

Wielka obława na kameruńskie owce
we wsi pod Strzelinem **str. 5**



FOT. MAŁGORZATA DĄBROWSKA

Amerykańscy naukowcy określili
dwa momenty w życiu, gdy
starzejemy się najszybciej.
Str. 8

STRONA
ZDROWIA

Środa
20.05.2026
Nr 115

www.gazetawroclawska.pl
Cena 5,00 zł
(w tym 8% VAT)

Gazeta WROCŁAWSKA

**Konserwator
zabytków** chce
pomóc uratować
mozaikę na ścianie
w Kowarach **str. 2**



Ulica Ruska
ma wyglądać inaczej.
Posadzą dużo roślin:
drzewa i ozdobne
krzewy **str. 3**

**Wrocław stolicą
piłkarską.** Kolejne
duże imprezy:
Superpuchar Polski
i reprezentacja **str. 16**



FOT. ADAM JANKOWSKI



**Premier Magyar
z wizytą w Polsce
str. 7**

WROCŁAW

Szokująca decyzja sędziego Skorupki

Sędzia Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu podjął decyzję o zwolnieniu z aresztu pary, która własną, dwuletnią córeczkę doprowadziła na skraj śmierci. Dziecko dwa miesiące umierało w szpitalu. Okoliczności tej tragedii są bulwersujące i Sąd Okręgowy nie miał wcześniej wątpliwości, że rodzice powinni pozostać za kratami. *Czytaj str. 6*

SAMORZĄD OŚWIADCZENIA MAJĄTKOWE CZŁONKÓW ZARZĄDU WROCŁAWIA

Pieniądze Sutryka i innych

Prześwietlamy zarobki prezydenta i czterech wiceprezydentów. Sprawdzamy, jakie mieli dochody w 2025 roku i czy stali się bogatsi w tym czasie

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Jacek Sutryk zanotował kolejny spadek dochodów po zakazie zasiadania prezydentów miast w radach nadzorczych. Jego obecnie pierwszy zastępca Jakub Mazur nie miał powodów do narzekania, mimo niższej pensji.

Najpierw kilka słów wyjaśnienia. Pod lupę wzięliśmy pięć osób z zarządu, mimo że dwoje od kilku dni już nie pełni dotychczasowych funkcji (patrz tekst poniżej). Dane dotyczą jednak 2025 r. i dlatego ich też opiszemy.

Jacek Sutryk

Największą zmianę w majątku i dochodach prezydenta Wrocławia w ostatnich latach przyniosła zmiana przepisów obowiązująca od początku obecnej kadencji samorządu. Od 2024 roku prezydenci miast nie mogą już zasiadać w radach nadzorczych



Od lewej: Jakub Mazur, Ryszard Kessler, Jacek Sutryk



FOT. ARCHIWUM PP

spółek komunalnych i państwowych. To właśnie z tego źródła Jacek Sutryk przez lata uzyskiwał dodatkowe, wysokie dochody.

Szczyt przypadł na lata 2022-2023, gdy wpływy z rad nadzorczych przekraczały 120 tys. zł rocznie. Po zmia-

nie prawa dochody prezydenta zaczęły spadać. W 2024 r. Jacek Sutryk zdążył jeszcze przez trzy miesiące zasiadać w dwóch radach nadzorczych: Regionalnego Centrum Gospodarki Wodno-Ściekowej w Tychach oraz Śląskiego Centrum Logistyki w Gliwi-

cach, co przyniosło mu 52,6 tys. zł. Rok wcześniej było to niemal 130 tys. zł.

W 2025 r. takich dodatkowych wpływów już nie było wcale. Ostatecznie prezydent zarobił wyłącznie z pracy w magistracie 279 657,46 zł brutto. To o prawie 88 tys. zł mniej niż rok wcześniej i o ponad 127 tys. zł mniej niż w rekordowym 2023 roku. Jednocześnie ponad 24 tys. zł więcej niż na początku jego prezydentury.

Na koniec 2025 r. Jacek Sutryk miał zgromadzone 30 546,98 zł. Prezydent posiada także dom o powierzchni 240 mkw. z garażem wart 1,6 mln zł oraz motocykl Harley Davidson Road Glide Ultra FLTRU z 2016 r. wart 84 tys. zł.

Jego największym obciążeniem pozostaje kredyt hipoteczny. Pierwotnie wynosił 1,2 mln zł. Kwota należności wobec banku zmniejszyła się jedynie o ok. 77 tys. zł. Do tego dochodzą limity na kartach kredytowych wynoszące 25 tys. zł. *Czytaj dalej na str. 6*

Plebiscyt

Mistrzowie urody.
Poznaj liderów
w naszym głosowaniu
w kilkunastu różnych
kategoriach **str. 12**

Nr ISSN 2353-6152

Nr indeksu 350-206



Remigiusz Biały
Wrocław

We wtorek pracę rozpoczęli nowi wiceprezydenci Wrocławia. W miejsce Renaty Granowskiej i Michała Młyńczaka stanowiska objęli Mateusz Żak i Grzegorz Roman. Ten ostatni to postać świetnie znana w regionie.

Zacznijmy od młodszego i mniej znanego z dwóch nowych urzędników w ratuszu. Mateusz Żak zastąpił wi-

ceprezydentkę Renatę Granowską, przejmując jej dotychczasowe kompetencje. Nie przejął jednak jej pozycji w hierarchii urzędu - od teraz pierwszym wiceprezydentem jest Jakub Mazur, a Żak pełni funkcję czwartego wiceprezydenta.

Nowy wiceprezydent przejmuje w całości kompetencje swojej poprzedniczki, w tym: Departament Spraw Społecznych (m.in. wydziały zdrowia i polityki społecznej), Wydział Kultury, Biuro Sportu i Rekreacji.

- W ramach tych działań podlegają mi również rady osiedla. Chcę położyć szczególny nacisk na tę materię, bo działalność radnych osiedlowych w dużej mierze kształtuje miasto - dodaje Mateusz Żak.

Mateusz Żak to przedsiębiorca i wykładowca akademicki, urodzony w 1994 roku we Wrocławiu. Ukończył Uniwersytet Ekonomiczny i Collegium Humanum. Do momentu nominacji pełnił swoją pierwszą kadencję jako radny miejski Koalicji Obywatelskiej. Wcześniej bez powodzenia

startował w wyborach samorządowych w 2014 i 2018 roku, a w 2015 i 2023 roku kandydował do sejmiku.

W oświadczeniu majątkowym z 2025 roku wykazał ok. 80 tys. zł oszczędności (wspólnie z małżonką), dom o powierzchni 90 m oraz działkę o powierzchni 812 m. Zasiada w zarządzie prowadzonego przez siebie biura nieruchomości, jednak nie osiągnął z tego tytułu dochodu. W 2024 roku jego dieta radnego wyniosła ok. 18 tys. zł. *Czytaj dalej na str. 3*

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● 8 maja 1953 r. w memoriale skierowanym do władz komunistycznych biskupi sprzeciwiali się zakusom podporządkowania Kościoła władzom świeckim

Beata Busz
publicystka



OPERACJA SIĘ UDAŁA. CO Z PACJENTEM?

Za nieprawidłowości, które wyszły na jaw w związku z zabiegiem syna senatora Koalicji Obywatelskiej, NFZ nałożył karę finansową na szpital w Aleksandrowie Kujawskim. Dziś już senator Tomasz Lenz nie jest członkiem tej partii, bo wywalił go z niej sam Donald Tusk. Dotąd z ust pana senatora nie padło jednak słowo: przepraszam. Ale spuszczam na to zasłonę milczenia, bo sprawa zabiegu jego syna to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Po raz kolejny potwierdziła się stara prawda, że nasza służba zdrowia jest chora.

Lekarzy jest u nas jak na lekarstwo. Brakuje anestezjologów, chirurgów, pediatrów, psychiatrów... Efekt? Do specjalistów czekamy w długich kolejkach. Jakiś czas temu resort zdrowia zwiększył limity przyjęć na kierunkach lekarskich i prognozuje, że za pięć lat zacznie nam doktorów przybywać. Zachęcać ma też do tego podwyżka pensji, którą zaplanowano od lipca tego roku. Choć według samorządu lekarskiego, proponowane przez rządzących stawki są wciąż za niskie...

I tu dochodzimy do kolejnej i chyba największej bolączki w służbie zdrowia: kasy, a właściwie jej braku. Budżet NFZ od dawna balansuje na granicy wydolności. I coraz mocniej Fundusz zaciska pasa. Od kwietnia wprowadził cięcia w finansowaniu diagnostyki. Wspomniane podwyżki pensji również spadną jak grom z jasnego nieba na tonące w długach szpitale.

Pogłębiając się zapaść w służbie zdrowia cynicznie wykorzystują politycy opozycji. Niedawno Jarosław Kaczyński ogłosił na platformie X, że „czas uzdrowić służbę zdrowia”. Według niego PiS ma nawet plan, jak to zrobić pod wodzą jedynie słusznego kandydata na premiera - Przemysława Czarńka. Szkoda tylko, że tego planu PiS nie wprowadziło w życie podczas swoich rządów. Miało na to przecież aż osiem lat!

Tymczasem obecni rządzący w roli Joanny d'Arc polskiej służby zdrowia widzą urzędującą od lipca ubiegłego roku ministrem Jolantę Sobierańską-Grendę. Ona też ma plan. I na prawdę z całej siły trzymam za nią kciuki. Nie chciałabym po raz kolejny usłyszeć: operacja się udała, pacjent zmarł.

”

Mam przekonanie, że piłka jest jeszcze w grze i dyplomatycznymi kanałami uda się wypracować większe zaangażowanie amerykańskie

Jacek Siewiera, były szef BBN w wycofaniu części wojsk USA z Polski

Konserwator chce pomóc uratować mozaikę w Kowarach

Alina Gierak
Kowary

To był ostatni dzwonek do decyzji, bowiem mozaika sypie się na naszych oczach.

Po naciskach miłośników historii Kowar i nagłośnieniu sprawy przez media, wojewódzki dolnośląski konserwator zabytków Daniel Gibski poinformował, że oficjalnie wszczął postępowanie administracyjne w sprawie wpisu do rejestru zabytków ruchomych mozaiki ceramicznej znajdującej się na elewacji dawnej Fabryki Dywanów w Kowarach.

Dwa tygodnie temu napisaliśmy o tym, że bajecznie kolorowy dywan z kolorowych kafelków, znajdujący się na jednej ze ścian elewacji dawnego budynku Fabryki Dywanów w Kowarach, rozpada się po kawałeczku. Ratunkiem dla mozaiki i gwarancją, że nie zniknie pod tynkiem lub nie zniszczy się nieodwracalnie, było wpisanie jej do rejestru zabytków. Procedura właśnie ruszyła. Poinfor-



FOT. WDKZ

mował o tym wojewódzki dolnośląski konserwator zabytków.

„Wpis do rejestru zabytków ruchomych to dla tego unikalnego dzieła najwyższa możliwa ochrona prawna. Procedura daje narzędzia do ratowania mozaiki – pozwala nie tylko kontrolować jej stan, ale w razie wyższej ko-

nieczności otwiera drogę do bezpiecznego demontażu i przeniesienia (transferu) kowarskiego „szklanego dywanu” - wyjaśnia w mediach społecznościowych wojewódzki dolnośląski konserwator zabytków.

Jak dodaje, duże znaczenie dla decyzji o wpisie mozaik z Ko-

war do rejestru zabytków, miał wspólny, niezwykle głośny i zdeterminowany głos mieszkańców Kowar, lokalnych stowarzyszeń oraz obrońców powojennego modernizmu. Zdaniem konserwatora to zjawisko absolutnie bezprecedensowe w skali całego kraju.

„Gotowość do aktywnego działania i zaangażowanie w obronę tożsamości Kowar pokazały, że dziedzictwo przemysłowe to nie „relikt przeszłości”, ale żywa i ważna część lokalnej kultury. To również piękny dowód na to, jak wielką moc ma społeczna odpowiedzialność za historię” - twierdzi wojewódzki dolnośląski konserwator zabytków.

Mozaika została zaprojektowana w 1978 roku we wzorcowni Kowarskiej Fabryki Dywanów. Przez trzy miesiące pracował nad nią dziesięcioosobowy zespół pod kierownictwem Stanisławy Lewkowicz. Dzieło ułożono z ponad 169 tysięcy ceramicznych płytek, wykonanych w Fabryce Porcelany w Wałbrzychu.

Dziki i szczeniaki, czyli nagrody dla ludzi polskiego filmu za wybitne osiągnięcia

Robert Migdał
Wrocław

We Wrocławiu nagrodzono najlepszych polskich reżyserów i aktorów podczas wspólnej gali 19. Festiwalu Reżyserii Filmowej oraz 15. Festiwalu Aktorstwa Filmowego.

Najważniejszą nagrodę reżyserską - Złotego Dzika (Grand Prix 19. FRF) im. Janusza Majewskiego - zdobył Maciej Sobieszczański za film „Brat”. Jury w składzie: Feliks Falk, Radosław Piwowarski oraz Waldemar Krzystek podjęło tę decyzję bezdyskusyjnie.

- Nie wiem, czy w przyrodzie występuje takie zjawisko, jak najlepsza reżyseria. Szczególnie wątpię. Każdy z nas ma swój głos i sposoby na to, aby opowiadać świat po swojemu.

Ale Andrzej Wajda, z którym pracowałem 20 lat, miał takie powiedzenie, że ten reżyser jest najlepszy, który ma szczęście. Ja miałem wielkie szczęście. Bez niego reżyser nie istnieje i bez ludzi, którzy pójdą z nim w ogień, wspaniałych aktorów i ekipy - mówił ze sceny Maciej Sobieszczański.

Ważnym momentem było wręczenie Krysztalowego Dzika za wybitne osiągnięcia w reżyserii filmowej. Statuetkę odebrał mistrz polskiego kina Wojciech Smarzowski, twórca takich filmów jak „Wesele”, „Dom zły”, „Wołyń”, „Kler” czy „Dom dobry”.

- Nie byłoby tego Krysztalowego Dzika, gdyby nie ludzie, z którymi miałem przyjemność pracować, aktorzy i ekipa, ponieważ film jest pracą zbiorową - mówił artysta odbierając nagrodę.



FOT. DARIUSZ GDESZ/MATERIAŁY PRASOWE

Maciej Sobieszczański, reżyser filmu „Brat”

Doceniono także kunszt aktorski artystów, którzy stworzyli niezapomniane kreacje w filmach konkursowych. Złotego Szczeniaka Festiwalu Aktorstwa Filmowego w kategorii

„pierwszoplanowa rola” otrzymała Matylda Giegnzo za kreację w filmie „Światłoczuła”.

Kolejna nagroda za rolę pierwszoplanową powędrowała do 16-letniego Filipa Wiłkomirskiego („Brat”).

Nagrody za rolę drugoplanową zdobyli: Agata Kulesza („Dom dobry”) oraz Bartłomiej Deklewa („Światłoczuła”).

Nagroda im. Piotra Machalicy dla aktora śpiewającego trafiła do rąk Katarzyny Skrzyniec, która świętowała 35-lecie pracy artystycznej.

Twórca i dyrektor festiwalu, Stanisław Dzierniejko, został uhonorowany przyznaniem przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego Brązowym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” za wieloletnie budowanie tej wyjątkowej inicjatywy kulturalnej na Dolnym Śląsku.

nasz REGION

KRÓTKO

OŁAWA

Pijany czyścił broń. Jest ranny

Służby otrzymały zgłoszenie o wybuchu naboju w jednym z mieszkań na terenie Wierzbna (powiat oławski). - Ze wstępnych ustaleń funkcjonariuszy wynika, że podczas czyszczenia i konserwacji prywatnej kolekcji broni, w nieustalonych jeszcze okolicznościach doszło do wybuchu jednego z naboju - asp. sztab. Wioletta Polerowicz z Komendy Powiatowej Policji w Oławie.

Wiadomo, że jedna osoba została poszkodowana. To 36-letni mężczyzna, który jest

właścicielem broni. Policja potwierdza, że doznał obrażeń twarzy. Okazuje się, że w momencie, gdy doszło do wybuchu, był pijany. Wydmuchał 0,74 promila.

Wioletta Polerowicz przyznała, że choć w zdarzeniu nie ucierpiał osoby trzecie, to mundurowi i tak muszą zwerifikować, czy doszło do niebezpieczeństwa utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Zabezpieczono wszystkie sztuki broni znajdujące się w mieszkaniu. Karolina Kwiatek

LEGNICA

Nie wyrobił na zakręcie



FOT. POLICJA

Do niezwykłego wypadku doszło w poniedziałek w Legnicy. Na śliskiej jezdni kierowca Toyoty stracił panowanie nad pojazdem, uderzył w sygnalizator, a potem w barierę oddzielającą jezdnię na przejściu dla pieszych. Nikomu nic się nie stało. Karolina Kwiatek

PIECHOWICE/KOWARY

Remont drogi pod okiem CBA

Starostwo karkonoskie zapowiada wznowienie remontu drogi Piechowice do Kowar, ale termin nie jest znany. Sprawa jest delikatna, ponieważ przygląda się jej Centralne Biuro Antykorupcyjne.

Remont został przerwany latem ubiegłego roku po rozpoczęciu prac na odcinku z Podgórzyna do Sosnowki. Potem nastąpiła seria zda-

rzeń: wykonawcę usunięto z budowy, starosta Krzysztof Wiśniewski stracił stanowisko, nowy zarząd powiatu został z rozgrzebaną inwestycją.

Wszystko wskazuje na to, że przygotowane będzie nowe postępowanie przetargowe, zgodnie z rekomendacjami wynikającymi z audytu. Alina Gierak

LEGNICA

Do szpitala dotarł nowoczesny angiograf wart 9 mln zł. Trwa jego montaż oraz kompleksowa przebudowa nowej pracowni. Posłuży ona do diagnozowania i leczenia pacjentów z chorobami serca i naczyń.

KAMIENNA GÓRA

Całkowicie spłonął samochód w pobliżu drogi S3. Do pożaru doszło na drodze technicznej, równoległej do ekspresówki nieopodal Lubawki. Ogień ugasili wezwani na miejsce strażacy. Nie ma poszkodowanych.



FOT. MICHAŁ PERZANOWSKI

WROCŁAW

Już 22 maja ponownie ruszy Jarmark Świętojański. Organizatorzy zapowiadają mnóstwo atrakcji inspirowanych Nocą Świętojańską, czyli słowiańskim świętem związanym z ogniem, wodą i początkiem lata.

Ulica Rуска ma wyglądać inaczej. Posadzą dużo roślin

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Wrocławskie Inwestycje ogłosiły przetarg na modernizację 160-metrowego odcinka między ulicą Kazimierza Wielkiego a placem Solnym.

To jedna z najbardziej znanych ulic Starego Miasta i historyczny trakt prowadzący od zachodu do ścisłego centrum Wrocławia. Miasto zapowiada, że głównym motywem zmian będzie zieleń. Przy ulicy pojawi się 28 nowych drzew: klony polne i lipy drobnolistne.

Mają być większe niż standardowo sadzone egzemplarze, o obwodzie pni od 20 do 25 centymetrów. Oprócz drzew zaplanowano także setki krzewów, pnączy i bylin. Wśród nich znajdą się m.in. cisy pośrednie, hortensje, irgi czy bułdziej skrzętnolistne.

Nawierzchnia zostanie częściowo rozszczelniona, by poprawić nawodnienie terenu. Przy sadzeniu drzew zastosowane zostaną również specjalne systemy antykompresyjne, które mają chronić korzenie i podziemną infrastrukturę.

Przebudowa nie ograniczy się tylko do zieleni. Projekt zakłada całkowite odnowienie nawierzchni, nowe oświetlenie z funkcją dekoracyjną, montaż małej architektury, jak ławki, stojaki rowerowe i kosze



FOT. WROCŁAWSKIE INWESTYCJE

Wizualizacja ulicy Ruckiej po przebudowie. Jak widać, z obu stron pojawią się drzewa, będą także ozdobne krzewy

na śmieci. Przebudowane zostaną także sieci wodno-kanalizacyjne, monitoring oraz infrastruktura teletechniczna.

Po zmianach Rуска ma być bardziej przyjazna dla pieszych i osób niepełnosprawnych dzięki wyrównaniu poziomów jezdni i chodników.

Co z kierowcami?

Po przebudowie kierowcy będą mogli przejechać ulicą jednokierunkowo jedynie na odcinku od Rzeźniczej do Kazimierza Wielkiego. Północna część ulicy zostanie zamknięta dla ruchu to konieczność zapewnienia

dojazdu do okolicznych kamienic.

Projektanci przewidzieli rozwiązania, które mają fizycznie zniechęcać do nielegalnego wjazdu. Od strony Kazimierza Wielkiego pojawią się elementy ograniczające szerokość jezdni. Prawdopodobnie będą to masywne donice. Mają one unieemożliwić przypadkowe lub celowe wjeżdżanie „pod prąd”, a jednocześnie pozostawić wygodny przejazd dla rowerzystów.

Fragment między Rzeźniczą a Kiełbaśniczą pozostanie wyłączony z ruchu samochodowego.

Kierowcy nie przejadą tamtędy już tranzytem, a przestrzeń ma zostać podporządkowana pieszym i zieleni. Miasto zapowiada jednak zachowanie dojazdu dla rowerów.

Zmieni się także układ ruchu w rejonie skrzyżowania z ul. Psie Budy. Pojawią się tam nowe nakazy jazdy, które mają uporządkować przejazd. Droga zachowa możliwość dojazdu dla mieszkańców i obsługi posesji, ale zostanie objęta dodatkowymi ograniczeniami. Co istotne, odwrócony zostanie kierunek ruchu na ulicy jednokierunkowej.

Roman to prawdziwy weteran samorządu

Remigiusz Biały
Wrocław

Grzegorz Roman został drugim w hierarchii wiceprezydentem Wrocławia. Po Michał Młyńczaku przejął nadzór nad polityką urbanistyczną, architekturą oraz gospodarką mieszkaniową.

Dokończenie ze str. 1

Zaczynał karierę polityczną w Unii Wolności, a dziś związany jest z Koalicją Obywatelską. Urodził się w 1955 roku we Wrocławiu. Jest żonaty, ma

troje dzieci i mieszka w podwrocławskich Siechnicach.

Z samorządem związany od 1990 r. Pracował w urzędzie miejskim Wrocławia, był też radnym miejskim, powiatowym i wojewódzkim. Pełnił też inne funkcje związane z samorządem - był m.in. inicjatorem budowy Wschodniej Obwodnicy Wrocławia, nazywanej żartobliwie „Via Romana”.

Ostatnio pracował jako dyrektor Departamentu Rozwoju Miast i Aglomeracji w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego.



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI

Mateusz Żak i Grzegorz Roman to nowi wiceprezydenci Wrocławia z rekomendacji Koalicji Obywatelskiej

Przesłuchali podejrzanych o śmiertelne pobicie rodaka

Adrianna Szurman
Świebodzice

Do Prokuratury Rejonowej w Świdnicy doprowadzono trzech mężczyzn, obywateli Ukrainy. Podejrzani są o pobicie ze skutkiem śmiertelnym swojego rodaka.

Zwłoki 47-letniego obywatela Ukrainy znaleziono w niedzielę na terenie parku miejskiego w Świebodzicach. Na ciele mężczyzny ujawniono liczne

ślady pobicia. Miał wielonarządowe obrażenia zewnętrzne i wewnętrzne, w wyniku których zmarł.

Mężczyźni mieszkali razem w hostelu w Świebodzicach. Śledczy wstępnie ustalili, że zatrzymani razem z denatem pili tam alkohol tuż przed jego śmiercią. Ciało mężczyzny znaleziono niedaleko, w pustostanie. Przypadkowa osoba zaalarmowała policję.

Na razie nie są znane motywy sprawców pobicia.

Boją się „zalania” ulic. Chcą strefy płatnego parkowania

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Od 1 czerwca trzeba będzie płacić za parkowanie przy CH Magnolia. To skłoniło radnych osiedla do rozszerzenia strefy parkowania na pobliskich ulicach.

Rada Osiedla Szczepin przyjęła uchwałę dotyczącą rozszerzenia Strefy Płatnego Parkowania (SPP) o teren ograniczony ulicami Zachodnią, Inowrocławską, Odrą oraz nasypem kolejowym linii 143. To jednak dopiero początek procedury. Uchwała rady osiedla nie oznacza automatycznego wprowadzenia płatnego parkowania. Dokument musi jeszcze trafić do magistratu, a ostateczną decyzję podejmą miejscy radni.

Rozszerzenie strefy to nie to samo co płatne miejsca. To kwestia, na którą zwraca uwagę sama rada osiedla. Rozszerzenie granic SPP nie oznacza ustawienia parkomatów i pobierania opłat. Otwiera za to drogę, która umożliwia



Mieszkańcy obawiają się, że na ich ulicach pojawią się auta pracowników i klientów CH Magnolia

ustanowienie płatnych miejsc parkingowych. W praktyce oznacza to, że mieszkańcy konkretnej ulicy objętej strefą mogą zawniekskować o wyznaczenie płatnych miejsc. Następnie rada osiedla przeprowadza konsultacje społeczne (mailowe, papierowe lub osobiste) obejmujące mieszkańców danej ulicy i okolic.

Dopiero po pozytywnej opinii i kolejnej uchwale

sprawa trafia do Rady Miejskiej Wrocławia. To właśnie rada miejska, na wniosek prezydenta miasta, może formalnie ustanowić płatne miejsca parkingowe. Zanim nowe płatne miejsca postojowe na Szczepinie powstaną (o ile w ogóle), minie trochę czasu.

Jak tłumaczy Joanna Klima, jednym z głównych powodów rozszerzenia strefy są zmiany wokół Magnolii. To

właśnie ulice Szczepina (a także Popowic) są najbliższym centrum handlowego.

- Ważnym argumentem jest pojawienie się opłat na parkingu Centrum Handlowego Magnolia i obawy, że pracownicy okolicznych biurowców, jak i bywalcy Magnolii będą woleli zaparkować np. na ul. Słubickiej, co będzie uciążliwe dla mieszkańców Szczepina - mówi.

Rada osiedla przypomina, że podobna sytuacja miała już miejsce po rozwoju biurowców Cavatiny i nowych inwestycji mieszkaniowych przy ul. Sikorskiego. Wówczas mieszkańcy zgłaszali problemy z zajmowaniem miejsc parkingowych przez osoby spoza osiedla. W 2022 roku rozszerzono więc SPP m.in. na ul. Inowrocławską i Rybacką.

Jak informuje nas Rada Osiedla Szczepin, rozszerzenie strefy wiąże się również z szybkim rozwojem tej części osiedla (ulice Michalczyka czy Gnieźnieńska) i pojawieniem się większej liczby samochodów.

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 15.05.2026 r.
odszedł do Domu Ojca

śp
Stefan Czepielinda

o czym powiadamia pogrążona w smutku

Żona i Rodzina

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
20.05.2026 r. o godz. 14.00
na Cmentarzu Komunalnym w Kobierzycach.



AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Kondolencje i nekrologi
w Twojej gazecie zleisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011524779



ROCH & ABEL
USŁUGI POGRZEBOWE

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE I KREMACYJNE

- całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum itp.
- trumny, urny, krzyże, tabliczki, wieńce, wianki, półwieńce
- załatwianie wszelkich formalności związanych z pochówkiem (karty zgonu, USC, ZUS, KRUS)
- bezgotówkowa organizacja pogrzebu i kremacji
- klepsydry, nekrologi w prasie
- wynajem autokarów
- ekshumacje
- balsamacje

tel. całodobowy
502 922 708

Wrocław, ul. Św. Wincentego 10a
www.roch-abel.pl
email: biuro.roch.abel@gmail.com

tel. całodobowe
71 322 60 16
71 355 92 23

REKLAMA

0011486419

ZAKŁADY POGRZEBOWE

● **„ABEL”** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowa organizacja pogrzebów i kremacji. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe, kom. 502-922-708, 71/355 92 23 ul. Św. Wincentego 10 A.

● **„ADORIA”** Usługi Pogrzebowe. Tanio, profesjonalnie i bezgotówkowo. Całodobowy odbiór ciała z dowolnego miejsca. Pożegnania i kremacje. Obsługa ekskluzywnym karawanem. Biuro na terenie cm. Osobowice 59a - wszystkie sprawy w jednym miejscu. Tel. całodobowy 71 352 52 05 lub 503 33 83 84.

● **„ANUBIS”** – kompleksowe usługi pogrzebowe - profesjonalnie - bezgotówkowo. Dom Pogrzebowy, biuro i własna kaplica i chłodnia, organizowanie pożegnań przed kremacją oraz czuwanie przy zmarłym przed pogrzebem tradycyjnym

w godzinach dogodnych dla klienta. Wrocław, ul. Szpacza 32/34, tel. 71 350 01 01 całodobowy. Biuro: Wrocław, ul. Dubois 20, Wróblowice, ul. Stawowa 5. Całodobowe przewozy zmarłych kraj i zagranicą. Załatwianie formalności również w domu klienta. Telefony całodobowe 71 328 83 85, 723 030 303.

● **„ARCHON”** – Zakład Pogrzebowy tel. 71 332 60 60 – całodobowe przewozy zmarłych. Własna chłodnia i kaplica, rozliczenia bezgotówkowe, wyrabianie aktów zgonu i wszystkich formalności ZUS i USC. Obsługa ceremonii pogrzebowych ekskluzywnym karawanem Mercedes Pilato gratis. Nasze oddziały: Włodkowica 37, Hallera 112, Bogusławskiego 33, Traugutta 67, Skłodowskiej-Curie 49, Kiełczowska 90 (cm. komunalny), Krzywoustego 287, Trzebnicka 67,

ul. Grabiszyńska 101, ul. Zaporoska 83, www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **„WITWICCY”** Zakład Usług Pogrzebowych, Producent Trumien. Całodobowy przewóz zmarłych. Rozliczamy ZUS, KRUS, WBE, MSWiA w zakładzie. Własna chłodnia. Kompleksowo. Solidnie! Wrocław Borowska 254 - naprzeciw Akademii Medycznej, Wrocław Kościuszki 67/1a – róg Gwarnej, Krzyżowice ul. Główna 14 gm. Kobierzycy, Sobótka ul. Św. Anny 19/1, 71/889-00-60, www.zakladpogrzebowy24.pl

● **CAŁODOBOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH** dla miasta Wrocławia i Dolnego Śląska. Najniższe ceny. Tel. 502-922-708, 71 322-60-16.

● **KREMATORIUM – ARCHON**, ul. Kiełczowska 90, tel. 71 345 73 43

- całodobowo. Kompleksowe usługi kremacyjne i pogrzebowe, ustalanie terminów. Całodobowy odbiór osób zmarłych z domu, szpitali, hospicjów. www.krematorium.wroclaw.pl

● **MIĘDZYNARODOWE PRZEWOZY ZMARŁYCH**, tel. 71/332-60-60 – całodobowo. Przewóz zmarłych i prochów z państw całego świata. Załatwiamy wszelkie pozwolenia i formalności. Posiadamy licencję na transport zmarłych z Francji. www.zaklad-pogrzebowy.com.pl

● **ROCH** – Zakład Pogrzebowy, bezgotówkowo, kompleksowo. Całodobowe przewozy zmarłych z domu, szpitali, hospicjum. Tel. całodobowe 71/322 60 16, kom. 502-922-708, Wrocław, ul. Św. Wincentego 10 a (dawna Obrońców Pokoju).

Dziś pożegnamy

Pogrzeby 20.05

● **OSOBOWICE**
Teresa Maria Desławska,
g. 10.40
Urszula Jadwiga Klepa,
11.20

Artur Mularuk, 12
Krzysztof Żyliński, 12.40
Henryk Jan Pietrzyk, 13.20
Jaśmina Siemieniuk, 14
Wanda Dąbik, 15.20

● **GRABISZYN**
Ganna Potomkina, g. 12
Anna Biel, 14

● **PSIE POLE**
Natalia Uczulka, g. 12

● **PAWŁOWICE**
Roman Świdorski, g. 13

Zarząd Cmentarzy Komunalnych,
pl. Strzelecki 19/21, 50-224 Wrocław

AUTOPROMOCJA

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich.
Zapal im świeczkę.

Sprawdź na
nekrologi.net
i gazetawroclawska.pl/nekrologi

Wielka obława na kameruńskie owce we wsi pod Strzelinem

Aneta Kolesińska
Strzelin

Stado owiec kameruńskich, które uciekły pod koniec kwietnia, wciąż jest nieuchwytnie. Po śmierci właściciela służby próbowały złapać zwierzęta. Mieszkańcy też byli bezradni.

Uciekające owce kameruńskie stały się zmorem strażników miejskich. Zakłócając spokój mieszkańcom gminy Strzelin już od miesiąca. Stado złożone z kilkunastu sztuk zadomowiło się w Gęsińcu, w okolicy starego kamieniołomu. Teraz mieszkańcy widują je niemal codziennie, martwiąc się, że mogą nie przeżyć do zimy.

Potrąfią przeskoczyć człowieka

Opis sytuacji brzmi kuriozalnie, jednak mieszkańcom nie jest do śmiechu. Stado owiec, które należało do hodowcy z Gościńca (powiat strzeliński) beztrosko pasie się na wolności



FOT. MAŁGORZATA DĄBROWSKA

Owce okazały się zaskakująco sprytnie. Unikają wszelkich prób schwytania i odwiedzają kamieniołom. Jedną udało się złapać pani Dorocie (zdjęcie w kółku)

i nie daje się zagonić do zagrody.

Zwierzęta uciekły jeszcze za życia właściciela, który nawet dostał mandat i nakaz, by się o nie zatroszczyć. Niestety, zmarł pod koniec kwietnia.

W łapanek zaangażowały się miejskie służby, a nawet mieszkańcy. Problem w tym, że nie jest łatwo zapanować nad zwinnym i szybkim stadem. Dotychczasowe próby kończyły się porażką.

Ludzie próbowali podejść je na wiele sposobów: zapędzić quadami w bezpieczne miejsce albo łapać za pomocą smyczy dla psów. Jak opowiada nam sołtyska pobliskiego Gęsińca, są znacznie bardziej skoczne

niż klasyczne owce, które znamy.

– Same owce nie są agresywne ani nie wchodzą już na drogi. Pasą się na łąkach, wodopój zrobiły sobie w kamieniołomie. Niedawno próbowałam je złapać, zagroziłam im drogę, żeby nie przeszły na skały, ale one dosłownie przeskoczyły nade mną, więc to są naprawdę zwinne owce – mówi Agnieszka Ruszek, sołtys Gęsińca.

Jagnię otarło się o śmierć

W miniony piątek udało się złapać jedno zabłąkane jagnię. Owieczkę znalazła pani Dorota Maniecka z fundacji Zwierzomoc, która zajmuje się pomocą dla czworonogów. Podczas spaceru z psami na leśnej drodze zauważyła coś, co początkowo wzięła za worek kartofli.

Z bliska okazało się, że to samotne, kilkumiesięczne jagnię. Zwierzę miało poważną ranę, pani Dorota nie tracąc

czasu postanowiła zabrać je do weterynarza.

– Biegłam z tym maleństwem przez rzepak tak szybko, że zgubiłam buty. Boso dobiegłam do auta, bo bałam się, że nie zdążymy do weterynarza. Teraz mały baranek czuje się lepiej, rana zaczęła się goić, a sam jest dość towarzyski, dostał na imię Wiesiek i jest pod opieką fundacji – opowiada Dorota Maniecka.

Mieszkańcy Gęsińca obawiają się, że stado pozostanie na wolności. Według doniesień liczba owiec się zmniejsza. Mimo to mają nadzieję, że przetrwają do czasu, aż ktoś znajdzie sposób, by bezpiecznie je odłowić i zapewni opiekę.

W łapanek zaangażowały się miejskie służby, a nawet mieszkańcy. Jednak nie jest łatwo zapanować nad szybkim stadem

MATERIAL INFORMACYJNY TOTALIZATORA SPORTOWEGO

0011523416

Higiena cyfrowa to dziś kwestia bezpieczeństwa. „Nie jesteśmy już bezradni”

Cyberzagrożenia, uzależnienie od smartfonów, dezinformacja i nielegalny hazard w sieci, są dziś jednym z największych wyzwań społecznych. Brak edukacji cyfrowej może prowadzić nie tylko do utraty prywatności czy pieniędzy, ale również do poważnych problemów psychicznych i społecznych, szczególnie wśród młodych ludzi.

O tym, dlaczego higiena cyfrowa stała się tematem tak pilnym, mówi Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego. Jak podkreśla, internet przestał być jedynie narzędziem komunikacji i rozrywki. Jest przestrzenią, w której toczy się walka o uwagę, dane użytkowników, a nawet wpływ na społeczne nastroje i bezpieczeństwo państw.

Cyberzagrożenia dotyczą już każdego

Największym błędem w myśleniu o cyberbezpieczeństwie jest przekonanie, że to problem wyłącznie informatyków czy specjalistów od nowych technologii. W rzeczywistości zagrożony jest każdy użytkownik internetu, niezależnie od wieku, zawodu czy doświadczenia.



– Higiena cyfrowa dotyczy każdego z nas, nie tylko młodych ludzi – zaznacza Radosław Kietliński, doradca zarządu Totalizatora Sportowego.

Współczesne zagrożenia cyfrowe rozwijają się bardzo dynamicznie. Jeszcze kilka lat temu mówiło się głównie o wirusach komputerowych czy wyłudzeniach bankowych. Dziś cyberprzestępcy korzystają z coraz bardziej zaawansowanych metod manipulacji, wykorzystując media społecznościowe, sztuczną inteli-

gencję, a nawet psychologię behawioralną. Szczególnie niebezpieczne są wojny informacyjne i próby destabilizacji społecznej. Fake newsy, farmy trolli czy manipulacyjne treści publikowane w sieci stają się elementem szerszych działań politycznych i geopolitycznych.

– Zmiany geopolityczne toczą się za pomocą wojny hybrydowej, w której przestrzeń cyfrowa odgrywa ogromną rolę – mówi Radosław Kietliński.

Użytkownicy internetu często nie zdają sobie

sprawy, jak łatwo mogą stać się celem manipulacji. Kliknięcie w podejrzany link, udział w internetowym quizie czy instalacja nieznanej aplikacji może prowadzić do utraty danych osobowych lub przejęcia kontroli nad urządzeniem.

Człowiek nadal pozostaje najsłabszym ogniwem

Cyberprzestępcy bardzo często nie atakują już samych systemów informatycznych, ale wykorzystują emocje, pośpiech i nieuwagę użytkowników.

Fałszywe wiadomości od banków, spreparowane SMS-y, podszywanie się pod firmy kurierskie czy wyskakujące okna zachęcające do kliknięcia – to dziś codzienność w sieci. Wiele osób reaguje automatycznie, nie zastanawiając się nad konsekwencjami.

– Klikniemy coś bezmyślnie, podamy dane i już mamy problem – ostrzega ekspert.

Współczesne oszustwa internetowe są też coraz bardziej profesjonalne. Fałszywe strony internetowe często wyglądają niemal identycznie jak strona legalnego kasyna internetowego, banku, sklepu czy instytucji publicznej. Nawet osoby ostrożne mogą paść ofiarą takich działań.

Dlatego tak istotna jest systemowa edukacja oraz budowanie nawyków ostrożności. Ekspert przekonuje, że bezpieczeństwo cyfrowe powinno być traktowane podobnie jak bezpieczeństwo na drodze – jako zestaw codziennych zasad i świadomych zachowań.

Młodzież pod szczególną presją

Dzieci i nastolatki często nie rozumieją mechanizmów działania internetu. Nie wie-

dzą, jakie dane udostępniają, jak działają algorytmy mediów społecznościowych ani w jaki sposób firmy technologiczne walczą o ich uwagę. Według badań przeprowadzonych na 1800 młodych uczestnikach programu około 20% uczniów w wieku 15-16 lat i ok. 25% uczniów w wieku 17-18 lat deklaruje uczestnictwo kiedykolwiek w życiu w grach losowych, w których stawia się pieniądze. 76,6% uczniów deklaruje kontakt z treściami zachęcającymi do zakupu lootboxów. Aż 55,5% młodych ludzi podąża za komunikatami influencerów-gamerów, zachęcających do korzystania z lootboxów. Dla młodych ludzi są oni istotniejszym źródłem informacji i rekomendacji, niż rodzice.

W odpowiedzi na te zagrożenia Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej wspólnie z Fundacją Mentalnie Równi prowadzi projekt edukacyjny dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i zagrożeń hazardowych w internecie. Program skierowany jest do uczniów i obejmuje 10 tys. młodych osób. Jego celem jest nie tylko ostrzeganie przed zagrożeniami, ale przede wszystkim uczenie świadomego korzystania z internetu i nowych technologii.

SAMORZĄD WZIĘLIŚMY POD LUPE OŚWIADCZENIA CZŁONKÓW ZARZĄDU WROCŁAWIA

Majątki czwórki wiceprezydentów

Konrad Bałajewicz
Wrocław

Sprawdzamy, jakie mieli dochody w 2025 roku, jaki majątek zgromadzili i czy stali się bogatsi w tym czasie.

Dokończenie ze str. 1

Jakub Mazur

Pozostaje jednym z najzaможniejszych członków władz Wrocławia, choć jego sytuacja finansowa w ciągu roku mocno się zmieniła.

W 2025 roku zarobił w urzędzie miasta 276.246,27 zł. Rok wcześniej było to 302.251,67 zł. Trzeba jednak pamiętać, że kwota z 2024 roku zawierała około 43 tys. zł ekwiwalentu za niewykorzystany urlop.

Największa różnica dotyczy jednak dodatkowych dochodów. W 2024 roku Mazur otrzymał ponad 544 tys. zł dywidend z zysków z lat ubiegłych, niemal 50 tys. zł z rad nadzorczych i ponad 39 tys. zł ze sprzedaży udziałów. Łącznie dodatkowe dochody wyniosły około 633 tys. zł.

W 2025 roku takich wpływów już nie było. Pozostały: najem - 66,5 tys. zł, dywidendy - 2.109,85 zł, dochody kapitałowe - 4.447,94 zł oraz 150 zł za członkostwo w Radzie Sieci Badawczej PORT. Łącznie 73 tys. zł.

Najbardziej rzuca się w oczy spadek gotówki. W 2024 roku

posiadał 924 tys. zł oszczędności, a w 2025 spadły do 110 tys. zł. To o ponad 800 tys. zł mniej.

Jednocześnie Mazur nadal posiada:

- dwa mieszkania warte łącznie 1,7 mln zł,
- połowę domu wartego 1,2 mln zł,
- działkę rolną,
- akcje o wartości ponad 164 tys. zł,
- fundusze inwestycyjne,
- polisę kapitałową,
- pożyczki udzielone spółce Glaser Group Poland,
- Subaru Impreza WRX,
- luksusowe zegarki IWC i Zenith.

W przeciwieństwie do wielu samorządowców, nie posiada kredytów hipotecznych. Majądyne wysokie limity kart kredytowych, ale bez wykorzystanego zadłużenia.

Ryszard Kessler

Został wiceprezydentem Wrocławia dopiero w 2024 roku, dlatego porównanie rok do roku jest szczególnie widoczne. W 2024 r. w urzędzie miasta zarobił 187.149,27 zł, ale w 2025 roku była to już kwota 324.943,80 zł. To wzrost o niemal 138 tys. zł.

Ryszard Kessler należy do najmniej zamożnych członków władz miasta pod względem zgromadzonych środków. Pod koniec 2025 roku miał 5.739,16 zł oszczędności. Posiada także działkę rekre-



Renata Granowska i Michał Młyńczak stracili swoje funkcje w ostatnich dniach

acyjną wartą 200 tys. zł oraz Toyotę Avensis z 2012 roku o wartości 30 tys. zł. Do spłaty pozostaje również kredyt w wysokości 78,7 tys. zł na koniec 2025 roku.

Renata Granowska

Z funkcji wiceprezydent Wrocławia została odwołana w poniedziałek (18 maja). Najnowsze oświadczenie majątkowe obejmuje 2025 r., czyli

okres, gdy nadal była jedną z najważniejszych osób w magistracie. Jej dokument pokazuje jeden z największych wzrostów dochodów wśród władz miasta.

W 2025 roku zarobiła jako wiceprezydent 284 310,45 zł. To o ponad 77 tys. zł więcej niż w 2024 roku i wyraźnie więcej niż w okresie, gdy część dochodów uzyskiwała jeszcze z Urzędu Marszałkowskiego.

Oprócz pensji wiceprezydenta w 2025 roku miała dodatkowe dochody wynoszące łącznie około 151,4 tys. zł:

- ponad 54 tys. zł - rada nadzorcza Portu Lotniczego Wrocław,
- ponad 77 tys. zł - rada nadzorcza MPK,
- prawie 10 tys. zł - rada nadzorcza Dolnośląskiego Parku Innowacji i Nauki,
- prawie 7,5 tys. zł - PIT-38,
- prawie 2,9 tys. zł - umowa zlecenie.

Łącznie jej dochody w 2025 roku przekroczyły 435 tys. zł. Dla porównania, w 2024 roku zarobiła łącznie około 357,4 tys. zł.

W najnowszym oświadczeniu majątkowym za rok 2025 była wiceprezydent wpisała cztery darowizny: 340 tys. zł, 60 tys. zł, 44 tys. zł, 26 tys. zł. Łącznie daje to 470 tys. zł. W oświadczeniu nie wskazano jednak, od kogo pochodziły środki ani na jaki cel zostały przekazane.

Renata Granowska wykazała również swój majątek:

- 18.210,25 zł oszczędności,
- 2,20 koron czeskich,
- rozbudowany portfel kryptowalut,
- dom 111 mkw. wart 1,2 mln zł,
- mieszkanie 78 mkw. warte 950 tys. zł,
- miejsce garażowe warte 45 tys. zł,
- działkę wartą 120 tys. zł,

- Jaguara F-Type z 2021 roku,
- Lexusa RX 450h z 2021 roku.

Jednocześnie obciążają ją dwa kredyty hipoteczne, pożyczka rodzinna 300 tys. zł, leasing Lexusa, limit odnawialny i karta kredytowa. W porównaniu z 2024 rokiem zmniejszyły się oszczędności, ale pojawił się dom i działka.

Michał Młyńczak

Podobnie jak Renata Granowska został odwołany z funkcji wiceprezydenta Wrocławia 18 maja. Oświadczenie majątkowe dotyczy 2025 roku, gdy był jednym z zastępców prezydenta.

W 2024 roku Młyńczak był nowym wiceprezydentem, dlatego jego wynagrodzenie z magistratu wyniosło tylko 93.346,40 zł. W 2025 roku było to już 265.055,28 zł. Dodatkowo zarobił zasiadając w radach nadzorczych:

- 77 381,79 zł w MPWiK,
- 37 562,86 zł we Wrocławskich Inwestycjach.

Łącznie jego dochody przekroczyły 379 tys. zł. Michał Młyńczak wykazał także darowiznę w kwocie 350 tys. zł oraz dom o powierzchni 204,45 mkw. wart 2,25 mln zł.

Jednocześnie jego oszczędności spadły z 206 tys. zł do 85 tys. zł. Posiada kredyt hipoteczny na kwotę 1.152.000 zł. Pod koniec 2025 roku do spłaty pozostało 1.147.000 zł.

Doprowadzili dwuletnią córeczkę na skraj śmierci. Umierała w szpitalu dwa miesiące. A sąd łagodny

Karolina Kwiatek
Wrocław

Dziecko miało martwicę i głębokie, ropiejące rany, które mimo wysiłku medyków nie chciały się goić. Jedną z nich ciągnęła się od pachy w głąb klatki piersiowej aż do serca.

Dziewczynka zmarła. Śledczy są zdania, że za jej cierpienie odpowiadają rodzice. Ci decyzją wrocławskiego sądu wychodzą z aresztu, choć grozi im dożywocie.

Skandaliczne zaniedbanie

Po tym, co wydarzyło się na początku 2026 roku, Bohdan i Ivana Y. trudno jeszcze nazywać rodzicami. Parze z Ukrainy grozi

dożywocie za znęcanie się nad swoimi dziećmi (w wieku 2 i 5 lat). Młodsza córka została przyjęta do jednego z dolnośląskich szpitali 25 stycznia 2026 roku.

Dziecko było skrajnie wycieńczone i zaniedbane. Na drobnym ciele lekarze znaleźli m.in. ślady martwicy i otwarte, ropiejące rany, które musiały powodować koszmarny ból dziecka. Zmarła 2 kwietnia 2026 roku. Starsze dziecko zostało umieszczone w placówce wychowawczej.

Śledztwo

Bohdan i Ivan Y. usłyszeli zarzuty. Dotyczą m.in.: psychicznego i fizycznego znęcania się naddwulatka. Zdaniem śledczych mieli bić i krzyknąć na dziewczynkę, a także ignorować pogarszający się jej stan

zdrowia. Na ciele dziecka pojawiły się: zmiany rumieniowate, czyraki, ropnie i martwica, a także otwarta, ropiejąca rana, która ciągnęła się od pachy do serca.

Damian Pownuk, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej we Wrocławiu dodaje, że dziecko było odwodnione i miało tachykardię (czyli przyspieszoną akcją serca - red.), a także stan zapalny i anemię. Ciało dziewczynki nie wytrzymało takiego spustoszenia. Prokurator przekazuje, że przyczyną jej śmierci była niewydolność wielonarządowa.

Sąd nie widzi powodu do aresztu

Prokuratura zaczęła działać zanim dziewczynka zmarła. Rodzice trafili do aresztu na 3 mie-

siące. Jak informuje Damian Pownuk, decyzja została uzasadniona: „potrzebą zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania, obawą mactwa, brakiem stałego miejsca zamieszkania w Polsce oraz surową karą realnie zagrażającą podejrzanym”.

Z tego samego powodu Sąd Okręgowy we Wrocławiu postanowił przedłużyć areszt. Na to jednak nie zgodził się sędzia Jerzy Skorupka z Sądu Apelacyjnego, który - rozpoznając zażalenie - nie zastosował również żadnego innego środka zapobiegawczego. Dlaczego?

- Celem stosowania środków zapobiegawczych w postępowaniu - czy to przygotowawczym, czy sądowym - jest zabezpieczenie prawidłowego toku postępowania. Sąd uchylił tymczasowe

aresztowanie, uznając, że nie ma zagrożenia, aby podejrzeni destabilizowali postępowanie przygotowawcze - mówi sędzia Agata Regulska, rzeczniczka prasowa Sądu Apelacyjnego we Wrocławiu.

Małżeństwo zostało wypuszczone z aresztu i zakładu karnego w zeszły poniedziałek (11 maja). Kolejnego dnia prokuratura przedstawiła im uzupełnienie zarzutów o śmierć córki, a także znęcanie się psychiczne i fizyczne nad drugim dzieckiem, o czym miał już wiedzieć Sąd Apelacyjny.

Dozór policyjny

Prokurator zastosował wobec pary dozór policyjny, zakaz opuszczania kraju oraz zakaz kontaktowania się ze sobą i z drugą pokrzywdzoną córką.

Nie zmienia to jednak faktu, że podejrzeni de facto przebywają na wolności.

- Aktualnie postępowanie przygotowawcze jest w toku, kompletowany jest materiał dowodowy niezbędny do podjęcia końcowej decyzji merytorycznej - mówi prokurator. I dodaje: - Czyny zarzucone Bohdanowi i Ivanowi Y. zagrożone są karą pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 5 albo karze dożywotniego pozbawienia wolności.

Sąd uchylił tymczasowe aresztowanie, uznając, że nie ma zagrożenia, aby podejrzeni destabilizowali postępowanie

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

JAK ZBIGNIEW ZIOBRO ZNALAZŁ SIĘ W USA

Polska czeka na wyjaśnienia

Agencja Reutera poinformowała w poniedziałek, że zgodnie z jej ustaleniami to zastępca sekretarza stanu USA Christopher Landau wydał instrukcje departamentowi odpowiedzialnemu za sprawy konsularne w Waszyngtonie, by polecił wydanie wizy Zbigniewowi Ziobrze przez ambasadę USA w Budapeszcie.

Wiceminister Arkadiusz Myrcha ocenił w radiowej Trójce, że doniesienia dotyczące możliwości zaangażowania na takim poziomie

amerykańskiej administracji w kwestię dotyczącej wjazdu Ziobry do USA są „na pewno kwestią do zweryfikowania i wyjaśnienia ze strony amerykańskiej”.

Przypomniał, że MSZ wystosowało kilka dni temu notę do ambasady USA w Warszawie z prośbą o wskazanie podstaw prawnych i faktycznych wjazdu Ziobry na teren USA. Myrcha dodał, że wedle jego wiedzy strona polska jeszcze nie otrzymała odpowiedzi na tę notę. PAP

PARLAMENT EUROPEJSKI

Buzek i Wałęsa odebrali ordery



Wczoraj w Parlamencie Europejskim w Strasburgu wręczono pierwsze Europejskie Ordery Zasługi za działania na rzecz integracji europejskiej. Spośród 20 laureatów 13 przyjechało odebrać je osobiście – w tym były prezydent Polski, przywódca Solidarności Lech Wałęs oraz były premier Polski, były szef Parlamentu Europejskiego Jerzy Buzek.

KPO

68 mld zł już zostało wypłacone

– Wiele pytań dotyczyło KPO, jak sobie radzimy z wydawaniem pieniędzy. (...) Niektórzy sugerują, że te pieniądze albo rozchodzą się nie wiadomo jak, albo że toną gdzieś w budżecie. (...) 68 mld zł już zostało wypłacone tym, którzy zakończyli inwestycje. Jeszcze do końca tego roku wypłacimy dodatkowe 140 mld zł, z czego około 50 mld zł na inwestycje, które

skończą się w tym roku, a 90 mld zł na fundusze inwestycyjne, które będą pracować przez kolejne lata – powiedział Donald Tusk na początku posiedzenia Rady Ministrów.

Premier podkreślił, że odblokowanie środków z KPO było jednym z najważniejszych osiągnięć rządu. Przypomniał, że łączna wartość programu wynosi 240 mld zł.

STATYSTYKA

Według statystyk kobieta, która po raz pierwszy została matką, ma ponad 31 lat – to o pięć lat więcej niż 25 lat temu. Polki są wciąż jednymi z młodszych matek w Europie – podał we wtorek Główny Urząd Statystyczny. Dodał, że w 1980 r. dzieci pozamałżeńskie stanowiły 4,8 proc. ogółu, a w 2025 r. już 28,4 proc. Najwięcej kobiet urodziło dzieci w miastach województwa mazowieckiego.

”

W kwietniu 2026 roku (...) mieliśmy o 45 tysięcy miejsc w żłobkach więcej, czyli prawie 272 tysiące miejsc

Donald Tusk, premier

Premier Peter Magyar z wizytą w Polsce. Tak jak zapowiadał

Oprac. Karolina Wrońska
Kraków

Premier Węgier Peter Magyar wczoraj po południu przebył z wizytą do Polski. W Krakowie zwiedził katedrę wawelską i rozmawiał z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem.

Premier Węgier Peter Magyar rozpoczął wczoraj wizytę w Polsce. Jej pierwszym punktem był Kraków, gdzie zwiedził katedrę wawelską i spotkał się z metropolitą krakowskim kard. Grzegorzem Rysiem. Delegacja węgierska złożyła też wieńce w trzech miejscach: przy pomniku św. Jana Pawła II przed katedrą, przy krzyżu św. Jadwigi oraz przy grobowcu króla Stefana Batorego.

Wczoraj Peter Magyar pociągiem udał się do Warszawy, gdzie planowane jest spotkanie z premierem Donaldem Tuskiem i prezydentem Karolem Nawrockim.

W Gdańsku natomiast zaplanowano m.in. wizytę w Europejskim Centrum Solidarności oraz spotkanie z byłym prezydentem RP i byłym przywódcą Solidarności Lechem Wałęsą.

Jest to pierwsza zagraniczna podróż Magyarą w charakterze szefa węgierskiego rządu.

Zdaniem krakowskiego publicysty Tomasza Terlikowskiego naturalny jest wybór Krakowa i Wawelu jako miejsca



Wizyta w Polsce to pierwsza zagraniczna podróż Petera Magyarą w charakterze szefa węgierskiego rządu

spotkania. – Kraków jest miejscem kojarzonym ze świętą Jadwigą, która była – przypomnijmy – córką króla Węgier Ludwika Andegawskiego – i jednocześnie królem Polski. Jest to więc postać szczególnie symboliczna dla obu narodów – podkreślił.

Profesor Uniwersytetu Gdańskiego Katarzyna Kamińska-Korolczuk zauważyła, że: – To jest symboliczna podróż. Jej program ma wyrażnie charakter redefiniujący relacje. Wybór trasy obejmującej Kraków, Warszawę i Gdańsk nie jest przypadkowy. Stanowi czytelny sygnał, że Wę-

gry chcą powrotu do polityki europejskiej opartej na dialogu i wspólnocie wartości.

Jak dodała, poszczególne etapy wizyty pełnią odrębne funkcje w budowaniu przekazu politycznego Budapesztu. Wizyta w Krakowie – jej zdaniem – ma podkreślać wielowiekowe więzi historyczne między Węgrami a Polską. Wizyta w Gdańsku ma natomiast być symbolem „otwarcia Węgier na Europę”.

– W kontekście tysiącletniej przyjaźni polsko-węgierskiej bardzo pozytywnie oceniam fakt, że premier Magyar

na pierwszą podróż zagraniczną wybrał właśnie Polskę – powiedział też prof. László Nagy, literaturoznawca z UJ.

Jak zaznaczył, relacje między narodami polskim i węgierskim zostały w ostatnich latach osłabione przez politykę. Według niego sama obecność nowego szefa węgierskiego rządu oraz jego ministrów w Polsce może stać się impulsem do poprawy kontaktów dwustronnych. – Cieszę się również, że premier przyjedzie w towarzystwie swoich ministrów, którzy zobaczą, jak rozwija się Polska – powiedział.

Prof. Nagy zwrócił także uwagę na symboliczny wymiar przejazdu premiera z Krakowa do Warszawy pociągiem. – Osobistą satysfakcję sprawia mi fakt, że premier pojedzie z Krakowa do Warszawy pociągiem. Uważam, że będzie to odbudowa relacji między Warszawą a Budapesztem. To bardzo ważny symboliczny krok, bo bardzo wiele jest do naprawienia – zaznaczył.

Jak podkreślił, ostatnie lata przyniosły wyraźne pogorszenie kontaktów między społeczeństwami obu krajów. – Obecność premiera i ministrów w Polsce będzie sygnałem do tego, żeby w każdej dziedzinie naprawić nasze relacje – dodał.

Po zakończeniu wizyty w Polsce premier Węgier ma udać się do Wiednia, skąd również kolejną wróci do Budapesztu. PAP

Minister infrastruktury o egzaminach na prawo jazdy: kończymy z placem manewrowym

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Kładziemy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – powiedział Dariusz Klimczak. Zapowiedział też zmiany w przepisach o badaniach technicznych pojazdów.

Wczoraj minister infrastruktury Dariusz Klimczak w Polsce odpowiadał m.in. na pytania o egzaminy na prawo jazdy. Chodziło

o niejasną strukturę pytań w części teoretycznej tego egzaminu.

– Zaproponowałem reformę. Mamy już wpis do wykazu prac legislacyjnych, czyli start ustawy. Ta ustawa proponuje utworzenie specjalnego centrum egzaminacyjnego i rady konsultacyjnej, które będą współpracować nad tym, aby była zupełnie inna logika pytań. Pytania mają być jasne, proste i klarowne – powiedział. Podkreślił, że zadaniem centrum egzaminacyjnego będzie też dbanie o to, aby pytania

egzaminacyjne były aktualne i dostosowane do zmienionych przepisów.

– Z drugiej strony stawiamy nacisk na kompetencje praktyczne, czyli kończymy z placem manewrowym – podkreślił.

Pytany był także o planowane zmiany w przepisach o przeglądzie technicznym pojazdów. – Musimy zaimplementować pewne przepisy Komisji Europejskiej i zapewnić kierowców, że będą wyłącznie ułatwienia. Przykład – zachowanie

terminu pierwotnego, kiedy jedzie się na przegląd. W przepisach, które skonstruowałem, zapewniam wszystkim, że do tych kilkunastu dni wcześniej można pojechać i dostanie się datę pierwotną – powiedział minister. – Chciałbym, aby przegląd techniczny był zawsze tani, szybki i uczciwy, dlatego wprowadzimy obowiązek fotografowania i licznika, i pojazdu tak, żeby nie było fikcyjnych przeglądów – powiedział także. Dodał, że „nie będzie kar za brak przeglądu”. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

**„Herbata cesarska”
to sekret młodości
i szczupłej sylwetki**

Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skompli-

kowany. Żółta herbata to najrzadszy rodzaj herbaty o charakterystycznym kolorze i delikatnie słodkim smaku. Wspomaga trawienie, oczyszcza z toksyn, obniża ciśnienie i czyści żyły. Wspomaga też odchudzanie i wspiera odporność.

ZA TYDZIEŃ:

- Przy takim obrzęku leki na alergię nie pomogą. To może być rzadka choroba genetyczna
- Perła uzdrowisk Beskidu. Czeka na ciebie spokój, natura i woda, która leczy



FOT. FREEPIK.COM

Dwa momenty w życiu, gdy starzejemy się najszybciej

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Starzenie nie przebiega tak stopniowo i powoli, jak przez lata sądzono. Najnowsze badania pokazują, że są w życiu momenty, gdy organizm dosłownie „przeskakuje o kilka lat do przodu”.

Naukowcy ze Stanford Medicine, którzy opublikowali swoje wnioski w prestiżowym czasopiśmie Nature Aging, wskazują dwa kluczowe etapy życia: około 44. roku życia oraz początek sześćdziesiątki. To wtedy w ciele zachodzą najbardziej dynamiczne przemiany biologiczne.

Dlaczego starzejemy się „skokami”, a nie stopniowo?

Zespół badaczy ze Stanfordu przeanalizował tysiące cząsteczek obecnych w organizmach osób w wieku od 25 do 75 lat – w tym białka, lipidy, metabolity oraz skład mikrobiomu jelitowego. Wyniki były zaskakujące: zmiany związane z wiekiem nie następowały równomiernie, ale nasilały się w określonych momentach życia.

Na tej podstawie naukowcy wyróżnili cztery tzw. wiekotypy, czyli obszary organizmu, które mogą starzeć się szybciej niż inne:

- układ metaboliczny,
- układ odpornościowy,
- wątroba,
- nerki.

To tłumaczy, dlaczego dwie osoby w tym samym wieku metrykalnym mogą wyglądać i czuć się zupełnie inaczej.

Pierwszy „próg starzenia”: okolice 44. roku życia

Dla wielu osób to moment, gdy nagle:

- trudniej utrzymać prawidłową wagę,
- spada tolerancja alkoholu i kawy,
- pogarsza się jakość snu,
- skóra szybciej traci jędrność,
- częściej pojawiają się problemy z cholesterolem i ciśnieniem.

Między 40. a 60. rokiem życia wyraźnie rośnie ryzyko cho-



FOT. GETTY IMAGES

Starzenie się przebiega skokowo, a nie stopniowo – wskazują nowe badania

rób sercowo-naczyniowych, schorzeń skóry i osłabienia mięśni. Badacze zauważyli też zmiany w metabolizmie tłuszczów, kofeiny i alkoholu. Co istotne – część tych procesów nie wynika wyłącznie z biologii, ale ze stylu życia typowego dla tego wieku: dużego stresu, pracy siedzącej, braku snu i mniejszej aktywności fizycznej.

Drugi moment przełomowy: początek sześćdziesiątki

Po 60. roku życia starzenie „przestawia się” na inne tory. Najbardziej widoczne są:

- zaburzenia gospodarki węglowodanowej,
- osłabienie odporności,
- problemy z nerkami,
- większe ryzyko chorób układu krążenia,
- gorsza regeneracja organizmu.

To właśnie wtedy wiele osób zauważa, że nawet drobne infekcje trwają dłużej, a powrót do formy po wysiłku czy chorobie bywa wyraźnie wolniejszy.

Co jeszcze mówią badania o starzeniu?

Wyniki Stanford Medicine wpisują się w szerszy trend światowych badań. Naukowcy z Harvardu i innych ośrodków od lat podkreślają, że biologiczny wiek organizmu można spowolnić, nawet jeśli metryka jest nieubłagana. Kluczowe są cztery filary: ruch, dieta, sen,

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia

ograniczenie czynników przyspieszających starzenie (stres, używki, promieniowanie UV).

Badania nad tzw. blue zones – regionami świata, gdzie ludzie dożywają sędziwego wieku w dobrej formie – pokazują, że długowieczność rzadko jest kwestią genów. Znacznie częściej decyduje codzienna rutyna.

Jak spowolnić proces starzenia? Eksperci wskazują konkretne kroki

Naukowcy są zgodni: nie da się zatrzymać czasu, ale można złagodzić skutki biologicznych „skoków starzenia”.

1. Ruch – nawet minimalny ma znaczenie

Już około 4 tys. kroków dziennie obniża ryzyko chorób serca i przedwczesnej śmierci. Regularne spacerowanie poprawiają

metabolizm, odporność i pracę mięśni, a także wpływają korzystnie na zdrowie psychiczne.

2. Dieta śródziemnomorska

Bogata w warzywa, owoce, ryby, oliwę z oliwek i produkty pełnoziarniste. Liczne badania pokazują, że taki sposób odżywiania:

- zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2,
- wspiera serce,
- spowalnia procesy zapalne,
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy.

3. Sen i regeneracja

Niewyspanie przyspiesza starzenie komórek, zaburza hormony i osłabia odporność. Eksperci zalecają regularny sen trwający 7-8 godzin.

4. Ochrona skóry przed słońcem

Codziennie stosowanie kremów z filtrem UV to jeden z najlepszych udokumentowanych spo-

sobów spowalniania starzenia skóry. Promieniowanie UV odpowiada za znaczną część zmarszczek i przebarwień.

Wniosek? Starzenie to proces, na który mamy wpływ

Choć biologia wyznacza pewne granice, badania jasno pokazują, że styl życia może znacząco zmienić tempo starzenia. Okolice 44. i 60. roku życia to momenty, w których organizm szczególnie reaguje na nasze codzienne wybory.

Jak podsumowują naukowcy ze Stanford Medicine: „Nie chodzi o to, że starzejemy się po trochu każdego dnia. Dochodzi do naprawdę ogromnych przemian”. A to oznacza, że właśnie wtedy warto zatrzymać się na chwilę i zadbać o siebie bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

„Herbata cesarska” to sekret młodości i szczupłej sylwetki. Poprawia koncentrację i wspiera metabolizm

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Pijesz czarną lub zieloną herbatę, ale czy próbowałeś kiedykolwiek żółtej? Ten unikatowy napój pochodzi prosto z cesarskiego dworu, a proces produkcji jest bardzo precyzyjny i skomplikowany.

Żółta herbata to prawdziwy skarb wśród herbat, często nazywana „herbatą cesarską” ze względu na jej historyczną ekskluzywność i rzadkość. Była ona podawana wyłącznie na dworze cesarskim, a być może była przeznaczona tylko dla samego cesarza, stąd jej prestiżowy charakter. Jest to jedna z najmniej znanych i nierzadziej produkowanych odmian herbaty, pochodząca głównie z Chin. Wyróżnia się unikatowym procesem produkcji, który nadaje jej specyficzny smak i wyjątkowe właściwości zdrowotne.

Żółta herbata to rodzaj herbaty, który znajduje się gdzieś pomiędzy herbatą zieloną a oolong. Wytwarzana jest z liści tej samej rośliny - *Camellia sinensis* (herbata chińska) - co inne herbaty, jednak jej charakterystyczna żółta barwa naparu i delikatny smak wynikają z unikatowego procesu produkcji zwanego „żółknięciem” (*menhuang*).

Jak powstaje żółta herbata?

Proces produkcji żółtej herbaty jest niezwykle precyzyjny i wymaga dużego doświadczenia. Składa się z kilku kluczowych etapów.

Do jej przygotowania zbiera się najmłodsze pączki i pierwsze liście herbaty. Świeżo zebrane liście poddaje się krótkiemu wędnięciu, aby usunąć nadmiar wilgoci (lekkie suszenie). Następnie liście są krótko podgrzewane, podobnie jak w przypadku herbaty zielonej, w celu zatrzymania aktywności enzymatycznej i zapobieżenia dalszej oksydacji (fermentacji enzymatycznej).

Wtedy następuje najważniejszy etap produkcji, czyli „żółknięcie” (*menhuang*).

Po krótkim podgrzaniu wilgotne jeszcze liście są zawijane w specjalne płótno, papier lub układane w stosy i pozostawiane na kilkanaście godzin, a nawet 2-3 dni w wilgotnym środowisku. W tym czasie zachodzi kontrolowany proces „nieenzymatycznej oksydacji” lub „dojrzwiania mikrobiologicznego”.

Liście stopniowo zmieniają kolor na żółty, a ich smak staje się łagodniejszy, słodszy i pozbawiony goryczki typowej dla zielonych herbat. Po zakończeniu procesu żółknięcia liście są do-

kładnie suszone, aby zatrzymać dalsze zmiany.

Ten specyficzny proces nadaje żółtej herbatce jej charakterystyczny, słodkawy smak, delikatny aromat i słomkowo-żółty kolor naparu.

Jakie typy żółtej herbaty warto znać?

To prawdziwy klejnot w świecie herbat, ceniona za swój subtelny, złożony smak i delikatny aromat. Ma delikatny, łagodny i aksamitny smak. Wyczuwalne są naturalne nuty słodczy, czasem przypominające miód, karmel, orzechy, a nawet ziarna kukurydzy. W żółtej herbatce można wyczuć także nutę umami - głębokiego, słonego smaku, który dodaje złożoności.

Dzięki kontrolowanej oksydacji żółta herbata jest niemal pozbawiona goryczki i cierpkoci, które mogą pojawiać się w zielonych herbatkach, zwłaszcza przy niewłaściwym parzeniu. Napar ma zazwyczaj jasnożółty, słomkowy lub bursztynowy kolor, a jego aromat jest świeży, lekko słodkawy i złożony.

Żółta herbata produkowana jest głównie w Chinach, a poszczególne typy różnią się regionem pochodzenia, surowcem (pączki, liście) oraz niuansami w procesie żółknięcia.

Oto kilka najbardziej znanych i cenionych odmian:

- Junshan Yinzhen - srebrne igły z góry Junshan - uważana za jedną z „Dziesięciu Wielkich Herbat Chin”. Wytwarzana wyłącznie z delikatnych, grubych pączków pokrytych srebrzystym mészkiem. Ma ona niezwykle delikatny, słodkawy smak z nutami orzechowymi i kwiatowymi. Napar ma piękny, jasnożółty kolor. Jest ona uznawana za jedną z najbardziej wykwintnych żółtych herbat.

- Mengding Huangya - żółte pączki z góry Mengding - produkowana z pączków i młodych listków. Ma świeży, orzeźwiający smak z nutami słodczy i lekką zbożową gębią. Napar jest jaśniejszy niż w Junshan Yinzhen. Często ma „roślinny”, ale przyjemny posmak.

- Huoshan Huangya - żółte pączki z Huoshan - kolejna odmiana z regionu słynącego z zielonych herbat, ale oferująca unikalny profil żółtej herbaty. Ma czysty, słodki smak z wyraźnymi nutami orzechowymi i lekko palonymi akcentami.

- Dahongpao - wielka szata (często mylony z oolong) - klasycznie Dahongpao to oolong. Jednak w niektórych tradycjach i na niektórych obszarach, nazwa ta bywa również przypisywana bardzo wysokiej jakości żółtym herbatom, które przechodzą in-



Żółta herbata to wyjątkowo rzadki i ekskluzywny napój, który był podawany tylko na dworze cesarza

tensywny proces żółknięcia, uzyskując niezwykłą głębię smaku. Jeśli spotkasz Dahongpao jako żółtą herbatę, jest to rarytas.

Żółta herbata zawiera w swoim składzie wiele cennych składników odżywczych wpływających na nasze zdrowie. Jest bogata w polifenole i antyoksydanty, które są silnymi przeciwutleniaczami. Dzięki temu zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami. Choć ich poziom może być nieco niższy niż w herbatce zielonej, nadal jest znaczący. Zawiera też flawonoidy takie jak rutyna i kwercetyna, które również działają przeciwutleniająco, wspierają układ krążenia i mają właściwości przeciwzapalne. Żółta herbata zawiera szereg aminokwasów, w tym L-teaninę. L-teanina jest znana z działania relaksującego i poprawiającego koncentrację, bez wywoływania senności. Wpływa również na smak herbaty, nadając jej charakterystyczny posmak „umami” i słodczy. Ma też bardzo mało teiny (pochodna kofeiny), dużo mniej niż kawa czy czarna herbata. Dzięki temu działa łagodniej pobudzająco, poprawia koncentrację i energię, ale bez efektu „roztrzęsienia” czy problemów ze snem. Dzięki temu można ją pić nawet wieczorem, przed snem.

Żółta herbata ma nie tylko wyjątkowy smak i kolor, ale również wiele cennych właściwości zdrowotnych, podobnych do zielonej herbaty, lecz często o łagodniejszym działaniu:

- odmładza - podobnie jak zielona herbata, żółta herbata jest bogata w polifenole, flawonoidy (takie jak rutyna i kwercetyna) i katechiny. Te silne przeciwutleniacze zwalczają wolne rodniki, chronią komórki przed uszkodzeniami i opóźniają procesy sta-

wienia się organizmu. Mogą wspierać profilaktykę chorób nowotworowych (szczególnie raka żołądka, jelita grubego i prostaty),

- wzmacnia serce i wspiera układ krążenia - regularne picie żółtej herbaty może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu LDL, regulacji ciśnienia krwi oraz poprawy funkcji tętnic. Dzięki temu wspomaga profilaktykę miażdżycy, zawałów serca i udarów mózgu,

- poprawia trawienie - uważa się, że żółta herbata korzystnie wpływa na układ pokarmowy, łagodząc dolegliwości żołądkowe i wspomagając trawienie. Jest również delikatniejsza dla żołądka niż niektóre inne herbaty, bo zawiera bardzo mało teiny, czyli pochodnej kofeiny,

- wsparcie dla wątroby - badania sugerują, że regularne spożywanie żółtej herbaty może przyczynić się do ochrony wątroby przed uszkodzeniami,

- niska zawartość kofeiny (teiny) - ze względu na unikalny proces produkcji, żółta herbata ma niższą zawartość kofeiny (poniżej 1 proc.) w porównaniu do zielonej czy czarnej herbaty. Dzięki temu jest łagodniejsza, mniej pobudzająca i może być spożywana nawet wieczorem bez obaw o problemy ze snem. Niektóre odmiany, jak Kekecha, mają wręcz zerową zawartość kofeiny i wysoką teobrominę,

- oczyszcza z toksyn - podobnie jak czerwona herbata (*pu-erh*), żółta herbata ma działanie oczyszczające - wspiera organizm w wychwytywaniu i usuwaniu toksyn oraz zbędnych substancji,

- pomaga w odchudzaniu - może przyczynić się do poprawy metabolizmu, co pośrednio wspiera utrzymanie zdrowej masy ciała,

- wzmacnia odporność - zawarte w niej witaminy (np. z grupy B, C, A, E, K) oraz minerały wspierają ogólną odporność organizmu.

Żółta herbata to niezwykle napój, który łączy w sobie subtelne doznania smakowe z imponującymi właściwościami zdrowotnymi. To prawdziwy przysmak dla koneserów i cenny element zdrowej diety.

Jak parzyć żółtą herbatę, by zachować smak i właściwości?

Żółtą herbatę parzy się w niższej temperaturze niż czarną, ale nieco wyższej niż zieloną. Optymalna temperatura to zazwyczaj 75 st. C do 85 st. C. Wrząca woda zniszczy delikatne nuty smakowe i sprawi, że napar będzie gorzki. Jeśli nie masz czajnika z termostatem, zagotuj wodę i odstaw ją na 2-3 minuty, by ostygła.

Aby zaparzyć żółtą herbatę, zalej 1 łyżeczkę (około 2-3 gramów) suszu 150-200 ml wody. Pozostaw na 30 sekund do 1,5 minuty. Po tym czasie odcedź liście.

Żółtą herbatę można parzyć wielokrotnie (2-5 razy), w zależności od jej jakości. Każde kolejne parzenie powinno być nieco dłuższe niż poprzednie (np. 1. parzenie: 1 minuta, 2. parzenie: 1,5 minuty, 3. parzenie: 2 minuty itd.).

Ile kosztuje żółta herbata i gdzie ją kupić?

Żółta herbata to rarytas na rynku, co przekłada się na jej cenę i dostępność. Ze względu na skomplikowany i czasochłonny proces produkcji jest droższa niż popularne herbaty zielone czy czarne, ale obecnie łatwo dostępna. Można ją kupić w specjalistycznych sklepach z herbatą czy sklepach z żywnością orientálną lub ekologiczną zarówno stacjonarnych, jak i internetowych.

Cena żółtej herbaty zależy od jej gatunku, pochodzenia i producenta. W Polsce za 50 gramów żółtej herbaty zapłacisz zazwyczaj od 20 zł do nawet 50 zł i więcej. Natomiast bardziej ekskluzywne odmiany mogą kosztować znacznie więcej, np. 30-50 zł za 20-30 gramów.

Warto pamiętać, że ze względu na swoją delikatność i specyfikę żółtą herbatę parzy się wielokrotnie, co sprawia, że jest wydajniejsza niż mogłoby się wydawać.

Przeciwwskazania do picia żółtej herbaty

Żółta herbata jest generalnie uważana za bezpieczny i zdrowotny napój. Mimo to ist-

nieją pewne sytuacje i stany zdrowotne, w których zaleca się ostrożność lub ograniczenie jej spożycia.

Choć żółta herbata ma dużo niższą zawartość kofeiny niż herbata czarna czy kawa, nadal ją zawiera.

Osoby bardzo wrażliwe na kofeinę mogą odczuwać objawy takie jak: problemy ze snem, nerwowość, drażliwość, lęk, przyspieszone bicie serca (kołatanie serca) lub podwyższone ciśnienie krwi - dotyczy to zwłaszcza osób z problemami kardiologicznymi. W przypadku chorób serca, zawsze warto skonsultować się z lekarzem.

Kobiety w ciąży i karmiące piersią również z tego powodu powinny ograniczać spożycie kofeiny ze wszystkich źródeł.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym.

Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne.

Niektóre składniki herbaty mogą wchodzić w interakcje z lekami:

- leki rozrzedzające krew (antykoagulanty) - niektóre związki w herbatce mogą wpływać na krzepliwość krwi.

- leki na ciśnienie - kofeina może wpływać na ciśnienie krwi,

- leki na anemię (suplementy żelaza) - taniny zawarte w żółtej herbatce mogą zmniejszać wchłanianie żelaza.

Zawsze warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą, jeśli przyjmujesz regularnie jakiegokolwiek leki, zanim wprowadzisz znaczące zmiany w diecie. Ogólną zasadą jest popijanie leków wyłącznie wodą.

Herbaty, w tym żółta, zawierają garbniki (taniny), które mogą wiązać się z żelazem pochodzenia roślinnego (tzw. żelazem niehemowym), utrudniając jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym. Jeśli cierpisz na niedobór żelaza lub anemię, unikaj picia herbaty bezpośrednio przed, w trakcie lub po posiłkach, zwłaszcza tych bogatych w żelazo roślinne. Pij herbatę między posiłkami, z zachowaniem odstępu co najmniej 1-2 godzin.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

CHRONICZNE ZMĘCZENIE
Czym jest zespół chronicznego zmęczenia?

12 maja obchodziliśmy niewesołe święto: Dzień Syndromu Chronicznego Zmęczenia. Ludzkość obecnie nie potrafi skutecznie się relaksować. Wręcz przeciwnie: kto więcej, kto bardziej, szybciej i przeciej trzeba pochwalić się efektami w internecie. Później zdajemy sobie sprawę, że już więcej nie damy tak rady. Pozornie wszystko jest w porządku, jesteśmy szczęśliwi, realizujemy swoje plany, jednak ciało daje znaki: zaczynamy chorować, pojawiają się powracające infekcje, zapalenia, jesteśmy zmęczeni, przestaje nas cieszyć to, co każdego dnia osiągamy. Zespół Chronicznego Zmęczenia to choroba trudna do zdiagnozowania, medycyna nie do końca zna jej pochodzenie.

Co jest przyczyną chronicznego zmęczenia?

- Z punktu widzenia psychologii i obserwacji obecnego modelu życia zmęczenie ponad miarę, przewlekłe, powiązane z niekorzystnym stresem, serwujemy sobie często sami, na własne życzenie - mówi Jakub B. Bączek, mentor, autor ponad 20 książek, multiinwestor. - Tak bardzo pozwalamy, aby rządziła nami chwilowa moda, że zapominamy, ile może to nas kosztować. Zdrowie. Czas z rodziną i bliskimi. Nie potrafimy odpoczywać, nie potrafimy „się wyłączyć”. Śpimy zbyt krótko. Nasz mózg i ciało nie mają szans z obecną kulturą życia w nowoczesnych społeczeństwach. Nawet oddychamy źle - niewystarczająco głęboko, aby dostarczyć komórkom optymalną ilość tlenu. Bączek podkreśla, że wiele

z nas nawet po pracy mentalnie nadal jest w biurze i wśród obowiązków. - Skutkuje to ciągłym wysokim stężeniem kortyzolu w organizmie, czyli jesteśmy przewlekłe zestresowani. Jest to ten zły stres, nie motywujący, a wyniszczający, często prowadzący do depresji, a nawet śmierci. Jeśli nie zmienimy podejścia, skończymy bardzo źle. Chorzy i z depresją - ostrzega ekspert. Technologia, która miała nam pomagać, często zaostrza problem chronicznego zmęczenia. Telefon towarzyszy nam wszędzie. Bezmyślne scrollowanie, które ma nas pozornie zrelaksować, ciągle przebudzcawuje nasz mózg. Od rana jesteśmy w ekranach, zmieniamy tylko ich wielkość - od komórki, przez monitor

po telewizor, gdzie przez półgodziny szukamy czegoś na Netflixie. - Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne i emocjonalne - mówi Bączek. - Młodzi już utożsamiają się z tym, co widzi na Tik Toku, i odnosi to do swojego życia, nie mają przecież innego wzoru. Nie znają życia przed erą internetu. Problem nie dotyczy oczywiście tylko młodzieży. - Każdy z nas łapie się na tym, że nie potrafi obejrzeć dwugodzinnego filmu bez ciągłego sięgania po telefon - do tego stopnia jesteśmy przebudzcawani i mamy problem ze skupieniem uwagi na dłużej. Nasza pamięć mięśniowa bezmyślnie każe

nam sprawdzać co chwilę powiadomienia. To wszystko prowadzi do chronicznego stresu, zaburzeń snu (niebieskie światło niepozwala na produkcję melatoniny), obniżonej koncentracji oraz pogorszenia relacji interpersonalnych, a także do wcześniej wspomnianego chronicznego zmęczenia - tłumaczy Jakub B. Bączek. Klucze do sukcesu to umiar i stawianie granic.

Jak wyznaczyć granice?

Stresu nie da się wyeliminować z naszego życia. Jest on potrzebny, ale ten motywujący, nie wyniszczający, prowadzący właśnie do chronicznego zmęczenia. Aby z nim walczyć - radzi Jakub Bączek - powinniśmy stosować się do kilku zasad. Ograniczamy czas spędzany przed ekranem przez praktykowanie świadomego korzystania z technologii. Może to

brzmi banalnie, ale aktywność fizyczna i spędzanie czasu na łonie natury bardzo pomaga się zrelaksować. Przebywanie wśród roślinności czy w lesie obniża poziom kortyzolu i zwiększa poczucie szczęścia, co jest udowodnione naukowo. Popularne stały się nawet lasoterapie. Medytacja i wszelkiego rodzaju ćwiczenia, gdzie pozwolimy naszemu mózgowi odpocząć, sprawią ogromną różnicę. W walce z chronicznym zmęczeniem skuteczny odpoczynek, budowanie pozytywnych nawyków, zdrowe odżywianie i stosowanie technik relaksacyjnych są niezbędne, aby wyrwać się z błędnego koła zmęczenia i stresu. Każdy może wybrać sobie to, co z nim rezonuje i pozwala się zresetować. Może będą to gry manualne, może szydełkowanie, może górskie przejażdżki. Stawiamy granicę w pracy i dbajmy o relacje z bliskimi.

Klucz do długowieczności na talerzu

oprac. Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Zmiana diety na dwa miesiące pozwoliła naukowcom obniżyć swój wiek immunologiczny o dwa lata. Odkrył, że kluczem do długowieczności jest sprawność jednego narządu.

Był późny rok 2024, siedziałem w pokoju nad szpitalem Queen Elizabeth w Birmingham i przechodziłem test o nazwie IMM-AGE, który miał oszacować wiek mojego układu odpornościowego. Robiłem go po raz drugi w ciągu zaledwie kilku miesięcy w ramach pracy nad książką „The Age Code”, w której badam związek między tym, co jemy, a tym, jak dobrze się starzejemy.

Algorytm IMM-AGE analizował różne populacje komórek odpornościowych w mojej krwi i charakteryzował je na podstawie 12 różnych parametrów, na przykład liczby nowych białych krwinek czy limfocytów T, które wytwarzamy, albo proporcji komórek prozapalnych do komórek wygaszających stan zapalny.

Naukowcy zajmujący się starzeniem interesują się tym z kilku powodów. Oznaki przyspieszonego starzenia układu odpornościowego u stosunkowo młodej osoby mogą wskazywać na zwiększoną podatność na choroby autoimmunologiczne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów. W późniejszym okresie życia wiek immunologiczny czło-



FOT. GETTY IMAGES, FOT. ILLUSTRACJA

Dr David Cox nie ma wątpliwości: odpowiednia dieta może obniżyć twój wiek immunologiczny. Klucz do długowieczności leży na twoim talerzu. Jest nim sprawność jednego narządu, o który warto zadbać

wieka bardzo dużo mówi o jego zdolności do zwalczania infekcji oraz podatności na poważne choroby, takie jak rak, choroby serca czy alzheimer. Niektórzy badacze uważają, że jest to lepszy wskaźnik przewidywanej długości życia niż standardowe parametry, takie jak poziom cholesterolu.

- Starzenie układu odpornościowego i stan zapalny odgrywają bardzo ważną rolę w rozwoju kruchości organizmu - mówi Niharika Duggal, adiunkt w Wydziale Zapalenia i Starzenia uniwersytetu w Birmingham, której laboratorium prowadziło test. - Na przykład im więcej produkujesz tych białek zapalnych, nazywanych cytokinami, tym bardziej mogą one

napędzać utratę masy mięśniowej.

W przyszłości IMM-AGE może zostać włączony do okresowych badań profilaktycznych. Na razie pozostaje narzędziem badawczym, ale już teraz ujawnia nowe sekrety dotyczące aktywności, które mogą przyspieszać lub spowalniać starzenie układu odpornościowego. A jak opisuję w książce, jednym z najważniejszych czynników wpływających na kondycję odporności jest nasza dieta.

Wróciłem do Birmingham, by sprawdzić, czy dwumiesięczny eksperyment żywieniowy - polegający na ograniczeniu liczby kalorii i zwiększeniu ilości składników odżywczych w diecie przez całkowite

wykluczenie wysoko przetworzonej żywności i zastąpienie jej produktami nieprzetworzonymi - wpłynął na stan mojego układu odpornościowego.

Okazało się, że tak. IMM-AGE wykazał, że konkretna populacja zapalnych komórek odpornościowych niemal zmniejszyła się o połowę, podczas gdy tak zwane limfocyty T regulatorowe, które wygaszają stan zapalny i regulują działanie układu odpornościowego, podwoiły swoją liczbę. Nawet w tak krótkim czasie mój wiek immunologiczny obniżył się o dwa lata. To współgrało z wynikami badań Duggal.

Wielu z nas doświadcza przedwczesnego starzenia układu odpornościowego z powodu stopniowego gromadzenia się tłuszczu trzewnego, czyli wewnętrznego, przez wiele lat, zazwyczaj wzmocnionego dużym udziałem ultra przetworzonej żywności w diecie. Tłuszcz ten zaczyna atakować niewielki narząd zwany grasicą, odpowiedzialny za zapewnienie nam świeżej puli nowych limfocytów T. W miarę jak grasica coraz bardziej wypełnia się tłuszczem, kurczy się, a zasób limfocytów T maleje, zwiększając ryzyko chorób.

Innym kluczowym powodem było prawdopodobnie to, że spożywałam mniej tłuszczów nasyconych, a więcej błonnika i produktów bogatych w kwasy omega-3, takich jak tłuste ryby - równowaga, którą Duggal uznaje za absolutnie

kluczową dla zdrowia odporności. Ma to związek z tym, jak te produkty są metabolizowane w jelitach. Tłuszcze nasycone rozkładane są na substancje zapalne zwane ceramidami, natomiast błonnik i omega-3 prowadzą do wytwarzania przeciwzapalnych związków określanych jako krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe oraz rezolwiny.

Duggal mówi, że poważna przewaga ceramidów nad krótkołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi i rezolwinami może prowadzić do stanu znanego jako „nieszczelne jelito”, w którym drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu i przewlekłe drażnią komórki odpornościowe.

- Tak właśnie starzeje się układ odpornościowy - mówi. - Mamy kohortę osób po sześćdziesiątce, które obserwujemy i które wydają się być chronione przed pewnymi cechami starzenia układu odpornościowego. Jednymi z kluczowych elementów są u nich bardzo wysokie spożycie błonnika i umiarkowane spożycie tłuszczów nasyconych.

Jest też inna kluczowa teoria, którą dzielą naukowcy badający starzenie - że pewna dawka pozytywnego stresu, znanego jako hormeza, może być niezwykle korzystna dla układu odpornościowego.

Ćwiczenia fizyczne są jedną z form takiego pozytywnego stresu i część z „zdrowo starzejących się immunologicznie” osób badanych przez Duggal - to zapaleni rowerzyści. Ale

dieta może być kolejną. Badaczy od dawna intrygują wyniki wskazujące, że osoby, które spożywają większe ilości związków roślinnych zwanych polifenolami, dłużej zachowują sprawność poznawczą i pojawia się coraz więcej koncepcji, dlaczego tak jest.

Weźmy na przykład granaty. U starszych dorosłych, którzy przyjmują suplementy z granatu przed operacją na otwartym sercu - traumatycznym zabiegiem, który często może przyspieszyć pogorszenie funkcji poznawczych - zaobserwowano nie tylko utrzymanie pamięci i funkcji poznawczych, ale wręcz ich poprawę. Inni badacze stwierdzili korzyści dla zdrowia mózgu po spożyciu marakui.

Rich Hartman, badacz z Uniwersytetu Loma Linda, powiedział mi, że jego robocza teoria zakłada, iż związki roślinne zawarte w niektórych owocach są metabolizowane do substancji, które pobudzają układ odpornościowy mózgu do działania.

- Wiele związków, które wytwarzają te rośliny, to substancje drażniące - mówi. - Uważa się, że skłaniają one mózg do wzmocnienia własnych mechanizmów obronnych.

Choć niewykluczone, że ostatecznie uda się opracować leki, które pomogą odwracać niektóre cechy starzenia układu odpornościowego, to na razie najwięcej dowodów na to, jak utrzymać jego dobrą kondycję na dłużej, znajdziemy na własnym talerzu.

Tekst: dr David Cox



zAwody rowerkowe → Wrocław

Zapisz dziecko na
www.gazetawroclawska.pl/rowerki_borek

CH BOREK

Zapraszamy dzieci
w wieku od 3 do 7 lat

**30
MAJA
(SOBOTA)
2026**

GODZ. 11:00

Wydawanie numerów
startowych od godz. 10:00

Organizator

Mecenas Główny

Partner Lokalizacyjny

Partner



GAZETA
WROCŁAWSKA



WMD 1 Sp. z o.o. Jacek Wyspiański
Franczyzobiorca McDonald's

centrum handlowe
borek



**FITNESS
ACADEMY**

MISTRZOWIE URODY POZNAJ BLIŻEJ UCZESTNIKÓW TEGOROCZNEJ EDYCJI

Beauty to także chwila dla siebie. Kobieca energia!

Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klientki mawiają: „To nasza terapia”. Nie mogą doczekać się kolejnych wizyt, bo wiedzą, że poza poprawą urody czeka na nie także dobra atmosfera, rozmowa i wytchnienie od codzienności.

Za nami drugi tydzień plebiscytu Mistrzowie Urody, w którym udział biorą między innymi kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki. Ekspertów z branży beauty nominują klienci, a ci podkreślają, że gabinety i salony urody coraz częściej stają się również przestrzenią rozmowy, odpoczynku i chwili tylko dla siebie. - Po-

twierdzą to również uczestnicy akcji Mistrzowie Urody, którzy zgodzili się opowiedzieć nam więcej o swojej pracy. Głosy są jednoznaczne - beauty bardzo często nie jest wyłącznie o wyglądzie. To także przyjemność, kobieca energia, chwila dla siebie i dobre emocje, które zostają na dłużej - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Doskonale wiadać, że w tej branży liczy się nie tylko precyzja, estetyka i wy-czucie piękna. Równie ważna jest umiejętność budowania relacji i zaufania, która skutkuje na przykład podziękowaniem w formie nominacji do Mistrzów Urody.

Nic dziwnego, że wiele klientek zostaje ze swoimi specjalistkami od urody na dłużej. Znają swoje historie, ważne momenty życia, tajemnice i radości. Wspólnie przygotowują się do ślubów, chrzców, ważnych spotkań czy urlopów. Dla wielu kobiet wizyta w gabinecie to oczywiście sposób na podkreślenie urody, poprawę wyglądu czy chwilę relaksu, ale często także coś znacznie więcej.

Kosmetyczki, stylistki rzęs i brwi oraz linergistki - choć każda z tych profesji wygląda inaczej - opierają się na podobnych wartościach. To nie tylko praca z urodą, ale też z emocjami, relacjami i rytuałem dbania o siebie. W tych zawodach

liczy się estetyka, dokładność i umiejętność wydobywania piękna, ale równie ważne są atmosfera, rozmowa i poczucie, że ktoś po drugiej stronie naprawdę słucha. - Byliśmy ciekawi również historii samych ekspertów, dlatego poprosiliśmy uczestników Mistrzów Urody, by opowiedzieli nam coś więcej o sobie - mówi Katarzyna Borek. Bo w Mistrzach Urody pokazujemy właśnie takie osoby - ludzi, którzy swoją codzienną pracą pomagają innym poczuć się lepiej we własnej skórze. To kolejna odsłona pięknych - dosłownie i w przenośni - historii. Kolejna już za tydzień.

Więcej w internecie na: gazetawroclawska.pl/uroda



Aneta Goch,
Salon Kosmetyczny Reflex,
Legnica

Kategoria: Kosmetyczka Roku

Wszystko zaczęło się od zwykłej ciekawości i ogromnej pasji do pracy z ludźmi oraz do piękna. Z czasem pani Aneta zauważyła, że ogromną satysfakcję daje Jej możliwość pomagania kobietom w odzyskaniu pewności siebie i podkreślaniu ich naturalnego wyglądu. W swojej pracy najbardziej ceni możliwość tworzenia czegoś, co realnie wpływa na samopoczucie drugiej osoby. Podkreśla przy tym, że ta branża wymaga nie tylko umiejętności technicznych, ale także otwartości na ludzi, estetycznego wy-czucia i ciągłego rozwoju. Każda klientka ma inne oczekiwania i potrzeby, dlatego bardzo ważne jest dla Niej indywidualne podejście oraz budowanie komfortowej atmosfery. Ta praca to połączenie doświadczenia, pasji i chęci ciągłego doskonalenia się. Relacje z klientkami także są dla Niej bardzo ważne, ponieważ uważa, że dobra atmosfera i zaufanie są tak samo istotne jak sam efekt końcowy. - Zależy mi na tym, aby każda osoba czuła się u mnie swobodnie, komfortowo i mogła na chwilę oderwać się od codzienności. Bardzo cenię szczere rozmowy, wzajemny szacunek i to, że wiele klientek wraca do mnie nie tylko ze względu na usługę, ale również przez atmosferę, jaką panuje podczas wizyt - wyjaśnia.



Maryna Baysha,
Studio Makijażu Permanentnego
Maryna Baysha, Oława

Kategoria: Linergistka Roku

Zaczynała jako administratorka w gabinecie linergisty. Z czasem przeszła przez pierwsze kursy: stylizacja rzęs, henna i regulacja brwi. Dopiero później pojawił się makijaż permanentny, który całkowicie wciągnął panią Martynę i stał się Jej główną drogą zawodową. To właśnie wtedy zrozumiała, że to nie tylko praca, ale kierunek, w którym chce się rozwijać na poważnie. W swojej pracy najbardziej lubi ciągły rozwój i to, że ta branża nigdy nie stoi w miejscu. - Żeby być na poziomie i utrzymywać się na zawołanie, trzeba cały czas się uczyć, obserwować trendy i doskonalić swoje umiejętności. To właśnie ta dynamika najbardziej mnie napędza i sprawia, że wciąż chcę iść dalej - wyjaśnia. Podkreśla też, że bardzo ceni relacje z klientkami: często towarzyszą Jej przez lata, a nawet mimo zmiany miast czy krajów nadal wracają właśnie do ulubionej specjalistki. To jest dla Niej coś wyjątkowego: - Uwielbiam te momenty, kiedy klientki specjalnie przyjeżdżają, żeby trafić właśnie do mojego gabinetu. I te wszystkie wspólne emocje po zabiegu: śmiech, luz, czasem lekki dyskomfort czy opuchlizna, które po chwili zamieniają się w dobrą energię i zaufanie. Dla mnie najważniejszy jest komfort, szczerość i naturalna relacja, bez napięcia i dystansu.



Ewelina Szczepanik,
Ewelina Szczepanik - Stylizacja
rzęs i brwi, Legnica

Kategoria: Fryzjer Roku

- Moja droga w branży stylizacji rzęs i brwi zaczęła się 5 lat temu, kiedy odbyłam swoje pierwsze szkolenie. W tamtym czasie po urodzeniu dziecka straciłam pracę na etacie i szukałam pomysłu na siebie oraz nowej drogi zawodowej. Wtedy postawiłam na stylizację rzęs. Ten akurat kierunek obrałam ponieważ dzięki mojej siostrze, która również jest stylistką rzęs i brwi oraz szkoleniowcem w tej branży - wspomina. Początki nie były łatwe, wymagały dużo pracy, cierpliwości i zaangażowania, ale dziś wie, że była to jedna z najlepszych decyzji w życiu. Stylizacja rzęs i brwi stała się nie tylko Jej pracą, ale także ogromną pasją, która daje mi satysfakcję i możliwość ciągłego rozwoju. Najbardziej w swojej pracy lubi kontakt z ludźmi i to, że może sprawiać, aby kobiety czuły się pięknie i pewnie siebie. Ogromną satysfakcję daje zaś moment, kiedy klientka po skończonej stylizacji uśmiecha się i wychodzi zadowolona. Dodatkowo poleca Ją bliskim. - Relacje z klientkami są dla mnie bardzo ważną częścią tej pracy. Cieszę się, że przez lata udało mi się stworzyć naprawdę świetną atmosferę i zbudować więzi oparte na zaufaniu oraz swobodnej rozmowie - mówi.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Valentina Sprykina**, Hair Laboratory Romanovska, Wrocław
2. **Justyna Rejek**, Studio Fryzjerskie Justyna Rejek, Wołów
3. **Danuta Szyszkowska**, Salon fryzjerski Snerset, Nowa Ruda

BARBER ROKU

1. **Julia Żółkiewska**, Barber Shop Scrappy Coco, Legnica
2. **Łukasz Kalka**, Salon Fryzjerski Łukasz Kalka, Trzebnica
3. **Sylvia Pawłowska (Sysia)**, The Court Barber, Wrocław

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Aneta Goch**, Salon Kosmetyczny Reflex, Legnica
2. **Joanna Jakubek**, JOYA Beauty Joanna Jakubek, Wrocław
3. **Małgorzata Łodzińska**, Klinika Urody Ginek, Oborniki Śląskie

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Agnieszka Gryszczuk**, Divine Beauty Studio, Wrocław
2. **Nicola Siemińska**, Nicolasieminska.beauty, Żąbkowice Śląskie
3. **Karolina Kaczmarek**, Beauty Concept Studio, Sobótka

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Roksana Garczewska**, Studio Diamencik Roksana Garczewska, Lubin
2. **Paulina Szumczyk**, Studio Paznokci Paulina Szumczyk, Góra
3. **Marlena Borawska**, Marla Beauty nails Marlena Borawska Stylizacja Paznokci, Mieroszów

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Ewelina Szczepanik**, Ewelina Szczepanik - Stylizacja rzęs i brwi, Legnica
2. **Monika Olszewska**, Karkaja Makeup Studio, Wrocław
3. **Martyna Ewiak**, Stylizacja Rzęs i Brwi - Martyna Ewiak, Wiązów

LINERGISTKA ROKU

1. **Maryna Baysha**, Studio Makijażu Permanentnego Maryna Baysha, Oława
2. **Karolina Kuna**, Kunka Studio, Wrocław
3. **Aleksandra Gadowicz**, Makijaż Permanentny Aleksandra Gadowicz, Wrocław

PODOLOG ROKU

1. **Anna Kielar-Krawiec**, Zdrowe Stopy Gabinet Podologiczny, Trzebnica
2. **Dagmara Rzeszutek**, Beauty Angel & MedEstetica, Szklarska Poręba
3. **Karolina Bokszczanin**, Podologia Karolina Bokszczanin, Świdnica

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Mikołaj Włodarczyk**, messy.dots, Wrocław
2. **Hubert Włodarczyk**, Tren Ink, Bolesławiec
3. **Sandra Wolska**, Mały Trzask, Kamienna Góra

KOSMETOLOG ROKU

1. **Natalia Andruszewska**, Cristal de Beaute, Żąbkowice Śląskie
2. **Joanna Stasińska**, Pracownia Piękna, Jelenia Góra
3. **Luiza Kościelny**, Salon Kosmetyczny Lilia, Bolesławiec

MASAŻYSTA ROKU

1. **Klaudia Wichlacz**, Ahimsa Salon Masażu Balijskiego, Wrocław
2. **Ewelina Szumyło**, Studio Masażu Harmonia Dotyku, Wrocław
3. **Karolina Ryma**, Genesa SPA, Wrocław

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Konrad Wrona**, Xtreme Fitness, Strzegom
2. **Weronika Puczyńska**, Zen Time Pilates, Wrocław
3. **Kinga Antoszko**, Xtreme Fitness, Zgorzelec

DIETETYK ROKU

1. **Marcin Rozumiszewski**, Poradnia Odchudzenia i Odżywiania Slim Clinic, Jelcz-Laskowice
2. **Kamila Młoczek**, Revita Centrum Medycyny Przeciwwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej, Bielany Wrocławskie
3. **Paulina Moruś**, Dietetyk na insta, Wrocław

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Pasja Joanna Gach**, Bierkowice 1
2. **Hidden Beauty A&R**, Zgorzelec, Traugutta 92
3. **Barb.Lack Barbershop**, Jelcz-Laskowice, Witosa 19

STUDIO URODY ROKU

1. **Usługi Kosmetyczne Voys**, Wrocław
2. **Studio Stylizacji Paznokci Anna Gałysa**, Stary Julianów 173
3. **Claudyna Klaudia Mosiądz**, Lwówek Śląski, Sienkiewicza 13

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty  **Razem**

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 71/37-48-249
Przez internet: ibo.polskapress.pl
e-mail: ogloszenia.wroclawska@polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Biuro Ogłoszeń: **Wrocław**, ul. Świętego Antoniego 2/4
tel. 71/37-48-249, 71/37-48-132
Czekamy od poniedziałku do piątku w godz.: 8.00-16.00

BIURA W REGIONIE:

Jelenia Góra, tel. 797 607 853

Legnica, tel. 514 800 870

Syców, tel. 514 800 969

Lubin, tel. 514 800 969

Wałbrzych, tel. 502 499 983

Głogów, tel. 798 751 830

Świdnica, tel. 502 499 983

BIURA WSPÓŁPRACUJĄCE:

ARPRO Sp. z o.o. Al. Kasztanowa 20, tel. 71/341-23-53

DAMAK'S ul. Kniaziewiczza 23 B, tel. 71/341-07-87

EUROPARTNER Centrum Ogłoszeń Prasowych Wrocław,
ul. Stefana Czarnieckiego 13, tel. 71/789-44-00 -03

PRESTIGE ul. Kościuszki 128a, tel. 693-693-737

SEBAMAR ul. Sienkiewiczza 43, tel. 71/321-29-04

SUNPRESS Biuro Ogłoszeń Prasowych Plac Pereca 3 lok. 1 B,
tel. 71/785-55-23

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde, got. w 24 h, 500-002-486

**Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikiem, udziały. Gotówka,
883-402-202**

KUPIĘ udział w mieszkaniu
500185254.

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI, stare obrazy, meble, starocie
- kupię, 660-532-696.

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIMY maszyny do obróbki metalu
i drewna. Tel.: 782-592-790.

Motoryzacja

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

SPRZĘGŁA-NAPRAWA Szczęki
hamulcowe - wymiana okładzin.
Świdnica. www.metalowiec.com Tel.
728-493-565.

Praca

ZATRUDNIĘ

**KONSERWATOR/
KONSERWATORKA** z uprawnieniami
SEP do 1kV - Wrocław. Drobne prace
naprawcze. Umowa o pracę na pół
etatu, pon. - pt w godz. 8:00 - 12.00.
Uprawnienia SEP do 1kV. Kontakt:
510-013-460.

SPRZĄTANIE klatek schodowych oraz
posesji, Wrocław, tel. 515-144-576.

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

NAŁOGI - www.kudzu.pl 451 575 023.

Usługi

AGD RTV FOTO

**Domowa naprawa telewizorów
LED, LCD; 71/351-60-02,
502-175-735.**

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z remonty. Tanio! 502-974-900.

ELEKTRYCZNE inst. Pomiaru.
71/351-15-15, 603-867-128.

ELEKTRYCZNE Pogotowie
71/351-15-15, 603-867-128.

MALARZ, gładzie bezpył. 730-325-737

REMONT express! 576-843-659.

ROLETKI, żaluzje, moskitiery, okna,
rolety, drzwi. Montaż, produkcja,
naprawa, tel. 71/341-83-03.

INSTALACYJNE

ANTENA absolutnie profesjonalnie,
tel. 603-867-128, 71/351-15-15.

Awarie - Hydraulik - 505-087-474.

HYDRAULICY taniej 694-724-672

HYDRAULIK 24h, awarie 505-982-689.

Hydraulik natychmiast 500323373

OGRODNICZE

OGRODY, drzewa, 576-843-659.

PORZĄDKOWE

ZWALCZANIE pluskwy, 660-811-020.

PRZEPROWADZKI

TANIO 508-287-106, 71/784-55-63.

STOLARSKIE

Tapicerstwo tanio 601-892-927.

TRANSPORTOWE

WYWÓZ starych mebli, 660-811-020.

ZABEZPIECZAJĄCE

AWARIE zamków, montaż, serwis
drzwi antywłam. 501-104-158.

INNE

KUCHNIE junkersy piece 609-528-079.

Turystyka

KRAJ - MORZE

MORZE Ustronie Morskie, pok. z łaz.
V, VI, promocja! Tel. 503-936-581.

USTKA - ośrodek wypoczynkowy.
Promocje! Wczasy 604-486-413
www.morski101.pl

Różne

OBWIESZCZENIE SĄDOWE

Postanowieniem z dnia 23 marca 2026 r. sędzia-komisarz w postępowaniu upadłościowym „Budopol GW Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością” S.K.A. w upadłości likwidacyjnej we Wrocławiu, prowadzonym w Sądzie Rejonowym dla Wrocławia-Fabrycznej, Wydział VIII Gospodarczy dla spraw upadłościowych i restrukturyzacyjnych (sygn. akt VIII GUp 20/13), na podstawie art. 261 Prawa upadłościowego dokonał zmiany na podstawowej liście wierzycieli, stwierdzając, że wierzycielność zgłoszona przez wierzyciela Sebo-Went sp. z o.o. z s. w Świętochłowicach (poz. 176, Zw 176) i uznana w wysokości 644.985,93 zł w kategorii IV, podlega uznaniu - na rzecz jej nabywcy w wysokości 644.985,93 zł, w kategorii IV i przysługuje wierzycielowi Zofii Zielskiej.

REKLAMA

0011523773



PREZYDENT MIASTA ŚWIDNICY

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA

**o trzecim przetargu ustnym nieograniczonym
w sprawie najmu wolnych lokali użytkowych mieszczących się
przy ul. Ofiar Oświęcimskich 23E i ul. Przechodniej 4/01 w Świdnicy.**

I przetarg odbył się w dniu 2 marca 2026 r.

II przetarg odbył się w dniu 27 kwietnia 2026 r.

- ul. Ofiar Oświęcimskich 23E (dz. gr. nr 955, Obr. 5) – składający się z czterech pomieszczeń o powierzchni 48,31 m².
Stawka wywoławcza czynszu wynosi **7,80 zł/m²/m-c** plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. **Wadium w wysokości 380,00 zł.**
Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:00

- ul. Przechodnia 4/01 – składający się z dwóch pomieszczeń i WC o powierzchni 39,28 m².
Stawka wywoławcza czynszu wynosi **7,80 zł/m²/m-c** plus podatek VAT w wysokości zgodnej z obowiązującymi przepisami. **Wadium w wysokości 310,00 zł.**
Lokal nie podlega prywatyzacji. Godz. 10:30

Przedmiotowe nieruchomości przeznacza się do najmu w drodze trzeciego przetargu ustnego nieograniczonego.

Przetarg nr P-42/VI/26 odbędzie się w dniu 22.06.2026 r. w sali nr 104, I piętro, w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ulicy Armii Krajowej 49 o godzinach wskazanych przy każdym z lokali.

Uczestnicy licytacji proszeni są o punktualne przybycie.

Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie internetowej Urzędu Miejskiego <http://um.swidnica.pl/pages/pl/urzadz-miejski/sprzedaz-nieruchomosci.php>, w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.um.swidnica.pl w zakładce „Najem nieruchomości” oraz wywieszone na tablicy ogłoszeń przy pok. 124 w Urzędzie Miejskim w Świdnicy, ul. Armii Krajowej 49.

Dodatkowe informacje na temat przetargu można uzyskać w Wydziale Mienia Komunalnego, pok. 229, tel. 74 856 28 67 oraz w Wydziale Przetargów i Inwestycji Miejskich, pok. 125 i 124, tel. 74 856 29 24, 74 856 28 50 i 74 856 29 23.

REKLAMA

0011522835



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

informuje o ogłoszeniu

**pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż
nieruchomości stanowiących własność gminy Środa Śląska**

- Przedmiotem sprzedaży są nieruchomości gruntowe niezabudowane: położone we wsi Święte, przeznaczone pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną
 - działka nr 276/10 AM-1 o pow. 0,0794 ha, cena wywoławcza 78.392,00 zł + podatek VAT w wysokości 23%, wysokość wadium 10.000,00 zł
 - działka nr 276/11 AM-1 o pow. 0,0780 ha, cena wywoławcza 77.009,00 zł + podatek VAT w wysokości 23%, wysokość wadium 10.000,00 złdla których Sąd Rejonowy w Środzie Śląskiej IV Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr WR1S/00038218/3
Wadium należy wpłacić do dnia 30.06.2026 r. na konto Gminy Środa Śląska – Bank Spółdzielczy w Środzie Śląskiej nr 47 9589 0003 0002 8668 2000 0370.
- Termin i miejsce przetargu: Przetarg odbędzie się w sali konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej (ratusz), pl. Wolności 1, w dniu 7.07.2026 r. o godz. 12.00.**
- Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia o przetargu:
 - na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej przy pl. Wolności 5,
 - na stronach internetowych: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl
- Szczegółowe informacje o sprzedawanej nieruchomości i warunkach przetargu można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami i Planowania Przestrzennego, pok. nr A-6, tel. 71 39 60 732.

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

0011504893

Stacja demontażu pojazdów
ZŁOMUJGRATA.PL®

**KASACJA
POJAZDÓW**

64-100 Lasocice k. Leszna
ul. Wschodnia 36A (przy S5)

500 545 500

REKLAMA

0011524277



ZAWIADOMIENIE BURMISTRZ ŚRODY ŚLĄSKIEJ

zawiadamia, że w okresie od 20.05.2026 r. do 10.06.2026 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Środzie Śląskiej, pl. Wolności 5, na tablicy ogłoszeń przy pokoju nr A-7 zostanie wywieszony wykaz nieruchomości – lokalu przeznaczonego do użyczenia w trybie bezprzetargowym na czas nieokreślony na rzecz Domu Kultury w Środzie Śląskiej.

- lokal użytkowy o pow. 35 m² na parterze budynku zlokalizowanego w granicach działki nr 17/4 AM-22 w Środzie Śląskiej przy ul. Białoskórniczej, z przeznaczeniem do wykorzystania na cele statutowe.

Wykaz umieszczony jest na stronach internetowych Gminy Środa Śląska pod adresem: www.srodaslaska.pl oraz bip.srodaslaska.pl.

Czuję się doceniona, zmotywowana do dalszej pracy i wdzięczna

Alicja Szemplińska w Pudelku po powrocie z Eurowizji, na której zajęła 12. miejsce Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Izabella Krzan lubi uznane marki

Paparazzi Pudelka przytłapali ostatnio prezenterkę w centrum Warszawy. Dzięki temu wiemy, że po obiedzie z przyjaciółką pani zrobiła sobie w restauracji krótką sesję zdjęciową. Przed wyjściem pani Izabella zadbała o nienaganny makijaż. Potem celebrytka odjechała mercedesem wartym prawie 200 tysięcy złotych.

Małgorzata Rozenek-Majdan ma mahoniową skórę

Celebrytka wybrała się z koleżankami na babski wypad do Turcji. Częścią jej ekipy jest Ewa Chodakowska. W mediach społecznościowych Rozenek-Majdan pokazała nagranie w bikini. Pochwaliła się umięśnioną sylwetką i faktem, że jej skóra nabrała mahoniowego koloru.

Paulina Sykut-Jeżyna długo się przygotowywała

Prezenterka ma dziesięcioletnią córkę. Róża w miniony weekend przystąpiła do Pierwszej Komunii. Sykut-Jeżyna wrzuciła na Instagram serię zdjęć z uroczystości. Celebrytka założyła na siebie szykowny żakiet z ozdobnym, materiałowym kwiatem przy dekolcie. Róża miała klasyczną, białą suknię komunijną, do której dobrano futrzane bolerko. Piotr Jeżyna postawił na sprawdzony męski szyk: ciemny garnitur. „Długo przygotowywaliśmy się do tego dnia. Wdzięczność” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sami swoi

Polsat, 20:35

Pierwsza część komediowej sagi o zwaśnionych rodzinach Pawlaków i Kargulów. Przedwojenny spór o miedź i krowę Kargula, która weszła Pawlakom w szkodę, znajduje nieoczekiwane rozstrzygnięcie po wojnie. Do porozumienia stron jednak daleko. Zajądł spory sąsiadów, ciągnące się kilkadziesiąt lat, kończą się wreszcie dzięki Witii, synowi Pawlaka, i Jadźce, córce Kargula.

Bogowie ulicy

TVP 1, 21:20

Byli komandos Brian Taylor i jego partner oraz przyjaciel Mike Zavala pracują w policji w Los Angeles. Gdy zostają przeniesieni do nowego rewiru, wchodzi w konflikt z hiszpańskim gangiem narkotykowym.

Nikita

TV 4, 22:40

Tytułowa bohaterka zostaje skazana na karę śmierci za morderstwo. Wkrótce po procesie otrzymuje propozycję – albo wyrok będzie wykonany, albo będzie zabijała na zlecenie tajnej agencji.

Słodki listopad

TVN, 22:55

Nelson jest przystojnym, bogatym, odnoszącym sukcesy pracownikiem firmy reklamowej. Podczas egzaminu na prawo jazdy poznaje uroczą Sarę. Wkrótce nawiązuje z nią romans.

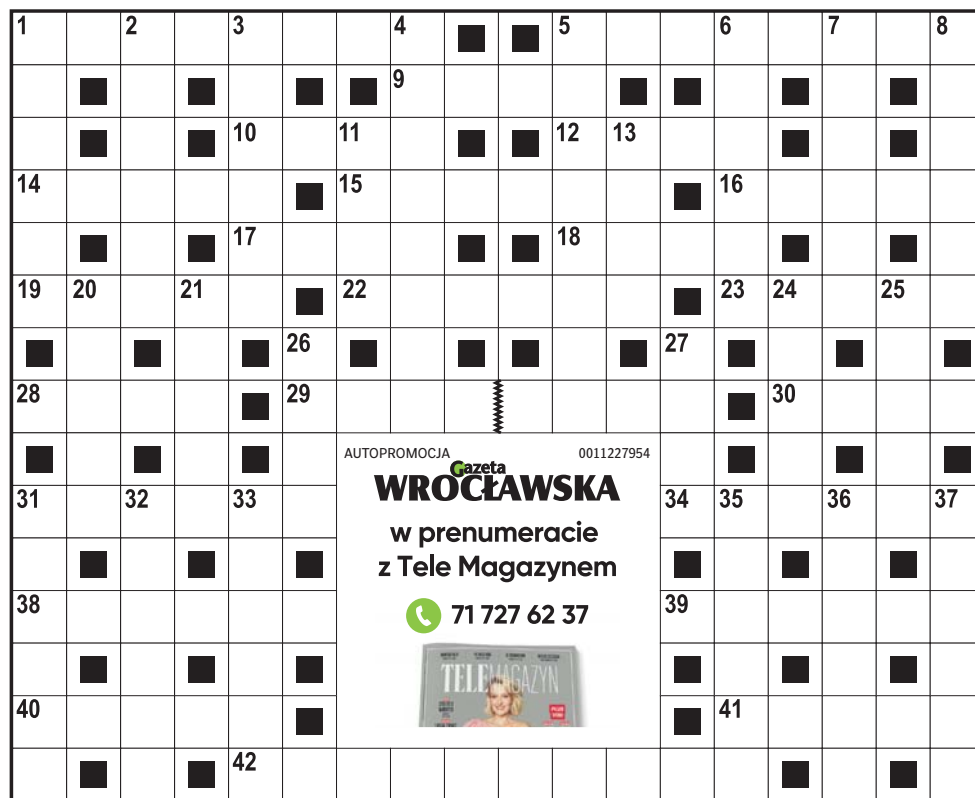
KRZYŻÓWKA NR 76

Poziomo:

- 1) wyroby z fajansu,
- 5) zastępuje aktora w niebezpiecznych ujęciach,
- 9) zapasowe w bagażniku auta,
- 10) sztuczny zbiornik wodny,
- 12) Jean, aktor z komedii „Goście, goście”,
- 14) teren w stanie pierwotnym,
- 15) zastój w gospodarce,
- 16) ptak, który wybierał się za morze,
- 17) skandynawskie bóstwo burzy i piorunów,
- 18) horror w reżyserii Richarda Donnera,
- 19) potocznie niesnaski, kłótnie,
- 22) imię Smendzianki, polskiej pianistki,
- 23) lęk przed nieznanym, bojaźń,
- 28) skaza na honorze, despekt,
- 29) auto z turyńskiej fabryki,
- 30) gromada współtowarzyszy,
- 31) olbrzymie drzewo na sawannie,
- 34) Tadeusz, reżyser sztuki „Umarła klasa”,
- 38) rządy strachu i przemocy,
- 39) ... Kościuszki w wawelskim grodzie,
- 40) „Serce nie ...” w przysłowiu,
- 41) wśród domowego ptactwa,
- 42) ostrzałka do ołówków.

Pionowo:

- 1) należy do chrześcijańskiej demokracji,
- 2) gatunek alkoholu podawanego na Bałkanach,
- 3) słupy na żaglowcu,
- 4) obraz namalowany farbami wodnymi,
- 5) nerwowe przy rdzeniu,
- 6) miasto na Podkarpaciu,
- 7) niezbyt liczna osada wioślarska,
- 8) wąska grządka ogrodowa,
- 11) rzymski bożek z łukiem,
- 13) ... Stone, zagrała w filmie „Niesamowity Spider-Man”,
- 20) „... i pokój”, powieść Lwa Tolstoja,
- 21) „... w Srebrnym Jeziorze”,
- 24) walec do nawijania kabli,
- 25) wyprawa panny młodej,
- 26) urodziwy młodzieniec,
- 27) surowiec na gromnice,
- 31) delikatna tkanina odzieżowa,
- 32) nie przeszedł kontroli jakości,
- 33) przyjemna woń, zapach,
- 35) krzew z czarnymi owocami,
- 36) zespół trzech elementów,
- 37) uchwyt narzędzia, trzonek.



ROZWIĄZANIE NR 75



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że odważna decyzja przyniesie Ci sukces, a szczerą rozmowa poprawi relację z osobą, na której Ci zależy...

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojne podejście do obowiązków pozwoli uniknąć konfliktów i zakończyć dzień z ulgą. Horoskop na dziś mówi, że postanowisz to uczcić. **Baran (21.03 - 19.04)** Nowe wiadomości zaskoczą Cię pozytywnie. Horoskop dzienny na środę mówi, że otworzą również drogę do ciekawej znajomości.

Byk (20.04 - 20.05)

Poświęć więcej czasu bliskim. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że wspólne chwile przyniosą Ci spokój i dobrą energię. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że niektórzy z nich pomogą Ci osiągnąć ważny cel. **Rak (22.06 - 22.07)** Precyzja w działaniu i cierpliwość pozwolą uniknąć błędów. Horoskop dzienny na środę mówi, że wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi.

Lew (23.07 - 22.08)

Nie odkładaj trudnych decyzji. Horoskop dzienny stanowczo zapowiada, że tylko szczerą rozmową pomoże rozwiązać napiętą sytuację. **Panna (23.08 - 22.09)** Intuicja podpowie Ci właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by zaufać sobie i unikać niepotrzebnych sporów. **Waga (23.09 - 22.10)** Krótka podróż lub niespodziewane spotkanie dostarczy inspiracji i poprawi humor. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja konsekwencja zostanie zauważona, a sukces doda motywacji do działania. Horoskop dzienny mówi, że niektórzy Ci tego pozazdroszą. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pomogą zdobyć nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że wystąpisz w pierwszoplanowej roli. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Horoskop dzienny na środę wróży, że odpoczynek i chwila ciszy pozwolą odzyskać równowagę i spojrzeć ze spokojem w przyszłość.

Polak gra o Ligę Europy. Jego trener specjalistą od rozgrywek

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Dziś o godzinie 21 rozpocznie się finał Ligi Europy - drugich najważniejszych rozgrywek klubowych pod auspicjami UEFA.

O trofeum zagra reprezentant Polski, Matty Cash, którego hiszpański trener Aston Villi Birmingham, Unai Emery, jest prawdziwym specjalistą od tych rozgrywek. „Villas” w Turcji ma wspierać nawet kilkadziesiąt tysięcy fanów. Transmisja wyłącznie na kodowanym kanale.

Urodzony w Anglii Cash nigdy wcześniej nie miał okazji zagrać o jakiekolwiek trofeum. W Pucharze Anglii dotarł do półfinału, w Lidze Mistrzów zagrał w ćwierćfinale, zaś z reprezentacją Polski miał okazję wystąpić tylko i aż w 1/8 finału mistrzostw świata. Polak nie ukrywa podekscytowania. Jego drużyna bez względu na wynik i tak zagwarantowała sobie udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie - poprzez Premier League, w której zajmuje miejsce tuż za podium i tuż przed Liverpooliem. To zasługa trenera Unai Emery'ego zmierzającego po dwusetny mecz w Aston Villi, w której pracuje od listopada 2022 roku. 54-letni Hiszpan sprawił, że drużyna będąca dotąd średniakiem stała się nagle jedną z najlepszych w kraju, ale i na całym Starym Kontynencie. Teraz ma sięgnąć po pierwsze europejskie trofeum od 1982 roku.

Aston Villa uchodzi za zdecydowanego faworyta finału. Nie jest to niespodzianka, zważywszy również na fakt, że sam Emery jest specjalistą od Ligi Europy. Triumfował w niej już aż czterokrotnie -



Matty Cash (z lewej) jako jedyny reprezentant Polski w tym roku ma szansę sięgnąć po europejskie trofeum

najpierw jako trener Villarrealu, potem Sevilli. W dwóch ostatnich sukcesach pomógł mu emerytowany dzisiaj Grzegorz Krychowiak, który w finale przeciwko ukraińskiemu Dnipro Dniepropietrowsk zdobył nawet bramkę. Tamten mecz został rozegrany w 2015 roku na PGE Narodowym w Warszawie.

Dziś swoją historię z Emerym zamierza napisać Cash. 28-latek jest podstawowym piłkarzem na prawej obronie. W kończącym się sezonie przekroczył granicę aż pięćdziesięciu występów, biorąc pod uwagę również te z reprezentacji Polski. W klubowym dorobku ma trzy gole i pięć

asyst, z czego dwie właśnie w Lidze Europy. Bezpośrednio po finale jeszcze nie uda się na zasłużony urlop, bo najpewniej zostanie powołany od Jana Urbana na czerwcowe sparingi z Nigerią w Warszawie i Ukrainą we Wrocławiu.

Aston Villa nigdy dotąd nie miała okazji rywalizować z Freiburgiem. Fazę ligową skończyła na drugim miejscu, przegrywając zaledwie jeden mecz. Potem wyeliminowała kolejno francuskie Lille, włoską Bolognę i angielskie Nottingham. Freiburg był siódmy, po czym w fazie pucharowej ograł kolejno belgijski Genk, hiszpańską Celtę Vigo i portugalską Bragę. W rodzimej Bun-

deslidze już mu tak dobrze nie poszło. Zajął siódme miejsce gwarantujące udział w eliminacjach Ligi Konferencji.

- Przed nami wyjątkowy mecz. W drużynie poczucie jedności jest silniejsze niż kiedykolwiek. To wspaniałe! - ekscytuje się trener Freiburga, Julian Schuster.

Zwycięzca Ligi Europy zgarnie premię w wysokości sześciu milionów euro. Tegoroczny finał odbędzie się w Stambule na stadionie Besiktasu. UEFA nie postawiła na polskich sędziów. Spotkanie poprowadzi Francuz François Letexier wspierany z poziomu VAR przez hiszpańsko-francuski duet. Mało tego, widowiska nie obejrzymy nawet w paśmie otwartym. Transmisję przeprowadzi bohem kanał Polsat Sport Premium 1. Stream w internecie na platformie Polsat Box Go będzie płatny.

Jeszcze w tym miesiącu zostaną rozegrane dwa pozostałe finały, ale już bez polskich akcentów. W przyszłą środę (27 maja) angielskie Crystal Palace zmierzy się z hiszpańskim Rayo Vallecano o Ligę Konferencji na stadionie w Lipsku. A potem, czyli w kolejną sobotę (30 maja), wielki finał Ligi Mistrzów - w Budapeszcie zmierzą się Paris Saint-Germain z Arsenalem. Angielski futbol może ustrzelić więc swojego hat-tricka, jeśli wszystkie mecze padną łupem jego przedstawicieli.

Przypuszczalny skład Freiburga: Atubolu - Kübler, Ginter, Lienhart, Treu - Eggstein, Manzambi - Beste, Höler, Grifo - Matanović.

Przypuszczalny skład Aston Villi: Martinez - Cash, Konsa, Pau Torres, Digne - Lindelöf, Tielemans - McGinn, Rogers, Buendia - Watkins. ©©

Przedbiegi przed Roland Garros: Świątek trenuje, Chwalińska awansuje

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek już trenuje w Paryżu, przygotowując się do Rolanda Garrosa. Maja Chwalińska awansowała do pierwszej rundy kwalifikacji French Open, a Linda Klimovicova już odpadła.

Sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema, Iga Świątek, zameldowała się w niedzielę w Paryżu, a w poniedziałek odbyła już pierwszy trening na kortach ziemnych Rolanda Garrosa, a konkretnie Court Simonne-Mathieu - trzecim co do wielkości obiekcie w kompleksie, mieszczącym 5290 miejsc. Raszynianka, przygotowująca się do swojego ósmego startu w Paryżu w karierze seniorskiej, odbyła zamkniętą sesję treningową, chcąc wyeliminować wszelkie niedociągnięcia przed turniejem, zanim rozpocznie walkę o odzyskanie korony. Tuż przed Polką trening na tym korcie miała Biało-ruska Aryna Sabalenka.

W pierwszej rundzie kwalifikacji do French Open Maja Chwalińska pokonała Francuzkę Alice Rame 6:0, 6:3. Aby znaleźć się w zasadniczej części zmagania, musi wygrać jeszcze dwa spotkania. W światowym rankingu 24-letnia Chwalińska zajmuje 116. miejsce, a starsza o cztery lata rywalka jest 197. na liście WTA. W drugiej rundzie Polka zmierzy się z Rosjanką Poliną Jacenko lub Francuzką Carole Monnet.

Reprezentująca Polskę Czechka zajmująca 157. miejsce w światowym rankingu, Linda Klimovicova, przegrała z plasującą się 10 pozycji wyżej Serbką Lolą Radivojević 3:6, 4:6 w pierwszej rundzie kwalifikacji Rolanda Garrosa i pożegnała się z Paryżem.

Pewne występu w zasadniczej części paryskich zmagania: triumfatorce czterech edycji (2020, 2022, 2023 i 2024) Świątek, Magdalena Fręch i Magda Linette. Wśród mężczyzn zagrają Hubert Hurkacz i Kamil Majchrzak.

©©



Maja Chwalińska, aby dostać się do turnieju głównego French Open, musi wygrać jeszcze dwa mecze

Ukraińcy powołali kadrę na mecz towarzyski z Polską we Wrocławiu

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Polska zagra towarzysko z Ukrainą w niedzielę, 31 maja, o godzinie 17.30 na Tarczyński Arena we Wrocławiu. Niebiesko-Żółci powołali już kadrę na to spotkanie.

Reprezentacje Polski i Ukrainy nie wezmą udziału w mistrzostwach świata 2026 w USA, Kanadzie i Meksyku, które odbędą się 11 czerwca - 19 lipca. Obie drużyny odpadły w barażach

o mundial, przegrywając ze Szwedami - najpierw w półfinale w Walencji Ukraina 1:3, a następnie w Sztokholmie Polska 2:3. Zamiast przygotowań do turnieju w Ameryce Północnej i ostatnich sparingów, Polacy i Ukraińcy zagrają w tak zwanym okienku FIFA na reprezentacje towarzysko między sobą, a kilka dni później Biało-Czerwoni zmierzą się z Nigerią w środę, 3 czerwca, na PGE Narodowym w Warszawie, a Niebiesko-Żółci w niedzielę, 7 czerwca, z Danią w Odense.

Selekcjoner Jan Urban poprowadzi reprezentację pierwszy raz od nagłej śmierci swojego asystenta Jacka Magiery. A Ukraińcy po dymisji Sierhija Rebrova rozegrają pierwszy mecz pod wodzą nowego selekcjonera Włocha Andrey Maldery, byłego asystenta trenera kadry Andrija Szewczenki obecnego prezesa Ukraińskiego Związku Piłkarskiego.

Dotychczas Polacy rozegrali z Ukrainą dziesięć meczów, z których pięć wygrali, 3 przegrali i 2 zremisowali, bilans bramkowy to 14-10. Pierwsze

ze spotkań miało miejsce 15 lipca 1998 roku w Kijowie, a Biało-Czerwoni wygrali wówczas 2:1. Po raz ostatni Polacy rywalizowali ze wschodnimi sąsiadami 7 czerwca 2024 roku w Warszawie, zwyciężając 3:1.

Sprzedaż biletów na mecz we Wrocławiu ruszyła w poprzednią środę 13 maja. Bilety I kategorii kosztują 190 złotych, te II kategorii - 120 zł, a bilety III kategorii można nabyć już za 80 zł. W cenie 80 zł dostępne są też bilety dla osób z niepełnosprawnościami oraz ich opiekunów. Bilety ulgowe dla

dzieci do 12 lat można nabyć za 50 zł.

Selekcjoner Maldera powołał już kadrę na spotkania z Polską i Ukrainą. Na liście rezerwowej znalazł się jeden zawodnik z polskiej Ekstraklasy - skrzydłowy Górnika Zabrze 23-letni Maksym Chłafa. ©©

KADRA UKRAINY NA POLSKĘ

Bramkarze: Anatolij Trubin (Benfica Lizbona), Andrij Lunin (Real Madryt), Dmytro Riznyk (Szachtar Donieck), Ruslan Neszczeret (Dynamo Kijów).

Obrony: Ilja Zabarny (Paris Saint-Germain), Mykoła Matvienko (Szachtar Donieck), Walerij

Bondar (Szachtar Donieck), Taras Mychawko (Dynamo Kijów), Eduard Sarapij (Polissia Żytomierz), Witalij Mykolenko (Everton), Oleksandr Romanczuk (Universitatea Craiova).

Pomocnicy: Oleh Oczeret 'ko (Szachtar Donieck), Artem Bondarenko (Szachtar Donieck), Jehor Nazaryna (Szachtar Donieck), Oleksandr Nazarenko (Polissia Żytomierz), Oleksij Huculak (Polissia Żytomierz), Mykoła Szaparenko (Dynamo Kijów), Andrij Jarmolenko (Dynamo Kijów), Jehor Jarmoluk (Brentford), Heorhij Sudakow (Benfica Lizbona), Wiktor Cyhankow (Girona), Hennadij Sinczuk (CF Montreal), Ruslan Malinowski (Genoa).

Napastnicy: Roman Jaremczuk (Olympique Lyon), Matwij Ponomarenko (Dynamo Kijów), Artem Dowbyk (AS Roma).

SPORT

www.sportowy24.pl

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Ante Šimundža zostaje w Śląsku

Śląsk Wrocław oficjalnie poinformował, że trener Ante Šimundža zostaje w klubie. Aktywowana została klauzula w jego obecnej umowie, mówiąca o tym, że w przypadku awansu kontrakt jest automatycznie przedłużany o kolejne dwa sezony.

- Bardzo się cieszę, że moja historia w Śląsku się nie kończy. Razem z zespołem przeszliśmy długą drogę, a cierpliwość się opłaciła. Dziś cieszymy się z awansu do PKO BP Ekstraklasy, ale także myślimy już o przyszłości. Wrocław jest

świetnym miastem, a nasi kibice są wspaniali. Moja rodzina i ja czujemy się w tym miejscu świetnie. To zaszczyt móc dalej prowadzić ten zespół - mówi sam Šimundža.

Na mocy tej umowy wraca do starej, ekstraklasowej wypłaty, z której mocno zszedł na czas pracy w Betclie 1 lidze. Poprzednia pensja czyniła go jednym z najlepiej opłacanych szkoleniowców w PKO Ekstraklasie. Teraz będzie podobnie, aczkolwiek Šimundža udowodnił, że warto było ryzykować. (PJ)

KOSZYKÓWKA

Będzie czwarty mecz w Gdyni



W poniedziałkowy wieczór koszykarze Śląska Wrocław przegrali z AMW Arką Gdynia 75:86 (28:24, 20:14, 18:16, 20:21) w trzecim ćwierćfinale Orlen Basket Ligi. Stan rywalizacji to na ten moment 2:1 dla WKS-u, a gra toczy się do trzech zwycięstw, dlatego jutro czwarty mecz w Gdyni. Start o godz. 18. (PJ)

TENIS

Poważny uraz Carlosa Alcaraza

Zmagający się z kontuzją nadgarstka hiszpański tenisista - Carlos Alcaraz poinformował, że opuści część sezonu na kortach trawiastych, a co za tym idzie nie wystąpi w wielkoszlemowym Wimbledonie w Londynie.

- Moje leczenie przebiega pomyślnie i czuję się już dużo lepiej, ale niestety wciąż nie jestem gotowy, aby grać. Dla-

tego muszę się wycofać z turniejów na kortach trawiastych w Queen's Clubie i Wimbledonie - ogłosił w internecie siedmiokrotny triumfator imprez wielkoszlemowych w singlu.

Drugi w światowym rankingu Carlos Alcaraz z powodu urazu nadgarstka opuścił już turnieje w Barcelonie, Madrycie i Rzymie. (AIP)

WYNIKI LOSOWAŃ LOTTO

WTOREK, 18.05

Multi Multi - godz. 21.40

1, 2, 7, 13, 17, 24, [35], 37, 38, 41, 43, 45, 46, 47, 49, 51, 56, 60, 63, 64

Mini Lotto

2, 4, 7, 21, 37

Kaskada - godz. 21.40

4, 5, 7, 8, 9, 11, 13, 17, 18, 20, 21, 24

Ekstra Pensja

1, 13, 16, 18, 32 + 1

Ekstra Premia

3, 7, 27, 31, 34 + 3

ŚRODA, 19.05

Multi Multi - godz. 14.00

3, 5, 7, 9, 10, 13, 25, 39, 46, 47, 48, 52, [57], 60, 61, 64, 65, 73, 74, 79

Kaskada - godz. 14.00

1, 6, 7, 9, 11, 13, 16, 20, 21, 22, 23, 24

Wrocław staje się piłkarską stolicą. Kolejne duże imprezy

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

To już pewne: najbliższe dwie edycje Superpucharu Polski rozegrane zostaną na Tarczyński Arena we Wrocławiu. W najbliższym czasie dwukrotnie zagra tu także reprezentacja Polski.

W poniedziałek media obiegała informacja, jakoby PZPN znów zmienił reguły rozgrywania meczu o Superpuchar Polski, czyli tradycyjnej rywalizacji aktualnego mistrza Polski ze zdobywcą Pucharu Polski. W ostatnich latach kwestia tego meczu kilkukrotnie budziła kontrowersje. Raz przez wzgląd na problem ze znalezieniem dogodnego terminu mecz o to trofeum bardzo się opóźnił, innym razem klubom nie spodobało się, że PZPN chce zmienić gospodarza.

Ostatecznie ustalono, że w najbliższych latach gospodarzem meczu o Superpuchar Polski będzie urzędujący mistrz naszego kraju, lecz teraz - za pięć dwunasta - doszło do kolejnego przetarasowania, o czym poinformował Szymon Janczyk z portalu „Weszło”. Napisał, że impreza ma zostać przeniesiona do Wrocławia, co bardzo nie spodobało się kilku klubom, w tym przede wszystkim Lechowi Poznań, gdyż nie zarobi na sprzedaży biletów tyle, co rok temu („Kolejorz” obronił tytuł).



Decyzją PZPN w 2026 i 2027 roku mecze o Superpuchar Polski będą rozgrywane na Tarczyński Arena Wrocław

Korzystając z obecności na II Kongresie Polskiej Piłki w Jeleń Górze, na którym gości wielu członków zarządu PZPN, udało nam się ustalić, że Tarczyński Arena Wrocław będzie gospodarzem nie jednego, a dwóch meczów o Superpuchar Polski. Mało tego: jest to decyzja, która już zapadła i jest nieodwołalna.

- Pamiętajmy, że organizatorem tego meczu - podobnie jak finału Pucharu Polski - jest PZPN, a nie kluby. W związku z tym mogliśmy podjąć taką decyzję i zmienić dotychczasowy

regulamin. Nie jest to jednak robienie komuś na złość. Chcemy jako federacja zrobić z tego piłkarskie święto na podobnym poziomie, jakim jest dziś finał Pucharu Polski. Nie jest powiedziane, że to zawsze będzie Wrocław, ale na dwa najbliższe finały jest umowa właśnie ze stadionem w stolicy Dolnego Śląska - powiedział nam jeden z członków zarządu PZPN.

Udało nam się wstępnie ustalić także termin tego meczu. Wszystko wskazuje na to, że aktualny mistrz - Lech Poznań - zmierzy się ze zdobywcą krajowego

wego pucharu - Górnikiem Zabrze - na Tarczyński Arena Wrocław 16 lub 17 lipca, czyli na tydzień przed rozpoczęciem eliminacji europejskich pucharów. Kluczowe będzie losowanie par eliminacji Ligi Mistrzów (Lech) i ew. Ligi Europy (Górnika zagra w el. Ligi Europy, jeśli na koniec sezonu uplasuje się niżej niż na 2. miejscu, na którym jest obecnie). Termin pierwszych meczów w pucharach tych drużyn przesądzi o tym, czy o Superpuchar we Wrocławiu zagrają 16, czy 17 lipca.

To kolejna wielka impreza piłkarska, której gospodarzem będzie Tarczyński Arena Wrocław. Niedawno gościła ex piłkarzy reprezentacji Polski, którzy pokonali dawne gwiazdy reprezentacji Brazylii z Roberto Carlosiem i Adriano na czele, a lada moment odbędzie się tam kolejny mecz gwiazd: Polska vs Reszta Świata (27 maja).

Najważniejsze jednak dopiero przed nami: 31 maja reprezentacja Polski podejmie w towarzyskim meczu Ukrainę, później wspomniany mecz o Superpuchar pomiędzy Lechem Poznań a Górnikiem Zabrze, a jeszcze później - najprawdopodobniej - mecz Polska - Szwecja w Lidze Narodów.

Mało tego: wciąż możliwe, że 15 sierpnia w ramach swojego tournée po Europie na Tarczyński Arena Wrocław zawita Manchester United, który miałby zagrać na Dolnym Śląsku z AC Milan. ©©

Śląsk planuje świętowanie awansu na mieście

Piotr Janas

x.com: @Piotr_K_Janas

W niedzielę Śląsk Wrocław zagra z Pogonią Grodzisk Mazowiecki. Po meczu piłkarze WKS-u będą świętować awans z kibicami najpierw na stadionie, a później na Placu Wolności.

Piłkarski Śląsk Wrocław w ubiegłą niedzielę zapewnił sobie bezpośredni awans do PKO Ekstraklasy, pokonując na wyjeździe Polonię Bytom (3:1). Świętowanie awansu rozpoczęło się

już tam, na Górnym Śląsku, a po powrocie do Wrocławia doszło do spontanicznego spotkania z kibicami pod Stadionem Oporowska.

Klub zaplanował jednak oficjalne świętowanie sukcesu, jakim jest tak szybki powrót do krajowej elity i mocno zachęca swoich fanów do przyścia na mecz z Pogonią Grodzisk Mazowiecki (niedziela, godz. 16:30), gdzie rozpocznie się celebrowanie awansu. Wedle naszych informacji po meczu piłkarze wyjadą na esplanadę Tarczyński Arena Wrocław, a później świę-



Po meczu piłkarze Śląska znów spotkają się z kibicami

towanie przeniesie się do centrum miasta, a konkretnie na Plac Wolności przed Narodowym Forum Muzyki. Ma być otwarty autokar, wspólne śpiewy i okazja, by kibice podziękowali piłkarzom, a piłkarze kibicom za wsparcie na przestrzeni całego sezonu.

Jest za co dziękować, bo WKS mimo spadku może poszczycić się 8. najwyższą frekwencją w całej Polsce - licząc zarówno kluby pierwszoligowe jak i ekstraklasowe - w kampanii 2025/26. ©©