

Nr 5 (228)

Maj 2026

ISSN 1898-0805

gazeta bezpłatna

GŁOS MYŚLENICKI
miesięcznik regionalny

www.glos24.pl

głos²⁴
MYŚLENICKI

**GAZETA
BEZPŁATNA**

MYŚLENICE • DOBCZYCE • SUŁKOWICE • PCIM • RACIECHOWICE
WIŚNIOWA • SIEPRAW • LUBIEŃ • TOKARNIA

Petruk[®]
szukal tłumaczenia

**Tłumaczenia zwykłe
i przysięgłe w każdym języku**

Firma Petruk – Dominik Petruk

ul. Piłsudskiego 17, 32-400 Mysłenice • Tel. 12 271 04 64 • biuro@petruk.de



MARTA LOREK
OGRODY



PROJEKTY

- ogrodów naturalistycznych;
- ogrodów zielonych;
- bioróżnorodnych ogrodów inspirowanych roślinnością naturalną;
- rewitalizacje.

tel. 665 594 440

www.martalorek.pl

kontakt@martalorek.pl

MYŚLENICE EUROPEJSKĄ STOLICĄ SIŁY

Robert Cyrwus zdominował

Harlem European Strongman Cup

Tłumy kibiców, potężne ciężary i ogromne sportowe emocje – tak wyglądał finał majówki na myślenickim Zarabiu. Myślenice na jeden dzień zamieniły się w europejską stolicę strongmanów, goszcząc Harlem European Strongman Cup – widowiskowe zawody, które przyciągnęły zarówno fanów sportów siłowych, jak i mieszkańców chcących zobaczyć z bliska rywalizację najsilniejszych zawodników Europy.

Już od pierwszych minut było wiadomo, że wydarzenie będzie czymś więcej niż tylko kolejną imprezą sportową. Wzdłuż areny ustawili się kibice z całego regionu, a atmosfera przypominała największe zawody strongman organizowane w Polsce przed laty. Dźwięk dopingu mieszał się z odgłosem uderzających o ziemię ciężarów, a każda kolejna konkurencja wywoływała coraz większe emocje.

W Myślenicach pojawili się zawodnicy z różnych krajów Europy. Wśród uczestników znaleźli się między innymi Zdenek Vavra, Oleg Ohylipiak, Nika Leikadze oraz Robert Marian. Polskę reprezentowali natomiast Łukasz Kracik i Robert Cyrwus – zawodnik, który ostatecznie okazał się największym bohaterem całego wydarzenia.

Widowisko pełne siły i wytrzymałości

Strongman od lat należy do najbardziej widowiskowych dyscyplin sportowych. W przeciwieństwie do klasycznego podnoszenia ciężarów tutaj liczy się nie tylko czysta siła, ale także szybkość, wytrzymałość i technika. Zawodnicy muszą zmierzyć się z konkurencjami, które dla większości ludzi wydają się wręcz niemożliwe do wykonania.

Tak było również podczas zawodów w Myślenicach. Organizatorzy przygotowali zestaw konkurencji, które wymagały od uczestników ogromnej wszechstronności. Siłacze mierzyli się między innymi w spacerze farmera z ciężkimi nosidłami, przeciąganiu samochodów na czas czy efektownym trzymaniu „Młotów Thora”.

Ogromne emocje wzbudziła także konkurencja polegająca na załadunku ciężkich worków

na platformę połączona z zadaniem typu YOKI. Publiczność żywiołowo reagowała również podczas rzutów workami ważącymi od 16 do 30 kilogramów na wysokość niemal pięciu metrów.

Każda z konkurencji wymagała od zawodników nie tylko siły fizycznej, ale również odporności psychicznej. Rywalizacja odbywała się w szybkim tempie, a zawodnicy mieli niewiele czasu na odpoczynek pomiędzy kolejnymi próbami.

Robert Cyrwus nie dał rywalom szans

Bezapelacyjnym zwycięzcą zawodów został Robert Cyrwus. Zawodnik pochodzący z Podhala od początku rywalizacji prezentował znakomitą formę i praktycznie w każdej konkurencji udowadniał swoją dominację.

Cyrwus wygrał aż pięć z sześciu konkurencji,

nie pozostawiając rywalom większych złudzeń. Imponował zarówno siłą, jak i techniką wykonywania poszczególnych zadań. Kibice szczególnie doceniali jego opanowanie oraz precyzję podczas najbardziej wymagających prób.

W konkurencjach szybkościowych potrafił utrzymać niezwykle wysokie tempo, a przy zadaniach statycznych wykazywał ogromną odporność i koncentrację. Dzięki temu już przed ostatnią konkurencją było jasne, że to właśnie on sięgnie po końcowe zwycięstwo.

Publiczność wielokrotnie nagradzała go gromkimi brawami, a po zakończeniu zawodów wielu kibiców ustawiało się do wspólnych zdjęć i krótkich rozmów z triumfatorem.

Dla Cyrwusa zwycięstwo w Myślenicach jest kolejnym ważnym sukcesem w karierze

dokończenie na str. 2 »

Z NAMI ZROBISZ TO

**MĄDRZEJ
W OGRODZIE**

**5
LAT
GWARANCJI**

AL-KO
QUALITY FOR LIFE

RATY 0%

Myślenice, ul. 3-go Maja 16 b



12 372 13 20

Pon.-Pt. 8-18 | Sob. 8-14

Myślenice europejską stolicą siły. Robert Cyrwus zdominował Harlem European Strongman Cup

» dokończenie ze str. 1

i potwierdzeniem, że należy dziś do ścisłej krajowej czołówki zawodników strongman.

Strongman – sport, który od lat fascynuje kibiców

Choć sporty siłowe znane były już wcześniej, prawdziwy rozkwit strongmanów w Polsce nastąpił pod koniec lat 90. i na początku XXI wieku. To właśnie wtedy miliony widzów zasiadały przed telewizorami, by oglądać rywalizację najsilniejszych ludzi świata.

Ogromną popularność dyscyplinie przyniosły sukcesy polskich zawodników. Wśród nich szczególne miejsce zajmuje Mariusz Pudziałowski – pięciokrotny mistrz świata strongman, który przez lata był symbolem polskiej siły.

To właśnie dzięki takim postaciom sporty strongman stały się w Polsce niezwykle popularne. Widowiskowe konkurencje, ogromne ciężary i niepowtarzalna atmosfera sprawiły, że zawody zaczęły przyciągać tysiące kibiców.

Dziś strongman przeżywa kolejny etap rozwoju. Coraz więcej imprez organizowanych jest nie tylko w największych miastach, ale także w mniejszych miejscowościach, które potrafią stworzyć wyjątkową atmosferę i przyciągnąć fanów sportów siłowych.

Myślenice doskonale wpisały się w ten trend.

Zarabie idealnym miejscem na wielkie sportowe wydarzenia

Zarabie od lat pozostaje jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc rekreacyjnych w regionie. Organizowane są tutaj koncerty, wydarzenia plenerowe, biegi i imprezy sportowe. Harlem European Strongman Cup pokazał jednak, że przestrzeń ta doskonale sprawdza się również jako arena widowiskowych zawodów siłowych.

Mieszkańcy chętnie pojawiali się na wydarzeniu całymi rodzinami. Dla wielu dzieci była to pierwsza okazja, by zobaczyć z bliska profesjonalnych zawodników strongman. Nie brakowało emocji, wspólnego dopingiu i rozmów o sporcie.

Organizatorzy zadbali o oprawę wydarzenia, dzięki której zawody miały profesjonalny charakter. Nad przebiegiem rywalizacji czuwał międzynarodowy sędzia Piotr Kwiatkowski, natomiast całość prowadził Piotr Woltman – znany prezenter Radia ESKA, który skutecznie podgrzewał atmosferę i zachęcał publiczność do dopingiu.

Nagrody najlepszym zawodnikom wręczył burmistrz Miasta i Gminy Myślenice Jarosław Szlachetka, który objął wydarzenie honorowym patronatem. Podczas zakończenia podkreślano, że imprezy sportowe tej rangi są ważnym elementem promocji miasta i pokazują, że Myślenice potrafią organizować wydarzenia na wysokim poziomie.

Sportowe Myślenice coraz mocniej zaznaczają swoją pozycję

Harlem European Strongman Cup to kolejny dowód na to, że Myślenice coraz wyraźniej budują swoją markę jako miasto sportu. W ostatnich latach region regularnie gości wydarzenia przyciągające zawodników i kibiców z całej Polski.

Dużym zainteresowaniem cieszył się między innymi Garmin Ultra Race – bieg górski, który prowadził przez strome podbiegi i leśne ścieżki Beskidu. Setki zawodników rywalizowały na wymagających trasach, a mieszkańcy mogli obserwować sportową walkę do ostatnich metrów.

Już teraz wiadomo również, że Myślenice ponownie znajdą się na trasie Valvoline Rajdu



Małopolski 2026. Rajdowe emocje po raz kolejny przyciągną do regionu fanów motorsportu i pokażą, że miasto potrafi organizować wydarzenia o bardzo różnym charakterze.

To właśnie ta różnorodność sprawia, że sport staje się jedną z najmocniejszych wizytówek Myślenic. Od biegów górskich, przez motorsport, aż po widowiskowe zawody strongman – region coraz częściej pojawia się na mapie najważniejszych imprez sportowych Małopolski.

Widowisko, które kibice zapamiętają na długo

Tegoroczny Harlem European Strongman Cup pokazał, że sporty siłowe wciąż budzą ogromne zainteresowanie i potrafią przyciągać tłumy kibiców. Widowiskowe konkurencje,

znakomita atmosfera oraz wysoki poziom rywalizacji sprawiły, że wydarzenie było jednym z najmocniejszych punktów majówki w Myślenicach.

Największym bohaterem dnia bez wątpienia został Robert Cyrwus, który swoją dominacją udowodnił, że należy do czołówki polskich strongmanów. Dla kibiców był to jednak przede wszystkim dzień pełen sportowych emocji i pokaz niezwyklej determinacji zawodników.

Wszystko wskazuje na to, że po sukcesie tegorocznej edycji Myślenice jeszcze nieraz będą gościć podobne wydarzenia. A jeśli tak się stanie, Zarabie ponownie zamieni się w miejsce, gdzie siła, sport i emocje spotykają się w jednym miejscu.

Autor: Norbert Kwiatkowski,
fot: Miasto i Gmina Myślenice



Pomarańczowy Przejazd Godności

Przez Myślenice po raz kolejny przejechał tradycyjny Pomarańczowy Przejazd Godności – wyjątkowe wydarzenie organizowane przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Myślenicach. Inicjatywa od lat przypomina mieszkańcom o prawach osób z niepełnosprawnością intelektualną, potrzebie szacunku, akceptacji oraz tworzenia przestrzeni do ich pełnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Wydarzenie odbyło się w związku z obchodzonym 5 maja Dniem Godności Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. To ważne święto ma na celu promowanie równości, integracji i solidarności, a także zwracanie uwagi na bariery

oraz stereotypy, z którymi wciąż mierzy się wiele osób i ich rodzin.

Kolorowy przejazd, któremu towarzyszyły pomarańczowe balony i radosna atmosfera, spotkał się z ciepłym przyjęciem mieszkańców. Na trasie uczestników powitali burmistrz Jarosław Szlachetka oraz jego zastępca Robert Bylica. Samorządowcy wyszli naprzeciw kolumnie, dziękując za obecność i zaangażowanie w budowanie społeczności opartej na wzajemnym szacunku i otwartości.

Pomarańczowy Przejazd Godności to nie tylko symboliczne wydarzenie, ale również ważny głos w sprawie integracji i widoczności osób z niepełnosprawnością intelektualną w przestrzeni publicznej.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice



Srebro mistrzostw świata dla Julii Jawień



Julia Jawień z Myślenic wraca z ogromnym sukcesem. Reprezentantka Polski w curlingu zdobyła wraz ze swoją drużyną srebrny medal Mistrzostw Świata Dywizji C. Wywalczyła też awans do listopadowych Mistrzostw Świata Dywizji B.

Turniej rozegrano w Lublanie w Słowenii. Polki od początku prezentowały bardzo dobrą formę. W fazie grupowej pokonały Finlandię 13:4, Hiszpanię 9:8, Monako 16:3 i Anglię 8:5. Spotkanie z Serbią zakończyło się walkowerem, a jedynej porażki białe czerwone doznały w meczu z Francją 5:6.

Drugie miejsce w grupie oznaczało walkę o srebrny medal. W półfinale Polki stoczyły

niezwykle emocjonujący pojedynek z Austrią, wygrywając po dogrywce 5:4. Kilka godzin później w meczu o srebro nie dały szans reprezentacji Słowacji i zwyciężyły 9:3.

Srebrny medal wywalczyły: Marietta Dąbrowska, Magdalena Herman, Julia Jawień, Marta Szeliga Frynia oraz Marta Pluta. Trenerem reprezentacji był Maciej Cesarz.

– To wspaniała wiadomość i ogromny sukces Julii. Cieszę się, że Myślenice były jednym z partnerów wyjazdu reprezentacji Polski do Lublany. Gratuluję świetnego wyniku całemu zespołowi. Trzymamy kciuki za kolejne udane występy – mówi burmistrz Myślenic, Jarosław Szlachetka.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice

Adam Jarubas: „Polexit to cofnięcie Polski o 30 lat”

„Tak naprawdę to jest cofnięcie Polski o 30 lat w rozwoju i nie możemy na to pozwolić” — mówi Adam Jarubas. Europoseł, wiceprezes PSL i przewodniczący Komisji Zdrowia Publicznego Parlamentu Europejskiego w podcaście „Ósma za siedem” tłumaczy, dlaczego zdrowie, leki i bezpieczeństwo dostaw stają się dziś jednymi z najważniejszych tematów w Europie.

Gościem podcastu „Ósma za siedem” był europoseł PSL Adam Jarubas, który od roku kieruje Komisją Zdrowia Publicznego Parlamentu Europejskiego. Rozmawiamy o tym, czym zajmuje się w Parlamencie, oraz o coraz silniejszych antyunijnych głosach prawicy, wzywającej nawet do Polexitu.

Panie pośle, w grudniu 2024 roku powstała Komisja Zdrowia Parlamentu Europejskiego. Jakie są dziś najważniejsze priorytety tej komisji?

— Podkomisja, a obecnie już komisja, była efektem refleksji postpandemicznej. Pandemia pokazała, że współdziałanie pomiędzy państwami daje większy efekt, bo zagrożenia zdrowotne i wirusy to zagrożenia transgraniczne, transkontynentalne. Nie uznają granic, a patogeny powstałe w Afryce czy Chinach, jak było w przypadku COVID-u, bardzo szybko trafiają do Europy. Uznano więc w gronie stronnictw Parlamentu Europejskiego i państw członkowskich, że trzeba koordynować walkę z niektórymi chorobami — i to już działa. Gdy dowiadujemy się, że w Afryce powstaje jakieś nowe zagrożenie zdrowotne, Unia ma instrumenty — w postaci szczepionek, dostaw i leków — do tego, żeby zdusić problem tam na miejscu, zanim stanie się globalny. Jesteśmy za tym, żeby usprawniać funkcjonowanie WHO, które popełniało błędy i jeszcze na parę tygodni przed wybuchem pandemii negowało istnienie zagrożenia. Natomiast musi być jakaś instytucja, która patrzy na kwestie zdrowotne transkontynentalnie, i potrzebujemy większej koordynacji również w Europie.

Co z perspektywy pacjenta ma się realnie poprawić?

— Jeśli chodzi o walkę z chorobami cywilizacyjnymi, to Unia Europejska prowadzi programy, które mają pomóc krajom członkowskim lepiej zapobiegać chorobom, szybciej je wykrywać, skuteczniej leczyć i poprawiać jakość życia pacjentów. Najważniejszym narzędziem jest realizowany od 2021 roku Europejski Plan Walki z Rakiem, wspierany także pieniędzmi z programu EU4Health.

Największym zabójcą jednak są choroby serca i układu krążenia, które stanowią ponad 40 proc. przyczyn zgonów. W grudniu zeszłego roku komisarz zdrowia zaprezentował Safe Hearts Plan — Program Kardiowaskularny. Zakłada on tworzenie równych warunków i standardów dostępu do nowoczesnych terapii oraz zmniejszanie dystansu w dostępie do nowoczesnego leczenia w całej Unii. Niestety w Polsce ciągle utrudniony jest dostęp do diagnostyki i najnowocześniejszych terapii, a pod tym względem mocno odstajemy od Europy Zachodniej. Konsekwencją tych działań jest szukanie w budżecie europejskim środków na ten cel, bo bez pieniędzy po prostu nie ruszymy. Mamy już choćby finansowanie badań przesiewowych i infrastruktury w szpitalach z wysłmiewanego przez niektórych programu KPO. Trzeba jednak pamiętać, że blisko 5 miliardów złotych poszło na doposażenie szpitali. Oczywiście potrzeby są olbrzymie.

Jakie wyzwania zdrowotne będą narastać w najbliższych latach?

— Poza wprowadzaniem profilaktyki i standardów w dostępie do leczenia chorób kardiologicznych i nowotworowych nowym, trzecim

obszarem strategicznym będą choroby neurologiczne, jak Alzheimer czy Parkinson. To jest rewolucja w podejściu do tego problemu. Starzejące się społeczeństwo w coraz większym odsetku będzie narażone właśnie na demencję. Będzie to wymagało stworzenia albo uzupełnienia systemu opieki nad tymi osobami. Obecnie brakuje nawet specjalnych ośrodków, bo klasyczne DPS-y nie odpowiadają potrzebom osób z demencją. To będzie wymagało przebudowy całego systemu i jest dostrzegane z poziomu europejskiego. Jako komisja przekonujemy, że powinny powstać specjalne fundusze wspierające państwa biedniejsze. Zyska na tym również Polska.

W Polsce dużo mówi się o problemach w dostępie do niektórych leków. Jak to wygląda z perspektywy europejskiej?

— Oczywiście zauważamy ten problem. Bardzo dużym komponentem, nad którym pracujemy, jest dostęp do leków. Pandemia to bezlitośnie obnażyła. Osiemdziesiąt procent najczęściej kupowanych leków powstaje w Chinach bądź w Indiach. Dotyczy to też API, czyli substancji aktywnych służących do produkcji leków w Europie. Ta zależność jest większa niż kiedyś zależność Polski od rosyjskiego gazu, czyli gdyby ktoś chciał nam „zakręcić kurek” z dostawą tych substancji, to zarówno my, jak i Ameryka bardzo mocno byśmy to odczuli. Jako komisja zaproponowaliśmy akt o lekach krytycznych, nad którym obecnie pracujemy. Wcześniej uchwaliliśmy pakiet farmaceutyczny, który ma doprowadzić do tego, żeby Big Pharmie i innym dużym producentom bardziej opłacało się produkować leki w Europie, by mieli ułatwioną ścieżkę administracyjną i wsparcie finansowe. Pracujemy też nad tym, aby możliwe były wspólne zakupy leków, zwłaszcza tych najbardziej krytycznych. Stworzyliśmy listę blisko 300 substancji krytycznych, do których dostęp będzie specjalnie monitorowany przez Europejską Agencję Leków po to, żeby przewidywać przyszłe kryzysy zdrowotne i zrywające się łańcuchy dostaw. Kiedy wybucha pandemia, blokuje się przepływ towarów i usług, dlatego musimy być bardziej autonomiczni. Ta koncepcja przyświeca temu, żeby więcej tych substancji powstawało w Europie. Chcemy włączyć w ten łańcuch dostaw również firmy z Polski. Mamy naprawdę mocne przedsiębiorstwa, które dziś nawet przejmują firmy w Europie Zachodniej. Celem naszych prac, jako komisji, jest to, żeby państwa się wyspecjalizowały i — można powiedzieć — podzieliły tą listą substancji krytycznych, a potem mogły sobie nawzajem pomagać, realizując zasadę solidarności.

Czy Europa w ogóle zaczyna dziś myśleć o zdrowiu tak samo jak o energii i bezpieczeństwie?

— Dokładnie. Stąd wraca idea autonomii europejskiej — nie jako wrogiemu nastawieniu do Stanów Zjednoczonych, chociaż te relacje są dziś wystawione na dużą próbę, ale w takich obszarach, jak energetyka, dostęp do żywności, leków czy czipów. To właśnie tutaj chcemy odtwarzać zdolności do produkcji i samowystarczalności. Obecnie 90 proc. surowców — ropę i gaz — importujemy spoza Europy, stąd już na starcie przegrywamy. Dlatego rozmawiamy o tym, jak zmienić system ETS i dlaczego energia jest trzy razy droższa niż w Stanach czy Chinach. Odpowiedzią są odnawialne źródła energii i atom — tu na szczęście



zmieniło się europejskie podejście. Niemcy popełnili kardynalny błąd, rezygnując z energii atomowej, która razem z OZE i magazynami energii stabilizuje system oraz daje i bezpieczeństwo, i tanią energię, więc trzeba iść w tym kierunku.

W Polsce słychać coraz mocniejsze głosy antyunijne. Skąd dziś bierze się siła antyunijnej narracji, skoro tak wiele obszarów zależy od współpracy europejskiej?

— Jeśli popatrzymy na chłodno, bez politycznych narracji, na projekt europejski, to oczywiście nie jest on doskonały. Co do istoty ustrojowej Unii jest to wspólnota państw, które zgodziły się scedować część swojej odpowiedzialności na instytucje europejskie po to, żeby skuteczniej rozwiązywać niektóre problemy.

I teraz — gdy władza krajowa nie radzi sobie z jakimś problemem, to często próbuje outsourcować tę odpowiedzialność, mówiąc, że „to Unia nam coś narzuciła” albo „zmusza nas do czegoś”. Najczęściej jest to jednak wewnętrzny problem kraju. Brytyjczycy dziś żałują Brexitu. Opowiadali bajki, jak będzie cudownie, jak przybędzie 300 milionów funtów więcej na ochronę zdrowia. Obsadzili Unię w roli worka treningowego do bicia. Jednak problemy z migracją nie zniknęły, a dziś są paradoksalnie jeszcze większe. Jest też większe bezrobocie i wolniejszy rozwój gospodarczy. Unia okazała się korzystna nawet w przypadku tak silnego państwa gospodarczego jak Wielka Brytania.

Jedną z najbardziej gorących obecnie spraw jest ETS. Czy jest szansa, aby przeforsować stanowisko Polski?

— Powinniśmy myśleć bardzo chłodno, pragmatycznie i nie działać w oparciu o obsesję, tylko o chłodny rachunek zysków i strat. Próbować szukać w Unii sprzymierzeńców do przeforsowania projektów, które są dla nas korzystniejsze. Takim przykładem jest debata o energetyce, bo widzimy, że pewne regulacje poszły za daleko i duszą europejski przemysł, więc trzeba je

skorygować. Nawet kraje, które tradycyjnie były bardziej proklimatyczne i progresywne, jeśli chodzi o tempo transformacji, również słyszą te głosy, więc są skłonne przyłączyć się chętniej do stanowiska Polski, Czech, Austrii czy Francji, nawołujących do reformy systemu ETS.

Dla Polski, dla naszego interesu, ekonomii i powodzenia w przyszłości pragmatyczna jest nasza obecność i polityka unijna — bardziej niż opowiadanie o wyprowadzeniu Polski z Unii, bo to oznaczałoby cła na naszych granicach. Pierwsi najmocniej odczuli by to rolnicy, którzy straciliby dostęp do dopłat, a eksportowane produkty rolne — a trzy czwarte produkcji eksportujemy — zostałyby obłożone cłami na granicach wokół Polski. To nie jest tak, że wyjście z Unii dostarcza nam samych atutów i niczego nie tracimy. Tak naprawdę to cofnięcie Polski o 30 lat w rozwoju i nie możemy na to pozwolić.

Marzena Gitler, fot. Mateusz Łysik

Adam Jarubas to europoseł PSL, wiceprezes Naczelnego Komitetu Wykonawczego partii i jedna z ważniejszych postaci ludowców na stopniu krajowym i europejskim. W Parlamencie Europejskim zasiada w grupie Europejskiej Partii Ludowej, a od 29 stycznia 2025 roku przewodniczy Komisji Zdrowia Publicznego. Jest też członkiem Komisji Przemysłu, Badań Naukowych i Energii, co wzmacnia jego pozycję w sprawach zdrowia, leków, bezpieczeństwa i nowoczesnej gospodarki. W PSL pełni rolę jednego z głównych polityków odpowiedzialnych za łączenie krajowej polityki partii z jej aktywnością na forum Unii Europejskiej.

kontakt: 25-363 Kielce,
ul. Wesola 47/49 II p
tel: 41 344 22 77
fax: 41 344 49 34
kontakt@jarubasadam.pl



Materiał finansowany przez Grupę EPL

Całą rozmowę z europosełem PSL Adamem Jarubasem wysłuchasz w podcaście Głos24 „Ósma za siedem” na kanałach YouTube, Spotify i Apple Podcasts.

Ósma za 7
podcast

Kod QR do odcinka na kanale YouTube

Do lasu po spokój i zdrowie. Lasoterapia krok po kroku



Las to nie tylko grzyby, jagody i niedzielny spacer. Coraz popularniejsza staje się terapia lasem, czyli lasoterapia. Czym jest, jak ją stosować i od czego zacząć? Wyjaśniamy krok po kroku.

Co to jest lasoterapia?

Lasoterapia to spokojne, świadome przebywanie w lesie, które pomaga odpocząć, wyciszyć się i poprawić samopoczucie. To propozycja dobra dla seniorów, ale nie tylko dla nich. Korzystać mogą z niej osoby w każdym wieku: dorośli, młodzież, dzieci, a także ci, którzy potrzebują mniej hałasu, mniej pośpiechu i więcej zieleni – po prostu resetu.

Nie jest to cudowny lek ani zamiennik wizyty u lekarza, rehabilitacji czy przyjmowanych leków. Może być jednak skutecznym wsparciem codziennego zdrowia. Można ją praktykować w pobliskim lesie, w parku, na leśnej ścieżce albo podczas spaceru z bliską osobą.

Czym różni się od zwykłego spaceru?

Zwykły spacer po lesie też jest bardzo dobry. Ruch na świeżym powietrzu poprawia nastrój, pomaga rozruszać ciało i oderwać się od codziennych spraw. W lasoterapii chodzi jednak o coś więcej niż przejście trasy.

Podczas zwykłego spaceru często idziemy po coś: po grzyby, po jagody, dla kroków, do konkretnego miejsca. W lasoterapii nie trzeba nigdzie dojść. Można iść wolno, zatrzymać się przy drzewie, usiąść na ławce, posłuchać ptaków, dotknąć kory, powąchać mokrą ziemię po deszczu. Nie chodzi o wynik, tylko o obecność.

Najprościej mówiąc: lasoterapia zaczyna się wtedy, gdy przestajemy las „zaliczać”, a zaczynamy go naprawdę zauważać i „smakować”. To może być ten sam las, do którego chodzimy od lat. Różnica polega na tym, że tym razem nie traktujemy go jak tła, ale jak miejsce, które ma swój rytm, zapach, dźwięki i spokój.

Skąd wzięła się ta idea?

Korzenie lasoterapii prowadzą do Japonii, gdzie od lat 80. XX wieku rozwija się praktyka shinrin-yoku, czyli „kąpiele leśnych”. Chodzi w niej o zanurzenie się w atmosferze lasu: spokojne oddychanie, słuchanie, patrzenie, dotykanie i bycie tu i teraz. Japończycy zaczęli promować tę ideę jako odpowiedź na stres, szybkie tempo życia i oddalenie człowieka od natury.

Dziś kąpiele leśne i lasoterapia są znane także w Polsce. Jedną z najważniejszych popularyzatorek tej praktyki jest dr Katarzyna Simonienko, lekarka psychiatrii, przewodniczka kąpiele leśnych i autorka

książek o terapii lasem. W rozmowie z OKO.press podkreślała, że „kąpiel leśna to profilaktyka, dbanie o dobrostan, relaksacja i przyjemność”. Zwracała też uwagę na prostą zasadę: „im mniej zmysłów sobie zatkamy, tym lepiej”. Innymi słowy: bez słuchawek, bez ciągłego patrzenia w telefon, bez pośpiechu.

Badania nad kontaktem z naturą pokazują, że regularne przebywanie w zieleni może wspierać dobre samopoczucie i sprzyjać odpoczynkowi. Często przywołuje się zasadę dwóch godzin tygodniowo. Nie musi to być jedno długie wyjście. Wystarczą krótsze, regularne spacery. Dla wielu osób starszych to ważna informacja: nie trzeba planować całonocnej wyprawy. Wystarczy kilka spokojnych wyjść w tygodniu, dopasowanych do sił i pogody.

Wspólny Las w Małopolsce

W Małopolsce niemal każdy ma swój ulubiony las: Las Wolski, Puszcę Niepołomicką, lasy koło Kleszczowa, Tenczynka, Mysłenic, Tarnowa, Nowego Sącza albo swojej rodzinnej miejscowości. Chodziliśmy tam z dziećmi, wnukami, z psem, po grzyby, na jagody albo po prostu „się przejść”.

Lasoterapia zachęca, żeby spojrzeć na ten sam las inaczej: jak na miejsce, które pomaga odzyskać spokój. Czasem taki las jest bardzo blisko: za osiedlem, przy działkach, przy drodze, którą mijamy autobusem. Nie zawsze musi być wielki i dziki. Ważne, żeby dawał poczucie bezpieczeństwa i pozwalał choć na chwilę odsunąć od siebie codzienny hałas.

Ten lokalny wymiar dobrze pokazuje akcja „Wspólny Las”, obywatelskie święto lasu organizowane wokół Międzynarodowego Dnia Lasów. W 2026 roku odbyła się szósta edycja wydarzenia, a jej hasłem było „Las i psychika”. Organizatorzy przypominali, że potrzebujemy prawdziwego kontaktu z przyrodą: zapachu igliwia, wilgotnej ziemi, śpiewu ptaków, dotyku wiatru i deszczu na skórze.

Z inicjatywą związana jest Anna Treit, architektka, działaczka na rzecz ochrony przyrody i praw zwierząt, inicjatorka działań „Ratujmy kleszczowskie wąwozy” oraz jedna z osób współtworzących „Wspólny Las”. W rozmowie z Głos24 w podcaście „Ósma za siedem” mówiła, że las może stać się czymś znacznie

ważniejszym niż miejscem spaceru. Podkreślała: „To jest zupełnie inny sposób przeżywania lasu”. W innym fragmencie mówiła krótko: „Las daje zatrzymanie”. Tak odbierany las może być miejscem ciszy, odpoczynku i odzyskiwania równowagi.

Jak zacząć?

Najlepiej bardzo prosto. Wybierz znane, bezpieczne miejsce. Nie musi to być dziki las ani długa trasa. Dla początkujących dobre będą leśne alejki, park, Las Wolski, Puszcza Niepołomicka albo lokalny las z wygodną ścieżką i miejsce, gdzie można usiąść, zatrzymać się. Warto więc też zabrać ze sobą koc czy matę, na której będzie można się położyć i zamknąć na chwilę oczy.

Po wejściu do lasu warto zrobić coś, co bywa najtrudniejsze: zwolnić. Przez pierwsze minuty nie rozmawiać, nie robić zdjęć, nie sprawdzać telefonu. Posłuchać. Potem można rozejrzeć się uważniej. Zobaczyć zielen, światło między drzewami, mech, liście, pnie, ślady zwierząt. Powąchać powietrze. Inaczej pachnie las po deszczu, inaczej w upalny dzień, inaczej wiosną.

Warto też użyć dotyku. Położyć dłoń na korze drzewa, dotknąć szyszki, liścia albo trawy. Nie trzeba robić nic niezwykłego. Wystarczy pozwolić sobie na spokojne bycie w miejscu, które zwykle mijamy zbyt szybko. Zauważyć małe roślinki i grzyby, zobaczyć wysokie pnie buków czy dębów, albo zachwycić się zielenią brzozy.

Dobrą praktyką jest krótki rytuał na koniec. Można zapytać siebie: co dziś zauważyłem? Co mnie uspokoiło? Co chciałbym zobaczyć następnym razem? Takie pytania pomagają wracać do lasu nie tylko dla ruchu, ale też dla przyjemności i wewnętrznego porządku.

A co z kleszczami, dzikami i zgubieniem się?

Obawy są naturalne, zwłaszcza u osób starszych. Lasoterapia nie polega jednak na ryzykowaniu. Ma być spokojna i bezpieczna.

Kleszcze są realnym zagrożeniem, dlatego trzeba się przygotować: założyć długie spodnie, pełne buty, jasne ubranie i użyć środka odstraszającego owady. Lepiej unikać wysokiej trawy i gęstych zarośli. Po powrocie należy dokładnie obejrzeć ciało, zwłaszcza zgięcia kolan, pachwiny, okolice uszu, szyi i głowy. To wystarczy, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo, bo nawet wbity w skórę kleszcz, jeśli zostanie od razu usunięty, nie spowoduje u nas choroby.

Dzikich zwierząt nie trzeba się panicznie bać, ale trzeba zachować rozsądek. Nie podchodzimy, nie karmimy, nie robimy zdjęć z bliska, nie dotykamy młodych zwierząt. Gdy spotkamy dziką, spokojnie się oddalamy. Bez krzyku, biegania i gwałtownych ruchów. W lasach, gdzie jest dużo takich zwierząt, wystarczy szurać nogami od czasu do czasu, aby je spłoszyć. Na węże osłoną są wysokie buty.

Przed zgubieniem się najlepiej chroni prosty plan: znana trasa, naładowany telefon w kieszeni, informacja dla bliskich, dokąd idziemy i kiedy wrócimy. Na początek lepiej nie schodzić głęboko w las i nie wybierać odludnych ścieżek. Żeby poczuć lasy, wystarczy zejść kilkanaście – kilkadziesiąt metrów z leśnej drogi, albo iść wzdłuż niej.

Warto też pamiętać o pogodzie. Przy burzy, silnym wietrze, oblodzeniu, dużym upale albo gorszym samopoczuciu lepiej przełożyć wyjście. Gdy sami mamy obawy, warto zorganizować wspólny spacer, ale bez ciągłych rozmów, w ciszy. Las nie ma być sprawdzianem odwagi. Ma być miejscem, do którego wraca się z poczuciem ulgi, a nie zmęczenia ponad siły.

Ile czasu potrzeba?

Nie trzeba zaczynać od długich wypraw. Na początek wystarczy 20–30 minut, dwa lub trzy razy w tygodniu. Z czasem można wydłużać spacer, jeśli ciało dobrze reaguje. Dobrym celem są około dwie godziny tygodniowo spędzone w naturze, ale nie warto robić z tego kolejnego obowiązku. Lasoterapia ma być przyjemnością, nie zadaniem do odhaczenia.

Najważniejsza jest regularność i uważność. Nawet krótki, ale regularny spacer może wiele zmienić, jeśli naprawdę zwolnimy i odłożymy na bok codzienny pośpiech. Las to nie tylko grzyby. To także spokojny oddech, cisza i zachwyt otaczającą nas przyrodą. To jest nam naprawdę potrzebne. Każdemu.

Marzena Gitler, foto: depositphotos.com/pl

Bezpieczna lasoterapia krok po kroku

1. Wybierz znane miejsce

Najlepszy będzie park, Las Wolski, Puszcza Niepołomicka albo lokalny las z wygodną ścieżką.

2. Nie idź samemu w odludny teren

Na mniej znaną trasę wybierz się z kimś bliskim albo w małej grupie.

3. Powiedz komuś, dokąd idziesz

Krótką wiadomość do rodziny wystarczy.

4. Weź telefon, wodę i potrzebne leki

Telefon może być wyciszony, ale powinien być pod ręką.

5. Ubiierz się wygodnie

Długie spodnie, zakryte buty i jasna odzież pomogą chronić się przed kleszczami.

6. Nie licz kilometrów

W lasoterapii ważniejszy jest spokój niż dystans.

7. Zatrzymaj się

Usiądź, posłuchaj ptaków, popatrz na zielen, dotknij kory drzewa.

8. Nie zakładaj słuchawek

Las najlepiej działa wtedy, gdy naprawdę go słyszysz.

9. Nie podchodź do zwierząt

Nie karm, nie głaszcz, nie rób zdjęć z bliska.

10. Po powrocie sprawdź ciało i ubranie

To ważne szczególnie w sezonie kleszczowym.





Ponad 334 kg karmy dla potrzebujących zwierząt

Zakończyła się zbiórka karmy dla podopiecznych Stowarzyszenia Przytul Sierściucha, prowadzona przez Gminę Dobczyce w dniach od 28 kwietnia do 8 maja. Akcja odbywała się w Urzędzie Gminy i Miasta Dobczyce, we wszystkich szkołach podstawowych na terenie gminy, a także w Środowiskowym Domu Samopomocy w Dobczycach oraz Regionalnym Centrum Oświatowo-Sportowym w Dobczycach.

Dzięki ogromnemu zaangażowaniu uczniów, nauczycieli, mieszkańców oraz wszystkich osób, które włączyły się w akcję, udało się zebrać łącznie 334,79 kg karmy dla psów i kotów oraz 5 kocy. Wszystkie dary trafią do podopiecznych Stowarzyszenia Przytul Sierściucha i będą realnym wsparciem w codziennej opiece nad zwierzętami.

Burmistrz Tomasz Suś składa serdeczne podziękowania szkołom podstawowym z terenu gminy oraz wszystkim zaangażowanym za wielkie serce okazane podczas zbiórki. Słowa wdzięczności kieruje również do wszystkich osób, które włączyły się w akcję i wsparły jej organizację oraz przebieg.

Dziękujemy za każdą przekazaną karmę, każdy gest życzliwości i wspólne pokazanie, że los zwierząt nie jest mieszkańcom naszej gminy obojętny.

W geście wzajemnej współpracy i budowania pozytywnych relacji przedstawiciele KS Raba Dobczyce i UKS Elektron Dobczyce wspólnie zaangażowali się w pakowanie karmy zebranej podczas gminnej zbiórki dla zwierząt pozostających pod opieką Stowarzyszenia Przytul Sierściucha.

Źródło oraz foto:
Gmina i Miasto Dobczyce



Plac zabaw zyskał nowe atrakcje

Społeczność Szkoły Podstawowej w Brzączowicach może już korzystać z nowych elementów, które zostały zamontowane na placu zabaw przy szkole.

W ramach inwestycji wykonano zakup oraz montaż nowoczesnych urządzeń: zestawu zabawowego, mini parku linowego oraz drabinki poziomej, wraz ze wszystkimi niezbędnymi elementami infrastruktury. Dzięki temu przestrzeń do zabawy i aktywności fizycznej

została znacząco wzbogacona i uatrakcyjniona dla dzieci.

Całkowity koszt zadania wyniósł 55 257,75 zł, z czego 50 068,60 zł pochodzi ze środków Funduszu Sołeckiego Brzączowic, a pozostała kwota budżetu Gminy Dobczyce.

Nowe urządzenia już cieszą najmłodszych i zachęcają do aktywnej, bezpiecznej zabawy na świeżym powietrzu.

Źródło oraz foto: Gmina i Miasto Dobczyce



NAJLEPSZE TECHNIKA Perspektywy 2025

NAJLEPSZE TECHNIKA Perspektywy 2025

Współfinansowane przez Unię Europejską

ZESPÓŁ SZKÓŁ ODZIEŻOWYCH NR1
w Krakowie im. Stanisława Wyspiańskiego

TECHNIKUM ODZIEŻOWE NR 18
TECHNIK PRZEMYSŁU MODY
TECHNIK STYLISTA

SZKOŁA BRANŻOWA I STOPNIA NR 19
KWALIFIKACYJNE KURSY ZAWODOWE

XXIX LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE
ODDZIAŁY INTEGRACYJNE

ul. Cechowa 57, Kraków
tel. 12 422 47 75

www.zsodz1.pl zsodz1@mjo.krakow.pl

Święto Narodowe 3 Maja w Dobczycach



Tegoroczne świętowanie rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja zgromadziło mieszkańców, przedstawicieli władz samorządowych, organizacje społeczne, delegacje oraz poczty sztandarowe, którzy wspólnie oddali hołd jednemu z najważniejszych wydarzeń w historii Polski.

Na dobczyckim Rynku, przy Grobie Nieznanego Żołnierza zatrzymaliśmy się na chwilę refleksji i wdzięczności wobec tych, którzy swoją postawą i poświęceniem budowali wolną Ojczyznę. W podniosłej atmosferze wybrzmiało znaczenie Konstytucji 3 Maja jako symbolu wolności, odpowiedzialności i troski o dobro wspólne – wartości, które pozostają aktualne również dziś. Licznie przybyłe delegacje

złożyły wiązanki na Grobie Nieznanego Żołnierza, a w tle powiewały biało-czerwone flagi i rozbrzmiewał Mazurek Dąbrowskiego w wykonaniu Orkiestry Dętej Dobczyce.

Burmistrz Tomasz Suś podziękował wszystkim za tak liczny udział oraz za pielęgnowanie wartości, które łączą lokalną społeczność – przede wszystkim miłości do Ojczyzny, szacunku do historii i poczucia wspólnoty. Podkreślił, jak ważne są takie momenty, które jednoczą mieszkańców i budują więzi międzypokoleniowe.

Po oficjalnych obchodach uczestnicy i goście udali się na wzgórze zamkowe, gdzie odbyło się otwarcie sezonu turystycznego PTTK Dobczyce.

Źródło oraz foto: Gmina i Miasto Dobczyce



Wielki piknik pod „Dwójką”

Sobotni poranek (25 kwietnia br.) w Myślenicach był wyjątkowo pracowity i słoneczny. Setki kolorowych roślin błyskawicznie stanęły na placu przed Szkołą Podstawową nr 2. Wybór był ogromny. Goździki, pelargonie, skrzydłokwiaty, paprocie, cisy, różaneczniki, a nawet krzewy agrestu i pachnące zioła.

Mieszkańcy nie zawiedli. Jeszcze przed startem ustawiła się długa kolejka. Każdy przyniósł stary sprzęt AGD, plastikowe zakrętki lub paczki makulatury. Zasada była prosta: oddajesz odpady, zabierasz sadzonkę.

O godzinie 9:00 burmistrz Jarosław Szlachetka oficjalnie otworzył piknik. Towarzyszyli mu zastępca Robert Bylica oraz szef ZUO Janusz Szczeciński. Dołączyła do nich również dyrektorka szkoły. Po krótkim powitaniu wszyscy ruszyli do pracy. Samorządowcy osobiście wydawali rośliny i rozmawiali z mieszkańcami. Zabawa była przednia.

– Państwa energia jest niesamowita – podkreślił burmistrz Jarosław Szlachetka. – Widzę całe rodziny, które uczą dzieci dbania o naturę. To najlepsza inwestycja w naszą przyszłość. Dziękuję wszystkim za to ogromne zaangażowanie.

Piknik tętnił życiem na każdym kroku. Dzieci

oblegały ściankę wspinaczkową od OSP Pcim oraz ogromny dmuchaniec. Maluchy puszczały wielkie bańki mydlane i tworzyły dzieła na folii. Na stoiskach można było kupić biżuterię wykonaną przez uczniów.

Pyszne aromaty przyciągały do stoisk gastronomicznych. Panie z KGW „Michałinki” z Zawady serwowały chleb ze smalcem i domowe wypieki. Była też sycąca grochówka oraz kielbaski z grilla. Chętni sprawdzali też, jak zdobyć dotację w namiocie „Czystego Powietrza”.

Ważnym momentem było wręczenie nagród. W konkursie „Akcja segregacja za 1 grosik” nasze szkoły i przedszkola zdobyły czeki na kilka tysięcy złotych. Całość zakończyły radosne występy artystyczne uczniów.

Źródło oraz foto: Miasto i Gmina Myślenice



Notatki z radiowozu

■ 16-latek szedł pasem awaryjnym „zakopianki”

Dzięki reakcji jednego z kierowców, policjanci z Myślenic szybko odnaleźli nastolatka poruszającego się pieszo drogą ekspresową S7. Jak się okazało, 16-latek był osobą poszukiwaną po ucieczce z młodzieżowego ośrodka wychowawczego. Chłopak został zatrzymany i bezpiecznie przekazany pod opiekę wychowawców.

13 maja br., tuż po godzinie 20, dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach otrzymał zgłoszenie od jednego z kierowców, z którego wynikało, że drogą krajową nr 7, od miejscowości Pcim w kierunku Stróży, pasem awaryjnym porusza się pieszo młody mężczyzna. Na miejsce natychmiast skierowano patrol interwencyjny. Policjanci w miejscowości Stróża zauważyli idącego pasem awaryjnym nastolatka i podjęli wobec

niego interwencję. Podczas sprawdzenia w policyjnych bazach danych okazało się, że 16-latek jest osobą poszukiwaną po ucieczce z młodzieżowego ośrodka wychowawczego. Chłopak poinformował funkcjonariuszy, że chciał dotrzeć do Krakowa. Młodego został zatrzymany, a następnie przewieziony do młodzieżowego ośrodka wychowawczego, gdzie przekazano go pod opiekę wychowawców. Policjanci przeprowadzili również z nastolatkiem rozmowę dotyczącą niebezpiecznego zachowania oraz popełnionego wykroczenia polegającego na poruszaniu się pieszo drogą szybkiego ruchu.

Policja przypomina, że piesi nie mogą poruszać się po drogach ekspresowych i autostradach. Takie zachowanie stwarza ogromne zagrożenie zarówno dla samych pieszych, jak i innych uczestników ruchu drogowego. W tym przypadku szybka reakcja świadka oraz sprawne działania policjantów pozwoliły uniknąć tragedii.

Źródło: KPP Myślenice

■ Nietrzeźwy kierowca uderzył w lampę

Dzięki reakcji świadków oraz szybkiej interwencji myślenickich policjantów zatrzymano 52-letniego kierowcę, który mając niemal 2 promile alkoholu

w organizmie doprowadził do zdarzenia drogowego w Myślenicach. Mężczyzna stracił panowanie nad pojazdem, uderzył w latarnię, a następnie oddalił się z miejsca zdarzenia.

Do zdarzenia doszło 12 maja br. około godziny 20:45 w Myślenicach. Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach otrzymał zgłoszenie od świadków, z którego wynikało, że kierujący samochodem osobowym jadąc od strony Krakowa w kierunku centrum Myślenic stracił panowanie nad pojazdem, zjechał do lewej krawędzi jezdni i uderzył w latarnię drogową. Po zdarzeniu mężczyzna oddalił się z miejsca. Na miejsce skierowano patrol z Referatu Patrolowo-Interwencyjnego Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach. Policjantki patrolując teren miasta zauważyły uszkodzony pojazd zaparkowany na parkingu jednego ze sklepów. Obok samochodu znajdował się 52-letni mężczyzna, który przyznał funkcjonariuszom, że to on kierował pojazdem w chwili zdarzenia. Policjantki od razu wyczuły od mężczyzny silną woń alkoholu. Jego mowa była bełkotliwa, a zachowanie wskazywało na stan nietrzeźwości. Po chwili na miejsce przybył również patrol ruchu drogowego. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że 52-latek miał niemal 2 promile alkoholu



Modernizacja budynku przy Zespole Placówek Oświatowych

Trwają prace związane z modernizacją budynku B przy Zespole Placówek Oświatowych w Biertowicach. Inwestycja obejmuje szereg robót budowlanych i instalacyjnych, których celem jest poprawa bezpieczeństwa użytkowników obiektu oraz dostosowanie budynku do aktualnych wymagań technicznych i przeciwpożarowych.

Zakres zadania wynika z zaleceń zawartych w ekspertyzie technicznej. W ramach realizowanych prac budynek zostanie wyposażony m.in. w system awaryjnego oświetlenia ewakuacyjnego wraz z podświetlanymi znakami bezpieczeństwa. Zaplanowano również montaż autonomicznych czujek dymu w przestrzeniach użytkowych oraz instalację przeciwpożarowego wyłącznika prądu.

Istotnym elementem inwestycji jest także zmiana lokalizacji kotła gazowego wraz z dostosowaniem infrastruktury instalacyjnej do nowych rozwiązań technicznych.

Obecnie prowadzone są prace na elewacji zachodniej budynku, obejmujące przebudowę

złącza prądowego oraz montaż przeciwpożarowego wyłącznika prądu.

Wartość realizowanych robót wynosi 240 862,95 zł. Inwestycja ma na celu zwiększenie poziomu bezpieczeństwa uczniów, nauczycieli oraz wszystkich osób korzystających z budynku placówek.

Źródło oraz foto: Gmina Sułkowice



Jeżeli widzimy osobę, która może prowadzić pojazd pod wpływem alkoholu reagujmy i informujmy służby. Jedną odpowiedzialną reakcją może uratować czyjeś życie.

Źródło oraz foto: KPP Myślenice

■ Nie bądź jeleniem! Oszuści tylko na to czekają

Internetowe okazje mogą służyć kosztować. Przekonał się o tym 54-letni mieszkaniec powiatu myślenickiego, który chciał kupić poroże znalezione na portalu społecznościowym. Po przelewaniu pieniędzy kontakt ze sprzedawcą nagle się urwał, a towar nigdy nie dotarł do kupującego. Policjanci apelują o ostrożność podczas zakupów w sieci.

11 maja br. do Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach zgłosił się 54-letni mężczyzna, który padł ofiarą internetowego oszustwa. Jak poinformował, pod koniec kwietnia znalazł na jednym z portali społecznościowych ofertę sprzedaży poroża. Zainteresowany zakupem

skontaktował się ze sprzedawcą za pośrednictwem komunikatora internetowego. Kobieta zapewniła go, że nie ma problemu z wysyłką towaru, jednak warunkiem realizacji transakcji było wcześniejsze przelewanie pieniędzy. Mężczyzna zgodził się na warunki i przelewał na wskazane konto 1300 złotych. Po otrzymaniu pieniędzy kontakt ze sprzedawcą nagle się urwał. Kobieta zablokowała kupującego, usunęła swoje konto na portalu społecznościowym, a zamówione poroże nigdy nie zostało wysłane. Postępowanie w tej sprawie prowadzi policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Myślenicach.

Mundurowi apelują o rozwagę podczas zakupów internetowych, szczególnie tych dokonywanych za pośrednictwem portali społecznościowych i komunikatorów. Oszuści bardzo często wykorzystują atrakcyjne oferty oraz presję czasu, aby skłonić kupujących do szybkiego przelewu pieniędzy.

Źródło: KPP Myślenice

ogłoszenia
drobne

OGŁOSZENIA

• **KUPIĘ SAMOCHÓD LUB MOTOCYKL Z OKRESU PRL**
tel. 696-110-317

USŁUGI

• **GAZY TECHNICZNE, MATERIAŁY SPAWALNICZE.**
Atrakcyjne ceny, tel. 602-695-059

• **WODA ŹRÓDLANA DLA TWOJEGO DOMU I FIRMY.** Dostawa gratis!
tel. 886-773-658

**Szybka
Linia**
głos24



666 97 24 24

zadzwoń lub wyślij informację na Whatsappe

Zgłoś zdarzenie, ciekawą informację lub problem na Szybką Linie Głos24!

głos24
MYŚLENICKI

Głos Myślenicki

ul. Rękawka 17
30-535 Kraków

www.glos24.pl

Redakcja:
tel: 12 269 90 31
e-mail:
redakcja@myslenicki.glos24.pl

Dział reklamy – zgłoszenia:
tel. 604 877 768
e-mail:
reklama@myslenicki.glos24.pl

Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o.,
Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec

Głos Myślenicki.
Miesięcznik regionalny.
ISSN 1898-0805.

Wydawca: Głos24 Media Sp. z o.o.
ul. Rękawka 17, 30-535 Kraków.

Redaktor naczelny:
Mateusz Łysik

Foto: Agey, grafika: Mateusz Łysik,
Piotr Kulig

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega prawo do ich przeredagowania i skracania.

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczanych ogłoszeń.

Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Ekologiczny transport od lat jest priorytetem Krakowa

Umowy ramowe na dostawę do 90 nowych niskopodłogowych i klimatyzowanych tramwajów, z których 65 wyjedzie na ulice już w latach 2028–2029, realizowany sukcesywnie plan zakupu 237 ekologicznych autobusów, w tym pierwszych pojazdów o napędzie wodorowym, innowacyjna usługa transportu na życzenie czy system długoterminowego wynajmu rowerów miejskich. Kraków udowadnia, że stawia na nowoczesny, ekologiczny transport.

Nowoczesny transport to podstawa funkcjonowania miasta, umożliwia sprawne przemieszczanie się nie tylko mieszkańców, ogranicza emisję zanieczyszczeń oraz hałas, co bezpośrednio wpływa na jakość życia. Ostatnie lata pokazują, że Kraków ma w tym zakresie sprawdzony plan, realizuje go z konsekwencją, przez co miasto staje się przyjazne dla mieszkańców i środowiska.

Tramwaje bezpieczne i wygodne dla każdego

Kraków unowocześnia tabor tramwajowy. W najbliższych latach na ulice wyjedzie m.in. 20 nowych pojazdów o długości ponad 43 m, najdłuższych i najbardziej oczekiwanych przez pasażerów Komunikacji Miejskiej w Krakowie.

Każdy z nowych tramwajów będzie miał niską podłogę, klimatyzację, monitoring, system informacji pasażerskiej dostosowany do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami: niewidomych i słabowidzących, a także platformę oraz wydzieloną przestrzeń dla wózka inwalidzkiego. Dodatkowo jeden z tych wagonów będzie wyposażony w specjalne baterie, które umożliwią przejazd bez korzystania z sieci

trakcyjnej na odcinku ok. 3 km. Będzie to pierwszy tak długi tramwaj z takim rozwiązaniem w Polsce.

MPK pozyskało na zakup tych pojazdów 824 mln zł z funduszy Unii Europejskiej, z czego 74 mln zł to dofinansowanie bezwrotne.

Priorytet Krakowa w tym zakresie się nie zmienia – to 100 proc. tramwajów niskopodłogowych, z klimatyzacją i nowoczesną informacją pasażerską. Jesteśmy coraz bliżej osiągnięcia tego celu.

Nowatorskim rozwiązaniem będzie również zamontowanie w każdym z tych składów urządzenia AED. Automatyczne defibrylatory montowane są także w tramwajach kursujących już po Krakowie dzięki inicjatywie podjętej w ramach budżetu obywatelskiego.

Autobus wodorowy przez ulice mego miasta mknie...

Równolegle trwa wymiana taboru autobusowego. Na liniach w najbliższym czasie zacznie kursować 37 autobusów elektrycznych (22 z nich są na etapie odbioru technicznego) oraz 10 autobusów wodorowych – pierwszych tego typu w historii miasta. Te ostatnie zaczną wozić pasażerów w połowie

2026 r. Na zakup tych łącznie 47 ekologicznych środków transportu publicznego Kraków otrzymał z funduszy UE 130 mln zł bezzwrotnej dotacji.

Dwa ostatnie lata w transporcie publicznym to również podpisanie umów na dostawę do 190 nowych autobusów spełniających najwyższą normę emisji spalin – Euro 6. W latach 2025–2026 takich pojazdów wyjechało na trasy w sumie 93. Dzięki temu udało się wycofać z ruchu wszystkie autobusy z silnikami Euro 5.

Flotą przyjazną środowisku dysponuje również drugi operator Komunikacji Miejskiej w Krakowie – firma Mobilis. W większości to pojazdy niskoemisyjne (m.in. autobusy na gaz ziemny), ale też zeroemisyjne (autobusy elektryczne).

Nowe autobusy i tramwaje są wygodniejsze i cichsze, co staje się zachętą dla mieszkańców i przyjezdnych do rezygnacji z korzystania z samochodów. Pomaga to zmniejszyć korki i emisję spalin.

„LajkBus”, czyli zamów autobus w aplikacji

Sukcesem okazało się uruchomienie na obszarze Skotnik usługi „LajkBus”. To system mikromobilności, który pozwala

na zamówienie przejazdu za pomocą specjalnej aplikacji. Pasażerowie mogą wybrać miejsce odbioru i docelową lokalizację spośród wyznaczonych punktów („wirtualne przystanki”).

Bardzo szybko „LajkBus” stał się popularny wśród mieszkańców, w ciągu pierwszego roku funkcjonowania przewiózł ponad 50 tys. pasażerów. Planowane jest utrzymanie usługi w Skotnikach oraz uruchomienie jej również w innych częściach Krakowa. Idea, żeby każdy mieszkaniec Krakowa miał przystanek w zasięgu krótkiego spaceru, staje się coraz bliższa realizacji.

Na dwóch kółkach przez Kraków

Z myślą o miłośnikach dwóch kółek, którzy wykorzystują je zarówno do jazdy rekreacyjnej, jak i do codziennych dojazdów do pracy i z powrotem, Kraków rozwija również „LajkBike”.

Długoterminowa wypożyczalnia miejska obecnie oferuje 1000 rowerów: 500 tradycyjnych i 500 elektrycznych, a jeszcze w tym roku system zostanie wzmocniony o kolejne 500 rowerów – 250 elektrycznych i 250 tradycyjnych. Jednoślady dostępne są dla mieszkańców Krakowa na

wynajem na okres od jednego do 6 miesięcy. Zainteresowanie systemem jest tak duże, że obecnie cała flota jest wynajęta lub zarezerwowana.

Rozszerzono też strefę użytkowania rowerów – LajkBike'ami można teraz jeździć nie tylko po Krakowie, ale też do sąsiednich gmin: Wieliczki, Zielonki, Skawiny.

Konsekwentne działania z myślą o mieszkańcach i środowisku

Ostatnie kilkanaście miesięcy to przyspieszenie prac nad budową metra. We wrześniu 2025 r. prezydent Aleksander Miszański zaprezentował studium kierunków rozwoju metra w Krakowie, które przewidują budowę dwóch linii M1 (Nowa Huta – Opatkowice) i M2 (Nowa Huta – Kurdwanów) o łącznej długości blisko 29 kilometrów oraz 29 stacji. W zasięgu tego środka transportu znajdzie się niemal 40 proc. mieszkańców Krakowa, a codziennie z metra skorzysta nawet 300 tysięcy pasażerów.

To będzie najważniejsza inwestycja, nie tylko w zakresie transportu publicznego, najbliższej dekady, która stanie się impulsem dla rozwoju całego Krakowa.



Oddano hołd ofiarom hitlerowskiego terroru

30 kwietnia w Sułkowicach odbyły się uroczystości upamiętniające bohaterów zamordowanych w kwietniu 1944 roku przez hitlerowskich okupantów.

W intencji ofiar odprawiona została uroczysta Msza Święta w kościele pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa. Następnie delegacja samorządowa złożyła wieniec oraz zapaliła znicze przy tablicy pamiątkowej znajdującej się na budynku Starej Szkoły.

W uroczystości udział wzięli Burmistrz Gminy Sułkowice Artur Grabczyk, Przewodnicząca Rady Miejskiej Teresa Francuziak oraz Przewodniczący Rady Osiedla Szymon Latoń.

Organizatorzy podziękowali mieszkańcom, a w szczególności rodzinom ofiar, za obecność

oraz wspólne oddanie hołdu tym, którzy poświęcili życie za wolność Ojczyzny.

Historyczna karta Sułkowic

Wydarzenia upamiętniane podczas uroczystości nawiązują do tragicznych wydarzeń z okresu II wojny światowej. W kwietniu 1944 roku niemieccy okupanci dokonali egzekucji mieszkańców związanych z działalnością konspiracyjną i ruchem oporu. Był to jeden z wielu aktów represji wymierzonych w lokalną społeczność w czasie okupacji hitlerowskiej.

Pamięć o ofiarach jest w Sułkowicach wciąż żywa, a coroczne uroczystości stanowią wyraz szacunku dla bohaterów oraz przypomnienie o tragicznych losach mieszkańców regionu podczas wojny.

Źródło oraz foto: Gmina Sułkowice



Druh Zbigniew Pietera odznaczony podczas Centralnych Obchodów Dnia Strażaka w Warszawie



Prezes OSP Sułkowice-Lęg, dh Zbigniew Pietera, został odznaczony Krzyżem Świętego Floriana podczas Centralnych Obchodów Dnia Strażaka, które odbyły się 4 maja na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Odznaczenie wręczył Prezydent RP.

W tegorocznych Centralnych Obchodach Dnia Strażaka uczestniczyli przedstawiciele władz państwowych, kierownictwo Państwowej Straży Pożarnej, funkcjonariusze PSP oraz druhowie Ochotniczych Straży Pożarnych z całego kraju. Uroczystości odbyły się na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego w Warszawie. W programie znalazły się m.in. apel, wręczenie odznaczeń państwowych oraz nominacji oficerskich.

Podczas uroczystości Krzyż Świętego Floriana otrzymał prezes OSP Sułkowice-Lęg, dh Zbigniew Pietera. Odznaczenie zostało przyznane za osiągnięcia w działalności na rzecz

Ochotniczych Straży Pożarnych oraz ochrony przeciwpożarowej.

Druh Zbigniew Pietera od wielu lat działa w strukturach OSP Sułkowice-Lęg, angażując się w działalność organizacyjną i szkoleniową jednostki. Wyróżnienie stanowi jedno z najwyższych odznaczeń przyznawanych osobom szczególnie zasłużonym dla środowiska strażackiego.

Centralne obchody rozpoczęły się mszą świętą w Katedrze pw. św. Michała Archanioła i św. Floriana Męczennika, następnie uczestnicy przeszli na Plac Piłsudskiego, gdzie odbył się uroczysty apel z udziałem najwyższych władz państwowych i przedstawicieli służb mundurowych.

Źródło: Komenda Główna PSP, fot: zrzut ekranu z filmu „Centralne Obchody Dnia Strażaka 2026”, udostępnionego na platformie YouTube przez Komendę Główną Państwowej Straży Pożarnej.

