specjalnego pontonu, który zanurza się w wodzie. Następnie przy pomocy holowników dok przepłynął kilkaset metrów do połączonych już wcześniej na wodzie dwóch części doku. Trzeci dok ma 82,5 m długości, 47,3 m szerokości, 19,3 m wysokości, masę około 4 tys. ton. Na jego potrzeby zużyto 120 kilometrów kabli. Przed stocznio-
wami jeszcze sporo pracy wy-



Trzecia część doku o wadze 4 tysięcy ton powstała w rekordowo krótkim czasie. Całość to koszt ok. 400 mln zł

magającej wyjątkowych kompetencji. Dok musi zostać przyspawany do pozostałej konstrukcji i wyposażony, aby w SR Gryfia mógł przyjmować statki do remontu. Spawanie doku będzie się odbywało pod powierzchnią wody w specjalnym tunelu. Ostatecznie cały dok będzie miał ponad

240 metrów długości, 37 m szerokości użytkowej, 47,3 m szerokości konstrukcji, udźwignięcie/ciążę 24 tys. ton. Ten ostatni parametr jest kluczowy biznesowo. Nowy dok ma umożliwić Gryfii obsługę znacznie większych jednostek niż obecnie – w praktyce największych statków mo-

gących wejść do zespołu portowego Szczecin-Swinoujście, czyli mogących się zanurzyć na 12,5 metra, bo taka wynosi głębokość toru wodnego.

Stoczniowy określają swoją pracę jako największy dok pływający na Morzu Bałtyckim

- To największy dok w tej części Bałtyku, który dla szczecińskiego przemysłu stocznio-
wemu nowe szanse – mówił w sobotę Arkadiusz Marchewka, wiceminister infrastruktury.

W maju 2025 r. rząd zdecydował o dokapitalizowaniu Funduszu Rozwoju Spółek kwotą 240 mln zł. Pieniądze przeznaczono na dokończenie budowy doku dla Gryfii oraz zwiększenie potencjału produkcyjnego Wulkanu, w tym nowe hale i wyposażenie technologiczne.

- Kiedy trzy lata temu przejmowaliśmy odpowiedzialność za stocznię, sytuacja była fa-

talna. Skumulowana strata stoczni sięgnęła ok. 130 mln zł, a kasa na budowę doku była pusta. Wtedy zdecydowaliśmy, że stocznia musi trafić w ręce fachowców i mieć pieniądze na inwestycje. I dzisiaj mamy tego efekty. Wchodzimy na nowy poziom – dodaje minister.

Dok otrzyma oznaczenie Dok nr 8 i zostanie umieszczony w Gryfii przy Nabrzeżu Gdynskim. Ma być gotowy w lipcu 2027 r.

Wzruszenia nie ukrywał w sobotę Grzegorz Huszcz, pełnomocnik zarządu Wulkanu ds. organizacji produkcji.

- To niesamowite jak dużo ludzi chciało wziąć udział w tym projekcie. Jak pracowali z radością. Zbudowanie czterech tysięcy ton w trzy miesiące to powód do dumy. Przeżywam drugą młodość zawodową. Dlatego dziękuję całej załodze. Przed nami miesiące

ciężkiej pracy, z zastosowaniem nowatorskiej metody łączenia części doków na wodzie. Planujemy finalne scale-
nie doku na wrzesień. Potem zacznie się wyposażenie. A w lipcu powinniśmy symbolicznie podnieść banderę na tym obiekcie – mówił.

Radosław Kowalczyk, prezes Wulkanu zauważył, że budowa doku to największa konstrukcja zbudowana w szczecińskiej stoczni.

- Pokazujemy światu, że umiemy to robić i to bardzo sprawnie. 4 tysiące ton trzeciego modułu zostało zmontowane w zaledwie trzynastu tygodni. Chcemy, aby stocznia odbudowała swoje kompetencje i to się w dużej mierze już zdarzyło i ten przekaz idzie w świat – powiedział.

W Wulkanie trwa już budowa stawiająca pław dla Urzędu Morskiego w Szczecinie za 30 mln zł.

SZCZECIN / TEATR WSPÓŁCZESNY

„Hej, Hamlet” zdobył Nowego Yoricka na festiwalu

Redakcja

Spektakl „Hej, Hamlet” w reżyserii Anieli Płudowskiej zdobył nagrodę Nowy Yorick podczas jubileuszowej, 30. edycji Międzynarodowego Festiwalu Szekspirowskiego. To prestiżowe wyróżnienie przyznawane młodym twórcom debiutującym w polskim teatrze.

„Nowy Yorick” to konkurs organizowany przez Gdański Teatr Szekspirowski. Jego pomysłodawcą jest Łukasz Drewniak – krytyk teatralny i redaktor. Celem konkursu jest zachęcanie młodych artystów do osiągnięcia potworności Williama Szekspira oraz poszukiwania w niej odpowiedzi na współczesne problemy. Podczas tegorocznej edycji festiwalu międzynarodowej jury wskazała Dorota Buchwald, Ronan Paterson i Jay Wegman przyznać nagrodę Nowy Yorick spektaklowi „Hej, Hamlet” w reżyserii Anieli Płudowskiej.

Nagrodzony spektakl „Hej, Hamlet” to kameralna opowieść o rozterkach tytułowego bohatera, osadzona we współczesnym kontekście psychozy związanej ze sztuczną inteligencją. Za sukcesem przedstawienia, oprócz wspomnianej już reżyserki Anieli Płudowskiej, stoją również Eliasz Niezgoda (dramaturgia), Justyna Stasiowska

(dźwięk) oraz Ewa Sobczak, Maria Wójtowicz i Maciej Litkowski (aktorzy).

- Ogromnie gratuluję pani Anieli Płudowskiej sukcesu odniesionego podczas 30. Międzynarodowego Festiwalu Szekspirowskiego – powiedziała Marta Dziomdziora – dyrektor Wydziału Kultury Urzędu Miasta Szczecin.



Teatr Współczesny niewątpliwie ma powody do dumy

ZDROWIE

Milion złotych od Cancer Fighters

Redakcja

Jeszcze kilka miesięcy temu Tosia wraz z bliskimi z ogromnym zaangażowaniem śledziła przebieg akcji „Diss na raka”. Kibicowała uczestnikom internetowej zbiórki, obserwowała kolejne rekordy i wierzyła, że dobro, które połączyło miliony, realnie odmieni rzeczywistość dzieci zmagających się z chorobami nowotworowymi. Nie przypuszczała jednak, że już wkrótce sama stanie się pacjentką dziecięcej onkologii i będzie uczestniczyć w wydarzeniu, podczas którego efekty tej niezwyklej inicjatywy trafią bezpośrednio do tego szczecińskiego szpitala...

Podczas kameralnego spotkania przedstawiciel Fundacji Cancer Fighters przekazał na ręce dyrekcji uniwersyteckiej „Jedynki” w Szczecinie oraz kierowników Kliniki Pediatrii i Hemato-Onkologii Dziecięcej oraz Kliniki Pediatrii, Onkologii i Immunologii Dziecięcej symboliczny czek o wartości 1 miliona złotych. Środki zostaną przeznaczone na re-

alizację najpilniejszych potrzeb, które przełożą się na poprawę warunków leczenia oraz codziennego funkcjonowania najmłodszych pacjentów i ich rodzin.

Przekazane wsparcie jest częścią pierwszego etapu systemowego programu pomocy realizowanego przez Fundację Cancer Fighters po zakończeniu akcji „Diss na raka”. Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM jest jedną z siedemnastu placówek onkologicznych w Polsce objętych tym programem.

To pierwsze, ale już bardzo wymierne efekty największej internetowej akcji charytatywnej w historii Polski. Przez dziesięć dni miliony osób z zapartym tchem śledziły przebieg transmisji Łatwoganga, obserwując, jak z godziny na godzinę rośnie skala społecznego zaangażowania. W akcję włączyli się darczyńcy, artyści, sportowcy, twórcy internetowi i tysiące osób, które postanowiły wspólnie wesprzeć dzieci walczące z chorobą nowotworową. Teraz ten bezprecedensowy zryw solidarności

przynosi pierwsze, bardzo konkretne rezultaty – również w Szczecinie.

Spotkaniu w szczecińskiej, uniwersyteckiej „Jedynce”, podczas którego przekazano czek, wyjątkowy wymiar nadała obecność m.in. 12-letniej Tosi. Nastolatki, która jeszcze niedawno z bliskimi z ogromnymi emocjami obserwowała i wspierała akcję „Diss na raka”, a dziś sama mierzy się z chorobą.

- Jestem już po drugiej chemioterapii i dużo łatwiej było mi w to wejść przez na przykład Kasix, która ścięła włosy i mi też było łatwiej. Przez to nie płakałam aż tak bardzo, jak myślałam, gdy musiałam ogolić moje – mówi Tosia.

Historia Tosi przypomina, że za każdą zbiórką, każdym rekordem i każdą wpłatą w akcję „Diss na raka” stoją konkretni pacjenci, ich rodziny i codzienna walka o zdrowie oraz przyszłość. Przekazany czek to nie tylko symbol finansowego wsparcia. To również wyraz społecznej solidarności i dowód na to, że wspólne działania mogą realnie zmieniać rzeczywistość.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211545624



ŚWIADCZENIA

Aktywne życie emeryta opłaca się dziś każdemu

Jadwiga Jenczelewska

Liczba Polaków przechodzących na emeryturę szybko się powiększa, ponieważ ustawowy wiek emerytalny osiąga kolejne roczniki powojennego wyżu demograficznego – teraz z lat 60. minionego wieku.

KNicz dziwnego, że zastanawiamy się, jaka będzie nasza przyszła emerytura i czy wystarczy na to, by nasze emeryckie życie było godne, dostatanie i spokojne.

– Do emerytury warto się przygotować – zanim złożymy wniosek emerytalny, można poznać prognozowaną wysokość kwoty, która będzie co miesiąc wpływała na konto emeryta – mówi Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS-u w województwie śląskim. – To ważne, by decyzję o zakończeniu aktywności zawodowej podejmować świadomie. Osiągnięcie wieku emerytalnego nie musi oznaczać rezygnacji z pracy; dzięki dłuższej pracy każdy rok aktywności zawodowej to

wzrost przyszłego świadczenia o 8-12 proc.

Jak sprawdzić kwotę przyszłej emerytury

Kwotę swojej przyszłej emerytury można bardzo łatwo poznać. – Wystarczy skorzystać z kalkulatora emerytalnego, który jest na eZUS w naszej aplikacji mZUS lub porozmawiać z doradcą emerytalnym w ZUS-ie. Można też wyczytać ją z corocznej informacji o stanie swojego konta ubezpieczonego, którą umieszczamy na profilu eZUS każdego, kto odprowadza składki – wyjaśnia rzeczniczka.

Informacja o stanie konta ubezpieczonego (IOSKU) przygotowywana jest co roku dla każdej osoby urodzonej po 1948 roku, która kiedykolwiek była objęta ubezpieczeniami społecznymi, a na jej koncie w ZUS-ie została zapisana choćby jedna składka.

Prócz informacji w IOSKU o zgromadzonych składkach, zawarte jest tam też wyliczenie hipotetycznej wysokości naszej przyszłej emerytury i to w czterech wariantach. To



FOT. 123RF

W Polsce mówienie o tym, że warto pracować dłużej, by mieć wyższą emeryturę, nie jest aprobowane, choć każdy dodatkowy rok aktywności to wzrost świadczenia o 8-12 proc.

wyliczenie przygotowywane jest już dla o-sób, które ukończyły 35. rok życia.

– Warto zapoznać się z tymi szacunkami, by mieć

świadomość, czy prognozowana kwota wystarczy na nasze emeryckie życie, czy może – jeżeli zdrowie pozwala i jest chęć – odłożyć

w czasie moment przejścia na e-meryturę. Z naszych wyliczeń wynika, że opóźnienie przejścia na emeryturę to wzrost świadczenia o wspomniane już 8-12 procent każdego roku – dodaje Beata Kopczyńska.

Rekordowe świadczenia w województwie śląskim

To, że dłuższa praca się opłaca, potwierdza wysokość świadczeń, jakie otrzymują z ZUS-u e-merytalni rekordziści. W województwie śląskim są dwie osoby, których emerytury wynoszą ponad 53 tys. zł. Jak to możliwe? Ich okresy składkowe i nieskładkowe, dzięki którym otrzymują tak wysokie świadczenia, wynoszą około 67 lat, czyli znacznie więcej niż wynosi powszechny wiek emerytalny. Rekordziści, którym zazdrościmy, przeszli na emeryturę w wieku 86 lub 90 lat!

– Oczywiście, nie chodzi o to, aby pracować tak długo i ponad siły, bo nie każdy ma taką możliwość, no i nie zawsze zdrowie na to pozwala. Ale moment przejścia

W woj. śląskim są dwie osoby, których świadczenia wynoszą ponad 53 tys. zł, ale rekordziści przeszli na emeryturę w wieku 86 lub 90 lat

na emeryturę warto czasem odłożyć o rok, dwa, trzy. Zanim podejmiemy decyzję o skorzystaniu z emerytury, świadomie i spokojnie przeanalizujemy swoją sytuację finansową i zdrowotną – radzi rzeczniczka.

Według danych statystycznych, żyjemy coraz dłużej, a to oznacza, że powinniśmy zgromadzić więcej kapitału na przyszłą emeryturę. Przeciętna wysokość emerytury w kraju to obecnie 4509,64 zł brutto, ale w województwie śląskim 5231,73 zł. Natomiast najwyższą przeciętną emeryturę w skali kraju wyliczono w Oddziale ZUS-u w Rybniku – wynosi ona 5668,80 zł.

Sytuacja kobiet jest znacznie trudniejsza

Te wszystkie rady są kierowane przede wszystkim do kobiet, bo ich świadczenia są niższe aniżeli mężczyzn. Różnice w wysokości emerytur dla kobiet i mężczyzn wynikają z tego, że kobiety pracują krócej, zarabiają mniej, a podczas zawodowej kariery mają więcej okresów nieskładkowych, np. zwolnień lekarskich z tytułu opieki nad dziećmi lub rodzicami. Natomiast pracujący mężczyźni w tym czasie ciągle budują swój kapitał emerytalny i odchodzą na emeryturę w późniejszym wieku, bo powszechny wiek emerytalny dla mężczyzn to wciąż 65 lat, a dla kobiet 60 lat.

ZUS realizuje projekt Aktywni 50+. To inicjatywa, która pokazuje, że wiek jest atutem, a doświadczenie ma realną wartość. Chodzi w nim o promocję aktywności zawodowej osób po 50. roku życia oraz zachęcanie do świadomego planowania kariery i swoich przyszłych świadczeń.

©©

REKLAMA

0011565039



Wyciąg z ogłoszeń

o przetargach ustnych nieograniczonych na zbycie

NIERUCHOMOŚCI

będących własnością Gminy Węgorzyno

I. Oznaczenie nieruchomości

1. **Działka nr 114** o pow. 0,26 ha, obręb 0002 Zwierzynek KW nr SZ1L/00024251/4

- **Cena wywoławcza – 20.370,00 zł netto** (zwolniona z podatku VAT).
- **Termin I przetargu** – 10 września 2026 roku, godz. 10⁰⁰
- **Wysokość wadium** – 4.080,00 zł

2. **Działka nr 115** o pow. 1,99 ha, obręb 0002 Zwierzynek KW nr SZ1L/00024251/4

- **Cena wywoławcza – 143.370,00** (zwolniona z podatku VAT).
- **Termin I przetargu** – 10 września 2026 roku, godz. 10³⁰
- **Wysokość wadium** – 28.680,00 zł

II. Forma zbycia – sprzedaż.

III. **Miejsce:** Sala Konferencyjna Urzędu Miejskiego w Węgorzynie ul. Rynek 1, 73-155 Węgorzyno

IV. **Miejsce wywieszenia i publikacji ogłoszenia** – wywieszono na tablicach ogłoszeń przy ul. Rynek 1 w Węgorzynie i w siedzibie Urzędu Miejskiego oraz zamieszczono na stronie internetowej www.bip.wegorzyno.pl

V. **Dane teleadresowe**, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje w sprawie przetargu i nieruchomości udzielane są w Urzędzie Miejskim w Węgorzynie, Wydział Rozwoju i Gospodarki Komunalnej, ul. Ks. Fortunata Sosnowskiego 5 lub telefonicznie – 573 003 933, 573 003 912.

BURMISTRZ
Krzysztof Gwóźdź

AUTOPROMOCJA

Wtorek się liczy

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

REKLAMA

0011565524

Burmistrz Maszewa

O G Ł A S Z A

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2026 r. poz. 399) podaje się do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Maszewie, Plac Wolności 2, **6 sierpnia 2026 roku** został ogłoszony

pierwszy pisemny przetarg nieograniczony na dzierżawę nieruchomości stanowiących własność Gminy Maszewo.

Ponadto wykaz zamieszczony został na stronie internetowej urzędu: <https://bip.maszewo.pl/dokumenty/4852>
Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie tutejszego urzędu, w pokoju nr 29 oraz pod numerem telefonu: 91 402 33 98.

FOKUS

POLITYKA

Cztery prawicowe ugrupowania powalczą o swoje miejsce w Sejmie

Walka o rząd dusz na prawicy ruszyła na dobre. To walka nie tylko o wyborcę, ale i o miano lidera, prawdziwego przywódcy po tej stronie sceny politycznej

Dorota Kowalska

Wygląda na to, że walka o rząd dusz na prawicy rozpoczęła się na dobre. Co ważne, stanęli do niej nie tylko liderzy prawicowych ugrupowań, ale i prezydent Nawrocki. W czwartek, podczas spotkania z okazji rocznicy swojego zaprzysiężenia Karol Nawrocki zapowiedział, że w ciągu kilku miesięcy zostanie zaprezentowana „prezydencka strategia rozwoju”. Jak dodał, strategia ma być „zaproszeniem do dialogu środowisk politycznych gotowych do współpracy z prezydentem”.

Tym samym Karol Nawrocki stara się nadać ton kampanii prezydenckiej, narzucić wiodącą w niej narrację. Kreuje się na tego, który stoi ponad opozycją i koalicją rządzącą, na męża opatrzości polskiej polityki. To sprytne posunięcie zwłaszcza w kontekście trudności, jakie trawia Prawo i Sprawiedliwość.

Mateusz Morawiecki, już po opuszczeniu PiS-u, najpierw urządził słynnego grilla, na który przyszło ponad tysiąc osób, zaś w piątek pojawił się na wrocławskim osiedlu Jagodno. To właśnie tam w czasie wyborów parlamentarnych w 2023 roku do niemal godz. 3.00 nad ranem stała kolejka do lokalu wyborczego, a miejscowa pizzeria dowiozła czekającym mieszkańcom kilkaset placków. Wtedy w gło-



Mateusz Morawiecki pojawił się na wrocławskim osiedlu Jagodno, które stało się „symbolem aktywności obywatelskiej”

sowaniu w tej komisji zdecydowanie zwyciężyła Koalicja Obywatelska, uzyskując 43,64 procent głosów.

Jak oświadczył były premier, Jagodno stało się „symbolem aktywności obywatelskiej”. – Musimy doprowadzić do tego samego, żeby większość Polaków głosowała na prawicę, na obóz patriotyczny. Także po to jestem tutaj na Jagodnie, które uważane jest raczej za liberalne, za lewicowe. Niektórzy mówili: „po co jedziesz do paszczy

lwa”. Ja się świetnie czuję w paszczy lwa, jak widać – zapewniał Morawiecki.

Zachwalał też prezydenta, którego przychylność bardzo by mu się przydała, a który stwierdził, że nie będzie się mieszał w konflikt w Prawie i Sprawiedliwości, a współpracować chce z każdą ze stron.

– Będziemy nowym obozem politycznym, żeby poszerzyć ofertę całej prawicy tak, jak zrobił to Karol Nawrocki i dzięki temu miał powyżej 50 procent – przekonywał Morawiecki.

Na ruch Morawieckiego odpowiedziało Prawo i Sprawiedliwość swoją konwencją, którą zorganizowało w Warszawie. – Mamy własne plany. To, co robi pan Morawiecki w tej chwili, nas nie interesuje – miał powiedzieć Kaczyński dopytywany, czy PiS ściga się z Rozwojem Plus.

Przemysław Czarnek w trakcie konwencji apelował o „zjednoczenie wszystkich środowisk patriotycznych”, ocenił też, że prezydent powinien mieć większą władzę. Jak widać PiS również walczy o przychylność Karola Nawrockiego.

Temu wyścigowi Morawieckiego i jego ludzi z partią Jarosława Kaczyńskiego ze spokojem przygląda się Konfederacja.

W ostatnim sondażu Opinia24 największe poparcie uzyskała Koalicja Obywatelska (30,3 procent). Na drugim miejscu było Prawo i Sprawiedliwość (17,2 procent) – a tuż za nim: Konfederacja (15,3 procent). Tak więc poparcie dla PiS mocno spadło, dla Konfederacji – wzrosło, w porównaniu do poprzedniego badania.

– Mam nadzieję, że to dzięki naszej ciężkiej pracy i konsekwencji w tym, co mówimy, i w tym, co robimy – oświadczył w „Faktach po Faktach” w TVN24 jeden z liderów Konfederacji i wicemarszałek Sejmu Krzysztof Bosak.

PAP

KRÓTKO

Ukraina

Jest zgoda na ekshumacje szczątków polskich ofiar

Ukraiński Instytut Pamięci Narodowej poinformował w sobotę, że wydane zostały zgody na ekshumacje szczątków polskich ofiar w Hucie Pieniackiej w obwodzie lwowskim oraz na poszukiwania i ekshumacje w Uglach na Wołyniu. Decyzje w tej sprawie podjęto na posiedzeniu ukraińskiej Państwowej Międzyresortowej Komisji ds. Upamiętnienia Uczestników Operacji Antyterrorystycznej, Ofiar Wojny i Represji Politycznych. W odrębnej decyzji komisja zgodziła się na pobranie próbek materiału genetycznego (DNA) ze szczątków pochowanych w latach 1992–2015 na cmentarzu dawnej wsi Ostrówki.

Warszawa

Bez powodu, z dużą siłą, uderzył przechodnia

Policja szuka mężczyzny, który zaatakował 20-latkę przed Złotymi Tarasami w Warszawie. Napastnik bez wyraźnego powodu podszedł do dwóch rozmawiających mężczyzn i z dużą siłą uderzył jednego z nich. Według medialnych doniesień sprawcą może być zawodnik stołecznego klubu sztuk walki. Klub jednak zaprzeczył, dodając, że agresor był tylko raz na treningu i nie jest członkiem klubu.

Tatry

Za kąpiel w stawach grozi wysoki mandat

Podczas upałów turyści wchodzą do tatrzańskich stawów, szukając ochłody, jednak kąpiel w nich jest zabroniona. W Tatrzańskim Parku Narodowym (TPN) mandat za takie wykroczenie może wynieść do 1 tys. zł, a po słowackiej stronie Tatr – do 300 euro. Straż TPN zaznacza, że trudno jednoznacznie określić skalę zjawiska po polskiej stronie. PAP

OLIMPIADA

Polscy uczniowie wywalczyli osiem medali

Jan Nowaczyk

Polscy uczniowie zdobyli po cztery złote i srebrne medale podczas Międzynarodowej Olimpiady Sztucznej Inteligencji.

III Międzynarodowa Olimpiada Sztucznej Inteligencji odbyła się w Astanie w Kazachstanie w dniach 2-8 sierpnia. Wzięło w niej udział po-

nad 400 zawodników ze 103 krajów i terytoriów. Jak poinformował Michał Marcinkowski - przewodniczący Zarządu Fundacji Edukacji i Rozwoju Sztucznej Inteligencji oraz członek Komitetu Głównego Olimpiady AI, polski zespół zdobył osiem medali: cztery złote (Tomasz Kuczko, Michał Masny, Krzysztof Rojek i Mikołaj Żrałek) i cztery srebrne (Maksym Kamin-skiy, Michał Karp, Marcel Kosmala i Jakub Ptaszkiewicz). Są to uczniowie liceów i techników z Krakowa, Kielc, Szczecina, Torunia, Warszawy i Wrocławia. Marcinkowski przekazał też, że według nieformalnej klasyfikacji państw Polska zajęła trzecie miejsce na świecie - po Rosji i Chinach. PAP

GLIWICE

Zaorał asfaltową drogę. Grozi mu kara więzienia

Jan Nowaczyk

Rolnikowi, który zaorał asfalt na ul. Rybackiej w Ostropie, w niedzielę przedstawiono zarzut zniszczenia mienia o znacznej wartości. Zarząd Dróg Miejskich w Gliwicach oszacował straty na ok. 400 tys. zł.

60-letni rolnik w piątek ciągnikiem marki Ursus wjechał na świeżo po-

żony asfalt i pługiem zaorał ok. 200 m. Nadkom. Marzena Szwed z Komendy Miejskiej Policji w Gliwicach poinformowała, iż twierdził, że jest właścicielem drogi, a prowadzone tam prace są nielegalne. Mundurowi zatrzymali go na gorącym uczynku. Ustalili, że rolnik w momencie zatrzymania był trzeźwy. Jego ciągnik został odholowany na policyjny parking. Nie posiadał obowiązkowego ubezpieczenia OC.

ZDM wydał oświadczenie: „Droga w całości stanowi własność Miasta Gliwice”.

Za zniszczenie mienia o znacznej wartości grozi od 1 do 10 lat pozbawienia wolności. PAP



FOT. ADAM JANKOWSKI

Celem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego jest zapewnienie godnego pochówku wszystkim ofiarom zbrodni wołyńsko-galicyjskiej

MARTA CIENKOWSKA
szefowa MKiDN

CZECHY

Praski Zamek zalewa fala turystów. Może wprowadzić limit odwiedzających?

Jan Nowaczyk

Być może wzorem Wenecji trzeba ograniczyć liczbę turystów na praskim Zamku - sugeruje pisarz i przewodnik po Pradze Mariusz Surosz. Jedną z największych atrakcji miasta odwiedza rocznie ponad 9 mln turystów.

Surosz zwraca uwagę m.in. na brak kontroli nad liczbą sprzedawanych biletów oraz tłok w najważniejszych miejscach kompleksu na praskim wzgórzu zamkowym.

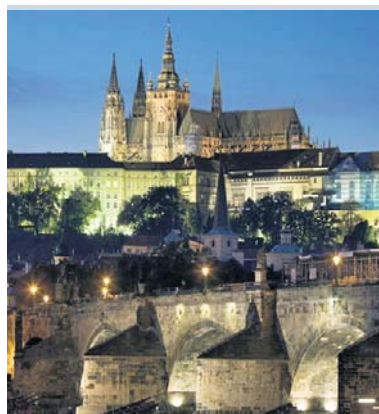
– Sprzedają każdą liczbę biletów – mówi doświadczony przewodnik. Efekt widoczny jest przede wszystkim w katedrze św. Wita, Starym Pałacu Królewskim i w Złotej Uliczce. – Gdy wejdiesz do jednego z tych obiektów, zobaczysz tłum jak podczas promocji w supermarkecie – dodaje.

Znawca Pragi i jej zabytków uważa, że należy wprowadzić system limitowanych wejść na Zamek na Hradczanach o określonych godzinach, na wzór rozwiązań stosowanych w najbardziej obleganych przez turystów miejsc w Europie. Jak zauważa, obecnie „nie ma planowania, nie można przez internet kupić biletów na określoną godzinę”.

– Nam najbardziej przeszkadzał tłok – mówi pani Joanna z Lublina, która wraz z rodziną zwiedzała

Hradczany. – Nie dawało się zrobić rodzinnego zdjęcia. Jak gdzieś był ładny widok, natychmiast pchali się inni – relacjonowała.

Dla Kancelarii Prezydenta Republiki Czeskiej, która administruje wzgórzem zamkowym, rekordowa liczba odwiedzających to jednocześnie sukces i coraz większe wyzwanie. Zapowiadane są kolejne inwestycje, od nowego centrum obsługi zwiedzających po renowację zabytków i poprawę infrastruktury. – Jeżeli chcemy, by Zamek Praski był kulturalnym sercem Pragi, potrzebujemy bardzo dobrych przestrzeni wystawowych. Musimy je odnowić i planować kolejne inwestycje – powiedział szef Kancelarii Milan Vaszina.



Może trzeba wprowadzić system limitowanych wejść na Zamek na Hradczanach

JAPONIA

Nagasaki ostrzega: Broń nuklearna to zło absolutne

Jan Nowaczyk

Władze Nagasaki ostrzegły w niedzielę mocarstwa atomowe przed rosnącym zagrożeniem wojną z użyciem broni nuklearnej. Tego dnia mija 81 lat od zrzucenia przez USA bomby atomowej na to japońskie miasto.

– Broń nuklearna nie jest „złem koniecznym”, tylko „złem absolutnym” – oświadczył burmistrz Shiro Suzuki w deklaracji pokojowej odczytanej podczas uroczystości upamiętniającej atak na miasto, do którego doszło trzy dni po zrzuceniu bomby atomowej na Hiroszimę.

Godzinę 11.02 (4.02 czasu polskiego), czyli moment wybuchu bomby, uczczono minutą ciszy. Suzuki podkreślił, że na świecie ist-

nieje obecnie ponad 12 tys. głowic atomowych. Wyraził zaniepokojenie nieprzewidywalnymi konfliktami w Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, które toczą się w pobliżu obiektów nuklearnych. Zaznaczył również, że modernizacja i wzmacnianie arsenałów nuklearnych „tylko podsycają błędne koło rosnącego braku wzajemnego zaufania, konfrontacji i podziałów”.

Sekretarz generalny ONZ Antonio Guterres zwrócił zaś uwagę na odwrócenie wieloletniego trendu polegającego na redukcji arsenału jądrowego oraz na nasilenie się retoryki nuklearnej.

– Z roku na rok rośnie ryzyko błędnych kalkulacji, eskalacji i konfliktu – podkreślił w odczytaniu w jego imieniu oświadczeniu, nazywając taką sytuację niedopuszczalną. – Ludzkość nie powinna żyć w permanentnym zagrożeniu – dodał. PAP

USA

Senat przegłosował ustawę o sankcjach na Rosję i Iran

Karolina Wrońska

Amerykański Senat przyjął zdecydowaną większością głosów ustawę o sankcjach na Rosję i Iran, nazwaną na cześć jej współautora, senatora Lindseya Grahama. Teraz dokument trafi pod głosowanie Izby Reprezentantów. Negocjacje na temat tej inicjatywy trwały 1,5 roku.

Dwupartyjny projekt, którego celem jest zwiększenie presji na Rosję w związku z wojną przeciwko Ukrainie, przegłosowano w Senacie wynikiem 86 do 11. Ustawa upoważnia prezydenta USA do wprowadzenia ceł w wysokości do 100 proc. wobec pięciu największych nabywców rosyjskiej ropy i gazu. Są wśród nich Chiny i Indie.

Projekt przewiduje też sankcje wobec Władimira Putina, przedstawicieli władz, oligarchów i sektora finansowego, a także uderza w rosyjską flotę cieni. Ustawa rozszerza również sankcje wobec Iranu - o dodanie tego zapisu apelował prezydent Donald Trump.

Po przyjęciu przez Senat projekt musi przejść przez Izbę Reprezentantów, której prace po letniej przerwie zostaną wznowione 31 sierpnia. Następny etap to podpisanie przez prezydenta, który sygnalizował w ostatnim czasie gotowość na taki krok.

Ustawę nazwano na cześć senatora Grahama, który był jednym z jej współautorów. Republikanin zmarł w lipcu. Na dzień przed śmiercią Graham ogłosił, że doszedł do porozumienia z Białym Domem - który przez ponad rok blokował jego inicjatywę - w sprawie poparcia dla tego projektu.



Ustawę nazwano na cześć senatora Lindseya Grahama, który był jednym z jej współautorów

Przegłosowanie ustawy przez Senat to od dawna wyczekiwane zwycięstwo zwolenników wsparcia dla Ukrainy w Kongresie - podkreślił „Washington Post”. Negocjacje na temat tej inicjatywy trwały półtora roku - zauważył dziennik.

Zadowolenie z przyjęcia projektu wyraził szef MSZ Ukrainy Andrij Sybiha. Minister napisał w serwisie X, że jest „wdzięczny za ten ważny krok, mający zwiększyć reżim sankcyjny względem rosyjskiego agresora”. „Wspólnie przybliżamy trwały pokój” - dodał.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski napisał w mediach społecznościowych: „Jesteśmy bardzo wdzięczni Senatowi USA i wszystkim, którzy wspierają Ukrainę. Przyjęcie projektu ustawy autorstwa Lindseya Grahama dotyczącego sankcji wobec Rosji i Iranu z pewnością pomoże zwiększyć presję na agresora, by zakończyć tę szar-

loną rosyjską wojnę przeciwko naszej niepodległości i naszemu obywatelom”.

Zełenski podkreślił, że Ukraina docenia wsparcie, jakiego udzielają jej Stany Zjednoczone, obie partie i cały naród amerykański.

„Teraz, gdy Putin stawia swoją ostatnią kartę na przedłużanie wojny za pomocą pocisków balistycznych i gdy tak bardzo potrzebujemy rakiet do systemów Patriot, aby się bronić, niezwykle ważne są wszelkie sygnały poparcia dla ochrony życia oraz jak najszybszego zakończenia wojny” - oświadczył ukraiński prezydent.

Przewodnicząca Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen również z zadowoleniem przyjęła głosowanie w Senacie USA.

„W ślad za 21. pakietem UE, z zadowoleniem przyjmuję przyjęcie przez Senat USA ustawy Grahama” - napisała von der Leyen na X. PAP

KALIFORNIA

Sześciolatek za kierownicą. Potrafił kobietę

Karolina Wrońska

Samochód kierowany przez sześciolatniego chłopca uderzył w kobietę spacerującą z psem w Oakland, w Kalifornii. Kobieta doznała rozległych obrażeń i jest w stanie krytycznym.

Zgodnie z relacjami funkcjonariuszy, na które powołuje się stacja CBS News, dzieci w wieku sześciu i czterech lat znalazły kluczyki do samochodu, gdy ich rodzice spali, po czym

wyszły z domu i wsiadły do rodzinnej Toyoty. Kierowane przez sześciolatka auto najpierw otarło się o inny pojazd, następnie chłopiec stracił panowanie nad kierownicą i wjechał w 31-lletnią kobietę przechodzącą wraz z psem przez oznakowane przejście dla pieszych.

Cytowani przez CBS News członkowie rodziny przekazali, że kobieta doznała rozległych obrażeń - ma krwawienia w mózgu, złamania kości twarzy oraz urazy wewnętrzne. Jej stan określany jest jako krytyczny, choć według bliskich zaczęła reago-

wać na proste polecenia. Dzieci trafiły do szpitala w stanie stabilnym.

Psem, którym zajmowała się Bowling, zaopiekował się weterynarz. Według CBS zwierzę wyzdrowieje.

Rodzina poszkodowanej zaznaczyła, że nie obwinia dzieci, bo były „zbyt małe, by rozumieć konsekwencje” swoich działań. W opinii ekspertów rodzice mogą jednak ponieść odpowiedzialność cywilną za dopuszczenie do sytuacji, w której dzieci uzyskały dostęp do pojazdu. PAP

ZWIERZĘTA DOMOWE

Wirus ptasiej grypy szybko mutuje i przenosi się na ssaki, w tym na koty. Jak je ochronić?

Agnieszka Romanowicz

Koty ze schronisk w całej Polsce zostały objęte nadzorem pod kątem występowania grypy ptaków. Przybywa ssaków, które zakaziły się tym wirusem.

Trwa „Krajowy program mający na celu nadzór nad zwierzętami pod kątem grypy ptaków”. Nasz region jest objęty jego działaniami i nie dotyczą one tylko ptaków, także kotów.

- W czerwcu 2023 r. do inspekcji weterynaryjnej napływały informacje o stwierdzeniu grypy u kotów - czytamy w uzasadnieniu Programu. - W 31 próbkach stwierdzono obecność materiału genetycznego wirusa HPAI podtypu H5N1.

Śmiertelność wyniosła 42 procent, a 48 procent chorych kotów poddano eutanazji.



FOT. EWELENA FUMKOWSKA

Kot nie powinien mieć kontaktu z dzikim ptactwem. Lepiej też nie podawać mu surowego mięsa drobiowego

- Mając na uwadze zachorowania zwierząt utrzymywanych przez człowieka oraz oszacowane przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności ryzyko zakażeń ludzi, urząd ten zalecił rozszerzenie i wzmocnienie nadzoru również w odniesieniu do ssaków, w szczególności zwierząt mięsożernych - wyjaśnia Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

- Ryzyko zakażenia się przez człowieka wirusami grypy pochodzenia od zwierzęcego ocenia się obecnie jako niskie - informuje Główny Inspektor Sanitarny. - Ale to nie znaczy, że ryzyko nie istnieje lub nie może się nagle pojawić. Bądźmy czujni.

Rozprzestrzenianie się grypy ptaków na ssaki wynika z nabywania przez wirusa (w

wyniku mutacji) cech adaptacyjnych dla ssaków.

W 2022 r. ptasia grypa rozprzestrzeniła się między norami na hiszpańskiej fermie. Od roku 2023 jej wystąpienie zgłoszono u fok w Stanach Zjednoczonych oraz lwów morskich w Peru i Chile. W 2024 r. odnotowano zakażenia na 47 fermach bydła mlecznego w USA.

Pierwsze przypadki zakażeń wirusem H5N1 kotów w Europie zanotowano wiosną 2006 r. w Niemczech na wyspie Rugia oraz w Austrii.

Nadzór nad kotami w Polsce pod kątem zakażenia grypą ptaków dotyczy kotów przebywających w schroniskach. To schroniska wybierają zwierzęta poddawane testom. W pierwszej kolejności są to koty po eutanazji lub padłe, zwłaszcza gdy miały objawy ze strony układu nerwowego i oddechowego. Schro-

niska muszą też powiadamiać powiatowego lekarza weterynarii o każdym przypadku padnięcia kota i przechowywać jego zwłoki do badań.

Najbardziej prawdopodobną drogą zakażenia kota ptasią grypą jest pokarm. Poinformował o tym na platformie X prof. Krzysztof Pyrc, wirusolog i lider Laboratorium Wirusologii w Małopolskim Centrum Biotechnologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

- Wskazuje na to nagłe pojawienie się wirusa u kotów wychodzących i niewychodzących w różnych częściach kraju oraz brak ognisk zakażeń z transmisją kot-kot - wyjaśnił wirusolog.

Ponadto analiza wirusa pobranego od chorego kota nie wskazywała na pojawienie się nowego szczepu wirusa grypy, który zakaża koty.

Z rozmów z właścicielami kotów badacze wywniosko-

wali, że źródłem zakażenia mogło być surowe mięso. Otrzymali próbki mięsa, które jadły zwierzęta i w jednej z pięciu znaleźli wirusa.

Objawy ptasiej grypy, które właściciel może rozpoznać u kota to m. in.: apatia, zanik apetytu, brak reakcji na zawołanie, drgawki, duszności, gorączka, zapalenie spojówek.

Jak chronić kota przed ptasią grypą?

- Nie dopuszczać do kontaktu z dzikim ptactwem - zaleca Małgorzata Suder z Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Modliszewicach. - Po jakimkolwiek kontakcie z ptactwem: dzikim lub gospodarskim (jaja, pióra, karmnik, poidelko, odchody, mięso) należy dokładnie umyć ręce. Lepiej też wstrzymać się z podawaniem kotu surowego mięsa drobiowego.

©

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011563986

Program „ORLEN. Energia Sąsiedztwa” rozstrzygnięty. 2 mln zł na rozwój lokalnych społeczności

Poznaliśmy wyniki drugiej edycji programu „ORLEN. Energia Sąsiedztwa” realizowanego przez ORLEN i Fundację ORLEN. Dofinansowanie otrzyma 71 inicjatyw przygotowanych przez organizacje społeczne, samorządy i instytucje lokalne. Łączny budżet programu wynosi 2 mln zł.

71 projektów z dofinansowaniem

Druga edycja programu spotkała się z dużym zainteresowaniem. Do Fundacji ORLEN wpłynęło **205 wniosków**. Po ocenie zgłoszeń **wybrano 71 projektów**, które otrzymają wsparcie. Maksymalna wartość pojedynczego grantu to **30 tys. zł**.

Jakie projekty otrzymały finansowanie?

Wśród zwycięskich projektów znalazły się m.in. szkolenia z pierwszej pomocy z wykorzystaniem technologii VR, społeczne ogrody deszczowe, programy wsparcia rodzin i seniorów, działania na rzecz zdrowia psychicznego oraz inicjatywy rozwijające kompetencje cyfrowe młodzieży. Wsparcie otrzymały także projekty integrujące mieszkańców poprzez sport, kulturę i aktywności międzypokole-



niowe. Wśród nich są m.in. działania uczące rozpoznawania dezinformacji, projekty wspierające osoby z niepełnosprawnościami, inicjatywy rozwijające lokalną odporność na sytuacje kryzysowe czy przedsięwzięcia zachęcające mieszkańców do wspólnego dbania o przestrzeń i środowisko naturalne.



Dla kogo jest program?

„ORLEN. Energia Sąsiedztwa” to program grantowy skierowany do społeczności żyjących w sąsiedztwie infrastruktury ORLEN. Jego idea jest wspieranie lokalnych inicjatyw, które odpowiadają na ważne potrzeby mieszkańców, rozwijają ich współpracę i pomaga-



ją budować silne, aktywne społeczności.

O dofinansowanie mogły ubiegać się m.in.:

- organizacje pozarządowe,
- jednostki samorządu terytorialnego, które chcą realizować projekty na rzecz społeczności żyjących wokół wybranych aktywów ORLENU.

„Program „ORLEN. Energia Sąsiedztwa” powstał po to, aby wspierać inicjatywy, które powstają blisko ludzi i odpowiadają na prawdziwe potrzeby lokalnych społeczności. Cieszy nas zainteresowanie 2. edycją programu oraz różnorodność zgłoszonych projektów. Dzięki przyznawaniu grantów mieszkańcy zyskują przestrzeń do wspólnego działania, rozwoju kompetencji i budowania silniejszych więzi społecznych. To dla nas bardzo ważne, szczególnie w miejscach, gdzie prowadzimy naszą działalność - mówi **Anita Cieślicka-Szczepaniak, Rzeczniczka ds. społeczności lokalnych w ORLENIE.**

Program wspiera projekty z obszarów takich jak edukacja, ochrona środowiska, zrównoważony rozwój oraz aktywizacja społeczna.

Miliony na działania społeczne

W 2025 roku Fundacja ORLEN przyznała granty 42 inicjatywom, przeznaczając na ich realizację blisko 1 mln zł. Druga edycja programu „ORLEN. Energia

Sąsiedztwa” to kolejny krok we wspieraniu pomysłów tworzonych przez mieszkańców i lokalne organizacje. Zwiększenie budżetu do 2 mln zł pozwoli zrealizować jeszcze więcej inicjatyw niż podczas pilotażowej edycji.

Tegoroczne projekty będą realizowane od 15 sierpnia 2026 roku do 31 marca 2027 roku.

AUTOPROMOCJA

Wtorek się liczy

Kup dziennik ze Strefą Biznesu

gs24.pl
gp24.pl
gk24.pl

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

AUTOREKLAMA

SPORTOWY24

Sport to Wy

sportowy24.pl

REKLAMA

0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m²,
powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

SZCZECIN

Żagle to święto morskiego miasta

Opr. Redakcja

Żagle 2026 w Szczecinie zapowiadają się jako jedno z największych wydarzeń tego lata. Ponad 30 żaglowców, koncerty znanych artystów, rejsy po Odrze, strefy atrakcji i widowiskowy pokaz dronów, tak będzie wyglądał program Żagli 2026. Impreza odbędzie się od 14 do 16 sierpnia w Szczecinie, a organizatorzy właśnie ujawnili najważniejsze atrakcje.

Choć pierwsze żaglowce zaczną przypluwać do Szczecina już w czwartek, 13 sierpnia, główny program wydarzenia rozpocznie się w piątek, 14 sierpnia. Na scenie głównej w ramach Eska Music Tour wystąpią: Chór Politechniki Szczecińskiej i zespół Voo Voo, Oskar Cymys, IRA oraz Dawid Kwiatkowski. Muzyczną atmosferę uzupełnią szczecińskie zespoły na scenie na Łasztowni. Sobotni wieczór należeć będzie do artystów młodego pokolenia. Na scenie głównej pojawią się Young Leosia, Kinny Zimmer, Blacha 2115 oraz Janusz Walczuk.

Miłośnicy morskich klimatów będą mogli odwiedzić



FOT. ORGANIZATORZY

Impreza na dobre rozkręci się w piątek 14 sierpnia, ale żaglowce przyplyną dzień wcześniej

także scenę szantową w Food Porcie na Łasztowni. W programie znalazły się koncerty zespołów EKT Gdynia, North Wind, IGA'cki Band oraz Męskiego Chóru Szantowego Zawisza Czarny. Nie zabraknie również warsztatów i pokazów tańca irlandzkiego przygotowanych przez zespół Sedina.

Podczas Żagli będzie można zwiedzać pokłady jednostek oraz wybrać się w rejs po Odrze. Do Szczecina przyplynie ponad 30 jednostek z Polski, Niemiec, Holandii

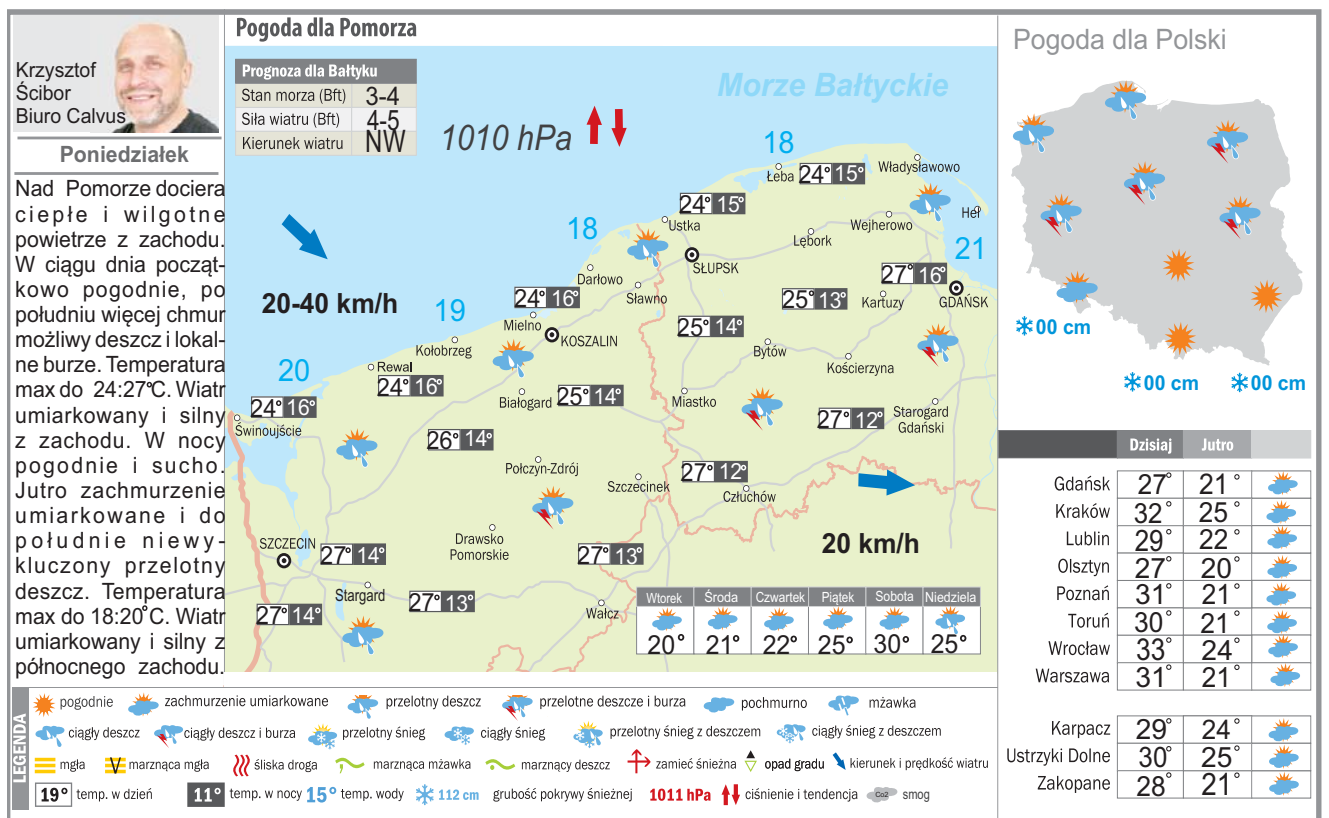
i krajów skandynawskich. Szczególnym gościem będzie obchodzący 100-lecie żaglowiec Baltic Beauty, dla którego podczas wydarzenia powstanie nowy galion rzeźbiony właśnie w czasie Żagli. Po raz pierwszy do Szczecina zawinie holenderski żaglowiec Minerva.

Po remoncie powróci także dobrze znana publiczności ORP Iskra, a miłośnicy historii będą mogli zobaczyć legendarny lodołamacz Stettin, zbudowany w 1933 roku właśnie w Szczecinie.

Dobrej zabawie będą towarzyszyć sportowe emocje. W sobotę rano nadodrzańskimi bulwarami pobiegną uczestnicy Biegu pod Żaglami, a na Jeziorze Dąbie rozegrane zostaną Regaty o Puchar Prezydenta Miasta Szczecin. Na Wyspie Grodzkiej będzie można spotkać zawodniczki Chemika Police i wspólnie z nimi wziąć udział w sportowych aktywnościach. Przez cały weekend na uczestników czekać będą liczne strefy tematyczne i rodzinne atrakcje. W strefie dziecięcej przy Pomniku Mickiewicza odbędą się warsztaty cyrkowe, spektakle, koncerty, animacje i zabawy. Na Łasztowni działać będzie Rodzinna Strefa pod Żaglami z animacjami ekologicznymi, aktywnościami sportowymi oraz strefą relaksu. Nie zabraknie również piana party, warsztatów artystycznych, pokazów, rodzinnych zabaw, lu-naparku oraz gastronomii. Jednym z widowiskowych punktów programu będzie IX Festiwal Orkiestr Dętych o Puchar Prezydenta Miasta Szczecin. Ulicami miasta przejdą orkiestry i mażoretki.

W piątkowy wieczór nad Wyspą Grodzką odbędzie się także pokaz dronów.

POGODA



TENIS

Iga Świątek nadal gra w Toronto. Dostała... przeprosiny od Ewy Woydyłło-Osiatyńskiej
str. 17

KOLARSTWO

FOT. SZYMON GRUCHAŁSKI



Kontrowersje wokół Katarzyny Niewiadomej. Polka w Tour de France musiała się bić o „pudło”
str. 16

LEKKOATLETYKA

Dziś początek mistrzostw Europy. W składzie Białło-Czerwonych jest Anastazja Kuś, złota medalistka juniorskich MŚ
str. 18

sport

W finale zawodów na Łotwie nasz reprezentant pokonał Brytyjczyka Roberta Lamberta, Australijczyka Brady'ego Kurtza i Kacpra Worynę



FOT. NUR PHOTO/EAST NEWS

Bartosz Zmarzlik wygrał w Rydze ósmą eliminację żużlowych mistrzostw świata. Obrońca tytułu samodzielnie prowadzi w cyklu Grand Prix *str. 16*

SPORTY SIŁOWE

Nigdy nie miałam sztangi w rękach

Tłuczące o siebie żelazne talerze, wychodzące na wierzch żyły. Takie obrazy rzadko bywają wizytówką kobiecej dyscypliny sportowej. Ale odrzućmy stereotypy i porozmawiajmy z Wiktorią Bobą, mistrzynią Polski w Trójbój Siłowym Klasycznym z 2024 roku.

Aleksander Luby

Trójbój Siłowy Klasyczny to dyscyplina sportowa, która, jak podpowiada nazwa, składa się z trzech ćwiczeń: przysiad ze sztangą, wyciskanie sztangi leżąc oraz martwy ciąg.

Chodzi o to, żeby w każdym boju nałożyć sobie jak najwięcej kilogramów na sztangę i zrobić jedno powtórzenie, przy zachowaniu poprawnej techniki. Ciężary z każdego ćwiczenia sumuje się do tzw. wyniku totalnego. Wygrywa osoba z największym.

...a panowie stoją i zazdroszą

Obecne życiówki Wiktorii Boby pokazują, o jakim poziomie siły rozmawiamy. Oficjalne wyniki uzyskane na zawodach to 127,5 kg w przysiadzie, 72,5 kg w wyciskaniu i 140 kg w martwym ciągu. Ale trójbójka nie przestaje dokładać talerzy. Podczas jednego z treningów udało jej się wycisnąć 75 kg. Wrzucając to wszystko na jedną wagę, zawodniczka dźwiga łącznie grubo ponad ćwierć tony. Przyznaję, że przyglądając się tym wynikom, nabawiłem się kompleksów. Zapytałem więc, czy inni mężczyźni też tak mają?

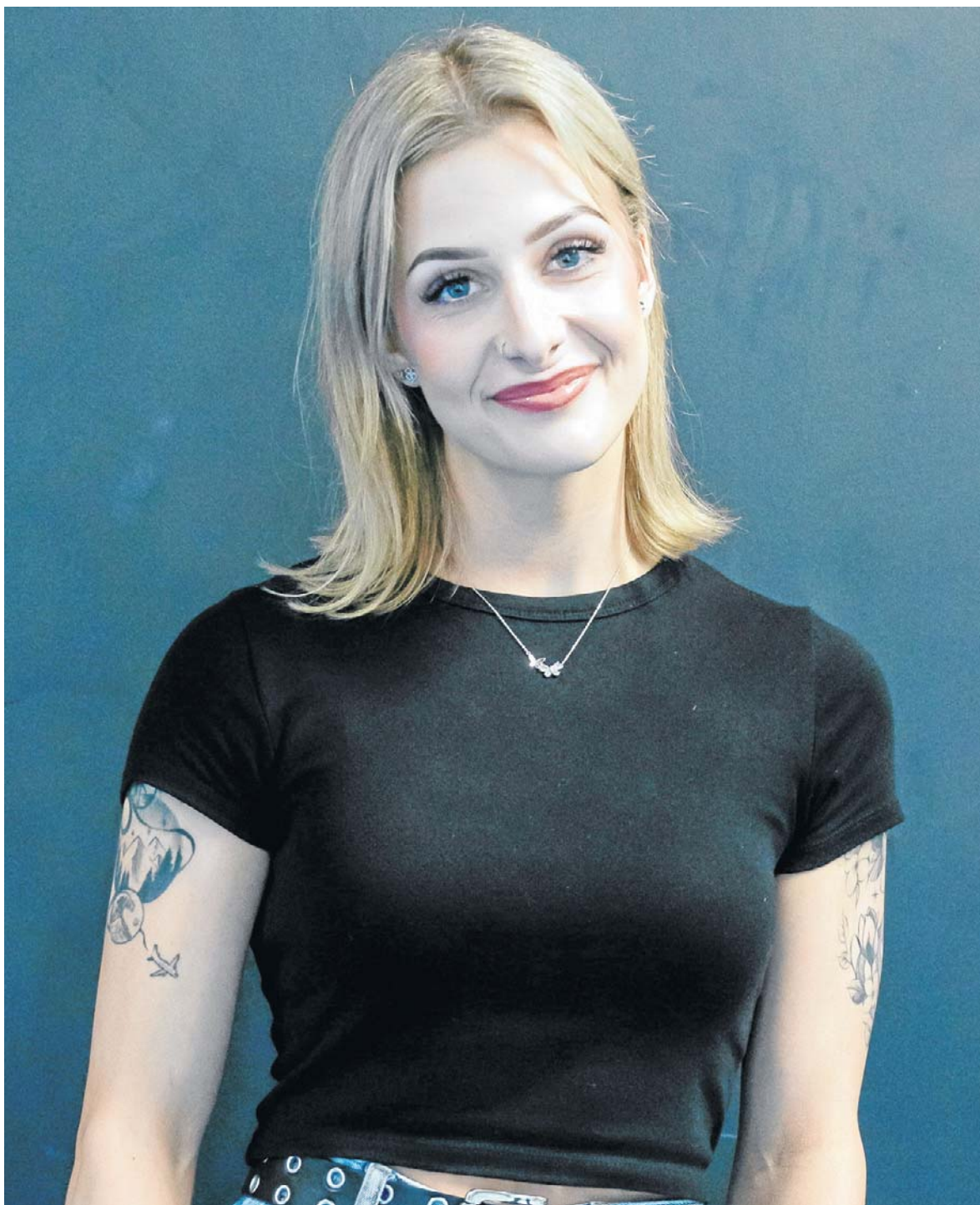
- Czasem może tak być - śmieje się Wiktoria. - Ale nie powinni, bo każdy kiedyś zaczyna i robi to, na co mu pozwala ciało. Jednak rzeczywistość zdarzyło się, że wyciskałam z panami na jednej ławce. Oni robili na przykład 50 kg, a ja zakładałam 60+. Patrzyli na mnie i mówili „dobrze, to my już skończyliśmy”. Po czym po prostu odchodzili.

Ale Wiktorii sport to jednak coś więcej niż narzędzie do wzbudzania zazdrości czy respektu wśród mężczyzn. - Trójbój to odskocznia od życia codziennego - wyjaśnia. - Daje mi przestrzeń, gdzie mogę być w pełni sobą. Dzięki niemu czuję, że robię w życiu coś fajnego. Każdy trening to nowe cele, nowe wyzwania. Z każdym treningiem jestem coraz lepsza.

Krew, pot i magnezja

I nie zrozumcie mnie źle. To nie jest tekst o dziewczynie, która od małego marzyła, by zostać mistrzynią. Przygoda Wiktorii rzeczywiście zaczęła się niewinnie, ale za chwilę się przekonacie, że to zupełnie inny rodzaj niewinności.

Kilka lat temu grupka znajomych zaproponowała jej dla żartu udział w zawodach. - Zaśmiałam się - przy-



Przygoda Wiktorii zaczęła się niewinnie, ale dziś to pełen profesjonalizm.

znaje. - Przecież nigdy w życiu nie miałam sztangi w rękach, jeżeli chodzi o wyciskania. Powiedziałam, że jeżeli mnie przygotują, to się na to piszę.

Zart zrobił się poważny, gdy poprosiła trenera, z którym pracowała na jednej siłowni, żeby przygotował ją do zawodów. Takim sposobem Wiktoria stała się podopieczną Tomasza Dorniaka. Wystarczył rok dźwigania pod jego okiem, żeby trójbójka zdobyła wicemistrzostwo w 2023 roku. Zrozumiała wtedy, że tylko kilka talerzy dzieli ją od mistrzostwa. I udało się. Rok później przekonała się, że Wiktoria rzeczywiście znaczy zwycięstwo.

- Bardzo się ucieszyłam, ponieważ Mistrzostwo Polski było idealnym zwieńczeniem mojej kategorii, jeżeli chodzi o starty jako juniorka - wyjaśnia.

Gdy myślę o podnoszeniu setek kilogramów to widzę obraz przynajmniej jednej sztangi. Wiktoria uspokaja jednak, że trenując z głową i dbając o odpoczynek, można zminimalizować ryzyko kontuzji. Przy tej okazji zawodniczka ma jednak ważny apel do osób, które na poważnie myślą o dźwiganiu.

- Regularne wizyty u fizjoterapeuty bardzo dużo dają - mówi. - Ważne żeby znaleźć ukierunkowanego specjalistę, bo tak jak wiemy,

w dzisiejszych czasach jest bardzo dużo fizjoterapeutów, ale w trójbójku potrzebujesz kogoś kto rozumie specyfikę tego sportu.

Kulisy sukcesu

Musiałem zapytać Wiktoria, czy na pewno mieszka w Szczecinie, gdy powiedziała mi, że należy do klubu KS Team Wrocław. Okazuje się, że obejmuje on zasięgiem całą Polskę. Można należeć do klubu niezależnie od miejsca zamieszkania. A czy jest taki klub w Szczecinie? - Niestety nie ma - odpowiada. - Fajnie by było, gdyby udało się tutaj stworzyć społeczność stricte trójbójową. Tego w Szczecinie zdecydowanie brakuje.

TSK nie znajduje się na okładkach magazynów sportowych, dlatego cierpią na tym portfele zawodników. Uczestnictwo w zawodach kosztuje około 300 zł, a na zwycięzców czekają głównie medale i koszulki. Ale główny cel to nie nagrody, ale możliwość reprezentowania Polski na zawodach międzynarodowych. Mimo przynależności do odległych klubów i problemów z finansowaniem, o tej dyscyplinie słyszymy coraz częściej. Frekwencja na zawodach to około 700 osób, z czego 200 to kobiety.

- Jak zaczynałam, to było zdecydowanie prostsze, żeby coś ugrać w tym sporcie. Teraz naprawdę trzeba bardzo mocno powalczyć, żeby coś zdobyć - tłumaczy.

Coraz większa konkurencja zmusza do jak efektywniejszych treningów. Kluczowa okazuje się regeneracja. Dlatego w tym roku ograniczyła udział z pięciu do dwóch zawodów, tych o największym ciężarze. To jak piłkarz odpuszczający mecze towarzyskie, żeby mieć więcej sił w spotkaniu o awans. Gdy inne sporty przyzwyczaiły nas do ogromu godzin spędzonych na korcie, boisku czy hali sportowej, tutaj wygląda to inaczej - 3 razy w tygodniu po około 2-2,5 godziny. Co daje 6-7 godzin w skali tygodnia. Największym treningiem jest regeneracja. To tak jak w kuchni, trzeba dać potrawie robić się samej i jej nie przeszkadzać.

Zgodnie z tą zasadą Wiktoria ugotowała 3 miejsce na tegorocznych Akademickich Mistrzostwach Polski. Po tym sukcesie myślami krąży już wokół październikowej imprezy - Mistrzostw Polski. Już teraz życzymy połamania sztangi.

Nie będę ukrywał, że pod koniec rozmowy rozważałam za i przeciw zamiany dziennikarstwa na trójbój, więc zapytałem: jak rozpoznać czy mam predyspozycje?

- Przede wszystkim musiałabyś poczuć, że to jest to, czyli zacząć treningi i zobaczyć, się z tym czujesz - odpowiedziała. - Na pewno poleciłabym skorzystanie z porady trenera, który jest ukierunkowany na przygotowanie pod trójbój. Dlatego, że on będzie w stanie poprowadzić cię za rękę.

Nie pozostaje mi nic innego, jak spakować torbę i ruszyć na siłownię. Mam tylko nadzieję, że gdy stanę naprzeciw pustej sztangi nie spotkam na sali Wiktorii, która będzie chciała ćwiczyć na tym samym stanowisku. Z drugiej strony, każdy kiedyś zaczynał.

FOT. ARCHIWUM

PIŁKA NOŻNA / PKO EKSTRAKLASA

Pogoń buduje serię zwycięstw. Portowcy pokonali Motor 3:1

Pogoń Szczecin wygrała drugi mecz z rzędu. Pokonała u siebie Motor Lublin 3:1. Nerwowo zrobiło się w końcówce, ale Portowcy mieli na to odpowiedź.

Maurycy Brzykcy

Dwie zmiany trenera Oscara Garcii w pierwszym składzie. Szansę na skrzydle dostał Musa Juwara, a do jedenastki wskoczył Fredrik Ulvestad.

W 17. minucie Pogoń objęła prowadzenie. Nowy nabytek, Darko Churlinov, dopadł do piłki, która odbiła się od słupka (strzelał Keramitsis). Sędzia Szymon Marciniak, po analizie VAR, uznał gola. To był pierwszy domowy gol Portowców w tym sezonie. Od tego momentu inicjatywę przejęli goście i kilka razy w polu karnym Pogoni zrobiło się nerwowo.

W 39. minucie strzału z powietrza próbował Churlinov, któremu ładnie podał Juwara. To były jednak nieliczne wypadki Portowców, częściej przy piłce był Motor. Co z tego, skoro dużo skuteczniejsza była Pogoń. Znowu poszczęściło się ze stałego fragmentu gry (pierwszy gol padł po wyrzucie z autu). Zgranie Linusa Wahlqvista wykorzystał z bliska Attila Szalai. 2:0 to był bardzo dobry



Darko Churlinov (z prawej) z pierwszym golem w Pogoni

wynik, biorąc pod uwagę, że gospodarze oddali tylko dwa celne strzały przez 50 minut. Motor miał 7 uderzeń, ale bez konieczności interwencji bramkarza.

W 53. minucie Motor postraszył strzałem Fabio Ronaldo. Trener Garcia kilka chwil później wpuszczał na boisko Acostę oraz Filipa Cuicia. Pojawił się również Benjamin Mendy. Motor miał swój moment po kwadransie gry w drugiej połowie. Dwukrotnie musiał interweniować Co-

jocar. W 77. minucie swoją okazję miał Cuic - strzelił mocno obok słupka. W 80. minucie na boisku pojawił się Kamil Grosicki, wszedł również Hussein Ali.

W 90. minucie Motor nawiązał kontakt za sprawą gola Maka Aiko, jednak już po minucie kibiców uspokoił Acosta. Doskonale dograł mu Grosicki, dla którego to pierwsza asysta w tym sezonie. Pogoń wygrała po raz drugi z rzędu i chyba jest na fali wznoszącej.

- Nie zaczęliśmy tego meczu najlepiej - powiedział trener Garcia. - Z biegiem czasu byliśmy coraz lepsi z piłką. Nigdy nie jest łatwo bronić takiego prowadzenia, jakie mieliśmy. Gdy straciliśmy natomiast bramkę, to potrafiliśmy na tę sytuację szybko zareagować. Jesteśmy szczęśliwi, że udało się nam odnieść pierwszą wygraną przed kibicami w Szczecinie.

- Mogę obiecać, że nie pozwolę drużynie zmienić kierunku i być smutnym tylko dlatego, że dziś straciliśmy w ważnym momencie dwie bramki ze stałych fragmentów - dodał trener Motoru, Mariusz Misura.

POGOŃ SZCZECIN - MOTOR LUBLIN 3:1 (2:0)

Bramki: Churlinov (17), Szalai (43), Acosta (90) - Aiko (90).

Pogoń: Cojocar - Wahlqvist, Keramitsis, Szalai, Borges (66 Mendy) - Juwara (80 Grosicki), Dzikczek, Ulvestad, Wojciechowski (57 Acosta), Ćurlinov (57 Ćuić) - Mukairu (80 Ali).

Motor: Popa - Bereszyski, Santos (64 Aiko), Plavotić, Luberecki - N'Diaye, Łęgowski, Simon (82 Meyer), Bourhane (82 Gregorski), Ronaldo (77 Lukoszek) - Czubak.

Widzów: 19 308.

PIŁKA NOŻNA

Szczecin zdobyty przez Górnika. Świt z trzecią porażką w trzecim meczu

Maurycy Brzykcy

Pierwsza porażka piłkarzów Pogoni Szczecin. Za nami też druga kolejka rozgrywek w III lidze.

Po pierwszym dobrym spotkaniu, przyszło to gorsze. W 2. kolejce Orlen Ekstraligi kobiet, mocno przebudowana przed sezonem Pogoń Szczecin przegrała u siebie z Górnikiem Łęczna 1:3. Jedyne goła dla gospodyń strzeliła Kateřina Kotrčová. Pogoń jest na 5. miejscu w tabeli.

Przed weekendowym spotkaniem 3. kolejki w Betclic II lidze Świt Szczecin wzmocnił doskonale znany w regionie, min. z gry przez wiele lat dla Pogoni Szczecin, Adam Frączczak. Światowcy grali na wyjeździe z rezerwami Legii Warszawa, gdzie Frączczak również występował. Niestety, Świt przegrał wysoko 0:5 i zanotował trzecią porażkę w trzecim meczu.

W gr. 2 III ligi rozegrano 2. kolejkę. W derbach Stargardu lepsi gospodarze z Kluczewii. Zwycięstwo zanotowała Flota Świnoujście, a Bałtyk Koszalin grał na boisku Wikędu Luzino. Długo

przewodził po голу Olivera Albińskiego, ale dał sobie wydech zwycięstwem w ostatnich minutach meczu.

WYNIKI 2. KOLEJKI III LIGI:

Noteć Czarnków - Grom Nowy Staw 0:2, Elana Toruń - Gedania Gdańsk 2:2, Wda Świecie - Lipno Stęszew 2:1, Kluczewia Stargard - Błękitni Stargard 2:1 (Kaczorek 30, Balcewicz 63 - Starzycki 72), Lech II Poznań - Chemik Bydgoszcz 1:1, Polonia Środa - Victoria Września 1:0, Flota Świnoujście - Kotwica Kórnik 2:0 (Chromiński 7 i 55), Wikęd Luzino - Bałtyk Koszalin 1:1 (Albiński 25).

TABELA III LIGI

1. Polonia Środa	2	6	4-0
2. Wikęd Luzino	2	4	7-3
3. Lech II Poznań	2	4	6-3
4. Chemik Bydgoszcz	2	4	4-1
5. Gedania Gdańsk	2	4	7-5
6. Wda Świecie	2	4	3-2
7. Grom Nowy Staw	2	3	4-3
8. Unia Swarzędz	1	3	3-2
9. Flota Świnoujście	2	3	2-1
10. KKS 1925 Kalisz	1	3	1-0
11. Kluczewia Stargard	2	3	2-4
12. Elana Toruń	2	2	3-3
13. Błękitni Stargard	2	1	2-3
Lipno Stęszew	2	1	2-3
15. Bałtyk Koszalin	2	1	1-4
16. Noteć Czarnków	2	0	3-7
17. Victoria Września	2	0	2-6
18. Kotwica Kórnik	2	0	2-8

Patronat NASZEMIASTO.PL

0011563773

Znamy zwycięzców Tour de Pologne Junior 2026. Młodzi kolarze błyszczeli w finale w Zielonej Górze!

W Zielonej Górze dobiegła końca kolejna edycja Tour de Pologne Junior - Memoriału Mariana Więckowskiego. Młodzi adepti kolarstwa z kategorii Żak i Młodzik ścigali się na trasach w Koszalinie, Szczecinie i Zielonej Górze, rywalizując na tych samych odcinkach, co zawodowcy z UCI WorldTour na kilka godzin przed ich startem. Cykl organizowany przez Lang Team to dla młodzieży ważny krok w stronę zawodowej kariery, gdzie pierwsze sukcesy odnosili wcześniej m.in. Michał

Kwiatkowski i Katarzyna Niewiadoma.

- Tegoroczna edycja po raz kolejny pokazała ogromny potencjał i pasję najmłodszych. Trzy dni kapitalnej rywalizacji dostarczyły nam mnóstwa wzruszeń. To najlepszy dowód na to, że ten wyścig ma głęboki sens - podsumowała Agata Lang, dyrektor Tour de Pologne Junior.

Głos triumfatorów

Rywalizacja w cyklu charakteryzowała się dużą zmiennością liderów ze względu na punktową formułę wyścigu.

- Zwycięstwo w klasyfikacji generalnej kosztowało mnie mnóstwo sił. W Zielonej Górze było nerwowo, ale cieszę się, że uniknąłem kraks i przypieczętowałem wygraną. Moim marzeniem jest peleton WorldTouru - skomentował Aleks Skowroński, triumfator w kategorii Młodzik. Z kolei Weronika Sieradzka zdominowała rywalizację dziewcząt: - Wyścig zaczęłam od drugiego miejsca w Koszalinie, ale już w Szczecinie objełam prowadzenie. Zwieńczeniem udanego startu było etapowe zwycięstwo w Zielonej Górze oraz końcowy triumf we wszystkich klasyfikacjach.

Zwycięzcy klasyfikacji generalnej ORLEN:

Młodzik: Aleks Skowroński (Klub Kolarski TARNOWIA)

Młodziczka: Weronika Sieradzka (UKS KOŹMINIANKA KOŹMINEK)

Żak: Mikołaj Stokłos (GKK Stawiguda)

Żakini: Hanna Czodrowska (GKK Stawiguda)

Klasyfikacja Najaktywniejszy WOJANEK

Młodzik: Oliver KUJAWA (Klub Kolarski TARNOWIA)

Młodziczka: Weronika SIERADZKA (UKS KOŹMINIANKA KOŹMINEK)

Żak: Mikołaj STOKŁOS (GKK Stawiguda)

Żakini: Anna SZCZEPAŃSKA (Gminny LKS w Jaworzynie Śląskiej)

Klasyfikacja Punktowa LANG TEAM

Młodzik: Oliver KUJAWA (Klub Kolarski TARNOWIA)

Młodziczka: Weronika SIERADZKA (UKS KOŹMINIANKA KOŹMINEK)

Żak: Mikołaj STOKŁOS (GKK Stawiguda)

Żakini: Hanna CZODROWSKA (GKK Stawiguda)

W klasyfikacji drużynowej zwyciężył COPERNICUS TORUŃ.

Rodzinne święto kolarstwa

Finałowi w Zielonej Górze towarzyszyły atrakcje w strefie Wojanek On Tour. Licznie zgromadzeni kibice i rodziny mogli brać udział w konkursach oraz zabawach ruchowych promujących aktywny tryb życia. Organizatorzy składają podziękowania Sponsorowi Głównemu Tour de Pologne Junior - firmie ORLEN, Partnerom Wyścigu - marce Wojanek, PZU i Grupie Transportowej, a także Sponsorom Wspomagającym: Quest, Toyota z Radości, Studio 55, Cisowianka, Cofidis, DAX Sun oraz Politechnice Koszalińskiej za nieocenione wsparcie w organizacji wydarzenia.

Tour de Pologne Junior
Memoriał Mariana Więckowskiego

ORGANIZATOR



PATRONAT HONOROWY



SPONSOR GŁÓWNY



PATRONI MEDIALNI



PARTNERZY



03.08 KOSZALIN | 04.08 SZCZECIN | 05.08 ZIELONA GÓRA

PKO EKSTRAKLASA

Legia wyhamowała, za to Górnik jest w wielkiej formie

Weekend pełen wrażeń dostarczyła nam PKO Ekstraklasa za sprawą 3. kolejki, która została okrojona o dwa przełożone spotkania

Jacek Czaplewski

Pierwsze punkty zgubiła liderująca dotąd Legia Warszawa i to akurat w dniu 52. urodzin swojego trenera Marka Papszuna. Jak łączyć ligę z występami w europejskich pucharach pokazał natomiast Górnik Zabrze. Jeśli w czwartek w rewanżu eliminacji Ligi Europy z Ferencvarosem zagra tak samo jak w Radomiu – to o odwrócenie losów i tym samym awans do kolejnej fazy kibice KSG powinni być spokojni.

Zakończona już seria gier (w poniedziałek nie ma meczu) wystartowała nietypowo, bo w piątek od wieczornego spotkania o godzinie 20:30. Na wypełnionych po brzegi trybunach stadionu przy Reymonta zagrały imienniczki: Wisła Kraków czyli drużyna beniaminka i Wisła Płock, która w zeszłym roku pełniła tę rolę, zaskakując nas wtedy regularnym punktowaniem. Teraz po rewolucji kadrowej chce dolożyć bardziej efektowną grę.

Momenty faktycznie w tym ciekawym meczu były. Wynik został ustalony przed przerwą. Biała Gwiazda zgarnęła całą pulę. Czwartego gola strzelił dla niej w tym sezonie Jordi Sanchez. Swojego pierwszego w PKO Ekstraklasie ma też król strzelców Betcllic 1 Ligi, Angel Rodado, którego sprzymierzeńcem okazał się rykoszet. Jego drużyna bez wątpienia jeszcze namiesza.

Ponownie mocną jedenastkę stworzył Górnik. U trenera Michała Gasparika w wygranym meczu z Radomiakiem błysnęli nowi gracze. Zachwycił Peter Gonzalez nazywany przez szatnię „Piotrusiem”. To on zdobył dwie bramki z gry przedzielone



FOT. OLHA ILKEVOCH

W Radomiu Górnik pokazał, że można udanie łączyć ligę z pucharami

trafieniem – również debiutanckim – Kacpra Urbańskiego z rzutu karnego. Reprezentant Dominikany dał już świetne zmiany z Fenerbahce i Ferencvarosem, ale konkrety przyszły w lidze. Absolwent akademii Realu Madryt ma papiery na wielkie granie. Wicemistrzowie Polski znaleźli go na zapleczu La Ligi.

Lepsze czasy nastały w Pogoni Szczecin. Trener Oscar Garcia wspierany pierwszy raz z trybun przez rodziców, żonę i córkę znalazł sposób na Motor Lublin. Debiutancką bramkę zdobył Darko Churlinov, którego klub wygrał w ostatniej chwili bój z Widzewem. Rywale z Lubelszczyzny tuż przed doliczonym czasem złapali kontakt, lecz błyskawicznie, bo po sekundach mecz zamknęli zmienicy: podał Kamil Grosicki, trafił Kelyn Acosta. Portowcy z sześcioma punktami po trzech występach zanotowali lepszy start niż rok temu – wtedy na tym samym etapie mieli bowiem cztery oczka.

Wyhamowała Legia. Stołeczna drużyna nie wygrała 7. raz z rzędu za kadencji Marka Papszuna i zarazem trzeci w tym sezonie. Dlaczego? Bo spuściła z tonu po przerwie. Wtedy pozwoliła Koronie złapać wiatr w żagle, czego efektem okazała się wyrównująca bramka Mariusza Stępińskiego – gracza, który dubletem załatwił ją na początku roku przy Ł3.

Sobotni mecz obfitował w kontrowersje. Sędzia Jarosław Przybył nie zdecydował się na podyktowanie jedenastki dla Korony przy stanie 0:1, chociaż Robert Deziel Jr. faktycznie został trafiony w rękę. Po ostatnim gwizdku trener Jacek Zieliński ruszył z pretensjami do arbitra... Korona po ugraniu pierwszego punktu ma prawo odczuwać niedosyt. W Legii jest podobnie. Wkrótce ogłoszony zostanie w niej transfer napastnika Jana Kuchty ze Sparty Praga. To on ma grać zamiast krytykowanego Milety Rajovicia, który w Kielcach zaczął jako rezerwowy.

3. KOLEJKA EKSTRAKLASY

WISŁA KRAKÓW - WISŁA PŁOCK 2:1

Bramki: Rodado 14, Sanchez 36 - Hamulić 28

RADOMIAK RADOM - GÓRNIK ZABRZE 1:3

Bramki: Wolski 67 - Peter Federico 28, 64, Urbański 45+4

POGOŃ SZCZECIN - MOTOR LUBLIN 3:1

Bramki: Churlinov 17, Szalai 43, Acosta 90 - Aiko 90

KORONA KIELCE - LEGIA WARSZAWA 1:1

Bramki: Stępiński 70 - Zjawirski 28

GKS KATOWICE - WIECZYSTA KRAKÓW PRZEŁOŻONY

RAKÓW CZĘSTOCHOWA - ZAGŁĘBIE LUBIN PRZEŁOŻONY

TABELA PKO BP EKSTRAKLASY

1. Legia Warszawa	3	7	5-2
2. Górnik Zabrze	2	6	5-2
3. Pogoń Szczecin	3	6	5-2
4. Jagiellonia Białystok	2	6	3-1
5. Wisła Kraków	3	6	7-6
6. Lech Poznań	2	4	2-1
7. Wisła Płock	3	4	3-3
8. GKS Katowice	2	3	4-3
9. Śląsk Wrocław	2	3	3-3
10. Zagłębie Lubin	2	3	3-3
11. Piast Gliwice	2	3	4-5
12. Radomiak Radom	3	3	4-7
13. Widzew Łódź	2	2	2-2
14. Korona Kielce	2	1	1-2
15. Cracovia	2	1	0-2
16. Motor Lublin	3	1	4-7
17. Raków Częstochowa	2	0	2-4
18. Wiczyista Kraków	2	0	2-4

Program 4. kolejki

Piątek 14.08

Legia Warszawa - Radomiak Radom (godz. 20.30)

Sobota 15.08

Zagłębie Lubin - Śląsk Wrocław (godz. 14.45)

Piast Gliwice - Wiczyista Kraków (godz. 17.30)

Widzew Łódź - Korona Kielce (godz. 20.15)

Niedziela 16.08

Motor Lublin - GKS Katowice (godz. 14.45)

Cracovia - Raków Częstochowa (godz. 17.30)

Górnik Zabrze - Wisła Kraków (godz. 20.15)

Wisła Płock - Lech Poznań (godz. 20.15)

Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin przełożony

JEDENASTKA KOLEJKI



NAJLEPSI STRZELCY

4 gole

Jordi Sanchez (Wisła Kraków)

2 gole

Marko Bozić (Wisła Kraków)

Peter Federico Gonzales (Górnik Zabrze)

Nik Prelec (Jagiellonia Białystok)

Łukasz Zjawirski (Legia Warszawa)

BOHATER WEEKENDU

Peter Federico Gonzales

(Górnik Zabrze)

Niesamowite wejście do zespołu wicemistrzów Polski notuje ten wychowanek Realu Madryt reprezentujący Dominikanę. Po udanych zmianach w meczach w europejskich pucharach pojawił się w wyjściowej jedenastce w wyjazdowym spotkaniu z Radomiakiem Radom. Gonzalez dobył dwie zwycięskie bramki, bezlitośnie wykorzystując wpadki obrońcy gospodarzy Adriana Diegueza. W szatni, po drugim z rzędu zwycięstwie w lidze w tym sezonie, koledzy długo fetowali wyczyn swojego nowego bohatera w drużynie.



FOT. PAP

ECHA SPOD SZATNI

Papszun: Jesteśmy niepokieszeni. Zieliński: Karny był ewidentny...

Bartosz Głęb

Legia Warszawa wciąż pozostaje niepokonana od kwietnia, a w 2026 roku poniosła tylko 2 porażki. Trener Marek Papszun po sobotnim remisie w Kielcach z Koroną podkreślił jednak, że nie jest zadowolony z wyniku.

Rezultat mógłby być jeszcze gorszy, gdyby sędzia podyktował rzut karny dla Złocisto-Krwistych, który nie tylko fanom wydawał się ewidentny.

Legia w nowym sezonie PKO Ekstraklasa po 3 kolejkach ma na swoim koncie dwa zwycięstwa oraz remis. W sobotę stołeczna drużyna po emocjonującym meczu wywiozła punkt ze starcia z mającą duże apetyty Koroną.

Jesteśmy niepokieszeni wynikiem, bo prowadziliśmy i powinniśmy dowieść zwycięstwo. Nie zrobiliśmy tego i wracamy z jednym punktem. Gdy wyjazd zaczyna się od strzelenia bramki, będąc już dojrzałym zespołem, trzeba taki mecz wygrać. Pierwsza połowa była

pod naszą kontrolą. Korona miała jedną sytuację, my strzeliliśmy i wydawało się, że to mecz do zapamiętania – mało okazji, niewiele się działo. W drugiej połowie tej kontroli już nie mieliśmy, za mocno oddaliśmy inicjatywę, Korona doprowadziła do remisu. Cóż, taki jest futbol: wracamy z jednym punktem i szukamy się do kolejnych spotkań – powiedział na pomeczowej konferencji prasowej Papszun.

Korona doprowadziła do wyrównania w 70. minucie. Złocisto-Krwisci mogli jednak wyrównać pod ko-

niec pierwszej połowy, kiedy to po uderzeniu Morgana Fassbendera piłka trafiła w rękę Roberta Deziela Jr., będącego we własnym polu karnym. Prowadzący to spotkanie Jarosław Przybył nie zdecydował się jednak wskazać na „wapno”.

Sytuacja była dość dynamiczna. Zawodnik Korony oddał strzał. Odległość między nim a obrońcą była bliska. Piłka trafiła w naturalnie ułożoną rękę. W mojej ocenie nie poszerzała obrysu ciała. Wstrzymałem grę, bo piłka wyszła na rzut rożny. VAR potwierdził mi, że sytuacja zo-

stała sprawdzona, zweryfikowana i karnego nie ma – wytłumaczył 50-letni arbiter w rozmowie z reporterem Canal+ Sport.

Wynik nie satysfakcjonuje żadnej ze stron. Trener Jacek Zieliński po meczu także nie miał wątpliwości: – Bardziej ewidentnego karnego ja już dawno nie widziałem – grzmiał.

Nie ma się co dziwić rozgoryczeniu szkoleniowca, gdyż jego drużyna w tym sezonie zdobyła tylko punkt, a potencjał ma spory. A oczekiwania są jeszcze większe...

PIŁKA NOŻNA

Bayer: Ekstraklasa potrzebuje sukcesów w Europie

Jacek Bayer, pierwszy reprezentant Polski w dziejach Jagiellonii Białystok i legenda klubu z Podlasia wierzy, że do fazy ligowej europejskich pucharów w obecnej edycji awansuje kilku przedstawicieli ekstraklasy

Rozmawiał Jaromir Kruk

Jagiellonia czy Glasgow Rangers?

Jagiellonia zrobiła u siebie dobry początek i jest w stanie wyrzucić z Ligi Europy Rangersów. Linia obrony szkockiego zespołu wygląda jak wygląda, na rewanż ktoś ma dojść, ale drużyna Adriana Sieniacka dysponuje atutami pozwalającymi jej rozmontowywanie. Szkoda, że nie udało się w pierwszym starciu wygrać wyżej, ale samo zwycięstwo nad taką dużą marką odbiło się szerokim echem. Dzisiejsza Jagiellonia to zespół bez kompleksów, widać, że pewności siebie dodały jej konfrontacje z Fiorentiną. W Glasgow gospodarze dostaną wsparcie kibiców, będą próbowali stłamsić Jagę starymi fragmentami – wolnymi, rogami, autami, lecz dadzą też miejsce do kontrataków. A w szybkich wypadach nasz zespół czuje się bardzo dobrze.

Kajetan Szmyt może znów zrobić różnicę?

To kolejne odkrycie Jagiellonii. Bardzo fajnie oglądało się Kajtkę, jak radził sobie z piłkarzami Rangersów. On jest przygotowany mentalnie do gry na takim poziomie i w Białymstoku wyręczył Jesusa Imaza, w zasadzie go poprawił, dobijając jego strzał na 2:1. Szacunek dla Jagi, że się podniosła, choć straciła na wstępie gola i to był samobój. Widząc jednak w akcji Norberta Wojtuszkę raduje się serce. Sprowadzenie go do Białegostoku to sukces skautów, chłopak dynamicznie się rozwija i nie dość, że dobrze broni, to jest niebezpieczny w ofensywie. Inter-



Jacek Bayer: Jagiellonia zrobiła u siebie dobry początek i jest w stanie wyrzucić Rangersów z Ligi Europy

ują się nim kluby zagraniczne i może przenieść się wkrótce do mocnej ligi. Takie nadzieje robi sobie również, słuszenie, Sławek Abramowicz. Broni świetnie, a na transfer spokojnie może poczekać i zmienić pracodawcę po tym sezonie, który zaczął imponująco. Udało się w europejskich pucharach, awans do Ligi Europy pomogłyby poszczególnym piłkarzom w promocji, i całemu klubowi też. Wszyscy zdajemy sobie sprawę z wagi rewanżu w Glasgow.

Górniki Zabrze jest w stanie odrobić straty z Ferencvarem?

Widziałem Górnika jak grał w rewanżu z Fenerbahce, postraszyl tureckiego giganta i zademonstrował dobry, odważny futbol.

W spotkaniu z Radomiakiem trener Gasparik dokonał paru roszad, dał kilku ważnym zawodnikom odpocząć. Moim zdaniem Górnik jest w stanie odrobić straty z Węgiem w rewanżu, a kluczem jest zdecydowana poprawa skuteczności. To samo tyczy się też, prócz kwestii mentalnych, Lecha. Poznaniacy z Klaksvik wymęczyli zwycięstwo 1:0, widać, że w głowach siedzi im wpadka z Aarhus. Mam nadzieję, że najgorsze mistrzowie Polski mają już za sobą i przebiją się do Ligi Europy. I nie będą tam jedynym reprezentantem ekstraklasy. Nasza liga się rozwija, ale potrzebuje sukcesów w Europie.

Raków z Hammarby i GKS Katowice z Hapoel Tel Aviv nie strzeliły goli

w pierwszych meczach. Poprawi się to w rewanżach?

Raków to, póki co, wielka wiadomość. Po odejściu Jonathana Brunesa i innych ważnych piłkarzy trzeba przebudowywać skład. Na razie nieźle gra Patryk Makuch i – skoro nie zdobył gola w Częstochowie – jest w stanie tego dokonać w Szwecji. Hammarby to rywal w zasięgu Rakowa, trudniej będzie mieć GKS Katowice. Na Węgrzech z Hapoel zespół Rafała Góraka popełniał błędy przy wyprowadzaniu piłki, stracił kuriozalne bramki, jakościowo ustępował przeciwnikowi z Izraela. Dużo by się musiało zmienić w drugim spotkaniu, co – jak to w piłce nadziei nie można porzucić, poprzeczka jest jednak zawieszona bardzo wysoko. Nie podoba mi się przekładanie meczów pu-

charowiczów, jak Zbigniew Boniek uważam, że powinni grać w ekstraklasie w wyznaczonych wcześniej terminach. Ciągłe przesuwanie, odwoływanie zaburza płynność rozgrywek, które są naprawdę bardzo ciekawe.

Nie występując w Europie, Legia ma większe szanse na tytuł mistrza Polski?

Legia dobrze wystartowała, ale w Kielcach miała dużo szczęścia. Oglądając na żywo Koronę w Białymstoku, zauważyłem, że ma ciekawy skład i bardzo silną linię pomocy z bardzo ruchliwym Patrikiem Hellebrandem. Czech się rozkręca i daje zespołowi Jacka Zielińskiego dużo jakości. Słyszałem, co mówił Jacek po remisie z Legią. Odczuwał niedosyt. Koronie należał się rzut karny, ale w piłce nożnej bywa tak, że raz los coś zabierze, raz da, a dobra gra się obroni. Korona podąża w dobrym kierunku, w Kielcach nie ukrywa się pucharowych aspiracji, a że takich klubów jest więcej – to dobrze dla całej ekstraklasy. Kiedyś, gdy grałem, nawet nie myślałem, że mecze na najwyższym poziomie w Polsce będą się odbywać na tak pięknych obiektach, przy takiej widowni, i tak wspinały będzie przekaz w telewizji. Nasze czasy też miały swój urok, ale dziś piłkarzom niczego nie brakuje. PKO Ekstraklasa jest cudownie opakowana, a najlepszą promocją dla niej będą w tym sezonie występy klubów w Lidze Europy. Lechowi nie udało się osiągnąć Ligi Mistrzów, ale Liga Europy dwóch, trzech polskich klubów to byłoby coś! Bo udział w Lidze Konferencji to już wręcz nasz obowiązek...

LIGI ZAGRANICZNE

Lewandowski już strzela. Kiedy sezon rozpoczną pozostali nasi piłkarze?

Jakub Jabłoński

Powoli zbliża się nowy sezon w najsilniejszych ligach, a wraz z nim mecze z udziałem reprezentantów Polski. Lewandowski wyjątkowo rozpoczął grę wcześniej niż pozostali, ponieważ tego lata przeniósł się za wielką wodę.

Najwcześniej weszli polscy piłkarze grający za oceanem, na czele ze świeżo przetransferowanym Lewandowskim. Były napastnik FC

Barcelony od końcówki czerwca broni barw Chicago Fire. Kapitan reprezentacji Polski został ogłoszony niemal po cichu, bez szaleństwa, gdy najsilniejsze reprezentacje globu walczyły na MŚ.

Lewandowski zdążył rozegrać cztery mecze. Zadebiutował przeciwko Interowi Miami, w którego składzie zabrakło odpoczywającego po finale mundialu Leo Messiego. Napastnik, który 21 sierpnia skończy już 38 lat, nie wpisał się na listę strzelców, a na pierwsze gole musiał poczekać do swojego trzeciego wy-

stępu. Po drodze zaliczył bezbarwny występ przeciwko New York City, a dopiero dubletem okraszył swój występ z Charlotte FC.

Tyle samo goli co Lewandowski w ostatnim czasie w MLS strzelił inny reprezentant Polski - Mateusz Bogusz. Pomocnik występujący w Houston Dynamo dwukrotnie pokonał bramkarza Austin FC.

W sobotę sezon rozpoczęli Polacy występujący w 2. Bundeslidze. Po jednym trafieniu mają już Mateusz Żukowski z Magdeburga oraz David Kopacz z VfL Osnabrück.

Pierwszy trafił honorowo w meczu z Eintrachtem Brunzswik, a drugi z dystansu zaskoczył spadkowicza z Bundesligi Heidenheim. W obu przypadkach musieli zadowolić się jedynie trafieniami, bo ich drużyny przegrały.

Do nowej kampanii gotowe jest już polskie trio z FC Porto - Jakub Kiwior, Jan Bednarek i Oskar Pietruszewski - które sięgnęło już po Superpuchar Portugalii, a wczoraj zaczęło walkę w lidze. Ponadto - rywalizować z nimi będzie nowy piłkarz Benfiki Jakub Kamiński.

Z Półwyspu Apenińskiego napłynęły wreszcie bardzo dobre informacje - Arkadiusz Milik nie został skreślony przez Juventus. Mało tego, Polak jest przymierzany nawet do występów w podstawowym składzie.

Kiedy startują najsilniejsze europejskie ligi?

Liga Portugal - 7 sierpnia
La Liga - 15 sierpnia
Premier League - 21 sierpnia
Ligue 1 - 21 sierpnia
Serie A - 22 sierpnia
Bundesliga - 28 sierpnia

ŻUŻEL

Nasz mistrz wygrał w Rydze i jest liderem cyklu Grand Prix

Na Łotwie, w finale 8. eliminacji żużlowych mistrzostw świata Bartosz Zmarzlik pokonał Roberta Lamberta, Brady'ego Kurtza i Kacpra Worynę

Zbigniew Czyż

Sześciokrotny mistrz świata Zmarzlik po raz trzeci wygrał turniej w Rydze i dwie rundy przed zakończeniem cyklu GP ma cztery punkty przewagi nad Kurtzem. Warto dodać, że Patryk Dudek zajął piąte miejsce, a Dominik Kubera zrezygnował ze startu z powodu kontuzji odniesionej w meczu ligi duńskiej.

Przed rokiem w stolicy Łotwy triumfował Kurtz, a Zmarzlik zajął czwarte miejsce. Obaj do końca walczyli o tytuł mistrza świata, a lepszy – zaledwie o jeden punkt – okazał się Polak. Także w tym sezonie ta dwójka przewodzi rywalizacji, a z realnymi szansami na medal pozostaje także Lambert. I właśnie ci trzej żużlowcy okazali się najlepszymi w Rydze, a stawkę finału uzupełnił Woryna, niespodziewany zwycięzca pierwszego turnieju GP w Landshut.

Zmarzlik i Lambert okazali się najlepszymi w rundzie zasadniczej i uzyskali bezpośredni awans do finału. Świetnie spisujący się Kurtz w swoim ostatnim wyścigu niespodziewanie nie zdobył żadnego punktu i o awans do czołowej czwórki musiał rywalizować w biegu ostatniej szansy. Wygrał go, podobnie jak po chwili Woryna, który wyprzedził m.in. Dudka.



Bartosz Zmarzlik świetnie czuje się w koszulce lidera cyklu Grand Prix

W finale Zmarzlik nie dał rywalom żadnych szans i pewnie wygrał, odnosząc 31. zwycięstwo w turnieju GP w karierze. Po niezłym starcie Kurtz popełnił błąd i został wyprzedzony przez Lamberta, a Woryna nie liczył się w walce o podium.

Do zakończenia sezonu pozostały zawody w duńskim Vojsens (12 września) i Toruniu (26 września).

WYNIKI GRAND PRIX ŁOTWY

1. Bartosz Zmarzlik (Polska) - 20 pkt
2. Robert Lambert (W. Brytania) - 18
3. Brady Kurtz (Australia) - 16

4. Kacper Woryna (Polska) - 14
5. Patryk Dudek (Polska) - 12
6. Andrzej Lebień (Łotwa) - 11
7. Jason Doyle (Australia) - 10
8. Max Fricke (Australia) - 9

Czołówka klasyfikacji po ośmiu turniejach:

1. Bartosz Zmarzlik (Polska) 129 pkt
2. Brady Kurtz (Australia) 125
3. Robert Lambert (W. Brytania) 119
4. Michael Jepsen Jensen (Dania) 88
5. Patryk Dudek (Polska) 81
6. Kacper Woryna (Polska) 78
7. Leon Madsen (Dania) 72
8. Max Fricke (Australia) 71
- ...
14. Dominik Kubera (Polska) 31

SKOKI NARCIARSKIE

LGP. Kot i Twardosz najlepsi z Polaków. Maciusiak i Tomasiak zostali w kraju

Zbigniew Czyż

Maciej Kot zajął 15. miejsce, najlepsze z Białym-Czerwonym w sobotnim konkursie skoków narciarskich Letniej Grand Prix, które odbyły się we francuskim Courchevel.

Tylko dwóch z pięciu Polaków awansowało do drugiej serii tych zawodów. Kot skoczył 119 m i 123,5 m, otrzymując notę 235,8 pkt. Zniszczył zdobył 218,2 pkt po skokach na 120 m i 114 m, co ostatecznie dało mu 24. pozycję. Jakub Wolny zajął 38. lokatę, Klemens Joniak - 50., a Kamil Waszek - 60.

Konkurs wygrał Austriak Daniel Tschofenig, który uzyskał 130 m i 129,5 m, co dało mu łącznie 271,8 pkt. Drugi Philipp Raimund skoczył 129 m i 131 m, tracąc do zwycięzcy 1,7 pkt. Strata trzeciego Naoki Nakamury po skokach na 128 m i 124,5 m, wyniosła cztery punkty. Tuż za podium uplasował się Austriak Maximilian Ortner.

Pod wodzą Horngachera

Do Courchevel z polską kadrą udał się Stefan Horngacher, który w maju został zatrudniony w Polskim Związku Narciarskim na stanowisku koordynatora systemu szkolenia. Podpisany przez niego kontrakt jeszcze za prezesury Adama Małysza obowiązuje przez cztery lata, do 2030 roku. Od czerwca szefem PZN jest Apoloniusz Tajner.

We Francji Horngacherowi towarzyszyli Krzysztof Biegun oraz były trener polskich skoczków, a w ostatnim sezonie indywidualny szkoleniowiec Kamila Stocha, Michał Doleżał. Na weekendowe zawody nie pojechał trener kadry Maciej Maciusiak, który pozostał w Pol-

sce na treningach z Dawidem Kubackim, Pawłem Wąskiem, Piotrem Żyłą i Kacprem Tomasiakiem.

Po trzech konkursach liderem klasyfikacji generalnej Letniej Grand Prix jest Naoki Nakamura, który w zeszły weekend dwukrotnie triumfował w Wiśle i ma na swoim koncie 260 pkt. Za nim plasują się Szwajcar Gregor Deschwanden - 136 pkt i Kazach Danił Wasiljew - 115 pkt. Najlepszy z Polaków jest Kacper Tomasiak, który ma 62 pkt i zajmuje 11. miejsce. Maciej Kot z dorobkiem 44 pkt jest 17.

14. miejsce Twardosz

W sobotnim konkursie kobiet we francuskim Courchevel, najlepsza z Polek, Anna Twardosz zajęła 14. miejsce. Wygrała Norweżka Anna Odine Stroem przed Japonką Yuki Ito oraz swoją rodaczką Ingvild Synnøve Middtskogen. Reprezentantka Polski skoczyła 116 m i 113,5 m, co dało jej łącznie 178,3 pkt. Stroem uzyskała 129 m i 128,5 m, triumfując notą 141,1 pkt. Druga Ito straciła do zwyciężczyni 14,2 pkt po skokach na 130,5 m i 133 m. Trzecia Middtskogen skoczyła 119 m i 127,5 m, przegrywając ze Stroem o 20,7 pkt.

Po trzech konkursach w klasyfikacji generalnej Letniej Grand Prix prowadzi Słowenka Ema Klinec - 190 pkt. Drugie miejsce zajmuje Ito - 179 pkt, a trzecia jest Słowenka Nika Vodan - 150 pkt. Stroem w zeszły weekend nie startowała w Wiśle i mając 100 pkt zajmuje siódme miejsce. Anna Twardosz z dorobkiem 54 pkt plasuje się na 17. pozycji.

W niedzielę na skoczni Tremplin du Praz (HS 135) odbyły się kolejne konkursy kobiet i mężczyzn. Zakończyły się już po zamknięciu naszego wydania.



Maciej Kot (na zdjęciu) był najlepszy z Polaków w Courchevel

KOLARSTWO

Przedszkole na trasie Tour de France kobiet

Paweł Wiśniewski

Po stracie żółtej koszulki liderki wyścigu Tour de France Femmes avec Zwift 2026, Katarzyna Niewiadoma-Phinney zarzuciła swojej rywalce - Celii Gery celowe blokowanie, aby mogła zwyciężyć koleżanka Francuzki Holenderka Demi Vollering.

- Takie rzeczy to w przedszkolu - mówiła nasza cyklistka.

Przed sobotnim etapem, broniąca barw teamu Canyon-SRAM - Katarzyna Niewiadoma-Phinney miała 15 sekund przewagi nad Demi Vollering z grupy FDJ United-Suez i na przedostatnim etapie kontrolowała tempo Holenderki przez zdecydowaną większość trasy.

Na ostatnim podejździe, ok. 6,5 km przed metą, Vollering zaatakowała i po chwili zgubiła Polkę oraz Włoszkę Elisę Longo Borghini.



Katarzyna Niewiadoma-Phinney wygrała Tour de France w 2024 r.

Niewiadoma-Phinney zajęła ostatecznie 3. miejsce.

- Byłam zła na początku podjazdu, bo Celii Gery z FDJ United-Suez celowo przyblokowała mnie przy barierkach - żaliła się Polka. - Musiałam przestać pedałowac. Moim zdaniem, jeśli one chcą rywalizować, powinny robić to fair, a nie szukać sposobu na przyblokowanie

mnie, bo to dziecinne. Szczerze mówiąc, zupełnie straciłam za to do nich szacunek.

Lars Boom - dyrektor sportowy FDJ United-Suez, teamu Gery i Vollering, przyznał na antenie Eurosportu, że nie widział tej sytuacji, ale jest przekonany, że Francuzka nie jest typem człowieka zdolnego do takich nieczystych zachowań.

Do historii wyścigu Tour de Pologne przejdzie zapewne włoski kolarz - Jonathan Milan z drużyny Lidl-Trek. Otóż w tegorocznej edycji imprezy, „The Italian Stallion” wygrał aż trzy etapy z rzędu.

W sobotę przed południem, odbył się w Bukowinie Tatrzańskiej coroczny Tour de Pologne amatorów - Memoriał Ryszarda Szurkowskiego.

Wyścig ukończyło ponad 1900 zawodników, a wśród nich jedyny polski kierowca Formuły 1 - Robert Kubica, który ścigał się po raz drugi.

TENIS

Psycholożka Ewa Woydyłło wyraża skruchę po słowach o Idzie Świątek

Zbigniew Czyż

Rozmawiamy z Ewą Woydyłło-Osiatyńską, psychologiem i terapeutką uzależnień, autorką książek, która w kontrowersyjnych słowach przekazała swoje spostrzeżenia m.in. na temat Igi Świątek.

Z jakim odbiorem spotkała się pani po słowach dotyczących Świątek, które wypowiedziała w podcaście „Trzeci Serwis”, a które to wywołały w Polsce wielkie poruszenie? Powiedziała pani między innymi, że Iga jest głupiutka, wystraszona. Otrzymałam bardzo wiele telefonów, mniej więcej pół na pół, jeśli chodzi o odbiór całej sytuacji. Jedni pisali, że jak śmiałam się tak wypowiadać, a inni, że daj spokój i daj się wypowiedzieć ludziom, bo czasami tak bywa. Ale nie traktuję tych słów jak wyroczni, sama oceniłam tę sytuację. Chętnie cofnęłabym te słowa. Złe się stało. To było nierozważne, ale chyba tylko dlatego, że nigdy w takiej sytuacji się nie znalazłam. Zazwyczaj wypowiadam się na tematy, w których mam lepsze kompetencje. W tym przypadku kolokwialnie i krytycznie odniosłam się do sprawy. Przykra rzecz. Odczuwam wielkie zażenowanie i wstyd.

Chciałaby pani jakoś Idzie zadośćuczynić?

Oczywiście, że tak! Chętnie bym wyrządziła szkody naprawiła, ale nie wiem jak. Bardzo przepraszam. Podejrzewam, że ktoś jej dostarczył te moje wypowiedzi. Byłoby mi strasznie przykro, gdyby zrobiły na niej duże



Iga Świątek i jej psycholożka Daria Abramowicz

wrażenie i gdyby ona potraktowała to jako potwarz lub upokorzenie. To na pewno nie była pogarda, jak ktoś, gdzieś napisał. Ja w sobie tego nie czuję i w ogóle nie miałam takich intencji. Miałam na myśli tylko takie pogubienie i nieporadność w sytuacjach ewidentnego spadku formy.

Podtrzymuje pani, to co powiedziała w rozmowie z Lechem Sidorem?

Wszystko wycofuję, dlatego że nie mówiłam wtedy z punktu widzenia moich psychologicznych kompetencji. Po prostu zachowywałam się jak kibic i wyrażałam to, co zawsze, gdy gra Iga. Trochę się pomyliłam. Mój komentarz brzmi

teraz tak, że nawarzyłam piwa, które sama muszę teraz wypić. Właśnie je piję i muszę panu powiedzieć, że jest bardzo gorzkie i bardzo niesmaczne. Jest mi z tego powodu bardzo przykro i wstyd. To źle świadczy o mnie.

Żałuje pani tych słów?

Bardzo żałuję. Bardzo przepraszam i uważam, że jeśli to wszystko poszło dalej w takim kontekście, że ja dokonuję jakiejś oceny, czy osądu, to tak nie było. To był small talk, który potraktowano jako jakieś diagnostyczne analizy. Ale to był mój błąd, a nie kogo innego. Dziś wiem, że nie wolno czegoś takiego robić. Prawdę mówiąc, nigdy nie wystę-

powałam w roli komentatorki czyichś występów sportowych, nie byłam w tym względzie recenzentką. Przekonałam się, że muszę się dużo bardziej liczyć z wrażliwością nawet postronnych odbiorców. Na pewno nie miałam ochoty dotknąć, czy urazić osób, o których wtedy mówiłam. Jest to dla mnie bardzo przykra sprawa, ponoszę konsekwencje i słusznie. Mam jasny komunikat, że zrobiłam coś niedobrego. Teraz już wiem, że trzeba uważać o kim się wypowiadam.

W tamtej rozmowie zdiagnozowała też pani obecność w sztabie Świątek Darii Abramowicz, mówiąc, że psycholog prawdopodobnie jest tam dla kasy, bo nieźle musi zarabiać.

Ja powiedziałam, że ja nic nie wiem o tej osobie. Nie znam pani Darii, słyszałam tylko dużo plotek. Uważam, że to Iga zatrudnia wszystkie osoby, więc trudno mi powiedzieć, czy w tej sytuacji może być tak, że to pracownik ma taką pełną swobodę.

Jako psycholog, jak ocenia pani współpracę Świątek z Abramowicz?

Nie wiem, nigdy nie miałam do czynienia z tego typu praktyką. Wiem, że inni zawodnicy też mają psychologów, ale nie spotkałam się z sytuacją, żeby oni byli podczas meczów na trybunach, albo żeby ktoś machał ręką do swojego psychologa. Iga Świątek stworzyła pewien swój model gry, swojej pracy, czasami nawet wyjeżdża na wakacje z osobami, z którymi współpracuje, ale ja tego w ogóle nie komentuję.

KRÓTKO

Sporty walki

Polak uduszony

Podczas gali UFC w Las Vegas, w walce wieczoru, Australijczyk Quil-lan Salkilld (MMA 13-1-0, UFC 6-0-0) pokonał Mateusza Gamrot (MMA 26-5-0, UFC 9-5-0) przez poddanie (duszenie zza pleców) w 1. rundzie (4:25). Gamrot zajmował ostatnio wysokie, 6. miejsce w rankingu kategorii lekkiej. Porażka sprawi, że straci swoją pozycję. Bardzo prawdopodobne, że wyprzedzi go... Salkilld. Co więcej, Australijczyk zgarnie bonus za występ wieczoru. Na jego konto wpłynie 100 000 dolarów. Dla Polaka był to drugi pojedynek w tym roku. W kwietniu pewnie podał Argentyńczyka Estebana „El Gringo” Ribovicsa.

PaW

Sport motocyklowy

Mamy mistrza świata

Bartosz Bartkowiak mistrzem świata na motocyklach o pojemności 125 ccm do lat 16. Tytuł zdobył w brytyjskim Workington, a w biegu dodatkowym pokonał drugiego z naszych Sawina Turowskiego. Bartkowiak jest dopiero trzecim polskim mistrzem w tej kategorii. W 2022 najlepszy był Maksymilian Pawełczak, a w 2024 Franciszek Szczyrba.

PaW

Wioślarstwo

Czwórka na medal

Polscy wioślarze wywalczyli w bułgarskim Płowdiw trzy medale mistrzostw świata juniorów: złoty i dwa srebrne. Tytuł obroniły zawodniczki z czwórki podwójnej: Marcelina Szkudlarczyk, Zuzanna Królikiewicz, Anna Solarska i Zuzanna Czaja.

PaW

Tenis

Amerykanka górą

Carol Youngsuh Lee (na zdjęciu) wygrała turniej WTA 125 w Warszawie. W finale amerykańska tenisistka - pogromczyni Weroniki Falkowskiej z ćwierćfinału - pokonała Czeszkę Gabrielę Knutson 6:4, 7:5. W deblu, Falkowska triumfowała w parze z Amerykanką Alaną Smith. W finale wygrały rywalizację z Alicją Rosolską i Martyną Kubką 6:3, 6:1.

W singlu żadnej z Polek nie udało się niestety dotrzeć do półfinału. Jako ostatnia w ćwierćfinale odpadła Falkowska, przegrywając ze wspomnianą Carol Youngsuh Lee.

PaW



FOT. AUTOR

TENIS

Świątek gra dalej w Toronto. Hurkacz pożegnał się z Kanadą

Zbigniew Czyż

Iga Świątek awansowała do ćwierćfinału tenisowego turnieju WTA 1000 na kortach twardych w Toronto. W 1/8 finału Polka pokonała Ukrainkę Martę Kostiuks 3:6, 6:1, 6:2.

Świątek po porażce z Filipinką Alexandrą Eala w trzeciej rundzie Wimbledonu nie grała przez miesiąc. Wróciła do rywalizacji na początku sierpnia w Toronto, gdzie

w poprzednich rundach wyeliminowała Czeszkę Sarę Bejlek i Szwajcarkę Viktorię Golubic. Na początku pierwszego seta obie tenisistki przegrały po dwa gemy przy swoim podaniu. Później Ukrainka wyszła na prowadzenie i zwyciężyła 6:3. W drugiej partii Polka dominowała, dwukrotnie przełamała rywalkę i wygrała 6:1. Trzeciego seta Świątek rozpoczęła od przełamania. Kostiuks popełniała więcej błędów, ostatecznie przegrała 2:6. Spotkanie trwało dwie godziny i 11 minut. Rywalką

Świątek w pojedynku o półfinał będzie Diana Sznajder. Mecz rozegrany zostanie we wtorek. Na 3. rundzie turnieju ATP 1000 w Montrealu swoje występy zakończył Hubert Hurkacz. W tej fazie turnieju Polak przegrał z Holendrem Boticelem Van De Zandschulpem 6:3, 6:7 (4-7), 5:7. Trzysietowy mecz trwał dwie godziny i 46 minut. Był to drugi pojedynek tych tenisistów. Podczas French Open w 2021 roku Holender pokonał Hurkacza w pięciu setach. Polak wrócił do gry po miesięcznej

przerwie. 5 lipca z powodu kontuzji skreślono w meczu czwartej rundy wielkoszlemowego Wimbledonu, w którym mierzył się z Niemcem Janem-Lennardem Struffem. W poprzednich rundach turnieju w Montrealu wyeliminował Amerykanina Marcosa Girona i Chilijczyka Alejandro Tabilo. Za występy w Kanadzie zarobił 61 865 dolarów, czyli ponad 230 tysięcy złotych. Za zwycięstwo w całym turnieju organizatorzy przewidzieli nagrodę 1 151 380 dolarów, a więc 4,5 miliona złotych.

LEKKOATLETYKA

Kolebka muzyki heavy metal gotowa na przyjęcie „królowej sportu”. Emocji mamy na cały tydzień

Paweł Wiśniewski

„Alexander Stadium” w dzielnicy Birmingham – Perry Barr, największy stadion lekkoatletyczny na Wyspach Brytyjskich, będzie gospodarzem 27. edycji mistrzostw Europy. Impreza rozpoczyna się dzisiaj i potrwa do najbliższej niedzieli.

Podobnie jak przed dwoma laty w Rzymie i tym razem European Athletics przyzna premie finansowe dla najlepszych zawodników. Łącznie to pół miliona euro.

Na wypłatę mogą liczyć sportowcy – po pięć dla pań i panów – którzy uzyskają najbardziej wartościowe wyniki. Konkurencje zostały podzielone na pięć grup: sprinty i biegi przez płotki, biegi średnie i długie, rzuty, skoki oraz grupę obejmującą konkurencje uliczne, wieloboje i sztafety.

W każdej kategorii premię w wysokości 50 000 euro otrzyma zawodniczka lub zawodnik z najwyższym punk-

towanym rezultatem, przeliczonym według tabel World Athletics.

Czy po tzw. „Gold Crown”, czyli „Złotą Koronę” będzie w stanie sięgnąć ktokolwiek z reprezentantów Polski?

– Wysyłamy naprawdę solidny zespół, który powalczy o jak najlepsze wyniki i medale – mówi prezes Polskiego Związku Lekkiej Atletyki Sebastian Chmara. – Obok starych wyjadaczy mamy w kadrze też młode twarze. Liczymy zatem nie tylko na doświadczenie zawodników, ale też na świeże spojrzenie na tak dużą imprezę. Z tyłu głowy mam też fakt, że za dwa lata to my będziemy gospodarzem mistrzostw Europy. Młodzież niech zdobywa zatem szlify w Birmingham, aby w 2028 roku walczyć o laury w kolejnej edycji imprezy, na stadionie w Chorzowie.

W składzie reprezentacji Polski są prawie wszystkie największe gwiazdy, m.in. Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska, Anita Włodarczyk i Paweł Fajdek.

Wśród polskich szans medalowych są na pewno także Klaudia Kazimierska, skacząca wzwyż Maria Żodzick, chodząca Katarzyna Zdzieblo oraz sztafety 4x400 metrów kobiet i mieszana 4x400 metrów.

Wielkim nieobecnym będzie natomiast Piotr Lisek – trzykrotny medalista mistrzostw świata (srebro – 2017 plus dwa brązy – 2015 i 2019), rekordzista Polski w skoku o tyczce (6.02 m – 12 lipca 2019, Monako).

Na jednym z ostatnich treningów przed mistrzostwami Europy naderwał mięsień łydki. Będzie to pierwsza tej rangi impreza bez Liska od 2012 roku...

– Nie wyobrażam sobie pojechać tam po prostu na wycieczkę – stwierdził Lisek. – Chciałem jechać i walczyć o wysokie lokaty. Byłem na to gotowy.

Ostatni raz żadnego polskiego tyczkarza na mistrzostwach Europy nie wystawiliśmy w 2002 roku (w barwach Danii skakał wówczas Piotr Buciarowski – syn Wojciecha Buciarowskiego, wielkiego rywala Władysława



Bez wątpliwości Natalia Bukowiecka powalczy w Birmingham o medal w biegu na 400 metrów. W końcu broni tytułu mistrzyni Europy

Kozakiewicz i Tadeusza Ślusarskiego).

Dwa lata temu, na rzymskim „Stadio Olimpico”, Polska wywalczyła sześć medali. Mistrzem Europy wrzucie młotem został wówczas Wojciech Nowicki – dzięki temu, Polska może wystawić w tej konkurencji w Birmingham aż czterech zawodników.

Dopiero po raz drugi w prawie 100-letniej historii mistrzostw Europy w zawodach weźmie udział kwartet młociarzy z jednego kraju. I podobnie jak w 2024 roku krajem tym będzie... Polska (Fajdek, Nowicki, Marcin Wrotyński i Dawid Piłat).

A eliminacje odbędą się już pierwszego dnia. Finał – we wtorek.

LEKKOATLETYKA

Genialna Polka. Nasza dziewczyna najszybsza na świecie na 400 m. Tata może być dumny

Paweł Wiśniewski

Anastazja Kuś mistrzynią świata juniorów w biegu na dystansie 400 metrów. Na słynnym „Hayward Field” w Eugene, stanie Oregon, Polka nie tylko pokonała wszystkie rywalki, ale i ustanowiła kapitalny rekord kraju – 51.06!

To również najlepszy w tym roku czas w Europie w kategorii U20 i 7. lokata w polskich tabelach historycznych bez podziału na kategorie wiekowe. Dla Polski to jedenasty złoty medal lekkoatletycznych mistrzostw świata U20 w historii.

Podczas 21. edycji lekkoatletycznych mistrzostw świata U20, Anastazja Kuś (ur. 11 maja 2007 roku) – córka znanego przed laty piłkarza (7 występów w reprezentacji Polski) Marcina Kusia zrobiła furorę. Na mecie wyprzedziła wielką faworytkę tego biegu, Amerykankę Ataję Stephanie-Vazquez – 51.36 i Tiaannę Springer z Gujany – 51.76.

– Myślałam, że zdobycie medalu będzie taką bezpieczną opcją, natomiast złota zupełnie się nie spodziewałam – wyjaśniała Kuś. – W trakcie



Anastazja Kuś poprawiła rekord Polski juniorów – należący od 19 lipca 2013 roku (Rieti) do Patrycji Wyciszkiewicz – aż o pół sekundy!

biegu cały czas czułam jednak, że jestem na medalowej pozycji. Wiedziałam, że jestem w stanie to wyciągnąć i trzeba walczyć do samego końca. Kiedy wychodziłam na ostatnią prostą, myślałam, że będę druga za Amerykanką. Bardzo chciałam jednak zdobyć ten złoty medal i ostatkami sił udało mi się wyszarpać go na ostatnich metrach. To było niesamowite.

Międzyczasy Polki – 100 m: 12.57 (3. miejsce); 200 m: 24.39 (2. miejsce);

300 m: 37.06 (2. miejsce); 400 m: 51.06 (1. miejsce).

Zaraz po ceremonii medalowej, Anastazja udała się na lotnisko, z którego wybrała się do... Birmingham, gdzie dzisiaj rozpoczyna się mistrzostwo Europy seniorów.

– Cel na ten sezon już zrealizowałam, zdobywając złoty medal MŚJ, dlatego teraz mogę podejść do kolejnego startu ze spokojną głową – podsumowała Kuś.

LEKKOATLETYKA

Gwiazdy reprezentacji Polski. Bez ikony tyczki - Piotra Liska

Paweł Wiśniewski

Aż 74 pań i panów znalazło się w reprezentacji Polski na lekkoatletyczne mistrzostwa Europy, które odbędą się w dniach 10-16 sierpnia br. w Birmingham. Oto nasze największe gwiazdy.

Kobiety

100 m: Ewa Swoboda (Podlasie Białystok) i Krystina Cimanouska (AZS AWF Warszawa)
400 m: Natalia Bukowiecka (Podlasie Białystok)
800 m: Anna Wielgosz (CWKS Resovia Rzeszów)
1500 m: Klaudia Kazimierska (LKS Vectra Włocławek)
maraton: Aleksandra Lisowska (AZS UWM Olsztyn)
100 m pł.: Pia Skrzyszowska (AZS AWF Warszawa)
3000 m z przeszkod.: Alicja Koniczek (OŚ AZS Poznań)
wzwyż: Maria Żodzick (Podlasie Białystok)
młot: Anita Włodarczyk (AZS AWF Katowice) i Ewa Różańska (Podlasie Białystok)

oszczep: Maria Andrejczyk (LUKS Hańcza Suwałki)
siedmiobój: Adrianna Sułek-Schubert (Brda Bydgoszcz)
chód na dystansie maratonu: Katarzyna Zdzieblo (LKS Stal Mielec)
4x400 m: Anastazja Kuś (AZS UWM Olsztyn)

Mężczyźni

400 m: Maksymilian Szwed (AZS Łódź)
800 m: Bartosz Kitliński (AZS UMCS Lublin) i Maciej Wyderka (AZS AWF Katowice)
110 m pł.: Damian Czykier (Podlasie Białystok) i Jakub Szymański (SKLA Sopot)
wzwyż: Mateusz Kołodziejewski (CWZS Zawisza Bydgoszcz SL)
kula: Konrad Bukowiecki (AZS UWM Olsztyn)
młot: Paweł Fajdek (OŚ AZS Poznań) i Wojciech Nowicki (Podlasie Białystok)
oszczep: Marcin Krukowski (Warszawianka)
4x400 m: Kajetan Duszyński (AZS Łódź) i Remigiusz Zazula (AZS UMCS Lublin)

krzyżówka panoramyczna:
... do wzięcia i dzile; krzyżów-
ka A-Z: historia; krzyżówka
z hasłem: Miara; prawdy jest
uczucie; wtrówka panora-
miczna: „kamienne tablice”;
duet jolek: rebus kołowy;
logogrify: „krzywe linie Boga”;
szyfr: „Sonata marymoncka”;
krzyżówka: Nina Andrycz.

KRZYŻÓWKA NR 121

- Poziomo:**
- 3) rasa psa pokojowego,
6) miasto w województwie pomorskim,
11) najmniejsze z państw nordyckich,
12) sarmacki gniew, pasja,
13) ... Łącz, aktorka z serialu „Klan”,
14) jedna tysięczna kilograma,
15) Salvador, twórca obrazu „Płonąca żyrafa”,
16) Laskowik z kabaretu „Tey”,
17) ... Lewicy Demokratycznej,
18) „Łaciate” do kupienia w samie,
19) odmiana chalcedonu,
21) budowla w poprzek rzeki,
23) obsługiwana przez kanoniera,
26) lewy dopływ górnej Wisły,
27) posągowa podpora balkonu,
30) opłata zależna od wartości rynkowej nieruchomości,
31) prawa ręka proboszcza,
34) pozycja obronna w szermierce,
38) angielska rasa psów myśliwskich,
39) lewy dopływ Oki,
40) nogi ptaków grzebiących,
41) pies w zaprzęgu Eskimosa,
42) hiszpański instrument perkusyjny.

- Pionowo:**
- 1) orędzie prezydenta do narodu,
2) Gall ..., autor „Kroniki polskiej”,
3) film historyczny w reżyserii Filipa Bajona,
4) do kupienia w saloniku,
5) stroni od ludzi, pustelnik,
6) dolna część budowli, fundament,

1		2		3		4	5			6	7		8		9		10
11						12							13				
				14						15							
16						17							18				
				19	20					21		22					
23	24		25			26					27		28			29	
30																	
31		32		33								34	35		36		37
38												39					
40													41				
				42													

AUTOPROMOCJA 0210990363

Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem

© 94 340 1114

- 7) zadawniony żal, animozja,
8) umiarkowany w Polsce,
9) gwiazdozbiór nieba południowego,
10) meldunek składany dowódcy,
20) ciężka, przymusowa kara przy wiosłowaniu,
22) marynarz od czyszczenia pokładu,
24) główna rzeka zachodniej Gruzji,
25) egzotyczna jaszczurka,
28) największe miasto Tybetu,
29) dziewięciu muzyków,
31) eksplozja ładunku,
32) na szczycie Wezuwiusza,
33) szuka żony w programie telewizyjnym,
35) kraj położony na Półwyspie Apenińskim,
36) bunt szlachty przeciw królowi,
37) posiadacz cudownej lampy.

ROZWIĄZANIE NR 120

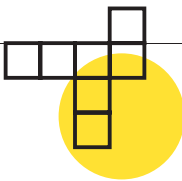
O	P	U	S	U	P	A	P	S	I	K	W	Z
E	K	A	D	Z	I	E	L	E	O	B	I	E
T	R	A	L	A	E	K	A	R	A	S	E	N
L	O	K	R	A	W	K	I	E	C	Z	I	
W	I	A	N	O	C	N	A	N	A	Z	Y	L
C	N	A	G	A	N	O	A	S	S	K	T	
W	A	L	E	C	E	O	D	A	D	R	I	A
R	I	H	I	M	I	L	S	B	A	C	H	W
Z	J	A	W	A						A	F	I
O	N									R		Z
S	M	A	R	D	Z					M	A	S
O	E	I								O	W	M
W	R	Ó	Ż	K	A					D	N	I
A	I	L								L	A	A
T	L	U	M	O	C	Z	E	P	I	N	Y	T

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

słodki lub gorzki	przyrząd obserwacyjny	nad nią Lębork olej silnikowy	pokój w chacie	wysuszony miąższ kokosa	„... dla reportera”, program tv	legenda producenta portera	dawny sułtan Egiptu
ptasie wielkie drzewo z Afryki				prawny w kodeksie	nimfa leśna		
					medykament		
			andyjski kraj z Limą			puszysty ogon liśnicy	
poe-tycko o pięknie			rudel łodzi	Szalom, pisarz żydowski pruski		dawny patrol wojskowy	biblijna matka Izaaka
		największa wyspa chorwacka	kabza, trzos			perli się na trawie	
najstarszy syn Noego							
tajemnica moda na starocie				korbowy w silniku		biedronka lub mucha	
			Demarczyk lub Bem		grube gałęzie		
giełdowy pośrednik				belgijski kurort		źródło witaliny A	

Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: KRASZANKA



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś odważny krok przyniesie spory zysk. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i zachować spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)
Cierpliwość da dobre efekty. Horoskop na dziś wróży, że miła rozmowa otworzy nowe możliwości.

Baran (21.03 - 19.04)
Dobry dzień na naukę i śmiałe decyzje. Horoskop dzienny na poniedziałek radzi unikać zbędnych sporów.

Byk (20.04 - 20.05)
Dom i bliscy dadzą ci siłę. Horoskop dzienny sugeruje znaleźć chwilę dla siebie i zaufać swoim przecuciom.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie ludzi. Horoskop na dziś radzi jednak uważnie słuchać innych.

Rak (22.06 - 22.07)
Szybko zakończysz ważne sprawy. Horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że wieczór przyniesie spokój.

Lew (23.07 - 22.08)
Szukaj równowagi między pracą i odpoczynkiem. Horoskop dzienny mówi, że los sprzyja spotkaniom.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja wskaże właściwy kierunek. Horoskop na dziś radzi mówić to, co naprawdę czujesz.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowe pomysły dodadzą Ci energii. Horoskop dzienny na poniedziałek sugeruje nie odkładać planów.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość przyniesie uznanie. Horoskop dzienny radzi zadbać też o odpoczynek i dobry nastrój.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność pomoże rozwiązać problem. Horoskop na dziś podpowiada, by otworzyć się na nowe znajomości.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Łatwo podejmiesz decyzje. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że szczera rozmowa poprawi relacje.

naszemiasto.pl

WYDANIE BEZPŁATNE | SIERPIEŃ 2026 SZCZECIN

Dom i ogród

REKLAMA

0111507213

ROLETY • PLISY • ŻALUZJE • MOSKITIERY • MARKIZY



GAMMA
na każde okno

- profesjonalny montaż
- ponad 20 lat na rynku
- ceny producenta
- zaufaj doświadczeniu



ul. Felczaka 20c • tel. 501 717 597, 91 455 35 13 • e-mail: rolety@gamma.szczecin.pl • www.gamma.szczecin.pl

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY ODBIORCÓW HURTOWYCH I DETALICZNYCH

#ALERGIE

Sierpień to koszmar dla alergików. Tych błędów w domu lepiej nie popełniać

oprac. Katarzyna Laszczak

Sierpień to jeden z najtrudniejszych miesięcy dla osób zmagających się z alergiami wziewnymi. W powietrzu nadal unoszą się pyłki chwastów, a ciepła i wilgotna pogoda sprzyja rozwojowi zarodników grzybów pleśniowych.

● Chociaż nie da się całkowicie wyeliminować alergenów z otoczenia, odpowiednie przygotowanie domu może znacząco ograniczyć ich ilość i poprawić komfort codziennego życia. Druga połowa lata nie oznacza końca sezonu alergicznego. Na początku sierpnia w powietrzu wciąż utrzymują się wysokie stężenia pyłków bylicy, a w wielu regionach Polski także ambrozji, uznawanej za jedną z najsilniej uczulających roślin.

Dodatkowym problemem są zarodniki grzybów pleśniowych z rodzaju *Alternaria* i *Cladosporium*, których stężenie często rośnie podczas ciepłej i wilgotnej pogody. Natężenie pylenia zależy od regionu kraju i aktualnych warunków atmosferycznych. Dlatego osoby cierpiące na alergię powinny śledzić lo-

kalne komunikaty pyłkowe. Szczególną ostrożność warto zachować podczas suchych i wietrznych dni, gdy pyłki łatwiej unoszą się w powietrzu.

Wiele osób uważa, że wystarczy zamknąć okna, aby ograniczyć kontakt z alergenami. W rzeczywistości pyłki przedostają się do wnętrza również na ubraniach, butach, włosach czy sierści zwierząt. W domu obecne są także inne alergeny, przede wszystkim roztocza kurzu domowego. Najlepiej rozwijają się w ciepłym i wilgotnym środowisku, a ich siedliskiem są m.in.: dywany, wykładziny, zasłony, tapicerowane meble, pościel, materace.

Dlatego walka z alergenami nie powinna ograniczać się jedynie do oczyszczania powietrza. Równie ważne jest systematyczne sprzątanie oraz odpowiednia pielęgnacja tekstyliów. W sierpniu warto poświęcić trochę czasu na dokładniejsze porządki. Regularne usuwanie kurzu i ograniczanie wilgoci pomaga zmniejszyć liczbę alergenów obecnych w mieszkaniu.

Ekspert zalecają przede wszystkim:

- dokładne odkurzanie, także pod łózkami i meblami,



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Całkowite usunięcie pyłków i innych alergenów z otoczenia nie jest możliwe. Można jednak ograniczyć ich ilość w domu

- częste pranie pościeli, narzut i zasłon,
- kontrolowanie wilgotności powietrza w pomieszczeniach,
- korzystanie z odkurzacza wyposażonego w filtr HEPA,
- unikanie suszenia ubrań i pościeli na zewnątrz w dniach o wysokim stężeniu pyłków,
- wietrzenie mieszkania po deszczu.

- Dbanie o higienę sypialni nie wymaga kosztownych zmian. Regularne odkurzanie, pranie pościeli i pokrowców oraz utrzymywanie odpowiedniej cyrkulacji powietrza pozwalają ograniczyć ilość kurzu i zanieczyszczeń w miejscu snu, w tym na materacu. To działania, które warto wykonywać przez cały rok, nie tylko w sezonie wzmożonego pylenia –

mówi Dominik Dziedzic, trener i konsultant snu oraz ekspert Fabryki Dobrych Materacy.

Jednym z elementów wyposażenia sypialni, który może ułatwić utrzymanie czystości, jest odpowiednio dobrany materac. Sam w sobie nie eliminuje alergenów ani nie zastępuje leczenia, ale może ułatwiać zachowanie higieny miejsca snu.

Przy wyborze warto zwrócić uwagę przede wszystkim na: zdejmowany pokrowiec, który można regularnie prać, dobrą wentylację wkładu, materiały ułatwiające utrzymanie odpowiedniego mikroklimatu. Wśród często polecanych rozwiązań znajdują się materace lateksowe, wysokoelastyczne oraz kieszeniowe. Równie istotna jest ich właściwa pielęgnacja – odkurzanie, pranie pokrowca zgodnie z zaleceniami producenta oraz stosowanie stelaża zapewniającego swobodny przepływ powietrza.

– Na pytanie jaki materac dla alergika wybrać nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, dlatego warto zwracać uwagę przede wszystkim na cechy ułatwiające utrzymanie higieny. Zdejmowany pokrowiec, możliwość jego regularnego prania oraz dobra wentylacja materaca mają znacznie większe znaczenie niż sama nazwa produktu. Materac jest jednym z elementów zdrowego środowiska snu, ale najlepsze efekty przynosi połączenie odpowiedniego produktu z codzienną dbałością o czystość całej sypialni – wyjaśnia Dominik Dziedzic, ekspert FDM.

#UPAŁY

Nie rób plaży z mieszkania. Tak unikniesz gorąca w domu. Wszelkie osłony okien to sprzymierzeniec

Katarzyna Laszczak

Choć do tej pory pogoda nie rozpieszczała temperaturami, teraz nadrabia to z nawiązką. Zapowiadane temperatury, nawet powyżej 30 st. C są szczególnym wyzwaniem w domu i mieszkaniu bez klimatyzacji.

● Podstawowa zasada to niedopuszczenie do tego by mieszkanie się nagrzało. Mieszkając w bloku, niewiele można zrobić z nagrzewaniem się ścian i dachu, jeśli są źle ocieplone, jednak kluczowe jest zabezpieczenie okien. Pomogą:

- grube, najlepiej jasne zasłony – zaciągnij je szczególnie

jeszcze zanim słońce zacznie grzać,

- zamiast zasłon można stosować rolety lub plisy, szczególnie dobrze sprawdzają się termoisolacyjne (np. o budowie plastra miodu, czy z powłoką odbijającą promieniowanie),

- ochronną rolę mogą zapewnić też przeciwsłoneczne folie weneckie, naklejane na szyby, które chronią przed nagrzewaniem się pomieszczeń. Taką folię należy przykleić do zewnętrznej szyby, co zapobiegnie możliwości pęknięcia szkła, a dodatkowo ma tę zaletę, że zatrzymuje ciepło na zewnątrz.

Jeśli mamy możliwość, warto rozważyć montaż



FOT. FREEPIK.COM

Oczywiście jednym z niezastąpionych urządzeń podczas upałów jest również wentylator lub cyrkulator

osłon zewnętrznych, takich jak: rolety, markizy, markizolety. Osłony zewnętrzne – w przeciwieństwie do osłon

stosowanych w pomieszczeniach – zatrzymują ciepło na zewnątrz, przez co działają skuteczniej.

Jedną z podstawowych zasad ochrony mieszkania przed nagrzewaniem się jest to, by nie otwierać okien podczas gorących godzin.

Poczekaj z tym do wieczora lub rana, a jeśli masz taką możliwość, zostaw okno otwarte na noc.

Przy tym przydadzą się moskitiery, bo otwarte okno wieczorem może przyciągnąć różne owady, które lecą do światła.

Jeśli masz okna po dwóch stronach mieszkania, jesteś w szczególnie dobrej sytuacji – otwarcie ich na przestrzał podczas chłodniejszych godzin i zrobienie przeciągu to najszybsza metoda, żeby ochłodzić mieszkanie.

naszemiasto.pl

ADRES REDAKCJI

70-412 Szczecin, ul. Niepodległości 26/U1
tel. 500 324 451
redakcja.szczecin@naszemiasto.pl

PREZES MAKROREGIONU POMORZE

Piotr Grabowski

REDAKTOR NACZELNY

Jarosław Jaz

DYREKTOR REKLAMY MAKROREGIONU POMORZE

Ewa Żelazko,
ewa.zelazko@polskapress.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY

Natalia Sobierajska,
natalia.sobierajska@polskapress.pl

PRODUCT MANAGER

Monika Burchardt, tel. 500 324 451
monika.burchardt@polskapress.pl

BIURO REKLAMY

Mateusz Dziuk, tel. 697 770 133
mateusz.dziuk@polskapress.pl

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o. 02-672 Warszawa,
ul. Domaniewska 45, tel. 22 201 41 00

P.O. PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY

Elżbieta Żuraw

DRUK

Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

Materiałów nie zamówionych nie zwracamy.

MASZ SŁUPY, LINIĘ ENERGETYCZNĄ ALBO GAZOCIĄG NA DZIAŁCE? MOŻESZ MIEĆ PRAWO DO PIENIĘDZY

Właściciele działek, przez które przebiegają linie energetyczne, gazociągi, wodociągi albo sieci telekomunikacyjne, zyskali nowy argument w sporach z przedsiębiorstwami przesyłowymi.

Chodzi o wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 2 grudnia 2025 r., sygn. P 10/16, dotyczący zasiedzenia praw do korzystania z cudzych gruntów przez przedsiębiorstwa przesyłowe. Trybunał uznał za niezgodne z Konstytucją takie rozumienie przepisów, które pozwalało przedsiębiorcom zaliczać okres sprzed wejścia w życie przepisów o służebności przesyłu.



SYLWESTER KASPRZEWSKI, radca prawny

O co chodzi w praktyce?

Przez lata przedsiębiorstwa przesyłowe często broniły się przed roszczeniami właścicieli jednym argumentem: twierdziły, że nabyły prawo do korzystania z działki przez zasiedzenie. W praktyce wyglądało to tak, że właściciel widział na swojej nieruchomości słup, linię energetyczną albo rurę, ale gdy domagał się zapłaty, słyszał, że przedsiębiorstwo korzysta z gruntu „od dawna” i dlatego nie musi już płacić. Problem polegał na tym, że sądy uwzględniały również okresy sprzed 3 sierpnia 2008 r., czyli sprzed dnia, w którym do Kodeksu cywilnego wprowadzono służebność przesyłu. Trybunał Konstytucyjny zakwestionował właśnie taką praktykę.

Co może zyskać właściciel działki?

Najważniejsza korzyść jest finansowa. Właściciel może dochodzić wynagrodzenia za korzystanie z jego nieruchomości bez umowy.

Takie roszczenie może obejmować okres nawet do 10 lat wstecz. Wysokość wynagrodzenia zależy od konkretnej sytuacji, m.in. od powierzchni zajętej przez urządzenia, przebiegu linii, lokalizacji działki, jej przeznaczenia oraz tego, jak bardzo infrastruktura ogranicza korzystanie z nieruchomości.

W wielu sprawach chodzi nie o symboliczne kwoty, ale o realne pieniądze: od kilku, przez kilkadziesiąt, a czasem nawet kilkaset tysięcy złotych.

Można też uregulować sytuację na przyszłość

Wyrok TK jest ważny nie tylko dla roszczeń za przeszłość. Może też pomóc w uporządkowaniu sytuacji na przyszłość.

Właściciel może domagać się ustanowienia służebności przesyłu. Oznacza to, że przedsiębiorstwo nadal będzie mogło korzystać z części gruntu, ale już na jasno określonych zasadach i za odpowiednim wynagrodzeniem.

Dzięki temu właściciel nie zostaje sam z problemem, który obniża wartość działki, utrudnia budowę domu, sprzedaż nieruchomości albo swobodne korzystanie z terenu.

**Dla wielu właścicieli
oznacza to jedno: sprawy,
które jeszcze niedawno
wydawały się przegrane,
mogą dziś wymagać
ponownej analizy.**

Co ze sprawami już przegranymi?

To szczególnie ważne dla osób, które w ostatnich latach przegrały sprawę, bo sąd uznał zarzut zasiedzenia zgłoszony przez przedsiębiorstwo przesyłowe.

Po wyroku TK takie sprawy warto przeanalizować ponownie. W określonych przypadkach może istnieć podstawa do wznowienia prawomocnie zakończonego postępowania. Trzeba jednak działać szybko, ponieważ terminy na wznowienie są ograniczone.

A co ze sprawami, które nadal trwają?

Jeżeli sprawa jest jeszcze w toku, wyrok TK może istotnie wzmocnić pozycję właściciela. Dotychczasowy argument przedsiębiorstw, oparty na doliczaniu okresu sprzed 3 sierpnia 2008 r., może być skutecznie kwestionowany.

W praktyce może to oznaczać większą szansę na uzyskanie wynagrodzenia albo na korzystne uregulowanie służebności przesyłu.

Nie tylko wynagrodzenie za korzystanie z gruntu

Właściciel może dochodzić także innych roszczeń, jeżeli infrastruktura spowodowała konkretną szkodę. Może chodzić na przykład o zniszczenie gruntu, wycinkę drzew, ograniczenie możliwości zabudowy albo spadek wartości nieruchomości. Przez lata koszty istnienia takiej infrastruktury często ponosili właściciele działek. Nowa sytuacja prawna daje im silniejszą podstawę, aby domagać się rekompensaty.

Dlaczego nie warto zwlekać?

Każda sprawa wymaga indywidualnej oceny. Znaczenie mają dokumenty, data budowy urządzeń, sposób korzystania z gruntu, wcześniejsze pisma, decyzje administracyjne i ewentualne wyroki sądowe. Czas jest jednak bardzo ważny. Roszczenia o wynagrodzenie za bezumowne korzystanie z nieruchomości mogą się przedawniać, a terminy procesowe — zwłaszcza przy wznowieniu zakończonych spraw — są ograniczone.

Dlatego właściciele działek, na których znajdują się słupy, linie, rurociągi lub inne urządzenia przesyłowe, powinni sprawdzić, czy przysługuje im wynagrodzenie. Dotyczy to szczególnie osób, które wcześniej usłyszały, że „nic się nie da zrobić”, bo przedsiębiorstwo zasiedziało prawo do korzystania z gruntu.

Podsumowanie

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 2 grudnia 2025 r. może być przełomowy dla wielu właścicieli nieruchomości. Otwiera drogę do dochodzenia pieniędzy za korzystanie z prywatnego gruntu, wzmacnia pozycję w sporach z przedsiębiorstwami przesyłowymi i pozwala ponownie przyjrzeć się sprawom, które wcześniej zakończyły się niekorzystnie.

Jeżeli przez Twoją działkę przebiega linia energetyczna, gazociąg, wodociąg albo inna infrastruktura przesyłowa, warto sprawdzić, czy możesz domagać się zapłaty. W wielu przypadkach chodzi o konkretne pieniądze, które przez lata pozostawały poza zasięgiem właścicieli.

www.gryfpro.pl

#KALENDARZ

Sierpień 2026 zaskoczy ogrodników. Dwa zaćmienia zmienią kalendarz prac



Wielu miłośników ogrodnictwa planuje prace zgodnie z biodynamicznym kalendarzem księżycowym

Katarzyna Laszczak

Sierpień to pracowity miesiąc w ogrodzie. Trwają zbiory warzyw i owoców, przychodzi czas na cięcie wielu drzew i krzewów, wysiew poplonów oraz rozmnażanie bylin.

Wielu ogrodników planuje te prace zgodnie z kalendarzem księżycowym. W sierpniu 2026 r. będzie on jednak wyjątkowy, ponieważ pojawią się dwa zaćmienia, które – według zasad kalendarza biodynamicznego – zmienią terminy wykonywania części prac.

W sierpniu 2026 r. kalendarz biodynamiczny wygląda następująco:

- kwadra korzenia (pełnia) – od 26 lipca do 5 sierpnia oraz od 28 sierpnia do 3 września,
- kwadra uprawy (III kwadra) – od 6 do 11 sierpnia,
- kwadra liścia (nów) – od 12 do 19 sierpnia,
- faza owocu (I kwadra) – od 20 do 27 sierpnia.

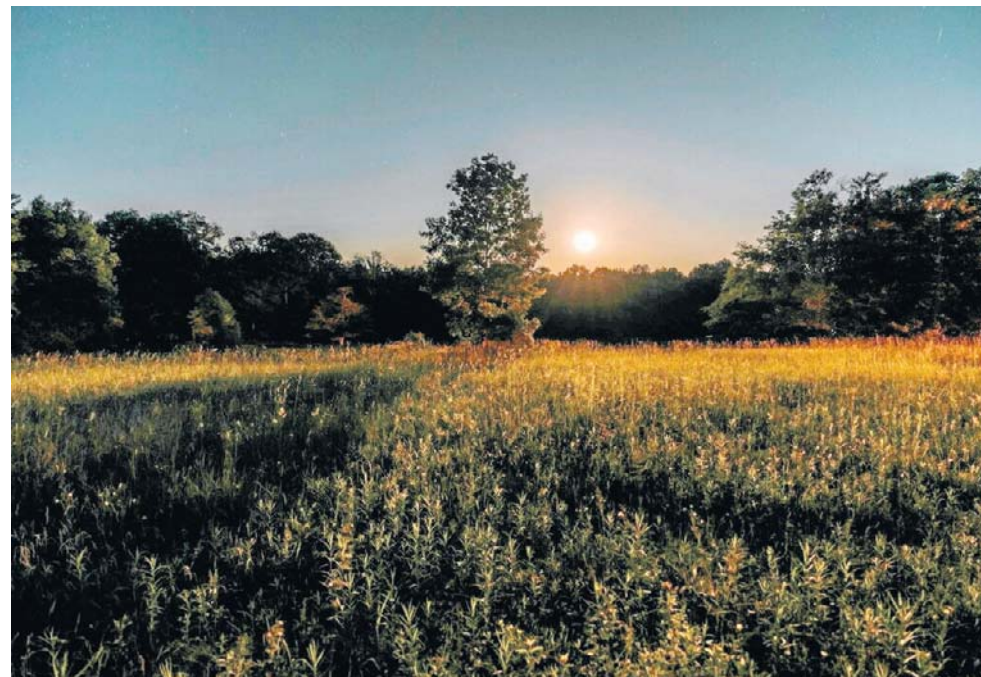
Przyjmuje się również, że pierwszy dzień każdej fazy nie sprzyja wykonywaniu prac ogrodowych ani przygotowywaniu przetworów.

Sierpień 2026 r. w kalendarzu księżycowym będzie wyjątkowy z powodu dwóch zjawisk astronomicznych:

- 12 sierpnia – zaćmienie Słońca,
- 28 sierpnia – częściowe zaćmienie Księżyca

Według zasad kalendarza biodynamicznego z planowania prac należy wyłączyć nie tylko dzień samego zaćmienia, ale również dzień poprzedzający i następujący po nim. Oznacza to, że z korzystnych terminów wypada spora część fazy liścia oraz fazy owocu. Dlatego część prac związanych z wysiewem, sadzeniem czy zbiorami można przesunąć na początek miesiąca, kiedy trwa jeszcze kwadra korzenia. Nie zawsze jednak będzie to możliwe. Dojrzewających owoców i warzyw nie warto pozostawiać na grządkach tylko po to, by czekać na korzystniejszą fazę Księżyca.

Kwadra korzenia (28 sierpnia–3 września). Dobry



Nie ma jednoznacznych dowodów naukowych potwierdzających skuteczność tej metody. Jest to jednak tradycyjny sposób planowania prac ogrodniczych

czas na sadzenie i przesadzanie. Początek sierpnia sprzyja zbiorowi warzyw korzeniowych, takich jak marchew, buraki czy pietruszka. To również odpowiedni moment na wysiew rzodkiewki przeznaczonej na jesienne zbiory. Ta faza jest także polecana do przesadzania oraz odmładzania przekwitłych bylin, między innymi irysów bródkowych czy wielu roślin skalnych. Jeśli pogoda będzie sucha, po przesadzeniu trzeba pamiętać o podlewaniu.

III kwadra (6–11 sierpnia). Czas na pielęgnację zamiast siewu. W tej fazie kalendarz biodynamiczny nie zaleca wysiewu ani sadzenia roślin. Jeśli nie jest to konieczne,

warto również odłożyć zbiory przeznaczone na przetwory.

Kwadra liścia (12–19 sierpnia). Dobry termin na warzywa liściowe. Faza liścia sprzyja siewowi i sadzeniu roślin uprawianych przede wszystkim dla liści. W sierpniu można wysiewać między innymi: sałatę liściową, szpinak, rukolę, roszponkę.

Faza owocu (20–27 sierpnia). Najlepszy moment na zbiory. Ta faza uznawana jest za najkorzystniejszą do zbierania owoców oraz warzyw owocujących, takich jak pomidory, ogórki, cukinie czy dynie. Świeżo zebrane plony można od razu przeznaczyć na przetwory. To również dobry czas na sadzenie na miejsce stałe kwiatów

dwuletnich, jeśli wcześniej były wysiane na rozsadniku. Dotyczy to między innymi malw, bratków, stokrotek oraz goździków brodatych. Termin zależy jednak od tempa wzrostu roślin.

Kiedy kosić trawnik według kalendarza księżycowego? Osoby kierujące się kalendarzem przyjmują, że jeśli zależy im na szybkim zagęszczeniu i intensywnym odrastaniu trawnika, najlepiej kosić go podczas przybywania Księżyca, czyli od nowiu do pełni. Jeżeli natomiast chcemy ograniczyć tempo wzrostu trawy i rzadziej sięgać po kosiarkę, lepszym wyborem będzie koszenie w pierwszej połowie miesiąca, gdy Księżyc ubywa.

REKLAMA

Mister Alister

MYCIE OKIEN I SZYB
PRANIE TAPICERKI, WYKŁADZIN I DYWANÓW



• Mycie okien w domach jednorodzinnych, mieszkaniach, lokalach i biurach

• Mycie witryn sklepowych

• Pranie tapicerki meblowej i samochodowej

• Pranie dywanów i wykładzin

• Czyszczenie mebli skórzanych

Umów się na bezpłatną wycenę!

☎ 788 369 430 📍 Szczecin i okolice



0211501692



CZAS ZMIENIĆ DOM, NIE ADRES

Kapitalny remont domu od A do Z.

Zajmujemy się wszystkim — od koncepcji po ostatni detal. Projekt, zamówienie materiałów, dostawy, kapitalny remont, wszystkie instalacje i meble na wymiar. Ty cieszysz się efektem. My bierzemy odpowiedzialność za całość.



NASZ PROCES – KOMPLEKSOWO I BEZ ZBĘDNYCH FORMALNOŚCI

1. PROJEKT
Koncepcja, układ
i wizualizacje.

**2. MATERIAŁY
LOGISTYKA**
Dobór, zamówienie
i koordynacja dostaw.

**3. REMONT
KAPITALNY**
Wyburzenia, prace
budowlane, tynki, podłogi
i zabudowy.

**4. WSZYSTKIE
INSTALACJE**
Elektryka, wod.-kan.,
gaz i klimatyzacja.

**5. MEBLE
NA WYMIAR**
Indywidualne zabudowy
i wyposażenie.

OD 2007 ROKU

JEDNA FIRMA
ODPOWIEDZIALNA ZA CAŁOŚĆ

PROJEKTANT I OPIEKUN
REALIZACJI

POLISA OC

4 LATA GWARANCJI

UMÓW KONSULTACJĘ

☎ 514 157 327

✉ kontakt@baltic-development.pl

🌐 www.baltic-development.pl



ZOBACZ
REALIZACJE



„Osobiście odpowiadamy za cały
proces — od projektu, przez remont
i instalacje, aż po meble na wymiar”.

RAFAŁ JAMBORSKI
WŁAŚCICIEL BALTIC DEVELOPMENT

#WARZYWA

Te warzywa koniecznie posiej w sierpniu. Jesienne plony cię zaskoczą



W sierpniu można wysiewać m.in. sałatę masłową (na początku miesiąca) oraz listkową i łodygową

Joanna Turakiewicz

W sierpniu głównie cie- szymy się zbiorami warzyw i owoców, ale to nie znaczy, że w tym miesiącu już nic nie można posiać ani posadzić. Choć liczba roślin nie jest tak imponująca, jak wiosną, sierpniowy siew sprawdza się w przypadku wielu warzyw.

Większość zbierzemy jeszcze na przełomie lata i jesieni, a z niektórych skorzystamy nawet zimą! Radzimy, jakie warzywa posiać i posadzić w sierpniu oraz na co zwrócić uwagę. Podajemy odmiany, terminy i warunki siewu.

Jeśli nie zdążyliśmy wysiać w lipcu sałaty masłowej gło-

wiastej, to pierwsze dni sierpnia są ostatnim momentem, kiedy jeszcze można to zrobić. Dla ogrodników dysponujących wysokim tunelem termin ten wydłużyć się może do 15 sierpnia.

Do końca miesiąca można siać sałatę listkową, której odmiany o czerwonych liściach wybarwiają się najpiękniej, gdy temperatura nocą spada do 10°C. Sałatę wysiewamy do gruntu w rzędkach lub sadzimy z rozsady. Optymalnie powinniśmy zachować odstęp rzędu 40 x (30-35) cm.

Do uprawy w tunelu foliowym w połowie sierpnia można też wysiać sałatę łodygową, zwaną głąbkikiem. Jadalną częścią tej sałaty są kruche listki z wierzchołka ro-

śliny, a także mięsista i soczysta łodyga, którą można jeść na surowo, przyrządzać jak szparagi, a nawet kiszyć.

Nie zaleca się już teraz wysiewu poza tunelem sałaty głowiastej kruchej (lodowej). Okres jej wegetacji jest o dwa tygodnie dłuższy. Młode roślinki nadadzą się co prawda do zjedzenia, ale nie zdążą już wykształcić główek i dorosnąć do pełnej wielkości.

Roszonka przebojem zdobywająca w ostatnich latach polskie stoły i ogródki, jest rośliną niewymagającą, odporną na przymrozki i rosnącą nawet na glebach gorszej jakości, choć lepiej uda się na żyznych. Stanowi pierwszorzędne źródło cennych witamin i mikroelemen-



Rukolę można zacząć zbierać już trzy tygodnie po wysiewie. Szpinak można siać nawet we wrześniu. Powinno się go uprawiać w miejscach słonecznych

tów w ziemie, kiedy to można ją zebrać w tunelu albo po prostu – odgrzebać spod śniegu. Bardziej pełne są odmiany o dużych liściach, jak Cavallo. Wysiewamy ją w sierpniu, a nawet we wrześniu, a w tunelu i później, w rzędkach co 15-20 cm lub rzutowo. Rośliny przerywamy w miesiąc po siewie, kiedy powinny mieć już po 3-4 liście. Pozostawiamy najbardziej dorodne okazy w rozstępie co 5-8 cm.

Osiągające 40 cm długości rozety podłużnych listków o orzechowym, lekko pikantnym smaku to rukieta siewna, czyli rukola. Choć jej rodzimym klimatem jest śródziemnomorski, doskonale nadaje się do uprawy

w Polsce, gdzie jej zbiór może trwać nieprzerwanie przez całe lato do późnej jesieni, a nawet zimą. Dla rukoli wybieramy miejsca ciepłe, lekko ocienione, z glebą żyzną i przepuszczalną. Doskonale nadaje się na poplon po wszystkich wcześniejszych warzywach poza kapustnymi. Już w trzy tygodnie po siewie, kiedy rośliny mają 10-15 cm, nadają się do pierwszego zbioru. Można ścinać całe rozety albo pojedyncze zewnętrzne liście, pobudzając roślinę do tym bujniejszego wzrostu. W kuchni używa się też bogatych w tłuszcz nasion, które dojrzewają na pędzie kwiatowym. To pełne i łatwe w uprawie warzywo uda się

nawet początkującemu ogrodnikowi.

Szpinak – świeże listki przez cały rok. To znienawidzone przez dzieci, a cenione przez wielu dorosłych warzywo, wysiewać można w sierpniu, a nawet do września. Wybieramy stanowiska słoneczne, z glebą ubogą w azot ze względu na skłonność rośliny do gromadzenia azotanów. Uprawiany w cieniu szybko wybieje w pęd nasienny. Podobnie stanie się, jeśli posiejemy go zbyt gęsto, dlatego siewki na słonecznym zagonie należy przerywać w rozstawie 20 x 30 cm. Na tym samym stanowisku uprawę można prowadzić co trzy lata. Do uprawy zimą nadaje się odmiana Monnopa.

REKLAMA

0211502481

ZIELONY TRAWNIK JUŻ W TEN WEEKEND – TRAWA W ROLCE, DOSTAWA I MONTAŻ



Twój trawnik
trawniki.agro.pl

+48 692 479 507

kontakt@trawniki.agro.pl

www.trawniki.agro.pl



Piękny trawnik w 1 dzień – już od 16 zł/m²

Dostawa i układanie na terenie woj. zachodniopomorskiego i okolic

Zamów bezpłatną wycenę

692 479 507



Własna produkcja



Dostawa pod dom



Układanie



Pielęgnacja i nawadnianie



Gwarancja przyjęcia

TSJ

TARASY SZKLANE

☎ **510 159 791**

f TSJ Tarasy Szklane

Z NAMI TWOJA
PRZESTRZEŃ ZYSKA
NOWY WYMIAR.



**Realizujemy również
projekty niestandardowe**

*„Pracujemy na solidnych
materiałach od polskich
producentów, dzięki czemu
zapewniamy trwałość i wysoki
standard wykonania”*

Sylwester Telus, właściciel.

TARASY SZKLANE

- OGRODY ZIMOWE
- PERGOLE



Bądź na bieżąco
z naszą ofertą i rabatami



www.tsj-tarasyszklane.pl

#KWIATY

Jakie kwiaty sadzić w sierpniu? Niektóre ozdobią ogród jeszcze w tym sezonie



W sierpniu kwitnie wiele kwiatów, ale w tym miesiącu można je także sadzić i przesadzać

Katarzyna Laszczak

Sierpień to dobry czas na sadzenie niektórych kwiatów, a także na ich rozmnażanie i przesadzanie. Niektóre z nich zakwitną jeszcze w tym roku, inne – ucieszą kwiatami w następnym.

● Sierpień nie jest miesiącem, kiedy intensywnie sięjemy i sadzimy rośliny, ale i tak jest sporo kwiatów, którymi trzeba się zająć.

Przez cały sierpień (podobnie jak przez resztę sezonu) można sadzić kwiaty, których sadzonki są oferowane w doniczkach.

To wygodne rozwiązanie, kiedy chcemy szybko i efektywnie uzupełnić nasadzenia

na rabacie. Znajdziemy wśród nich kwiaty jednoroczne.

Jest też spory wybór bylin, które kwitną już teraz, ale będą zdobić ogród przez lata, takich jak: lokszy wiechowate, dzielzany, gailardie, złocenie, werbena patagońska, hibi-skusy bylinowe, rudbekie (uwaga: mają również gatunki jednoroczne), astry, jeżówki.

Wprawdzie sadzenie bylin, które akurat kwitną, nie zawsze jest polecane, ale jeśli mamy sprawdzony sklep (warto zapoznać się z opiniami), oferujący dobrej jakości sadzonki, to można z powodzeniem to zrobić.

Pamiętajmy jednak o podlewaniu nowo posadzonych roślin.

Sierpień to czas sadzenia tak zwanych kwiatów dwuletnich, czyli takich, które zakwitają w drugim roku uprawy, ale żyją dłużej. Należą do nich m.in. malwy, niezapominajki, goździki brodate, lak pachnący, stokrotki, bratki, orliki.

Główny czas siewu takich roślin przypada na czerwiec i lipiec, a wysiewa się je najczęściej na tzw. rozsadnik. W sierpniu młode rośliny przesadza się na miejsca stałe na rabatach. Dodatkowo na początku sierpnia można posiać też bratki i orliki.

Sierpień to dobry czas na przesadzanie, rozmnażanie przez podział oraz odmładzanie bylin, czyli wie-



Wrzosa to roślina wieloletnia. Ale jeśli chcemy, żeby była trwała, musimy posadzić je w odpowiednim miejscu i zadbać o ziemię

oletnich kwiatów. Niektóre z nich z czasem tracą ładny wygląd albo przestają kwitnąć, dlatego co kilka lat dobrze jest je: wykopać, podzielić bryłę korzeniową, uzyskując sadzonki, posadzić w tym samym lub nowym miejscu.

W ten sposób rozmnaża się, a jednocześnie odmładza kwiaty. W sierpniu warto w ten sposób potraktować: irysy brodate, zawciąg nadmorski, żagwin, żurawki, omiegi.

Jeśli mamy lilijowce, które już przekwitły i chcemy je przesadzić lub rozsadzić, również możemy to zrobić w tym miesiącu. Ponadto w sierpniu (od połowy miesiąca) można sadzić, przes-

adzać i rozmnażać piwonie. Pamiętajmy jednak, że te rośliny mogą rosnąć na jednym stanowisku przez długie lata. W ich przypadku odmładzanie nie jest potrzebne.

W sierpniu można także rozmnożyć piękne juki karolińskie (ogrodowe). Można to zrobić, wykopując, roślinę i oddzielając rozety potomne lub dzieląc wykopane kłącze.

W sierpniu warto pamiętać o posadzeniu kwiatów cebulowych. Choć większość gatunków sadzi się we wrześniu i październiku, to są i takie, które warto posadzić już w sierpniu. Należą do nich przede wszystkim krokusy jesienne, które zakwitną jeszcze w tym roku. W pierwszej

połowie sierpnia sadi się także zimowity, które również zakwitną tej jesieni.

Natomiast pod koniec miesiąca warto posadzić wiosenne kwiaty, które kwitną najwcześniej, czyli przebiśniegi, oraz takie, które potrzebują więcej czasu na ukorzenie. Należą do nich przede wszystkim szachownice cesarskie (korony) oraz narcyzy.

W sierpniu zaczynają się pojawiać się w sprzedaży wrzosa. Można je sadzić na balkonach i w ogrodach, trzeba jednak pamiętać o tym, że te rośliny koniecz- nie muszą mieć kwaśną ziemię (bez trudu kupimy ją w każdym sklepie ogrodniczym).

REKLAMA

0211503578



fot. Galeco

☎ 91 455 33 43

🌐 www.veldach.com.pl

📍 ul. Niemcewicza 9 Szczecin

✉ veldach@veldach.com.pl

RENOVATOR VELUX

Kompleksowa obsługa i wymiana okien dachowych

Oferujemy:

- blachy dachowe
- membrany
- dachówki
- rynny
- papy

Zrodzone z pasji do drewna



☎ 663 645 496

✉ cieslidwoch@gmail.com



📱 @ Cieśli Dwóch Wood Work

OBI

ZRÓB ZAKUPY ZA 5000 ZŁ, SKORZYSTAJ Z NASZEJ USŁUGI PROJEKTOWANIA ORAZ USŁUGI MONTAŻU LUB POMIARU

I ODBIERZ 15% ZWROTU NA KARTĘ PODARUNKOWĄ*

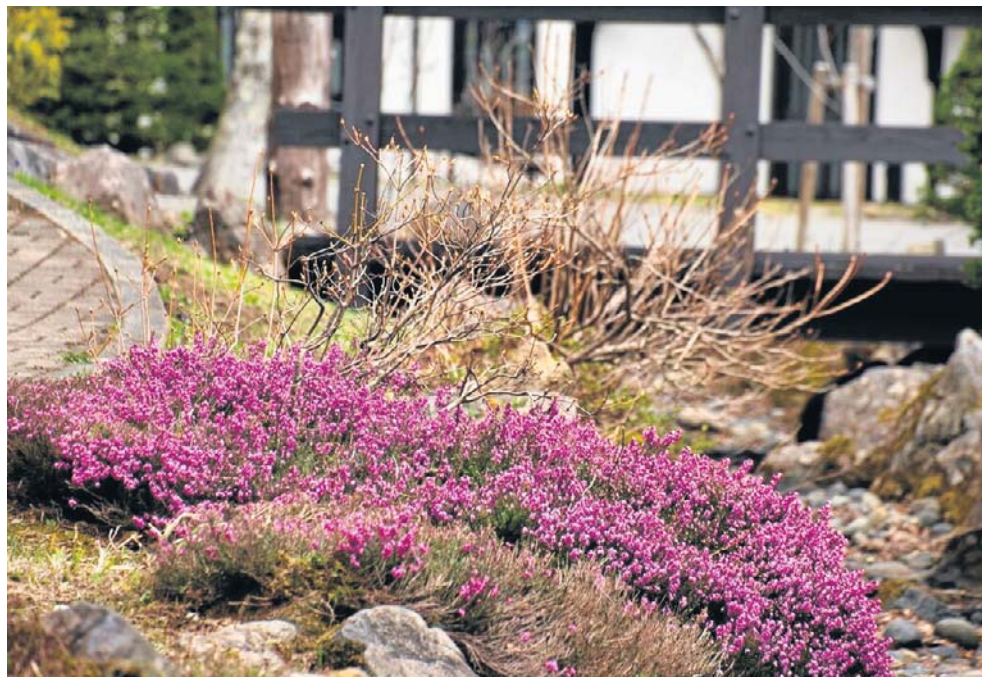
Tylko w markecie OBI
przy ul. Polickiej 11F
w Szczecinie



*Promocja obowiązuje od 28.05.2026 do 31.12.2026 r., tylko w stacjonarnym markecie OBI 078 Szczecin zlokalizowanym w Szczecinie (71-837) przy ul. Polickiej 11F. Zwrot na kartę podarunkową w wysokości 15 % wartości jednorazowo zakupionych towarów i usług przy zakupie za min. 5.000 zł, a także skorzystania z usługi projektowania wnętrz oraz usług montażu lub pomiaru. Maksymalna wysokość zwrotu za jednorazowe zakupy to 2000 zł. Poinformuj pracownika sklepu, że chcesz wziąć udział w akcji. Nie łączy się z promocjami wskazanymi w regulaminie. Szczegóły w regulaminie dostępnym w sklepie.

#WRZOSY

Wrzosa ozdobi ogród przez lata. Chcesz, aby naprawdę były trwałe i pięknie kwitły?



Uprawiając wrzosa nie możemy założyć, że skoro dzikie rośliny dobrze znoszą mróz, z ogrodnymi wrzosami będzie podobnie.

Katarzyna Laszczak

Trudno sobie wyobrazić jesienią ogród bez pięknie kwitnących wrzosów. Te krzewinki chętnie kupujemy i sadzimy, ale często okazują się sezonową ozdobą.

● Nie musi tak być, bo wrzosa to wieloletnie rośliny. Jednak potrzebują określonych warunków, by dobrze rosły. Kluczowe jest miejsce i ziemia, trzeba też zwrócić uwagę na podlewanie wrzosów. Sprawdź, gdzie je posadzić i jak o nie zadbać, żeby były na długie lata.

Co ciekawe, wrzosa należy do rodzaju, w którym znajduje się tylko jeden gatunek, czyli wrzosa pospolity. Ta

urocza krzewinka występuje w naszym kraju powszechnie w stanie dzikim, zasiedlając leśne polany i wrzosowiska. W ogrodach jako gatunek pojawia się jednak rzadko. Jej bardziej ozdobne, a co za tym idzie popularniejsze odmiany, różnią się pokrojem, wysokością, kolorem liści (zielone lub żółte) oraz budową i barwą kwiatów (odmiany pełne lub pączkowe o kwiatach białych, różowych, czerwonych lub fioletowych).

Jak uprawiać wrzosa? Podstawowe wymagania. Niestety, choć w naturze wrzosa radzą sobie doskonale, w ogrodach ich dobra kondycja zależy już tylko od nas. Zanim podejmiemy się ich

uprawy, warto wiedzieć, czego potrzebują.

Wrzosa to rośliny wybitnie światłolubne, dlatego dobrze rosną jedynie na stanowiskach ciepłych i słonecznych.

Ponieważ należą do rodziny wrzosiowatych, bezwzględnie wymagają kwaśnego podłoża (pH od 3,5 do 5,5). Na glebach o wyższym odczynie pH chorują i marnieją. Oczekują też niezbyt żyznej, przepuszczalnej, lekko wilgotnej gleby.

Dzikie wrzosa dobrze znoszą przejściową suszę, jednak ich odmiany ozdobne są bardziej wrażliwe, zarówno na suszę, jak i zalanie.

W naturze wrzosa są dostatecznie mrozoodporne i mogą rosnąć na terenie ca-

łego kraju, jednak ich odmiany mają różną odporność na mróz i czasem wymagają zimowego okrycia.

Jak widać, wrzosa to wbrew pozorom rośliny wymagające, dlatego łatwo popełnić błędy w ich uprawie, co skutkuje np. brakiem kwiatów, rozwojem chorób, a nawet zamieraniem krzewów.

Jednym z najczęściej popełnianych błędów jest zapewnienie roślinom nieodpowiedniego stanowiska. Wydaje nam się, że skoro wrzosa rosną w lasach, znoszą zacięcie, ale nie jest to prawda, bo w naturze rośliny też wybierają rozległe, leśne polany. A jeśli dodamy do tego większe wymagania odmian ozdobnych, musimy liczyć się

z tym, że posadzenie ich w miejscu zacienionym może skończyć się porażką (np. słabszym wzrostem, utratą ładnego pokroju, brakiem kwiatów). Pamiętaj, wrzosa lubią słońce!

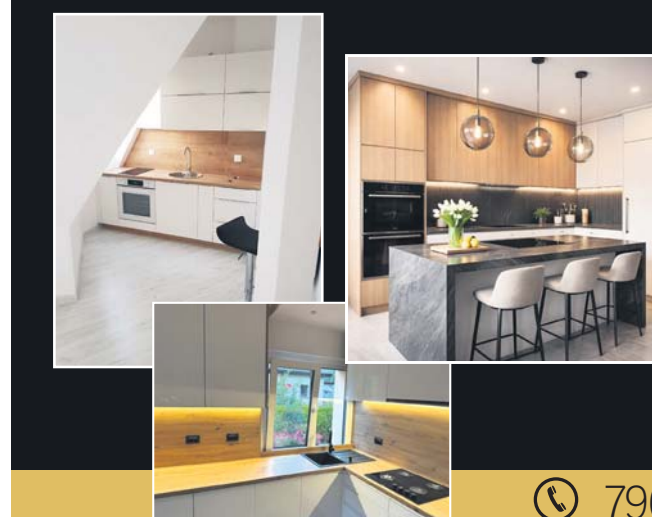
Kolejna sprawa to złe dobranie gleby. Wrzosa mają bardzo konkretne wymagania względem podłoża, dlatego na nieodpowiednich glebach (np. zbyt zasadowych, nadmiernie żyznych) będą chorowały, słabo rosły lub wykształcały więcej zielonych pędów, co odbędzie się kosztem kwiatów. Ziemia dla wrzosów musi być kwaśna. Bez problemu kupisz taką w każdym sklepie ogrodniczym i przez internet. Często jest nazwana ziemią dla

wrzosów (lub roślin wrzosiowatych).

Powszechnym błędem jest też przekonanie, że wrzosa poradzą sobie zarówno z suszą, jak i zalaniem. W naturze wrzosa wybierają stanowiska słoneczne i lekkie gleby, dlatego muszą być wytrzymałe na suszę, jednak ich odmiany ozdobne są delikatniejsze i źle znoszą zarówno suszę, na którą reagują zasychaniem pędów, jak i zalanie (zapadają na choroby grzybowe, np. szarą pleśń lub całkiem zamierają). Podłoże pod ich uprawę powinno być stale lekko wilgotne, ale nigdy mokre. W utrzymaniu odpowiedniej wilgotności gleby pomoże ściółkowanie jej korą sosnową.

REKLAMA

0211504561

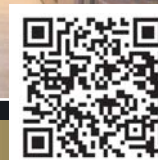
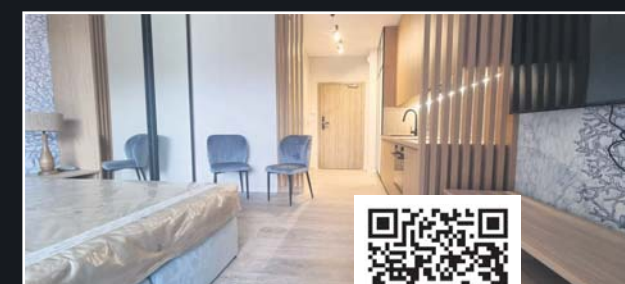


Tu jakość spotyka się z estetyką!

☎ 796 495 937 ✉ kontakt.pracowniameblowa@gmail.com 📱

» **MEBLE** na wymiar
» **DORADZTWO**
» **DBAŁOŚĆ**
o każdy detal

» **NOWOCZESNE**,
trwałe i funkcjonalne
rozwiązania
» **EFEKT** na lata





KAFLANDO.PL
SALON ŁAZIENEK

PŁYTKI CERAMICZNE I ŁAZIENKI

PROSTO Z TARGÓW W BOLONII
- CZYLI EPICKIE PŁYTKI
W CENACH DLA KAŻDEGO!

PONAD
1000
PRODUKTÓW
W OFERCIE

PROMOCJE

NA WYBRANE KOLEKCJE

LUKSUS, ale nie za MILIONY!

-17%



GRES PATAGONIA
piękny kamień
matowy i polerowany
99,90 zł/m²
było 120 zł/m²

-30%



GRES NOON NATURAL
elegancki marmur
do łazienek i salonów
69,90 zł/m²
było 100 zł/m²

-23%



GRES DEKOR AVORIO
kamienne lamele
120x60
99,90 zł/m²
było 129,90 zł/m²

KUPUJ JAK CI WYGODNIE

LUB JAK WOLISZ

on-line na WWW.KAFLANDO.PL



ONLINE

- ✓ szybkie zamówienie
- ✓ szeroki wybór
- ✓ dostawa pod drzwi
- ✓ darmowe próbki



STACJONARNIE

- ✓ zobacz na żywo
- ✓ doradztwo ekspertów
- ✓ odbiór od ręki
- ✓ dużo ekspozycji

Projekt łazienki GRATIS



USTOWO 51 - RONDO HAKENA
70-001 SZCZECIN



519 700 519



www.kaflando.pl

#TARAS

To nie tylko wygląd deski. Co wpływa na trwałość tarasu kompozytowego?



Jednym z argumentów przemawiających za wykorzystaniem HDPE jest możliwość ponownego przetwarzania tego materiału

oprac. Katarzyna Laszczak

Taras kompozytowe są projektowane z myślą o wieloletnim użytkowaniu, jednak deski określane wspólnym skrótem WPC mogą znacząco różnić się składem i właściwościami.

● Rodzaj zastosowanej żywicy wpływa m.in. na odporność materiału na zmiany temperatury, stabilność wymiarową, wytrzymałość mechaniczną oraz możliwość recyklingu. W praktyce najczęściej porównywane są obecnie rozwiązania oparte na HDPE i PVC.

Rosnąca popularność tarasów kompozytowych sprawia, że na rynku dostępnych

jest coraz więcej produktów określanych jako WPC, czyli kompozyt drzewno-polimerowy (Wood Plastic Composite). Nazwa ta obejmuje jednak różne materiały, powstające z połączenia zmielonych włókien drzewnych i tworzyw termoplastycznych.

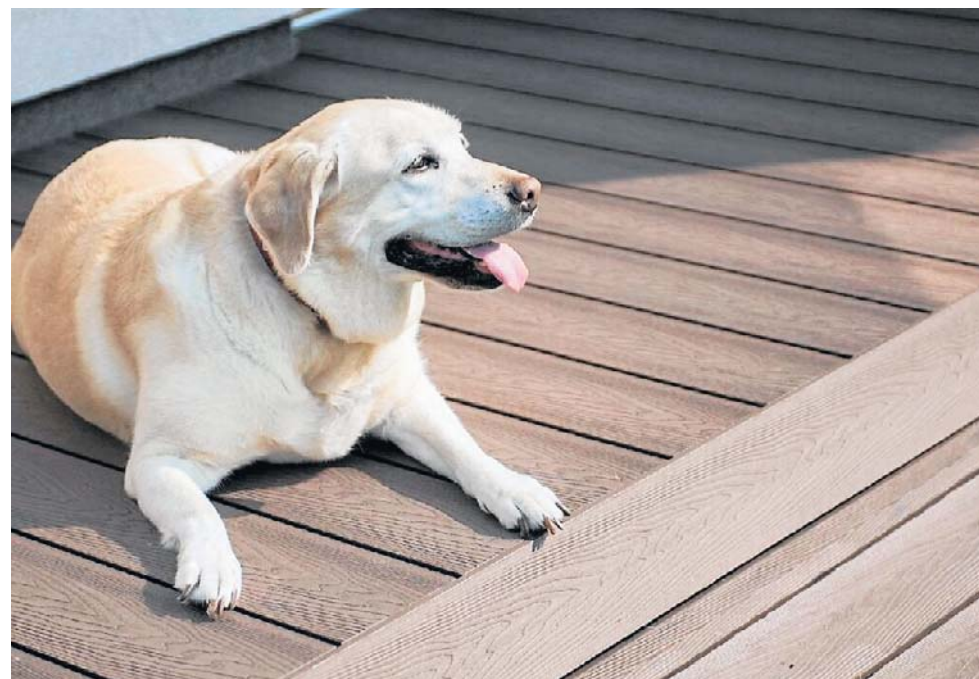
Do produkcji desek kompozytowych wykorzystuje się m.in.: HDPE, czyli polietylen o wysokiej gęstości, PVC, czyli polichlorek winylu, oraz PP, czyli polipropylen.

Poszczególne rozwiązania mogą różnić się właściwościami użytkowymi, dlatego sam skrót WPC nie przesądza o jakości ani trwałości konkretnej deski.

– Każda deska kompozytowa składa się z trzech pod-

stawowych elementów: żywicy, dodatków poprawiających właściwości użytkowe oraz wypełniaczy. To właśnie proporcje tych składników decydują o końcowych parametrach produktu – wyjaśnia Piotr Lisowski, ekspert JAF Polska. Jeszcze kilka lat temu na rynku powszechnie stosowano trzy podstawowe rodzaje żywic: HDPE, PVC i PP. Obecnie polipropylen jest wykorzystywany coraz rzadziej, a producenci najczęściej wybierają rozwiązania bazujące na HDPE lub PVC.

Rodzaj żywicy jest ważnym elementem składu deski, ale nie stanowi jedynego kryterium oceny jej jakości. Duże znaczenie mają także receptura, proporcje poszcze-



W praktyce sposób pracy desek pod wpływem temperatury powinien być uwzględniony już na etapie montażu

gólnych komponentów oraz sposób prowadzenia procesu produkcyjnego.

Na parametry materiału wpływają również dodatki poprawiające jego właściwości. Mogą one zwiększać odporność na promieniowanie ultrafioletowe (UV), ograniczać nasiąkliwość, poprawiać wytrzymałość w niskich temperaturach oraz wzmacniać właściwości mechaniczne desek.

Istotnym składnikiem kompozytu są także wypełniacze. W deskach produkowanych na bazie HDPE stosuje się m.in. naturalną mączkę drzewną i bambusową. Pozwala to zwiększyć udział materiałów pochodzenia naturalnego bez pogor-

szenia parametrów technicznych. Drewno ma właściwości izolacyjne i charakteryzuje się niższym współczynnikiem przewodzenia ciepła niż tworzywa sztuczne. Skład konkretnej deski zależy jednak od zastosowanej przez producenta receptury. Jakość wypełniaczy również może wpływać na właściwości gotowego produktu. Zastosowanie tańszych komponentów, takich jak kreda, nie musi sprzyjać uzyskaniu wysokich parametrów użytkowych. Zarówno HDPE, jak i PVC mają określone właściwości, które mogą być wykorzystywane w produkcji desek tarasowych. W przypadku zastosowań zewnętrznych producenci zwracają

szczególną uwagę na odporność materiału na zmienne warunki atmosferyczne, wahania temperatury oraz obciążenia mechaniczne.

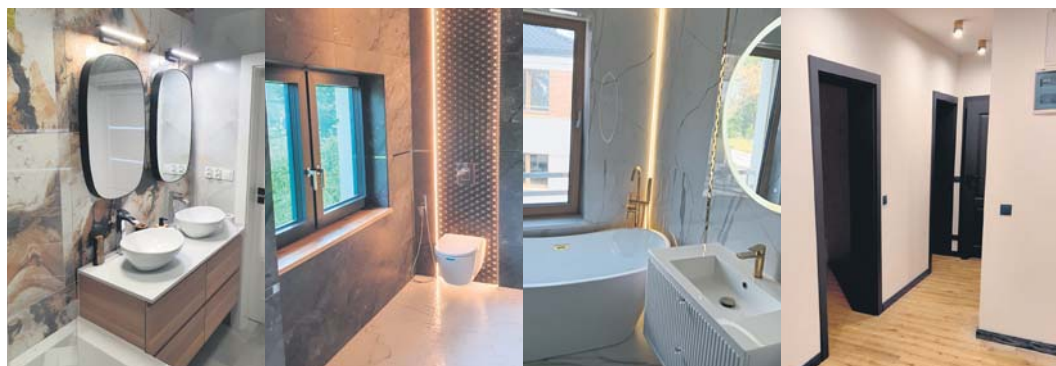
– HDPE wyróżnia się wysoką stabilnością wymiarową, większą elastycznością oraz odpornością na uderzenia. Materiał w mniejszym stopniu reaguje na zmiany temperatury, dzięki czemu deski mniej się kurczą i wydłużają. Przekłada się to również na możliwość stosowania mniejszych szczelin dylatacyjnych oraz lepszą pracę tarasu podczas mrozów. Jednak warto przy tym pamiętać, że wielkość szczelin dylatacyjnych wynika z zaleceń producenta – wskazuje Piotr Lisowski, ekspert JAF Polska.

REKLAMA

0211505136

JAKOŚĆ – TERMINOWOŚĆ – DOŚWIADCZENIE

USŁUGI REMONTOWO-BUDOWLANE



- ◆ Generalne remonty domów, mieszkań i biur
- ◆ Profesjonalne wykończenie łazienek
- ◆ Instalacje elektryczne i hydrauliczne
- ◆ Wszelkiego rodzaju zabudowy K-G

Kwiatkowski
Budowa & Wykończenia

☎ 530 792 928

✉ lukaszkwiatkowski87@interia.pl



www.lukasz-kwiatkowski.com



1.100 m²
EKSPOZYCJI

ponad 70
ARANŻACJI



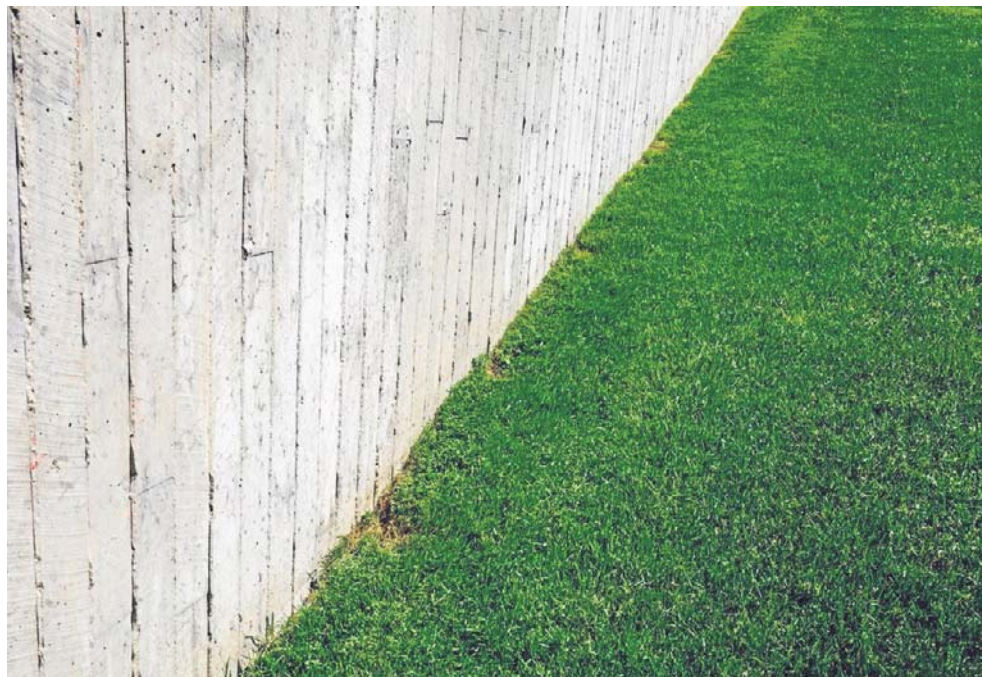
POZNAJ
NASZ SALON



Szczecin, ul. Bulwar Gdański 11

#TRAWA

Upały niszczą trawniki. Eksperci podpowiadają, jak uratować murawę latem



Regularne podlewanie i odpowiednia wysokość koszenia to podstawowe zabiegi, które pomagają utrzymać trawnik w dobrej kondycji podczas letnich upałów

oprac. Katarzyna Laszczak

Wysokie temperatury, silne nasłonecznienie i niedobór opadów sprawiają, że latem trawniki są szczególnie narażone na przesuszenie i utratę intensywnie zielonego koloru.

● O kondycji murawy decydują w tym czasie przede wszystkim odpowiednie podlewanie, właściwa wysokość koszenia, racjonalne nawożenie oraz działania ograniczające utratę wody z gleby.

W czasie letnich upałów najważniejszym zabiegiem pielęgnacyjnym jest regularne nawadnianie. Specjaliści zalecają podlewanie traw-

nika 2-3 razy w tygodniu, najlepiej rano lub wieczorem, gdy temperatura powietrza jest niższa, a wilgotność gleby wyższa.

Takie postępowanie sprzyja rozwojowi głębszego systemu korzeniowego, dzięki czemu trawa lepiej radzi sobie w okresach niedoboru wody.

Latem warto również zmienić sposób koszenia murawy. Trawa powinna być przycinana wyżej niż w innych porach roku – optymalna wysokość to 5-7 cm.

Dłuższe źdźbła ograniczają parowanie wody z podłoża, zapewniają naturalny cień i chronią korzenie przed nadmiernym nagrzewaniem. Dzięki temu traw-

nik jest mniej podatny na skutki wysokich temperatur.

Eksperti zwracają uwagę, że nawożenie powinno być dostosowane zarówno do warunków pogodowych, jak i aktualnego stanu murawy. Odpowiednio dobrane preparaty mogą wspierać trawę w utrzymaniu dobrej kondycji oraz zwiększać jej odporność na stres wywołany suszą i upałami.

– Latem warto sięgać po nawozy o zbilansowanym składzie, ze szczególnym uwzględnieniem potasu, który wspiera gospodarkę wodną roślin i zwiększa ich odporność na stres termiczny. Nawożenie powinno być umiarkowane i zawsze dosto-



Latem trawa wymaga szczególnej pielęgnacji. Właściwe nawadnianie, nawożenie i ograniczenie intensywnego użytkowania sprzyjają jej regeneracji oraz wzrostowi

sowane do warunków pogodowych oraz tempa wzrostu trawy – podkreśla Anna Lewandowska, ekspertka Grupy INCO.

Coraz większe znaczenie w pielęgnacji trawnika ma również umiejętne gospodarowanie wodą. Oprócz regularnego nawadniania warto stosować rozwiązania, które pomagają ograniczyć jej straty i poprawiają zdolność gleby do magazynowania wilgoci.

– W warunkach letnich szczególnie istotne jest maksymalne wykorzystanie każdej porcji wody. Pomaga w tym m.in. wyższe koszenie, które ogranicza parowanie, a także unikanie nadmiernego spulchniania gleby

w czasie upałów – wyjaśnia Anna Lewandowska.

Specjaliści zalecają również ograniczenie intensywnego użytkowania trawnika podczas fali upałów. Częste deptanie, intensywne bieganie czy dynamiczne zabawy zwierząt mogą dodatkowo osłabiać murawę i utrudniać jej regenerację.

Grupa INCO to polskie przedsiębiorstwo działające od 1947 roku, specjalizujące się w produkcji chemii gospodarczej, nawozów ogrodniczych oraz opakowań z tworzyw sztucznych. Firma opiera działalność na krajowym kapitale prywatnym i zatrudnia ponad 700 osób.

Warto również regularnie obserwować stan murawy

i reagować na pierwsze oznaki przesuszenia lub uszkodzeń. Odpowiednio prowadzona pielęgnacja latem pozwala utrzymać trawnik w dobrej kondycji także w kolejnych miesiącach sezonu.

Zdaniem ekspertów systematyczne wykonywanie podstawowych zabiegów przynosi znacznie lepsze efekty niż doraźne działania podejmowane dopiero po wystąpieniu widocznych uszkodzeń.

Eksperti podkreślają, że nawet w czasie długotrwałych upałów odpowiednia pielęgnacja pozwala zachować estetyczny wygląd trawnika i ograniczyć negatywne skutki suszy.

REKLAMA



Świadczymy kompleksowe usługi w zakresie projektowania i realizacji różnego rodzaju rozwiązań na działkach. Najważniejszą wartością jest dla nas zrozumienie potrzeb i oczekiwań Klientów – po czym dążymy do ich pełnego spełnienia.

W OFERCIE:

- ◆ Wynajem minikoparek
- ◆ Układanie kostki brukowej
- ◆ Budowanie tarasów
- ◆ Odwodnienia i niwelacje terenu
- ◆ Montaż bram i ogrodzeń



0211508149

☎ 48 500 751 347
✉ kontakt@zmijakbud.pl





Twój ogród zaczyna się tutaj

Szukasz sprawdzonych roślin do swojego ogrodu, balkonu lub tarasu?

Nie wiesz, co się przyjmie, a co nie?

Chcesz, żeby było ładnie — ale bez komplikacji?

Jesteśmy po to, żeby Ci pomóc.

Co u nas znajdziesz?

- ✓ Rośliny ogrodowe i balkonowe
- ✓ Krzewy, byliny, sezonowe nowości
- ✓ Sprawdzone odmiany (*nie „marketówka”*),
- ✓ Świeże dostawy i duży wybór

Dlaczego warto do nas zajrzeć?

- ➔ Doradzimy normalnie, bez „wciskania”
- ➔ Powiemy co się sprawdzi u Ciebie
- ➔ Pomożemy dobrać rośliny pod Twoje warunki
- ➔ Stawiamy na jakość, nie ilość



UL. MIERZYŃSKA 40, SZCZECIN 71-030

📍 PON-PIĄT. 9 – 18, SOB. 9 – 16

🕒 NIEDZ. 10 – 14

☎ TEL. 666 044 074

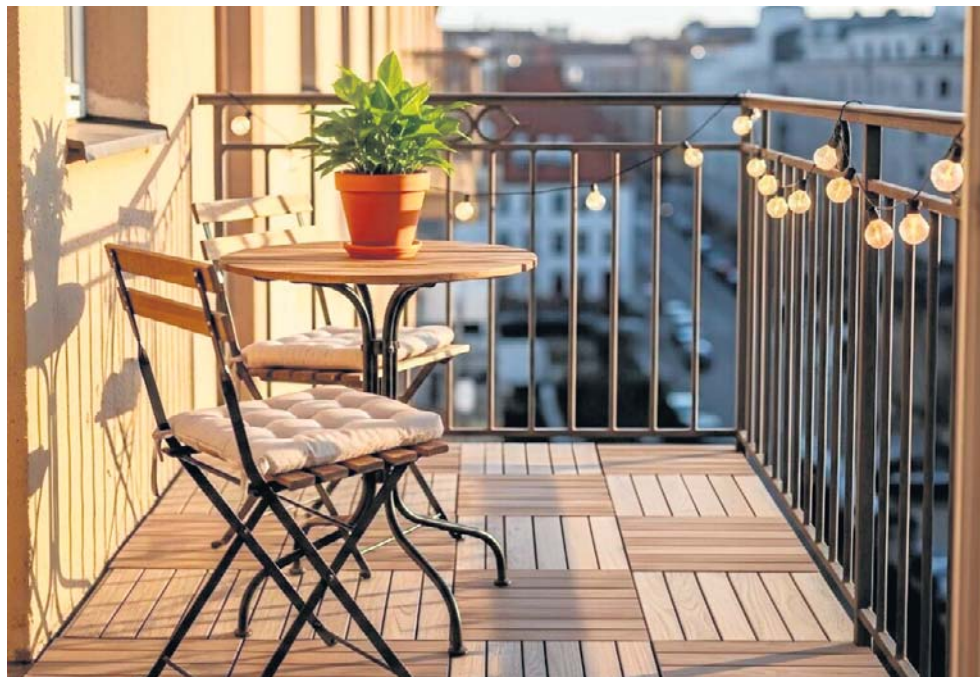
-10% na pierwsze zakupy
z tym ogłoszeniem!



Obserwuj nas na Facebooku, żeby być na bieżąco

#BALKON

Sąsiedzi wreszcie przestaną zaglądać. Najlepsze triki na osłony balkonowe



Jednym z najładniejszych sposobów na osłonięcie balkonu są po prostu rośliny. Pnącza potrafią stworzyć naturalną zieloną ścianę



Zasłony balkonowe to prosty sposób, żeby osłonić się przed słońcem i stworzyć przyjemny cień podczas upałów

M. Czuba-Skarzyńska

Latem balkon albo taras staje się naturalnym przedłużeniem mieszkania. To tutaj pijemy poranną kawę, odpoczywamy po pracy i korzystamy ze słońca.

● Trudno jednak w pełni się zrelaksować, gdy tuż obok zaglądają sąsiedzi albo przestrzeń wychodzi na ruchliwą ulicę. Na szczęście istnieje kilka prostych sposobów, by szybko stworzyć bardziej kameralny i przytulny kącik. Ażurowe panele, maty z naturalnych materiałów, technorattan czy zielone ściany z roślin nie tylko zapewnią więcej prywatności, ale też sprawią, że balkon lub taras będą wyglądały stylowo i naprawdę klimatycznie.

Chcesz osłonić się przed wzrokiem sąsiadów, ale jednocześnie nie zamieniać balkonu w ciasną klatkę? Wykorzystaj dekoracyjne panele ażurowe, które są jednym z najlepszych sposobów na stworzenie prywatnej i przytulnej enklawy na wolnym powietrzu. Za pomocą nich stworzysz lekką, dekoracyjną ściankę, która osłania przed spojrzami przechodniów, ale nie sprawia wrażenia zamkniętej przestrzeni. Do wyboru są modele stalowe i z tworzywa sztucznego – od prostych geometrycznych wzorów po bar-



Taka dekoracja sprawia też, że balkon staje się bardziej przytulny. To również dobry sposób na stworzenie kameralnej przestrzeni do odpoczynku

dziej wymyśle wycięcia. Można wykorzystać je jako osłonę boku balkonu, oddzielić nimi część wypoczynkową albo stworzyć niewielką pergolę na tarasie.

Ich wielkim plusem jest to, że wyglądają subtelnie i nie przytłoczą nawet małych balkonów. Nic dziwnego, że coraz częściej trafiają też do mieszkań, np. do oddzielenia kuchni od salonu albo wydzielenia miejsca do pracy.

Jeśli marzy ci się balkon, na którym można spokojnie wypić kawę bez spojrzeń są-

siadów, dobrym rozwiązaniem będą osłony z technorattan. Ten materiał przypomina naturalny rattan, ale jest od niego dużo bardziej praktyczny i odporny na zmienne warunki pogodowe.

Maty z technorattan są odporne na deszcz, mocne słońce i duże wahania temperatury. Nie blakną, nie wyginają się i nawet po kilku sezonach nadal wyglądają estetycznie. Dlatego tak często pojawiają się nie tylko na balkonach, ale też na tarasach i w ogrodach.

Dużym plusem jest również prosty montaż. Wystarczy przymocować matę do balustrady za pomocą opasek zaciskowych. Można osłonić nią zarówno front balkonu, jak i jego boki, dzięki czemu przestrzeń od razu staje się bardziej przytulna i daje więcej prywatności.

Miłośnicy naturalnych materiałów mogą postawić na osłony w stylu eko. W sklepach bez problemu znajdziemy maty wykonane z: bambusa, wikliny, rattanu, trzciny, drewna.

Takie osłony świetnie pasują do balkonów, na których królują kwiaty i rośliny. Dzięki nim przestrzeń od razu wydaje się bardziej przytulna i spokojna. Bambus, wiklina czy trzcina wprowadzają naturalny klimat i sprawiają, że nawet mały balkon w bloku wygląda dużo bardziej klimatycznie.

Naturalne maty dobrze chronią przed spojrzami sąsiadów i podmuchami wiatru, ale jednocześnie nie odcinają całkowicie światła. Balkon nadal pozostaje jasny i komfortowy. Ich montaż jest prosty – zwykle wystarczą opaski zaciskowe albo sznurowadła.

Takie osłony najlepiej komponują się z drewnianymi meblami, jasnymi dodatkami i dużą ilością zieleni. To prosty sposób, żeby stworzyć przyjemne miejsce do odpoczynku bez dużego remontu.

Coraz więcej osób wybiera też osłony balkonowe z tworzywa sztucznego. I trudno się dziwić, bo dziś wyglądają dużo lepiej niż jeszcze kilka lat temu.

Mogą przypominać drewno, kamień, zieloną ścianę z roślin albo modne dekoracyjne tkaniny, dzięki czemu łatwo dopasować je do stylu balkonu.

Ich dużym plusem jest wygoda. Nie trzeba ich impregnować ani specjalnie zabez-

pieczać przed pogodą. Są odporne na deszcz, mocne słońce i wilgoć, a do tego łatwo utrzymać je w czystości. To dobra opcja dla osób, które chcą szybko odświeżyć balkon i nie martwić się później o skomplikowaną pielęgnację.

Montaż takich osłon również nie sprawia większych problemów. W zależności od modelu można je przeplatać między szczebelkami balustrady albo przymocować za pomocą linek czy opasek zaciskowych.

Jednym z najładniejszych sposobów na osłonięcie balkonu są po prostu rośliny. Pnącza potrafią stworzyć naturalną zieloną ścianę, która zapewnia prywatność, daje cień i wygląda dużo przyjemniej niż klasyczne osłony.

Na balkonach i tarasach dobrze sprawdzą się m.in.: powojniki, winobluszcz pięciolistkowy, winobluszcz trójklapowy, wiciokrzew, cytryniec.

Wystarczy ustawić większą donicę albo skrzynkę z kratką, po której rośliny będą mogły się pięć. Z czasem stworzą zielony parawan, który zamieni balkon w mały ogród.

Taka naturalna osłona nie tylko chroni przed spojrzami sąsiadów, ale też daje przyjemny cień w upalne dni i tworzy klimat do odpoczynku.

RENOPLAN

AUTORSKIE WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

— przestrzeń, która zaczyna się od rozmowy



Kompleksowe wykończenie pod klucz, w którym wiedza architekta przekłada wizję inwestora na gotowe wnętrze.



Właściciel firmy Karol Bednarski-Kasza:

„Naszym zadaniem jest przełożyć wizję klienta na język architektury — i dopilnować, żeby ten język brzmiał dokładnie tak, jak sobie wyobrażał”.

Idealne wnętrze rzadko powstaje samo z siebie. Wymaga kogoś, kto potrafi wysłuchać, zinterpretować i dobrać właściwe rozwiązania — zanim jeszcze wejdą ekipy. Dokładnie na tym polega rola Renoplanu.

Właścicielem firmy jest architekt budowlany, który zbudował ją wokół jednej zasady: to wiedza i doświadczenie projektowe służą wizji Inwestora, nie odwrotnie. Na podstawie rozmowy z klientem dobierane są rozwiązania materiałowe, przestrzenne i techniczne — tak, by finalny efekt był nie tyle poprawny, co naprawdę zgodny z tym, czego klient chciał. Sugestie inwestora nie są traktowane jako korekty do obsłużenia, lecz jako kluczowy punkt wyjścia całego procesu projektowego.

Realizację zapewnia siedem wyspecjalizowanych ekip, pracujących według precyzyjnego harmonogramu pod stałym nadzorem architekta. Każdy fachowiec odpowiada za swoją dziedzinę, a klient — przez cały czas trwania prac — pozostaje na bieżąco: co tydzień otrzymuje podsumowanie wykonanych etapów i plan na kolejne siedem dni. Komunikacja jest szybka, kosztorys znany przed podpisaniem umowy, a gwarancja wykonania — pisemna.



EKSPERTYZA PROJEKTOWA

Architekt dobiera rozwiązania tak, by przestrzeń była idealnie dopasowana do wizji i stylu życia inwestora.



NADZÓR NA KAŻDYM ETAPIE

7 wyspecjalizowanych ekip pod stałą kontrolą architekta — od projektu po odbiór kluczy.



PEŁNA PRZEJRZYSTOŚĆ

Kosztorys przed umową, tygodniowe raporty, pisemna gwarancja. Żadnych ukrytych kosztów.



JEDEN PUNKT KONTAKTU

Szybka komunikacja i realna opieka na każdym etapie — klient nigdy nie zostaje bez odpowiedzi.

Renoplan obsługuje inwestorów prywatnych, właścicieli domów i nabywców mieszkań z rynku pierwotnego oraz deweloperów, m.in. Ronson Development i Calbud. Dla każdego cel jest ten sam: przestrzeń, w której od pierwszego dnia czuje się dokładnie tak, jak chciał.

#POGODA

Gorący sierpień oznacza śnieżną zimę? Te przewidywania pogody mogą zaskoczyć



Według dawnych obserwacji już pierwsze dni sierpnia mogły zdradzić, czego spodziewać się w kolejnych tygodniach

Co przysłowia mówią o samym sierpniu? Burzowy początek miesiąca miał oznaczać, że podobna aura utrzyma się aż do jego końca

Katarzyna Laszczak

Czy gorący początek sierpnia naprawdę oznacza śnieżną zimę? A burza pod koniec miesiąca zapowiada długie deszcze? Dawniej takie prognozy nikogo nie dziwiły.

● Ludowe przysłowia były przekazywane z pokolenia na pokolenie i powstały na podstawie wieloletnich obserwacji przyrody. Dziś warto traktować je z przymrużeniem oka, ale nic nie stoi na przeszkodzie, żeby samemu się przekonać, czy się sprawdzają.

Zanim pojawiły się prognozy meteorologiczne, rolnicy i gospodarze uważnie

obserwowali przyrodę. Zauważali powtarzające się zjawiska i przekazywali swoje spostrzeżenia w formie przysłów. Wiele z nich dotyczyło pogody, bo od niej zależały zbiory, prace polowe i codzienne życie.

Oczywiście dziś nie należy traktować takich powiedzeń jako naukowych prognoz. Klimat zmienia się, a pogoda bywa coraz bardziej nieprzewidywalna. Mimo to w ludowych obserwacjach często kryło się ziarno prawdy. W końcu powstawały przez dziesiątki, a nawet setki lat.

Sierpień zajmuje wśród nich szczególne miejsce. To miesiąc żniw, którego nazwa pochodzi od sierpa – narzędzia służącego do ścinania

zbóż. Nic więc dziwnego, że właśnie wtedy bacznie obserwowano niebo, wiatr i burze, próbując przewidzieć, jaka będzie jesień i zima.

Dawniej szczególną uwagę zwracano również na pogodę w określone święta i dni patronów. Każdy z nich miał zwiastować coś innego.

3 sierpnia - Brak deszczu miał oznaczać przedłużającą się suszę. Jak na Piotra posuszy, lato jesień przesuszy. Pogoda na Nikodema - cały miesiąc deszczu nie ma.

4 sierpnia - Aura tego dnia miała zdradzić charakter zimy. Gdy ciepło na Dominika, ostra zima nas dotyka.

10 sierpnia - św. Wawrzynca - To był jeden z naj-

ważniejszych dni w ludowym kalendarzu pogodowym. Uważano, że właśnie wtedy można przewidzieć jesień. Wawrzyniec pokazuje, jaka jesień następuje. Obserwowano również orzechy. Gdy na Wawrzynca orzechy obrodzą, to w zimie mrozy dogodzą. Jednocześnie św. Wawrzyniec miał symbolicznie zapowiadać zbliżający się koniec lata.

15 sierpnia - Matki Boskiej Zielnej - Pogoda w dniu Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny miała mówić wiele o końcu lata i początku jesieni. Gdy na Wniebowzięcie Panny ciepło dopisuje, to ciepły i pogodny koniec lata obiecuje.

17 sierpnia - Tego dnia wypatrywano zapowiedzi jesiennej pogody. Jeśli w dniu Jacka nie pada, suchą jesień zapowiada.

23 sierpnia - Burza tego dnia miała zwiastować długotrwałe opady. Gdy słońce z grzmiotem w znak Panny wchodzi, zapowiedź to niepogody długiej i powodzi.

24 sierpnia - św. Bartłomieja - Obok św. Wawrzynca był to jeden z najważniejszych dni dla ludowych prognoz. Bartłomiej ukazuje, jaka jesień następuje. Jaki dzień Bartłomieja, takiej jesieni nadzieja. Nie brakowało także przepowiedni dotyczących zimy. Gdy Bartłomiej z grzmotami, śnieżna zima przed nami. Gdy koło Bartł-

mieja liść opada, prędko zima bywa rada. Gdy się Bartłomiej grzmiotem zgłosi, grady i rychłe śniegi przynosi.

25 sierpnia - To jedna z nielicznych zapowiedzi łagodniejszej zimy. Gdy na Luizy ładnie, śnieg późno spadnie.

30 sierpnia - Pod koniec miesiąca ludowe prognozy płynnie przechodziły już na wrzesień. Ostatni sierpnia zapowiada, jaka pogoda na wrzesień wypada.

Ludowe przysłowia najlepiej potraktować jako ciekawostkę i element dawnej tradycji. Nie zastąpią prognoz meteorologicznych, ale przypominają, jak uważnie nasi przodkowie obserwowali przyrodę i szukali w niej powtarzających się zależności.

REKLAMA

0211508660





zafuguj.pl

FUGI ŻYWICZNE

kostka i taras bez chwastów

Zamów online na www.zafuguj.pl

SZYBKA WYSYŁKA



RABAT 5%
Z KODEM: DOSZC26
WAŻNY DO KOŃCA
2026 ROKU





Specjaliści od kamieniarstwa



Blaty kuchenne • Blaty łazienkowe • Parapety • Schody



Grysy ozdobne • Otoczaki • Kostka • Skały ozdobne

www.meisingerstone.pl
 511 606 668 • 725 955 691 • 603 898 818
 Żabów 1c  Meisinger Stone



#ROŚLINY

Słoneczny balkon pełen kwiatów. To łatwiejsze, niż myślisz



Sadzenie roślin nie jest skomplikowane, nawet jeśli robimy to po raz pierwszy. Przede wszystkim należy ostrożnie wyjąć sadzonki z doniczek produkcyjnych

Nie sadź roślin w jednej linii. Lepszy efekt daje rozmieszczenie ich naprzemiennie, podobnie jak pola na szachownicy

Katarzyna Laszczak

Marzysz o balkonie pełnym kwiatów, ale brakuje ci czasu albo dopiero zaczynasz przygodę z roślinami? Dobra wiadomość jest taka, że efektowną, kolorową aranżację można stworzyć bez ogrodniczego doświadczenia.

● Kluczem jest dobór odpowiednich gatunków oraz zapewnienie im podstawowych warunków. Zobacz, jakie kwiaty ozdobią twój balkon, nawet jeśli nie masz czasu, by się nimi ciągle zajmować.

Pięknie ukwiecony balkon nie musi oznaczać godzin spędzonych na podlewaniu, przycinaniu i ratowa-

niu roślin przed każdym kaprysem pogody. Wiele popularnych gatunków dobrze znosi upały, krótkotrwałe przesuszenie i drobne błędy początkujących. To właśnie one najlepiej sprawdzą się u osób, które dopiero odkrywają balkonowe ogrodnictwo albo po prostu nie mają czasu na intensywną pielęgnację. Najważniejszym czynnikiem przy wyborze roślin jest nasłonecznienie. Balkon skierowany na południe lub zachód przez większą część dnia znajduje się w pełnym słońcu. Nie wszystkie gatunki to lubią, dlatego warto wybierać te, które dobrze znoszą wysokie temperatury i intensywne promienie słoneczne. Rów-

nie ważne jest podłoże. Lepiej zainwestować w dobrej jakości ziemię do roślin balkonowych niż sięgać po najtańsze mieszanki. Odpowiednie podłoże dłużej utrzymuje wilgoć i dostarcza składników odżywczych, dzięki czemu rośliny szybciej się przyjmują i obficie kwitną. Pamiętajmy też o doniczkach. Powinny mieć otwory odpływowe, które pozwolą odprowadzić nadmiar wody. Przyda się również podstawka, dzięki której woda nie będzie ściekała na balkony sąsiadów. Doniczki można ustawić na podłodze, parapecie lub zawiesić na balustradzie, ale zawsze trzeba zadbać o ich stabilne mocowanie. Kwiaty

i rośliny na słoneczny balkon dla początkujących i zapracowanych:

Aksamitki - To jedne z najbardziej niezawodnych roślin balkonowych. Kwitną długo, są odporne na wysokie temperatury i dostępne w wielu odcieniach żółci, pomarańczy oraz czerwieni. Dobrze radzą sobie nawet wtedy, gdy zapomnimy o podlewaniu.

Begonia stale kwitnąca - Kwitnie praktycznie przez cały sezon - od wiosny aż do jesiennych chłódów. Można wybierać spośród odmian o białych, różowych lub czerwonych kwiatach. Dodatkową ozdobą bywają ciemne, bordowe liście (są też rośliny o tradycyjnie zielonych liściach)

Kocanki włosate - Nie zachwycają kwiatami, ale ich srebrzystozielone pędy i drobne liście są doskonałym uzupełnieniem balkonowych kompozycji. Tworzą dekoracyjne kaskady i dobrze komponują się z roślinami kwitnącymi.

Lantana - Lantana to efektowna roślina balkonowa, która przez całe lato zachwyca kolorowymi kwiatami. Ciekawostką jest to, że zmieniają barwę w trakcie kwitnienia. Najlepiej rośnie w słonecznym i osłoniętym miejscu.

Lawenda - Jej zapach kojarzy się z wakacjami na południu Europy, a sama roślina uwielbia słońce. Na balkonach bardzo dobrze spraw-

dza się lawenda francuska, która długo kwitnie i tworzy efektowne kwiatostany. Przy okazji przyciąga pszczoły i motyle.

Nasturcja - To propozycja dla tych, którzy lubią rośliny łatwe i efektowne. Wystarczy wysiać nasiona do doniczki, a szybko pojawią się dekoracyjne liście i jaskrawe kwiaty. Nasturcja może wspinać się po podporach lub zwisać z pojemników. Co ciekawe, jej kwiaty i liście są jadalne.

Pelargonie - To nie bez powodu najpopularniejsze kwiaty balkonowe w Polsce. Są odporne, długo kwitną i dobrze znoszą upały. Dla początkujących najlepszym wyborem będą pelargonie rabatowe.

REKLAMA

0111518599



Zadzwoń i skonsultuj projekt!
tel. 600 244 944

ul. Lubieszynska 40, 72-006 Mierzyn k. Szczecina,
e-mail: wk.druplast85@wp.pl, wk.druplast85@interia.pl
www.druplast85.com.pl

Oferujemy:

- Ogrody zimowe
- Zabudowy tarasów
- Okna
- Parapety
- Rolety zewnętrzne
- Zip Screen Rolety
- Balustrady





PROFESJONALNA PRODUKCJA SCHODÓW W SZCZECINIE



Schody

Policzkowe • Dywanowe • Stalowe

Balustrady

Drewniane • Szklane • Stalowe



Szczecin, Tama Pomorzańska 10 | ☎ 791 935 777

f SchodywSzczecinie

www.dsschody.pl

#KUCHNIA LETNIA

Grill to dopiero początek. Tak stworzysz letnią kuchnię z prawdziwego zdarzenia



W letniej kuchni warto znaleźć miejsce na stół i wygodne krzesła. Wybieraj meble, którym nie zaszkodzi deszcz ani mocne słońce

Dobrym pomysłem będzie także pergola, markiza lub duży parasol – dzięki nim nawet w gorące dni będzie można wygodnie zjeść posiłek na świeżym powietrzu

M. Czuba-Skarzyńska

Latem ogród lub działka często zamieniają się w miejsce wspólnych posiłków. Jeśli lubisz gotować na świeżym powietrzu, warto pomyśleć o letniej kuchni. Podpowiadamy, jak ją urządzić.

● Od czego zacząć planowanie letniej kuchni? Letnia kuchnia sprawi, że podczas grillowania czy rodzinnych spotkań wszystko będziesz mieć pod ręką. Nie trzeba co chwilę chodzić do domu po naczynia, przyprawy czy produkty. To może stać się twoje ulubione miejsce do przygotowywania domowych przetworów na zimę, gdy w ogrodzie lub na działce

akurat dojrzewają owoce i warzywa. Nawet niewielka letnia kuchnia z blatem roboczym i miejscem do przechowywania znacznie ułatwi gotowanie na świeżym powietrzu. Nie musi być duża ani kosztowna – najważniejsze, żeby była wygodna i dobrze sprawdzała się na co dzień.

Zanim zaczniesz urządzać kuchnię pod gołym niebem, dobrze wybierz miejsce. Powinna znajdować się blisko domu, dzięki czemu łatwiej przeniesiesz produkty, naczynia i potrzebne akcesoria. Zadbaj też o cień, osłonę przed wiatrem oraz tak ustaw grill lub palenisko, aby dym nie irytował domowników i sąsiadów. Kuchnia letnia jest narażona

na deszcz, słońce, wiatr i zmiany temperatury. Dlatego już na etapie planowania dobrze przemyśl jej najważniejsze elementy:

- Określ budżet. Nie każda letnia kuchnia musi kosztować kilkadziesiąt tysięcy złotych. Najprostszą wersję zabudowy można wykonać samodzielnie z drewna lub palet, a z czasem rozbudować ją o kolejne elementy.

- Wybierz trwałe materiały. Blaty, szafki i pozostałe elementy powinny dobrze znosić zmienne warunki atmosferyczne. Tu sprawdzi się drewno impregnowane, kamień, beton architektoniczny, stal nierdzewna oraz gotowe moduły przeznaczone do użytku na zewnątrz.

- Pomyśl o wodzie, prądzie i zadaszeniu. Instalację wodną i elektryczną należy zaplanować już na początku, aby uniknąć późniejszych przeróbek i dodatkowych kosztów. Coraz większą popularnością cieszą się pergole z ruchomymi lamelami, które chronią przed słońcem i deszczem. W nowoczesnych aranżacjach często pojawiają się także przesuwne szklane ściany lub rolety ZIP, które osłaniają przed wiatrem i pozwalają korzystać z kuchni od wiosny aż do późnej jesieni.

- Pomyśl, na czym będziesz gotować. Dla jednych wystarczy klasyczny grill, inni wybiorą palenisko, piec do pizzy albo wędzarnię. Nie

ma jednego dobrego rozwiązania – postaw na to, z czego naprawdę będziesz korzystać.

- Zaplanuj wygodną strefę roboczą. Przyda się odpowiednio duży blat do przygotowywania potraw, zlewozmywak oraz szafki lub regały na naczynia, przyprawy i akcesoria. Jeśli często gotujesz w ogrodzie, warto pomyśleć także o małej lodówce lub zamkniętej szafce, w której przechowasz wszystko, co potrzebne.

Nie ma jednego przepisu na idealną letnią kuchnię. Wszystko zależy od tego, jak często z niej korzystasz i ile masz miejsca. Jednym wystarczy grill, blat roboczy i stół z krzesłami, inni decydują się

na zlew, lodówkę, piec do pizzy czy wędzarnię. Najważniejsze, żeby wszystko, czego używasz najczęściej, było pod ręką i nie trzeba było co chwilę wracać do domu. Jeśli nie planujesz od razu budowy murowanej kuchni, dobrym rozwiązaniem będą modułowe meble ogrodowe. Można je dowolnie ustawiać, a w razie potrzeby łatwo rozbudować o kolejne szafki i blaty. Warto znaleźć miejsce na skrzynię lub zamkniętą szafkę, w której schowasz naczynia, przybory kuchenne i akcesoria do grillowania. Możesz korzystać z letniej kuchni również wieczorem, zadbaj więc o oświetlenie. Nad blatem najlepiej sprawdzi się światło LED.

REKLAMA

0011520078

FIRANY • ZASŁONY • DODATKI • ROLETY RZYMSKIE

WISAN[®]

ROK ZAŁ. 1951

ul. Piłsudskiego 1A, Szczecin
pn.-pt. 10-18, sob. 10-14
tel. 91 48 98 368

ZOBACZ ZASŁONY W NOWEJ ODSŁONIE!

~ PROJEKTOWANIE ~ SZYCIE ~ POMIARY U KLIENTA

TCS

OGRODZENIA



Lubieszyńska 8A, 72-006 Mierzyn
koło Szczecina

48 530 305 730, 48 512 588 604, 48 504 192 453
biuro@tcsogrodzenia.pl

www.tcsogrodzenia.pl

#GRZYBY

Nietypowy borowik to jeden z najlepszych grzybów sezonu. Ale na tę pomyłkę uważaj



Borowiki usiatkowane to jadalne i wyjątkowo smaczne grzyby. Te grzyby najchętniej rosną pod drzewami liściastymi, takimi jak dęby, graby, buki i lipy

Borowiki usiatkowane mają brązowy wierzch kapelusza oraz trzon. Na trzonie widoczna wypukła siateczka

Katarzyna Laszczak

Borowik usiatkowany to jeden z pierwszych szlachetnych grzybów, które można znaleźć w polskich lasach. Pojawia się już w maju, ale rośnie też w lipcu i sierpniu, aż do jesieni.

● Jest w pełni jadalny, bardzo smaczny i ceniony za delikatny, lekko orzechowy smak. Zobacz, jak wygląda ten grzyb, gdzie rośnie i z czym go można pomylić. Dla wielu grzybiarzy to jeden z najlepszych grzybów rurkowych. Borowik usiatkowany (*Boletus reticulatus*) ma biały, zwarty miąższ, który po przekrojeniu nie zmienia koloru. Pachnie przyjemnie i równie

dobrze smakuje: ma łagodny, nawet słodkawy smak z delikatnie orzechową nutą.

Świetnie sprawdza się w sosach, zupach, risotto, daninach z makaronem czy jajecznicach. Nadaje się również do suszenia, zachowując intensywny aromat.

Borowik usiatkowany również prezentuje się bardzo ładnie. To okazały grzyb, którego kapelusz może osiągać nawet 25 cm średnicy. Młode owocniki mają półkolisty, ciemnobrązowy kapelusz. Z wiekiem staje się on bardziej rozpostarty, jaśniejszy i przybiera poduszkowaty kształt. W czasie suszy jego powierzchnia może delikatnie popękać. Od spodu znajdują się rurki. Początkowo są

białe lub szarobiałe, później stają się żółtozielone lub oliwkowe. Po uciśnięciu nie sinieją.

Najłatwiej rozpoznać ten gatunek po trzonie. Pokrywa go wyraźna siateczka widoczna niemal na całej długości. To właśnie od niej pochodzi nazwa grzyba. Na młodych owocnikach jest jasna, ale z czasem ciemnieje. Jest jednak jaśniejsza od trzonu. Sam trzon zwykle jest jasnobrązowy. Miąższ zostaje biały lub kremowy i nie zmienia barwy po przekrojeniu.

Borowik usiatkowany jest bardzo podobny do borowika szlachetnego (*Boletus edulis*), czyli popularnego prawdziwka. Dobra wiadomość

jest taka, że oba gatunki są jadalne i wysoko cenione w kuchni.

Nie trzeba się więc szczególnie przejmować ich odróżnianiem, ale można to zrobić po kilku szczegółach. Najważniejsza dotyczy trzonu. U borowika usiatkowanego siateczka pokrywa niemal cały trzon, natomiast u borowika szlachetnego zwykle jest najlepiej widoczna tylko w jego górnej części.

O ile pomylenie borowika usiatkowanego z prawdziwkiem niczym nie grozi, to większym problemem jest goryczak żółciowy (*Tylopilus felleus*), potocznie zwany szatanem. Nie jest grzybem trującym, jednak ma bardzo gorzki smak. Wystarczy je-

den egzemplarz, by zepsuć cały garnek sosu lub zupy. Tej pomyłki dosłownie gorzko się żałuje. A niestety obydwa gatunki są podobne (szczególnie młode owocniki).

Jak odróżnić oba gatunki? U borowika usiatkowanego siateczka jest jaśniejsza od trzonu, u goryczaka – ciemniejsza od niego i ma większe „oczka”. U goryczaka rurki pod kapeluszem z czasem nabierają różowego, a potem brązowego zabarwienia (niestety u młodych grzybów jest to słabo widoczne). Goryczak ma wyraźnie gorzki, piekący smak, wyczuwalny po dotknięciu językiem (uwaga: są osoby, które tej goryczy nie wyczu-

wają; nigdy nie należy jeść kawałków grzybów). Jeśli pojawiają się jakiegokolwiek wątpliwości, lepiej zostawić okaz w lesie.

To jeden z najwcześniejszych grzybów rurkowych. Pierwsze owocniki pojawiają się już w maju, ale jego sezon trwa długo, bo zwykle do początku października, a podczas ciepłej i wilgotnej jesieni nawet do połowy listopada. W tym roku prawdziwy wysyp zaczął się w połowie lipca.

Największe szanse na znalezienie tego gatunku są w lasach liściastych i mieszanych. Zwróć uwagę na drzewa, bo borowik usiatkowany „współpracuje” z korzeniami niektórych gatunków (tworzy tzw. mikoryzę).

REKLAMA

KORSAR

Szczecin ☎ +48 459 124 585
korsar.kontakt@gmail.com

◆ **Sprzedaż i montaż ogrodzeń**
◆ **Montaż infrastruktury ogrodowej:**
pergole, domki ogrodowe, markizy

Przewóz rzeczy

- ◆ Możliwość jednorazowych przewozów, jak i stałej współpracy.
- ◆ Transporty całych palet, jak i mniejsze zlecenia typu przeprowadzki.
- ◆ Samochód na 8 miejsc paletowych w kategorii do 3,5 tony, posiadający windę.

REKLAMA

0211501139



PISIECKI
TERMIZOLACJA BUDYNKÓW
WYNAJEM RUSZTOWAŃ

W OFERCIE:

- termomodernizacje obiektów wielokubaturowych
- termoizolacje,
- sztukaterie,
- dekarstwo,
- adaptacje poddaszy,
- budowa domów pod klucz,
- wykończenia mieszkań, apartamentów,
- montaż stolarki okiennej i drzwiowej,
- układanie nawierzchni chodnikowych,
- wynajem, montaż i demontaż rusztowań,
- kosztorysy inwestorskie,
- projekty budowlane wraz z organizacją czynności formalnoprawnych
- sprzedaż mieszkań na zaadaptowanych poddaszach
- * wykończenia wnętrz przystosowanych dla osób niepełnosprawnych

Współpracujemy z instytucjami użyteczności publicznej.

Budowa od A do Z

☎ 793-637-444
☎ 794 434 246
@ aj.pisiecki@onet.pl
@ pisiecki@onet.pl
f @AJ.PISIECKI
www.aj-pisiecki.pl



PRZEDSIĘBIORSTWO
GODNE ZAUFANIA

REKLAMA

0211501057



PROFESJONALNE I KOMPLEKSOWE WYKOŃCZENIA ZE SZKŁA

POMIAR I WYCENA NA TERENIE SZCZECINA GRATIS!

Ścianki i zabudowy szklane

Balustrady szklane

Drzwi szklane

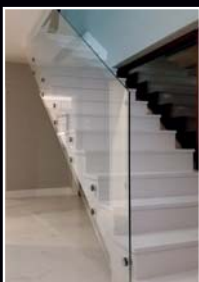
Kabiny prysznicowe

Lacobel

Lustra

Daszki szklane

Podłogi szklane



Najlepsi w Szczecinie 2019-2025



I miejsce w Szczecinie
wg. zestawienia Orły Szklarstwa

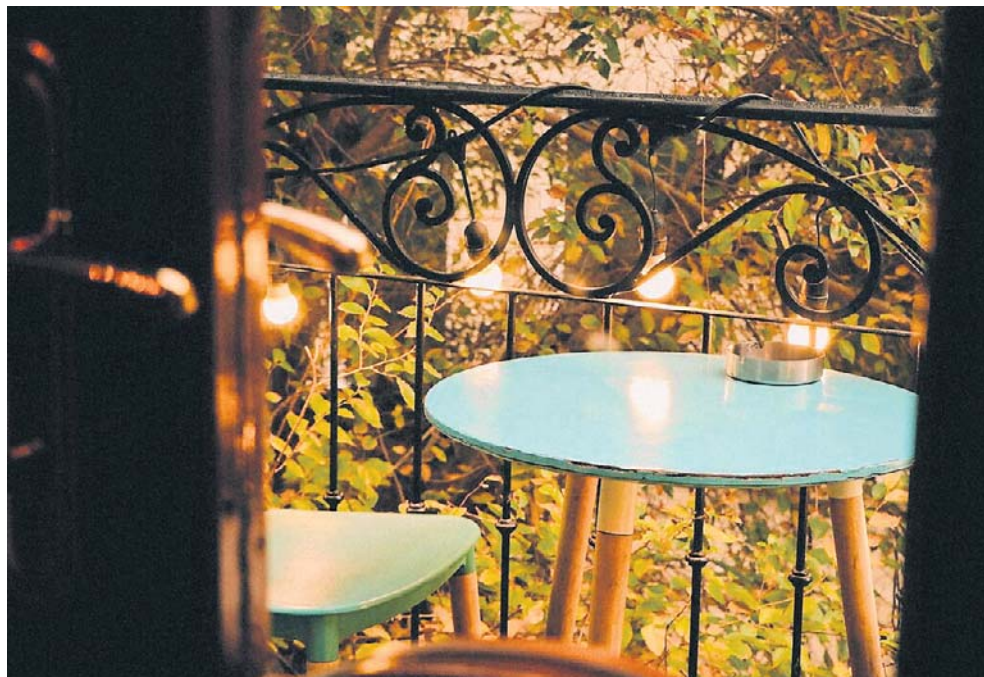
ul. Kolumba 59, 70-035 Szczecin
tel.: +48 607 786 105
e-mail: biuro@gtaglass.pl
Godziny otwarcia:
poniedziałek - piątek 9.00 - 18.00

www.gtaglass.pl



#BALKON

Ciekawe pomysły na mały balkon. Aż tyle można tu zmieścić



Nie potrzeba dużego metrażu ani kosztownej metamorfozy – często wystarczy kilka sprytnych pomysłów, by zyskać wyjątkową przestrzeń

Nie rób z balkonu składowiska gratów. Zrób porządk. Letni klimat na balkonie stworzysz za pomocą dodatków

M. Czuba-Skarzyńska

Mały balkon wcale nie musi być wyłącznie miejscem do suszenia prania czy przechowywania roweru. Wystarczy sprytnie rozwiązania, żeby zmienić się w letnią strefę do czytania i picia kawy, która będzie cieszyć przez całe lato.

W wielu mieszkaniach balkon z czasem zamienia się w miejsce, gdzie trafia wszystko, na co zabrakło miejsca w domu. Suszarka, zapasowe doniczki, worek z ziemią, rower czy kartony skutecznie odbierają mu jego podstawową funkcję. Warto od czasu do czasu zrobić porządk i zostawić tylko te rzeczy, z których rzeczywiście korzystamy.

Nawet kilka metrów kwadratowych wystarczy, by urządzić letni kącik i poczuć się jak na wakacjach. Nawet wielki stolik, ażurowy fotel i skrzynki z kwiatami albo ziołami potrafią całkowicie odmienić tę przestrzeń.

Dzięki temu balkon stanie się miejscem, w którym chętnie wypijesz poranną kawę, zjesz śniadanie czy poczytasz.

Jest wiele prostych rozwiązań, dzięki którym nawet mała przestrzeń można urządzić wygodnie i funkcjonalnie.

Na niewielkim balkonie najlepiej sprawdzają się me-

ble i dodatki, które nie przytłaczają wnętrza, a jednocześnie pozwalają wygodnie z niego korzystać.

Gdy masz deficyt miejsca wybierz rozwiązania, które są dedykowane do tego typu aranżacji. Dzięki nim nawet niewielka przestrzeń będzie wygodna i nie sprawi wrażenia zagraconej.

Stolik mocowany do balustrady – po złożeniu praktycznie nie zajmuje miejsca, a po rozłożeniu bez problemu zmieści filiżankę kawy, książkę czy laptop.

Składane krzesła i stoliki – gdy nie są potrzebne, można je złożyć i oprzeć o ścianę lub schować do schowka.

Ławka lub skrzynia ze schowkiem – jeden mebel pełni dwie funkcje. Zapewnia wygodne miejsce do siedzenia, a jednocześnie pozwala przechowywać poduszki, koce, konewkę czy akcesoria do pielęgnacji roślin.

Doniczki mocowane do balustrady – nie zajmują miejsca na podłodze, dzięki czemu zostaje więcej przestrzeni do wypoczynku.

Pionowe kwietniki i wiszące organizery – pozwalają wykorzystać ściany do uprawy kwiatów, ziół czy pomidorów, zamiast zastawiać nimi podłogę.

Mobilny regał lub wózek na kółkach – sprawdzi się jako miejsce na rośliny, zioła i akcesoria. W razie potrzeby

można go łatwo przestawić lub schować na zimę.

Półki narożne – pozwalają zagospodarować miejsca, które często pozostają niewykorzystane, a jednocześnie nie utrudniają poruszania się po balkonie.

Wcale nie potrzeba drogich mebli, aby balkon wyglądał efektownie. Wystarczy poszukać w sieciówkach niedrogiego oświetlenia i kilku fajnych dodatków.

Girlandy LED, lampki solarne czy lampiony sprawiają, że wieczorem balkon przypomina klimatyczny taras. Z kolei dywan przeznaczony do użytku na zewnątrz, kilka poduszek i miękkie koc sprawiają, że przestrzeń staje się bardziej przytulna również w ciągu dnia.

Pamiętaj jednak o umiarze, bo mniej znaczy więcej. Zbyt duża liczba dekoracji optycznie zmniejszy balkon. Znacznie lepiej sprawdza się kilka dobrze dobranych elementów niż kilkanaście przypadkowych ozdób.

Balkon powinien przede wszystkim służyć do wypoczynku. Dlatego lepiej postawić na proste i praktyczne rozwiązania niż na dodatki, które tylko ładnie wyglądają.

Meble wielofunkcyjne, schowki czy łatwe w uprawie rośliny sprawiają, że korzystanie z tej przestrzeni będzie po prostu wygodniejsze.



Jest wiele prostych rozwiązań, dzięki którym nawet mała przestrzeń można urządzić wygodnie i funkcjonalnie

Warto również zadbać o osłonę przed słońcem i wzrokiem sąsiadów. Markiza, parasol lub mata bambusowa zwiększą komfort wypoczynku, zwłaszcza w upalne dni.

W aranżacji balkonu dobrze sprawdzają się także rośliny odporne na wysokie temperatury, takie jak lawenda, pelargonie czy rozchodniki. Dzięki nim przestrzeń nabiera koloru i staje się bardziej przyjazna do codziennego wypoczynku. Jeśli balkon jest często użytkowany wieczorami, warto za-

dbać o nastrojowe oświetlenie o ciepłej barwie, które stworzy przyjemny klimat. Nawet niewielkie zmiany mogą sprawić, że balkon stanie się ulubionym miejscem relaksu przez całe lato.

Przed zakupem wyposażenia warto dokładnie zmierzyć balkon i zaplanować rozmieszczenie poszczególnych elementów. Dzięki temu łatwiej uniknąć wrażenia ciasnoty i zachować swobodę poruszania się. Dobrym rozwiązaniem jest również wybór dodatków wykonanych z materiałów odpornych

na deszcz, promieniowanie UV i zmienne warunki atmosferyczne. Pozwoli to cieszyć się estetycznym wyglądem balkonu przez cały sezon bez konieczności częstej konserwacji.

Coraz więcej osób traktuje balkon jako dodatkowy pokój na świeżym powietrzu, w którym można pracować, odpoczywać lub spotykać się z bliskimi. Wystarczy kilka dobrze dobranych elementów wyposażenia, aby nawet niewielka przestrzeń stała się funkcjonalnym miejscem do codziennego relaksu.

trend
ŁAZIENKI

“Pozwól sobie na marzenia...
my zajmiemy się resztą”

chata
KUCHNIE - SZAFY - ZABUDOWY



TREND_CHATA_SZCZECIN

ul. Długa 4b, 72-006 Mierzyn

tel. +48 531 953 133

e-mail: biuro@trend.info.pl

www.trend.info.pl

tel. +48 668 177 449

e-mail: biuro@chata.info.pl

www.chata.info.pl



ZAPEWNIAMY:



SZEROKĄ OFERTĘ
MATERIAŁÓW



FACHOWE
DORADZTWO



TERMINOWE
DOSTAWY



GRYFSTONE
z pomysłem na otoczenie

Sprzedaz

» **Kostki Brukowe**

» **Płyt Tarasowych**

» **Kamieni Ozdobnych, Gryków**

» **Małej Architektury**

» **Blozków Ogrodzeniowych**

» **Ogrodzeń Aluminiowych i Stalowych**

ZAPRASZAMY

GRYFSTONE
z pomysłem na otoczenie



SZCZECIN
ul. Floriana Krygiera 1

gryfstone.pl

tel. +48 537 307 370
biuro@gryfstone.pl



#KLIMATYZACJA

Klimatyzacja w mieszkaniu. Co wolno?

oprac. Katarzyna Laszczak

Klimatyzacja może znacząco poprawić komfort podczas letnich upałów, ale jej montaż w bloku nie zawsze jest tak prosty, jak się wydaje.

● W niektórych przypadkach potrzebna będzie zgoda wspólnoty, a źle wybrane miejsce instalacji może stać się źródłem konfliktów z sąsiadami.

Instalacja klimatyzacji w mieszkaniu zazwyczaj nie wymaga uzyskania pozwolenia na budowę.

– W większości przypadków nie jest wymagane pozwolenie na budowę, natomiast konieczna jest zgoda wspólnoty lub zarządcy, jeśli jednostka zewnętrzna ma znaleźć się na elewacji, balkonie będącym częścią wspólną, dachu lub w miejscu widocznym z przestrzeni publicznej – wyjaśnia Mariusz Łubiński. – Zwykle wystarcza krótki opis techniczny urzą-

dzenia, schemat montażu i potwierdzenie, że instalacja zostanie wykonana zgodnie z normami – dodaje.

Gdzie można zamontować klimatyzator? Najczęściej jednostki zewnętrzne montuje się na balkonach i loggiach należących do właściciela mieszkania, a także na tarasach, dachach lub elewacjach – pod warunkiem uzyskania wymaganych zgód.

– Legalne miejsca montażu to przede wszystkim balkony i loggie należące do właściciela lokalu, tarasy, dachy oraz elewacje, o ile wspólnota wyrazi zgodę – wskazuje prezes firmy Admus.

Wybór miejsca nie powinien być przypadkowy. Trzeba uwzględnić nie tylko wygodę użytkowania, ale także kwestie techniczne i komfort innych mieszkańców.

Nie każdą nieruchomość można wyposażyć w klimatyzację typu split. Problemy pojawiają się przede wszyst-

kim w budynkach zabytkowych oraz obiektach o wysokich walorach architektonicznych, gdzie ingerencja w elewację jest ograniczona lub całkowicie zakazana.

Przeszkodą może być również brak możliwości bezpiecznego odprowadzenia skroplin albo ryzyko przekroczenia dopuszczalnych norm hałasu.

W takich przypadkach warto rozważyć alternatywne rozwiązania, takie jak klimatyzatory bez jednostki zewnętrznej lub montaż urządzeń na dachu – o ile wspólnota wyrazi na to zgodę.

Czy sąsiedzi mogą zablokować montaż? Sama niechęć sąsiadów nie wystarczy, by uniemożliwić montaż klimatyzacji.

– Sąsiedzi nie mogą samodzielnie zablokować montażu klimatyzacji. Mogą zgłosić swoje uwagi do zarządcy, jeśli obawiają się hałasu lub uciążliwości związanych z odprowadzaniem skroplin, ale ostateczna decyzja należy



Skropliny nie mogą trafiać na elewację, chodnik ani balkon sąsiada. Najczęściej stosuje się odprowadzenie do kanalizacji lub specjalnych pojemników

do wspólnoty – wyjaśnia prezes firmy Admus.

Coraz więcej wspólnot przyjmuje uchwały określające zasady montażu klimatyzatorów.

– Idealną sytuacją jest podjęcie uchwały o sposobie montażu klimatyzacji, w której doprecyzowana jest procedura i warunki techniczne – zaznacza Mariusz Łubiński.

Najważniejsze jest to, aby urządzenie nie naruszało części wspólnych budynku i nie powodowało uciążliwości dla innych mieszkańców.

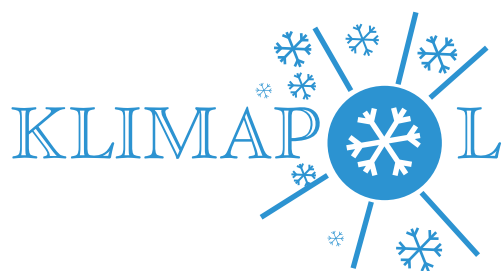
REKLAMA

0011557374

KLIMATYZACJA

DOBÓR URZĄDZENIA • DOSTAWA • MONTAŻ • SERWIS

W OFERCIE POSIADAMY KLIMATYZATORY
RENOMOWANYCH FIRM Z FUNKCJĄ GRZANIA



Police, ul. Marii Konopnickiej 17
tel. 602 223 212
e-mail: biuro@klimapol.net.pl
www.klimapol.net.pl

26 LAT
NA RYNKU

BALIE OGRODOWE Z JACUZZI OPALANE DREWNIEM

Relaks na tarasie przez cały rok



PERSONALIZACJA

Wybierz kolor obudowy, kolor wnętrza, rodzaj wykończenia i system masażu.



SOLIDNE MATERIAŁY

Impregnowane drewno, trwały wkład z włókna szklanego lub akrylu.



PROSTA INSTALACJA

Montaż jest szybki i nieskomplikowany.

JAK ZAMÓWIĆ:

1. Wejdź na stronę:
www.relaks-na-tarasie.pl
2. Wybierz gotową balie lub skontaktuj się z nami.
3. Doradzimy, przygotujemy odpowiednią konfigurację i dostarczymy balie pod Twój dom.

KONTAKT:

📍 SZCZECIN

✉ biuro@relaks-na-tarasie.pl

☎ +48 730 237 037

JESTEŚMY ZE SZCZECINA

Możesz do nas zadzwonić, przyjechać i porozmawiać na miejscu.

Pomożemy dobrać balie i konfigurację do Twoich potrzeb.

www.relaks-na-tarasie.pl

ATUT RENTAL

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU BUDOWLANEGO I OGRODNICZEGO

U NAS WYNAJMIESZ

GOTOWE DO PRACY
NARZĘDZIA DO BUDOWY I REMONTU,
PIELĘGNACJI ZIELENI ORAZ CZYSZCZENIA



www.atutrental.com.pl

SZCZECIN

PRZECŁAW

ul. Pomorska 144
tel. 91 463 23 15

al. Kasztanowa 25
tel. 451 075 244

**RABAT
20%**

na hasło

GOTOWI NA JESIEŃ *

*na pierwszy wynajem z kategorii
Zrób to sam i Prace ogrodnicze

#LILIA

Lilie przekwitły? Teraz większość ogrodników popełnia ten sam błąd



Odpowiednie przygotowanie lilii do zimy ma kluczowe znaczenie dla ich kondycji i obfitego kwitnienia w przyszłym roku

Katarzyna Laszczak

W sierpniu wiele lilii kończy już kwitnienie i na rabatach zostają jedynie wysokie, zielone łodygi. Kuszą, żeby je od razu przyciąć, ale lepiej się z tym wstrzymać.

● To właśnie teraz roślina gromadzi zapasy potrzebne do przyszłorocznego kwitnienia. Podpowiadamy, co zrobić z liliami po przekwitnięciu, kiedy można obciąć łodygi i czy trzeba wykopywać cebule.

NAJWAŻNIEJSZE: NIE ŚCINAJ CAŁEJ ŁODYGI ZARAZ PO KWITNIENIU

Przekwitłe lilie nie wyglądają już tak efektownie, jak jeszcze kilka tygodni wcześniej. Zamiast dużych kwiatów pozostają wysokie, sztywne pędy z liśćmi. Choć mogą psuć wygląd rabaty, nie warto usuwać ich zbyt wcześnie. Ścięcie całej łodygi to duży błąd, który osłabi roślinę – w następnym roku będzie gorzej kwitła.

Po przekwitnięciu należy odciąć jedynie pozostałości kwiatów:

- jeśli masz kilka lilii, możesz odłamać tzw. załaznię, czy to, zgrubienie, które co pozostało, gdy obsypały się płatki.

- jeśli masz więcej lilii na rabacie lub są naprawdę wysokie – zetnij górną część

łodygi, tuż pod pozostałościami kwiatów.

Ważne jest to, że zieloną, ulistnioną łodygę trzeba pozostawić. Liście nadal prowadzą fotosyntezę i przekazują substancje odżywcze do cebuli. To właśnie z nich roślina czerpie siłę, by w następnym sezonie wypuścić nowe pędy i ponownie zakwitnąć.

KIEDY MOŻNA OBCIĄĆ ŁODYGĘ LILII?

Na całkowite usunięcie pędów trzeba poczekać. Najlepiej zrobić to dopiero wtedy, gdy liście i łodygi naturalnie żółkną lub całkowicie zaschną.

Najczęściej dzieje się to jesienią, choć wiele zależy od pogody, odmiany lilii oraz terminu jej kwitnienia. Dopiero wtedy można ścinać pędy tuż nad ziemią.

Jeśli sterzące łodygi bez kwiatów przeszkadzają ci ze względów estetycznych, warto pomyśleć o tym już podczas planowania rabaty. Lilie dobrze prezentują się na tle gęstych krzewów, wysokich traw ozdobnych lub okazałych bylin, które po zakończeniu kwitnienia skutecznie maskują pozostające pędy.

JAK PIEŁĘGNOWAĆ LILIE PO PRZEKWITNIĘCIU?

Po zakończeniu kwitnienia lilie nie wymagają już tak intensywnej pielęgnacji, ale nie

oznacza to, że można o nich całkowicie zapomnieć.

Warto pamiętać o kilku zasadach:

- usuń przekwitłe kwiaty,
- pozostaw zieloną łodygę z liśćmi,
- podlewaj rośliny podczas dłuższych okresów bez deszczu,
- nie stosuj nawozów zawierających azot,
- możesz rozłożyć wokół roślin warstwę kompostu, który jednocześnie wzbogaci glebę i ograniczy jej przesychnanie.

CZY CEBULE LILII TRZEBA WYKOPYWAĆ?

Nie wszystkie lilie traktuje się jednakowo. To, czy cebule trzeba wykopać przed zimą, zależy od gatunku lub odmiany.

Lilie odporne na mróz mogą pozostać w gruncie przez cały rok. Wykopyje się je zwykle dopiero wtedy, gdy po kilku latach nadmiernie się zagęszczą i wymagają podziału.

Inaczej jest w przypadku odmian bardziej wrażliwych na niskie temperatury, zwłaszcza lilii orientalnych. Ich cebule warto wykopać dopiero wtedy, gdy liście całkowicie zaschną. Następnie należy je przechować do wiosny w chłodnym, suchym pomieszczeniu – podobnie jak bulwy dalii czy mieczyków.



Jeśli masz kilka lilii, możesz odłamać pozostałości kwiatów. Zetnij górną część łodygi, tuż pod pozostałościami kwiatów



Lilie po przekwitnięciu nadal wymagają odpowiedniej pielęgnacji – pozostawione liście pomagają cebulom zgromadzić zapasy na kolejny sezon kwitnienia

Sierpniowa pielęgnacja zapoczątkuje w przyszłym sezonie. Choć po kwitnieniu lilie wydają się kończyć sezon, w rzeczywistości wykonują bardzo ważną pracę. Gromadzą zapasy w cebulach, od których zależy przyszłoroczne kwitnienie. Dlatego, zamiast ścinać zielone łodygi zaraz po opadnięciu kwiatów, lepiej uzbroić się w cierpliwość.

Kilka tygodni oczekiwania może sprawić, że za rok rabata znów zachwyci dużymi, zdrowymi i obficie kwitnącymi liliami.

Warto również regularnie sprawdzać, czy na liściach nie pojawiają się oznaki chorób lub żerowania szkodników. Uszkodzone części roślin najlepiej usuwać na bieżąco, aby ograniczyć rozprzestrzenianie się problemu. Pod koniec sezonu dobrze jest także oczyścić rabatę z opadłych liści i resztek roślinnych, które mogą stać się miejscem zimowania patogenów. Dzięki temu cebule będą miały lepsze warunki do przezimowania i rozpoczęcia wzrostu wiosną. Odpowiednia pielęgnacja po kwitnieniu nie wy-

maga dużego nakładu pracy, ale ma istotny wpływ na kondycję roślin. To właśnie teraz lilie przygotowują się do kolejnego sezonu i warto stworzyć im jak najlepsze warunki do regeneracji.

Jeśli lilie rosną w jednym miejscu od kilku lat, warto obserwować, czy nie kwitną coraz słabiej, ponieważ może to być sygnał, że cebule wymagają podziału. Regularna pielęgnacja i odrobina cierpliwości sprawia, że rośliny będą co roku odwdzięczać się efektownymi, okazałymi kwiatami.

REKLAMA

0211505662

PAT USŁUGI BUDOWLANO-INSTALACYJNE

Damian Komisarek

**ZREALIZUJ SWOJE MARZENIA BUDOWLANE Z FIRMĄ PAT
ZAUFAJ DOŚWIADCZENIU I PROFESJONALIZMOWI**

ul. Wiatraczna 25e, 72-004 Tanowo, tel. 505 037 077, e-mail: dkomisarek@wp.pl

- wszelkie usługi remontowo-budowlane
- remonty galerii handlowych, hoteli, restauracji i biur
- kompleksowe wykończenia domów
- prace konserwatorskie
- prace konstrukcyjne i instalacyjne
- wysoka jakość usług oraz terminowość realizacji



REKLAMA

0211503002

Gospodarstwo Ogrodnicze

PRODUKCJA

ROŚLINY OZDOBNIE · ROZSADY WARZYW I NIE TYLKO



ul. Batalionów Chłopskich 101
Szczecin Zdroje 🌿 **Tel. 501 52 62 72**



#ZASŁONY

Nie każda roleta ochroni przed upałem

Katarzyna Laszczak

Podczas upałów nawet zamknięte okna nie wystarczą, by utrzymać przyjemną temperaturę w mieszkaniu. O tym, czy wewnątrz zamieni się w piekarnik, w dużej mierze decyduje rodzaj osłon okiennych.

Ekspert zajmujący się fizyką budynków są zgodni – najefektywniejszą ochronę przed upałem zapewniają osłony zewnętrzne. Powód jest prosty. Promienie słoneczne zostają zatrzymane jeszcze przed dotarciem do szyby, dzięki czemu ciepło nie przedostaje się do wnętrza.

Jeśli osłona znajduje się dopiero po wewnętrznej stronie okna, szyba zdąży się nagrzać. W efekcie część energii cieplnej trafia już do pomieszczenia i trudniej ją usunąć. Dlatego osoby planujące skuteczną ochronę przed letnimi upałami powinny w pierwszej kolejności rozwa-

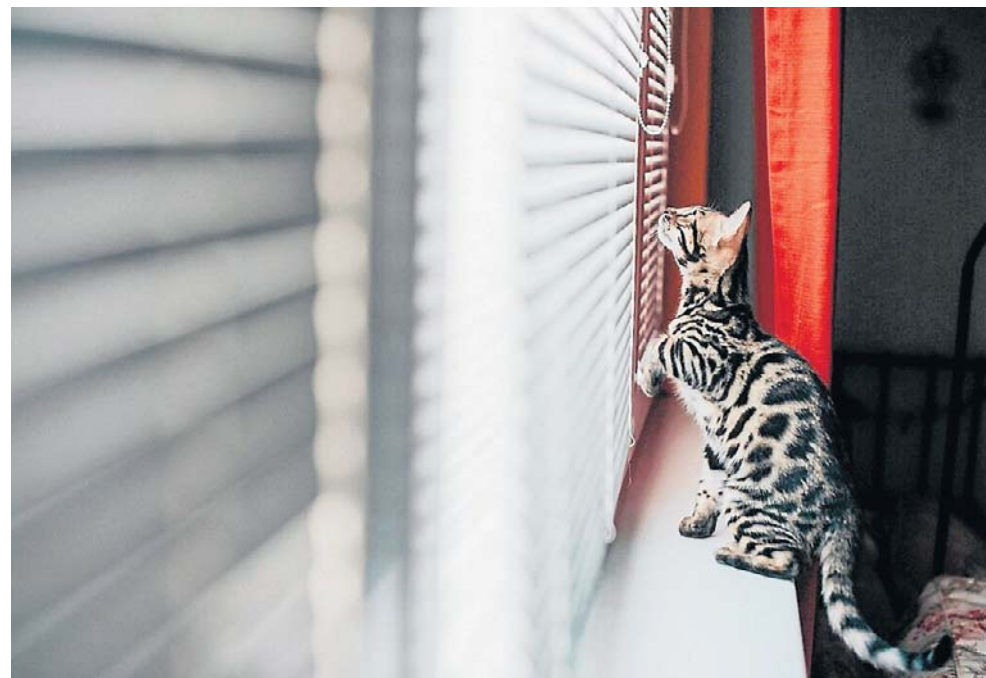
żyć montaż osłon zewnętrznych.

Najpopularniejszym rozwiązaniem pozostają rolety zewnętrzne. Po opuszczeniu tworzą dodatkową barierę między szybą a promieniowaniem słonecznym. Dobrze zamontowane rolety mogą znacząco ograniczyć nagrzewanie się pomieszczeń, a dodatkowo chronią przed hałasem z zewnątrz i zwiększają poczucie bezpieczeństwa mieszkańców. Jednak przy opuszczonych roletach nie mamy widoku na zewnątrz, powodują też zaciemnienie pomieszczeń. Nowoczesne modele często wyposażone są w napędy elektryczne, które ułatwiają obsługę, a nawet automatykę reagującą na nasłonecznienie.

Alternatywą dla klasycznych rolet są refleksy, nazywane także screenami. To specjalne osłony wykonane z technicznych tkanin, które zatrzymują znaczną część promieniowania słonecz-

nego, jednocześnie nie zaciemniając całkowicie wnętrza. Ich zaletą jest możliwość zachowania kontaktu wzrokowego z otoczeniem. W ciągu dnia mieszkańcy nadal widzą, co dzieje się na zewnątrz, podczas gdy do wnętrza dociera znacznie mniej ciepła.

Rozwiązanie to szczególnie dobrze sprawdza się w domach z dużymi przeszkleniami. W przypadku tarasów, balkonów i dużych przeszkleń skuteczne są także markizy oraz rolety fasadowe. Markizy ograniczają bezpośrednie nasłonecznienie szyb i ścian budynku, dzięki czemu pomieszczenia znajdujące się za nimi wolniej się nagrzewają. Rolety fasadowe działają podobnie do refleksy, ale pozwalają na większą kontrolę poziomu zaciemnienia. Jeśli nie możemy zamontować osłon zewnętrznych, trzeba postawić na wewnętrzne. Ich wybór jest duży, ale trzeba wiedzieć, że nie każda roleta czy zasłona



FOT. PEXELS.COM

Coraz większą popularność zdobywają także plisy komórkowe, nazywane często plisami typu honeycomb

zapewnia ochronę przed upałem. Zwykłe tkaniny dekoracyjne wprawdzie wyglądają ładnie, ale mają ograniczony wpływ na temperaturę. Jeśli zależy nam na ograniczeniu

nagrzewania wnętrza, trzeba wybierać osłony termoizolacyjne. Jednym z najskuteczniejszych rozwiązań wewnętrznych są rolety typu blackout wyposażone w spe-

cialną warstwę odbijającą promienie słoneczne. Modele podgumowane lub pokryte srebrzystą powłoką potrafią dobrze ograniczyć ilość energii słonecznej.

REKLAMA

0011564014

Salon PUKA to miejsce, gdzie znajdziesz szeroki wybór stylowych drzwi, wyjątkowych podłóg i funkcjonalnych akcesoriów do swojego domu!



*Twoje nowe drzwi **zaczynają się u nas***



+48 662 168 160

Szczecin, ul. Santocka 44B

biuro@puka.com.pl

Poniedziałek – Piątek: 9:00 – 17:00
Sobota: 10:00 – 14:00

CZU-BART ☎ 789 015 745

SPECJALIZUJEMY się w układaniu kostki brukowej i granitowej, co stanowi naszą główną dziedzinę ekspertyzy.



DODATKOWO oferujemy kompleksowe rozwiązania związane z ogrodzeniami, ogrodami oraz szerokim zakresem prac budowlanych i wykończeniowych.

NASZ ZESPÓŁ charakteryzuje się nie tylko fachowym podejściem do pracy, ale również zaangażowaniem w każdy projekt.

DZIĘKI NASZEMU DOŚWIADCZENIU I PASJI do tego, co robimy, jesteśmy w stanie sprostać najbardziej wymagającym oczekiwaniom naszych klientów.



Sprawdź nas na

oferteo



- Sprzedaż czarnoziemu, piasku i kruszyw
- Roboty ziemne i wyburzeniowe
- Wynajem sprzętu
- Przesiewanie ziemi



☎ 48 519 546 512 ☎ 48 601 301 613
 ✉ biuro@majeran.com.pl
 📍 Stobno 29A

#WNĘTRZA

Modne kolory ścian w 2026 roku. Siedem hitów, ale tylko jeden król

Katarzyna Laszczak

Jeszcze kilka lat temu we wnętrzach królowały chłodne szarości i biel o sterylnym charakterze, inspirowane stylem skandynawskim. Później przyszła moda na mocniejsze akcenty – butelkową zieleń, granat czy antracyt. Dziś jednak wyraźnie widać zmianę kierunku.

W 2026 roku najmodniejsze kolory ścian czerpią inspirację z natury. Dominują odcienie ziemi, piasku, gliny, kamienia i roślinności. Są cieplejsze, bardziej stonowane i sprzyjają tworzeniu przytulnych wnętrz. Projektanci coraz częściej odchodzą od chłodnego minimalizmu na rzecz aranżacji, które mają dawać poczucie komfortu, harmonii i bliskości natury.

Wśród najczęściej wyszukiwanych kolorów farb znajdują się kaszmir, beż, biel, taupe, szalwia, terakota oraz greige. Każdy z nich wpisuje się w trend naturalności, ale pozwala osiągnąć nieco inny efekt.

KASZMIR – NOWA KLASYKA ELEGANCKICH WNĘTRZ

Kaszmir od kilku sezonów konsekwentnie zdobywa popularność i wszystko wskazuje na to, że w 2026 roku pozostanie jednym z najchętniej wybieranych kolorów ścian. Obecnie kaszmirowy, również w wydaniu mebli kuchennych – pozostaje na topie. To subtelny odcień łączący beż,



Najważniejszym trendem jest dziś tworzenie przestrzeni, w której po prostu dobrze się mieszka

szarość i delikatne nuty pudrowego różu. Dzięki temu jest cieplejszy od klasycznej szarości, ale bardziej wyrafinowany niż tradycyjny beż. Kaszmirowe ściany świetnie komponują się z drewnem, jasnym kamieniem, tkaninami boucle i naturalnymi dodatkami. Wprowadzają do wnętrza elegancję bez efektu przesadnego luksusu.

BEŻ – PONAD CZASOWY I BARDZIEJ WYRAZISTY NIŻ KIEDYŚ

Beż wrócił do łask już kilka lat temu, ale obecnie występuje w znacznie cieplejszym wydaniu. Modne są odcienie przypominające piasek, len, kawę z mlekiem czy rozgrzane słońcem wydmy. Coraz rzadziej wybierane są natomiast chłodne, wpadające w szarość beże. To kolor niezwykle uniwersalny.

Sprawdza się zarówno we wnętrzach nowoczesnych, jak i klasycznych, japońskich czy modern organic. Dodatkowo stanowi doskonałe tło dla drewna, ceramiki i naturalnych tekstyliów.

BIEL – ALE JUŻ NIE ŚNIEŻNOBIAŁA

Choć biel pozostaje jednym z najpopularniejszych kolorów ścian, jej charakter wyraźnie się zmienił. Projektanci odchodzą od chłodnych, laboratoryjnych odcieni na rzecz cieplejszych tonów. Najmodniejsze są obecnie: biel złamana kremem, biel waniliowa, odcień kości słoniowej, biel mleczna, biel z delikatną nutą beżu.

Takie odcienie lepiej współgrają z naturalnym światłem i sprawiają, że wnętrza wydają się bardziej przytulne. Jednocześnie za-

chowują wszystkie zalety bieli – optycznie powiększają przestrzeń i stanowią neutralne tło dla wyposażenia. Odcień bieli został również kolorem roku 2026 amerykańskiego Instytutu Koloru Pantone.

TAUPE – ELEGANCJA INSPIROWANA NATURĄ

Taupe to kolor, którego nazwa może brzmieć tajemniczo, ale sam odcień jest niezwykle praktyczny. To połączenie brązu, szarości i beżu. Można go opisać jako kolor mokrej gliny, kamienia lub kawy z odrobiną mleka. Taupe szczególnie dobrze sprawdza się w salonach i sypialniach. Jest spokojny, elegancki i ponadczasowy. W zależności od oświetlenia może wyglądać bardziej szaro lub bardziej beżowo, dzięki czemu wnętrza zyskuje ciekawą głębię.



W 2026 roku wnętrza stają się bardziej miękkie, przyjazne i naturalne. Zamiast chłodnych szarości dominują odcienie inspirowane ziemią, piaskiem i roślinnością

SZALWIA – NAJMODNIEJSZA ZIELEŃ OSTATNICH LAT

Jeśli jeden kolor miałby symbolizować współczesną modę na naturę, byłaby to właśnie szalwia. Ten przygaszony, lekko szarawy odcień zieleni od kilku sezonów nie schodzi z list wnętrzarskich hitów. W 2026 roku nadal pozostaje jednym z najczęściej wybieranych kolorów ścian.

Szalwia działa uspokajająco, dobrze wpływa na odbiór przestrzeni i łatwo łączy się z innymi modnymi kolorami ziemi. Świetnie wygląda w sypialniach, kuchniach oraz pokojach dziecięcych. Najlepiej komponuje się z drewnem, beżami, kremową bielą oraz naturalnymi tkaninami.

TERAKOTA – CIEPŁO POŁUDNIA WE WNĘTRZACH

Po latach dominacji chłodnych aranżacji coraz większą

popularność zdobywają kolory inspirowane gliną i wypalaną ceramiką.

Terakota to jeden z najbardziej charakterystycznych przykładów tego trendu. Łączy w sobie odcienie ceglane, rdzawe, pomarańczowe i brązowe.

GREIGE – KOMPROMIS MIĘDZY SZAROCIĄ A BEŻEM

Greige to jeden z najważniejszych kolorów ostatnich lat i odpowiedź na zmieniające się trendy. Powstał z połączenia angielskich słów grey i beige. Jest więc mieszanką szarości oraz beżu.

To właśnie greige stał się pomostem między modą na chłodne wnętrza a obecnym zwrotem ku cieplejszym kolorom. Zachowuje nowoczesny charakter szarości, jednocześnie oferując przytulność kojarzoną z beżem.

REKLAMA

SPRAWIAMY,
ŻE WNĘTRZE TWOJEGO DOMU
WYGLĄDA LUKSUSOWO

OFERUJEMY:
WŁOSKIE TYNKI DEKORACYJNE
BETON ARCHITEKTONICZNY
MIKROCEMENT
FARBY
INNOWACYJNA GŁADŹ W ROLCE
SZTUKATERIA I WIELE WIĘCEJ

www.strefakoloru.szczecin.pl 508 204 335



0211508427

A M B E R D O M

Z WIDOKIEM NA PRZYSZŁOŚĆ



ZAPEWNIAMY DRZWI I OKNA OD 30 LAT.
DZIĘKI NAM, MOŻESZ SPOGLĄDAĆ NA ŚWIAT I SPAĆ SPOKOJNIE.
ZADZWOŃ I ZAPYTAJ O NASZĄ OFERTĘ, LUB ODWIEDŹ NAS W SKLEPIE.

☎ **789 999 703**
✉ szczecin@amberdom.eu



**Komora normobaryczna
do tlenoterapii**

**PIERWSZA
SESJA
NIE WYMAGA
OPŁAT**

ZYSKAJ NOWE KOMÓRKI MACIERZYSTE!

+ Wspomaga leczenie wielu chorób i stanów zapalnych:

• ALERGIA	• MIGRENY	• NOWOTWORY
• ASTMA	• NADCIŚNIENIE	• ANEMIA
• CUKRZYCA	• MIAŻDŻYCA	• PARKINSON
• BOLERIOZA	• ALZHEIMER	• KONTUZJE

O₂ Korzyści płynące z tlenoterapii to m.in.:

✓ 8 - KROTNE ZWIĘKSZENIE ILOŚCI KOMÓREK MACIERZYSTYCH	✓ POLEPSZENIE PRZEMIANY MATERII	✓ ZMNIEJSZENIE POWIKŁAŃ POCOVIDOWYCH
✓ ZMNIEJSZENIE STANÓW ZAPALNYCH	✓ ŁAGODZI STANY DEPRESYJNE	✓ POLEPSZENIE JAKOŚCI SNU
✓ POPRAWA STANU SKÓRY	✓ REGENERACJA ORGANIZMU	✓ POBUDZA KOMÓRKI CIAŁA DO WZROSTU I ODBUDOWY, WSPOMAGA W TRUDNO GOJĄCYCH SIĘ RANACH
✓ POLEPSZENIE WYDOLNOŚCI ODDECHOWEJ	✓ SPOWOLNIENIE PROCESÓW STARZENIA	✓ WZMOCNIENIE UKŁADU KOSTNEGO

🕒 Sesje dwugodzinne oraz nocne - 10-godzinne!

AX Med Normobaria Szczecin
ul. Modra 69, Szczecin

509 663 663
www.normobariaszczecin.pl





#RÓŻA

Nie ignoruj tych zmian na różach. Mogą zniszczyć kwiaty w kilka dni

Katarzyna Józefowicz

Czarne plamy, biały nalot, żółknące liście albo zdeformowane pąki to pierwsze sygnały, że z różami dzieje się coś niepokojącego. Im szybciej rozpoznasz chorobę lub szkodnika, tym większa szansa, że uratujesz krzew i nie straci on kwiatów.

● Najchętniej uprawianymi różami są róże wielkokwiatowe, których duże, eleganckie kwiaty nadają się na każdą okazję i mogą ozdobić każde wnętrze, ale róże z innych grup (np. parkowych, rabatowych) też nie rozczarowują urodą.

Z tych powodów rośliny mają całe grono miłośników. Niestety, posiadanie róż w ogrodzie to wyzwanie, któremu nie zawsze łatwo jest sprostać, gdyż rośliny są podatne na choroby i szkodniki, a także wrażliwe na złe

warunki pogodowe oraz mróz.

CHOROBA GRZYBOWA JEST GROŻNA DLA RÓŻY

Jedną z największych bolączek miłośnika róż jest wrażliwość roślin na choroby grzybowe, w tym głównie: mączniaka prawdziwego, czarną plamistość róży, rdzę.

Poszczególne choroby różnią się między sobą, ale nieleczone zawsze prowadzą do osłabienia roślin, zahamowania ich kwitnienia, a w skrajnych przypadkach nawet utraty rośliny.

BIAŁY NALOT NA LIŚCIACH RÓŻY, CZYLI MACZNIAK

Mączniak prawdziwy jest najłatwiejszy do rozpoznania, gdyż jego objawem jest wyraźnie widoczny na pędach, liściach i pąkach biały, mączysty nalot.

Rozwojowi grzyba sprzyja duże zagęszczenie roślin,

dość wysoka temperatura (ok. 20°C) oraz podwyższona wilgotność powietrza.

Kiedy zauważymy pierwsze objawy choroby, musimy natychmiast zastosować jeden z aktualnie polecanych na mączniaka środków ochrony roślin, gdyż inaczej choroba szybko się rozprzestrzeni i zniszczy krzew, a także przeniesie się na sąsiednie rośliny.

Inną popularną i uciążliwą chorobą jest czarna plamistość róży. Jej objawami są widoczne na liściach, a czasem też ogonkach i pąkach kwiatowych ciemne, małe plamy, które szybko się rozrastają i zlewają ze sobą.

Zaatakowana róża szybko zaczyna gubić porażone liście i niemal całkowicie traci urodę.

Choroba mocno ją też osłabia, przez co zimą krzew staje się bardziej podatny na przemarznięcie, a w kolej-

nym sezonie słabiej kwitnie lub nie kwitnie wcale. Również w tym przypadku należy jak najszybciej skorzystać z aktualnie polecanego na chorobę środka ochrony roślin.

Rzadziej spotykaną na różach chorobą jest rdza róży, która objawia się mniej spektakularnie, niż poprzednie, ale także jest bardzo groźna.

Początkowo na blaszce liściowej widoczne są jedynie drobne, żółte plamki i dopiero po pewnym czasie można dostrzec na spodniej stronie liścia pomarańczowe skupiska zarodników chorobotwórczego grzyba.

Choroba w zaawansowanym stadium może powodować podobne zniszczenia, jak dwie poprzednie (m.in. ogolnienie pędów z liści), dlatego również należy jak najszybciej rozpocząć z nią walkę.

Gdy zauważysz pierwsze objawy choroby, nie czekaj,

tylko zastosuj oprysk. Warto zacząć od ekologicznych, np. z czosnku, cebuli, czy drożdży.

Można stosować je także profilaktycznie. Jeśli to nie wystarczy, może być konieczny oprysk chemiczny, choć wśród gotowych preparatów znajdziesz również ekologiczne. Pamiętaj, żeby stosować się do zaleceń producenta. Liści chorych lub zaatakowanych przez szkodniki nigdy nie dawaj na kompost!

Różom zagrażają jednak nie tylko choroby, ale też szkodniki, które także mogą wyrządzić poważne szkody, włącznie z zamieraniem pąków kwiatowych i zahamowaniem kwitnienia.

Do najpopularniejszych należą mszyce, które uwielbiają żerować na różach, na szczęście istnieje szereg preparatów, które łatwo i szybko pozwalają się z nimi uporać.

Niestety, nie tylko mszyce lubią róże, gdyż dość chętnie żerują na nich także inne szkodniki jak np.:

- nimfka różana powoduje zwijanie się i opadanie liści,

- skoczek różany powoduje uszkodzenia dolnej strony liści, widoczne w postaci drobnych, srebrzystych plamek na blaszce liściowej,

- bruzdownica pędówka żeruje wewnątrz pędów, powodując ich brunatnienie i zamieranie,

- psowacz różany, którego larwy wygryzają dziury w liściach.

Oczywiście choroby i szkodniki to nie jedyni wrogowie róż, gdyż krzewom mogą też zagrażać inne czynniki jak np. nieodpowiednie stanowisko (zbyt duże zacienienie), susza, ulewne deszcze, mroźna zima, niedożywienie, przenawożenie oraz nadmierne zagęszczenie.

AUTOREKLAMA

0011564893

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](#)



REKLAMA

0111527539



MONTAŻ I SPRZEDAŻ

OKIEN, BRAM, ROLET, DRZWI ORAZ PARAPETÓW W KRAJU I ZA GRANICĄ.

Ponad 15 lat na rynku.

**Doradztwo i pomiar
BEZPŁATNIE.**

**DEZET-PLAST
OKNA DRZWI ROLETY**

Stargard, ul. Gdańska 4
dezet-plast@wp.pl
784 575 828, 91 578 04 47

Przedstawiciel handlowy 539 920 823

www.dezet-plast.com.pl



REKLAMA

0111521076

📍 ul. Boh. Warszawy 37, 70-340 Szczecin

📱 ofertakamienia

**OFERTA
KAMIENIA.PL**
NATURALNY WYBÓR...

+48 691 373 992
+48 609 017 058
info@ofertakamienia.pl

**SPRZEDAŻ
I WYKONAWSTWO**

- kruszywa ozdobne i budowlane
- kamienne tarasy, elewacje, nawierzchnie (biologicznie czynne)
- deska kompozytowa
- gabiony
- architektura kamienna



www.ofertakamienia.pl

**WYTNIJ A OTRZYMASZ
-10%
RABATU**

#TARAS

Komfortowy taras przed domem – cenne porady dotyczące aranżacji



Aby taras był w pełni funkcjonalny, niezbędne jest odpowiednie oświetlenie. Bez niego korzystanie z tej przestrzeni po zmroku będzie utrudnione

Redakcja RegioDom

Taras przydomowy jest miejscem do wypoczynku i może być traktowany jako część domu lub ogrodu. To przestrzeń, która łączy wnętrze domu z otaczającą go zielenią, oferując miejsce do relaksu i spotkań z bliskimi.

• Najlepiej uwzględnić taras już na etapie projektowania i budowy domu, zwłaszcza jeśli ma być integralnym elementem bryły budynku. Najczęściej umiejscawia się go przy parterze, jednak na niewielkich działkach można zaplanować go również na piętrze, np. na dachu garażu przylegającego do domu.

Jeśli taras nie został uwzględniony podczas budowy, nic straconego – można go dobudować w późniejszym czasie, stosując tzw. technologie suche, czyli konstrukcję bez betonowej wylewki. Takie rozwiązanie pozwala na umiejscowienie tarasu bezpośrednio na gruncie lub na palach, w zależności od wysokości wyjścia z budynku. Warto pamiętać, że najwygodniejsze w użytkowaniu są tarasy, które stanowią naturalne przejście między domem a ogrodem.

Planując taras na gruncie, mamy dużą swobodę w wyborze jego kształtu. Najczęściej spotykane formy to pro-

stokąt, półokrąg oraz układy w kształcie litery „T” lub „L”. Ostateczny kształt powinien być dopasowany do układu wnętrza, specyfiki działki i położenia budynku.

W przypadku dużych działek i rozłożystych domów taras często rozmieszcza się wzdłuż dwóch przylegających ścian zewnętrznych, tworząc przestronną strefę wypoczynkową w kształcie litery „L”. Takie rozwiązanie umożliwia dostęp do tarasu z różnych pomieszczeń, np. zarówno z salonu, jak i kuchni.

JAK ZAPLANOWAĆ MNIEJSZY TARAS?

Nie każdy ma możliwość stworzenia dużego tarasu – ograniczenia wynikają zarówno z wielkości działki i domu, jak i budżetu inwestora. Czasem trzeba zadowolić się nawet niewielką, prostą przestrzenią wypoczynkową, dlatego warto zadbać o jej odpowiednie usytuowanie.

Kluczowe jest umiejscowienie tarasu względem stron świata, ulicy oraz sąsiednich działek. Najlepiej, jeśli znajdzie się on przy bocznej lub tylnej elewacji budynku, co zapewni większą prywatność i ochronę przed hałasem z ulicy.

Popularnym rozwiązaniem są tarasy skierowane na południe lub zachód, jed-

nak warto pamiętać, że taka ekspozycja wiąże się z intensywnym nasłonecznieniem, zwłaszcza latem. Dlatego dobrym pomysłem jest częściowe zadaszenie tarasu lub jego naturalne zacienienie np. przez drzewa.

WYBÓR MATERIAŁU NA TARAS – NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Taras powinien nie tylko dobrze się prezentować, ale również harmonizować z wnętrzem, z którego prowadzi do niego wyjście. Oprócz estetyki kluczowe znaczenie ma także trwałość materiału oraz jego odporność na warunki atmosferyczne i łatwość w utrzymaniu czystości.

Nawierzchnia tarasu przez cały rok jest narażona na działanie różnych czynników – od intensywnego letniego słońca, przez jesienne deszcze, zimowe mrozy i opady śniegu, aż po wiosenne roztopy. Każdy z tych etapów może wpływać na strukturę tarasu, prowadząc do uszkodzeń, a nawet jego degradacji. Dlatego tak istotne jest zastosowanie wytrzymałych i odpornych materiałów oraz prawidłowe wykonanie konstrukcji.

Jednym z najczęściej wybieranych rozwiązań są deski kompozytowe, które wyglądem przypominają naturalne drewno, a jednocześnie za-



Nieustannie modne pozostają meble drewniane, jednak wymagają one odpowiedniej impregnacji, podobnie jak naturalny rattan.



W ostatnich latach dużą popularnością cieszą się meble z rattanu oraz jego bardziej trwałej, choć droższej wersji – technorattan

chowują właściwości materiałów syntetycznych. Ich główne zalety to odporność na wilgoć, pęknięcie i ścieranie, a także przyjazność dla środowiska. Dodatkowo, ryflowane deski kompozytowe charakteryzują się wysoką antypoślizgowością i są łatwe w utrzymaniu.

Alternatywą dla kompozytu są płytki ceramiczne, które również nie sprawiają problemów w pielęgnacji. Należy jednak wybierać modele mrozo odporne, a do ich montażu stosować odpowiednie zaprawy i fugi, które

również wytrzymają niskie temperatury.

ROŚLINY I MEBLE NA TARAS – JAK JE WYBRAĆ?

Po wykończeniu nawierzchni tarasu nadchodzi najprzyjemniejszy etap – jego aranżacja. Niektórzy rezygnują z roślin, stawiając na minimalistyczne rozwiązania, podczas gdy inni marzą o stworzeniu zielonej oazy pełnej kwiatów i bujnej roślinności. Warto jednak pamiętać, że rośliny wymagają odpowiednich warunków do wzrostu oraz regularnej pielęgnacji. Dla osób,

które nie chcą poświęcać zbyt wiele czasu na opiekę nad roślinami, dobrym rozwiązaniem jest ograniczenie ich liczby i umieszczenie ich w dekoracyjnych donicach. Można także zastosować systemy automatycznego nawadniania, które znacząco ułatwiają utrzymanie zieleni w dobrej kondycji. Tarasy zupełnie pozbawione roślin mogą wydawać się mniej atrakcyjne i nieco surowe, dlatego warto znaleźć złoty środek. Wybór mebli tarasowych to kwestia indywidualnych preferencji.

AUTOREKLAMA

0011564892



dzieci
3-8 lat

godz. 11.00
**Galeria
Kaskada**
parking P3

30
SIERPANIA
NIEDZIELA



Informacje: www.gs24.pl/rowerkiszczecin

ORGANIZATOR



PARTNER
GŁÓWNY



PARTNERZY





ZADASZENIA TARASÓW | PERGOLE

KOMFORT BEZ WZGLĘDU NA POGODĘ

ZADASZENIA TARASÓW I PERGOLE,
KTÓRE ZMIENIAJĄ SPOSÓB,
W JAKI KORZYSTASZ Z PRZESTRZENI.

OCHRONA
PRZED SŁOŃCEM,
DESZCZEM I WIATREM

**NOWOCZESNY
DESIGN**
DOPASOWANY
POD CIEBIE

NOWOCZESNOŚĆ
I WYGODA
NA CO DZIEŃ

ZWIĘKSZENIE
WARTOŚCI
NIERUCHOMOŚCI

STWÓRZ PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ CHCE SIĘ BYĆ!

- Inwestycja w wygodę i styl życia
- Nowoczesny design
- Całoroczny komfort
- Stylowe przedłużenie domu
- Zwiększenie wartości nieruchomości
- Personalizacja projektu
- Dodatkowa, funkcjonalna przestrzeń
- Ekskluzywny wygląd i uporządkowana aranżacja ogrodu



**ZAPROJEKTUJ SWOJĄ PRZESTRZEŃ.
ŻYJ W KOMFORCIE.**

**SKONTAKTUJ SIE Z NAMI
I ZREALIZUJ SWÓJ PROJEKT**

info@alusun.pl

www.alusun.pl



502 202 513