MATEX
CENTRUM BUDOWLANE - BHP
Piotrków, ul. Gliniana 4
695-205-800 matex-sklad.pl

3 grudnia 2025 r. Nr 30 ISSN 1427 - 9096 indeks 337846 3,50 zł (w tym 5% VAT)

Trybunalski Tydzień

ISSN 1427-9096 30 9 771427 909993

Numer w sprzedaży do 16.12.2025

Piotrków Trybunalski, Aleksandrów, Czarnocin, Gorzkowice, Grabica, Sulejów, Łęki Szlacheckie, Moszczenica, Wola Krzysztoporska, Wolbórz

W Piotrkowie brakuje defibrylatorów

Czy w Piotrkowie jest wystarczająco dużo urządzeń ratujących życie, z których można skorzystać? A jeśli nie, to czy będzie ich więcej?

czytaj s. 3



Co dalej z piotrkowską synagogą?

W czwartek, 27 listopada, w piotrkowskiej synagodze zaprezentowano zwycięską koncepcję nowej siedziby Archiwum Państwowego w Piotrkowie Trybunalskim. Wydarzenie, na które lokalne środowisko archiwistów czekało od lat, stało się jednocześnie okazją do postawienia pytania o przyszłość samej synagogi - miejsca, które od czterech lat pełni funkcję tymczasowej siedziby Archiwum Państwowego. Jak zapowiedziano nowa siedziba może powstać do 2029 roku.

czytaj s. 4



Cyfrowe dzieciństwo pod kontrolą

- jak chronić najmłodszych przed cyberzaburzeniami?

czytaj s. 5

REKLAMA



eprasa.pl 7c8563cb1d

Kronika Trybunalska (i nie tylko) z... przymrużeniem oka



Gościem Strefy Fm był prezydent Piotrkowa. Juliusz Wiernicki mówił m.in. o tym, jakie świetlane plany mają władze miasta, co dobrego już zdążyły zrobić i że przez wiele lat nagromadziło się dużo różnych zaległości. Teraz trzeba to wszystko sprzątać, to nie jest łatwe, a na dodatek jeszcze ten hejt… Jednym słowem – jest trudno. Antyczny Augiasz też miał dużo do sprzątania, ale nie wiem czy narzekał.

Zkolei nasz poseł Antoni Macierewicz (PiS) spotkał się ze swoimi zwolennikami na żywo, dokładnie w kościele. Jeszcze dokładniej w kościele Najświętszego Serca Jezusowego w Piotrkowie, co trochę poprawia kościelną statystykę, na którą księża ostatnio narzekają.

Nie w kościele, ale w Domu Nauczyciela przy ul. Sienkiewicza w Piotrkowie zorganizowano spotkanie mieszkańców z przedstawicielami Partii Razem. Razem z Zandbergiem przyjechała Owca. Adrian Zandberg, czyli lewicowy Mentzen i Aleksandra Owca, czyli lewicowa Ewa Zajączkowska – Hernik opowiadali, co dobrego nas czeka, kiedy ich ugrupowanie dojdzie do władzy. W wielkim skrócie – nic dobrego, bo nie dojdzie.

Prezydent Piotrkowa Trybunalskiego ogłosił konkurs na stanowisko dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury w Piotrkowie Trybunalskim. Obecnie funkcję tę pełni Kamila Dubilas, ale tu i ówdzie słychać że trochę się opatrzyła, a może nawet znudziła miejskim władzom (co może nieco dziwić, gdyż dyrektorem jest niewiele ponad rok). Kto może wystartować w konkursie? Każdy, kto spełnia określone w ogłoszeniu warunki i jest człowiekiem kulturalnym.

W „Rankingu Samorządów”, który redakcja „Rzeczpospolitej” organizuje już od ponad 20 lat, wyróżniane są najlepsze miasta i gminy pod względem zrównoważonego, odpowiedzialnego rozwoju. Dyplomy dla laureatów tegorocznej edycji wręczono podczas uroczystej gali w Rotundzie PKO BP w Warszawie. Duży sukces odniosła gmina Kamieńsk zdobywając – pisząc językiem sportowym – srebrny medal. Gdyby przeprowadzano „Ranking Najprzystojniejszych Burmistrzów” gmina też mogłaby liczyć na podium.

W tym samym rankingu Piotrków w kategorii miast na prawach powiatu na 64 samorządy zajął 53. miejsce. Znów pisząc językiem sportowym – jesteśmy w strefie zagrożonych spadkiem, ale liczymy na przełamanie.

Piotrkowianka Marta Kępska 19 listopada pojawiła się w teleturnieju „Koło fortuny” w TVP. Pani Marta to lokalna aktywistka i wolontariuszka, która zresztą zdobyła tytuł Wolontariuszki Roku 2023, a teraz walczyła o wygraną w tym programie rozrywkowym. Wygrać całości się nie udało, ale i tak wypada pogratulować. Chociaż „Koło fortuny” bez Magdy Masny to już nie to samo…

Prowadzący inny popularny w latach 90. program telewizyjny, Tadeusz Drozda zagościł w Piotrkowie. Co prawda tylko na chwilę, ale za to w słusznej sprawie: promował ogólnopolską akcję „Stop wypadkom”. I to nie było działanie śmiechu, tylko pochwały warte.

Marcin Cecotka



OGŁOSZENIA













eprasa.pl 7c8563cb1d

W Piotrkowie brakuje defibrylatorów. Gdzie powinny zostać zainstalowane?

Spotkanie w Piotrkowie. Nagle siedzący na krzesełku mężczyzna spada z niego. Prawdopodobnie zawał serca. Dwie osoby, studentka medycyny i pielęgniarka reanimują starszego pana. Przez 10 minut na zmianę stosują masaż serca. Wreszcie przyjeżdża karetka. Teraz to ratownicy medyczni z wykorzystaniem sprzętu przejmują reanimację. Mężczyzna został przewieziony do szpitala. Niestety najbliższy defibrylator znajduje się wewnątrz zamkniętej tego dnia instytucji. Czy w Piotrkowie jest wystarczająco dużo urządzeń ratujących życie, z których można skorzystać? A jeśli nie, to czy będzie ich więcej?



W Piotrkowie jest 18 defibrylatorów, ale tylko trzy na zewnątrz. W pozostałych przypadkach trzeba wejść do budynku. Lepiej jest w powiecie piotrkowskim, gdzie jest 7 ogólnodostępnych.

Lista defibrylatorów w Piotrkowie:

- Stadion Polonii Piotrków, ul. Reagana (wewnątrz budynku)
- Archiwum Państwowe, ul. Jerozolimska (wewnątrz budynku)
- Mediateka 800-lecia, ul. Skłodowskiej – Curie (wewnątrz budynku)
- Urząd Miasta, Pasaż Rudowskiego (na zewnątrz)
- Miejski Ośrodek Kultury, al. 3 Maja (wewnątrz budynku)
- Hala Relax, al. 3 Maja (wewnątrz budynku)
- Miejski Ośrodek Kultury, ul. Słowackiego (wewnątrz budynku)
- Dawne kino Hawana, ul. Słowackiego (wewnątrz budynku)
- Starostwo Powiatowe, ul. Grota – Roweckiego (wewnątrz budynku)
- Urząd Miasta, ul. Szkolna (wewnątrz budynku)
- Komenda Miejska Policji, ul. Szkolna (wewnątrz budynku)
- Kryta pływalnia, ul. Belzacka (wewnątrz budynku)
- ROHLIG SUUS Logistics - Oddział Piotrków Trybunalski, al. Sikorskiego (wewnątrz budynku)
- Aeroklub Ziemi Piotrkowskiej, ul. Przemysłowa (wewnątrz budynku)
- WORD, ul. Gliniana (wewnątrz budynku)
- Stadion Concordii, ul. Żwirki (wewnątrz budynku)
- Szkoła Podstawowa nr 3, ul. Wysoka (na ścianie budynku)
- Dawna PIOMA, ul. Dmowskiego (wewnątrz budynku)
- Akademia Piotrkowska, ul. Słowackiego (na zewnątrz)

Powiat piotrkowski:

- Wola Krzysztoporska na budynku remizy OSP
- Szkoła Podstawowa we Włodzimierzowie wejście od ulicy Łęczyńskiej
- Na ścianie biblioteki w Rozprzy,
- W Niechcicach na ścianie NZOZ
- W Mierzynie na budynku OSP
- Na budynku OSP w Moszczenicy
- W Wolborzu na ścianie UM

Do tego dwa wewnątrz budynków Nadleśnictwa w Łęcznie i jeden w OSP w Trzepnicy w samochodzie strażackim.

Ratownik medyczny Tomasz Rusołowski zaproponował zakup i montaż w wielu miejscach Piotrkowa defibrylatorów jako projekt w budżecie obywatelskim. Niestety jego projekt przegrał.

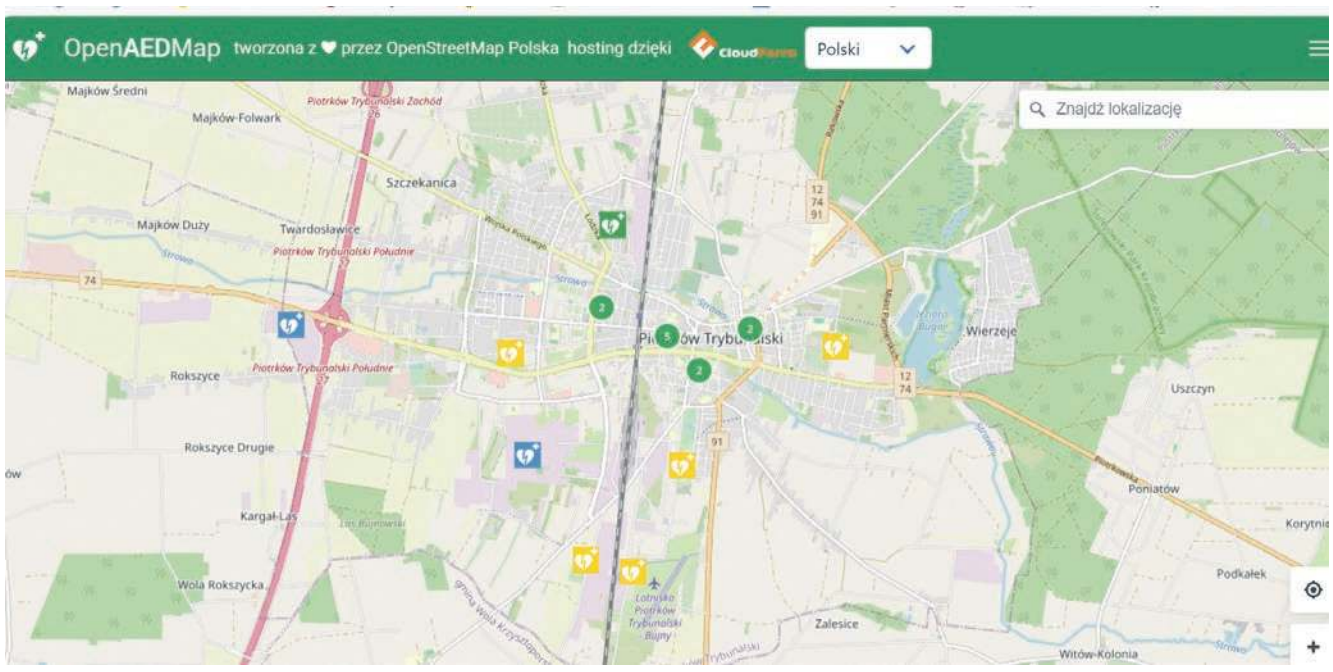
- Generalnie w zdecydowanych większości przypadków, jeżeli dochodzi do zatrzymania krążenia to serce zatrzymuje się w tak zwanych rytmach defibrylacyjnych i te zaburzenia rytmu serca mogą trwać nawet kilka minut. Tylko szybka defibrylacja może odwrócić ten rytm zagrażający życiu. Dlatego jest taki duży nacisk kładziony, chociażby teraz przez Europejską Radę ds. Resuscytacji, żeby do pacjenta, u którego doszło do zatrzymania krążenia, jak najszybciej dostarczyć defibrylator AED – wyjaśnia w rozmowie z TT. Jednocześnie podkreśla, że obsługa tego urządzenia jest bardzo prosta.

- W zasadzie każdy świadek zdarzenia będzie potrafił go obsłużyć. Tam jest jeden guzik, może dwa. Jeden guzik do włączenia samego urządzenia i później urządzenie już dokładnie mówi, kieruje działaniami osób, świadków zdarzenia a oni stosują się do nagranych komend na tym defibrylatorze – dodaje.

Prezydent Piotrkowa Juliusz Wiernicki zapowiedział, że miasto zakupi i zamontuje kolejne defibrylatory. - W tym roku nie inwestowaliśmy w nowe defibrylatory, ponieważ byliśmy przekonani, że przejdą, kolokwialnie mówiąc, w budżecie obywatelskim. Były zgłoszone, niestety nie udało się. Jest to dla nas wskazówka, by w przyszłym roku zainwestować w nie jakby z własnej inicjatywy. Natomiast mogę wszystkich państwa uspokoić, że te defibrylatory, które już są na terenie miasta, zarówno zamknięte, jak i otwarte, są po gruntownym serwisie z wymienionymi bateriami, więc są całkowicie sprawne – podkreślił włodarz miasta.

Defibrylator to urządzenie medyczne, które służy do przeprowadzania defibrylacji serca, mające na celu przywrócenie prawidłowego rytmu serca w przypadku zaburzeń, takich jak migotanie komór. Działa poprzez dostarczenie kontrolowanego impulsu elektrycznego do serca, co pozwala na zresetowanie jego aktywności elektrycznej. Istnieją różne rodzaje defibrylatorów, w tym manualne, półautomatyczne i automatyczne, które różnią się sposobem użycia i przeznaczeniem. Defibrylatory są kluczowe w sytuacjach nagłego zatrzymania krążenia, gdzie czas reakcji jest kluczowy dla uratowania życia

A.Wolski



Koszt zakupu oraz utrzymania defibrylatora AED na budynku

Koszt zakupu defibrylatora AED na budynku może się różnić w zależności od modelu, marki oraz częstotliwości użytkowania. Wartości zaczynają się od około 5 tys. zł, a profesjonalne urządzenia mogą kosztować powyżej 12 tys. zł. Koszty utrzymania defibrylatora obejmują wymianę baterii i elektrod, które muszą odbyć się w międzyczasie ze względu na ograniczoną datę ważności obu tych elementów. W przypadku nieużywania defibrylatora przez 4 lata, koszt nowego zestawu elektrod i baterii może wynosić około 600 zł.

REKLAMA



eprasa.pl 7c8563cb1d

Co dalej z piotrkowską synagogą? Prezentacja koncepcji nowej siedziby Archiwum otwiera dyskusję o przyszłości zabytku

W czwartek, 27 listopada, w piotrkowskiej synagodze zaprezentowano zwycięską koncepcję nowej siedziby Archiwum Państwowego w Piotrkowie Trybunalskim. Wydarzenie, na które lokalne środowisko archiwistów czekało od lat, stało się jednocześnie okazją do postawienia pytania o przyszłość samej synagogi - miejsca, które od czterech lat pełni funkcję tymczasowej siedziby Archiwum Państwowego. Jak zapowiedziano nowa siedziba może powstać do 2029 roku.

Podczas spotkania wielokrotnie podkreślano, że projekt nowego gmachu przy ul. Batorego 10 to milowy krok w dziejach instytucji. Jednak rodzi się pytanie, co wydarzy się po przeprowadzce.

Prezydent Piotrkowa Trybunalskiego Juliusz Wiernicki przyznał, że w magistracie trwa już analiza możliwych scenariuszy, prezydent podkreśla potencjał na miejsce spotkań i wydarzeń kulturalnych.

- Musimy wykazać się jeszcze cierpliwością, ale oczywiście jest bardzo dużo pomysłów, jak ten budynek synagogi mógłby być zagospodarowany. Między innymi poprzez przestrzeń dla NGO-sów, dla całego trzeciego sektora. Ta aula, w której w tej chwili się znajdujemy, naprawdę sprzyja koncertom, spektaklom, spotkaniom z mieszkańcami. To jest duża, wysoka przestrzeń, robiąca wrażenie - **mówił Juliusz Wiernicki.**

Choć decyzji jeszcze nie ma, kierunek wydaje się jasny: synagoga ma szansę stać się otwartą przestrzenią społeczno-kulturalną. Choć pomysły poprzedniego włodarza były inne - chciano utworzyć w synagodze centrum dialogu dla upamiętnienia społeczności żydowskiej zamieszkującej w Piotrkowie do 1945 roku.

Nowa siedziba Archiwum. „To dopiero koniec początku"

Spotkanie było okazją do zaprezentowania zwycięskiej koncepcji nowego budynku Archiwum Państwowego. Jak podkreślił dr Tomasz Matuszak, dyrektor piotrkowskiej placówki, dzień prezentacji jest wydarzeniem bez precedensu. Archiwum planuje przenieść do nowego gmachu wszystkie swoje zasoby, dziś to ponad 6 km akt, a kolejne 13 km czeka na przejęcie z instytucji podległych. Dlatego obiekt ma być przygotowany na ok. 30 km dokumentacji.

- To jest wydarzenie historyczne wręcz bym powiedział, bo to jest pierwszy taki etap w dziejach Archiwum Piotrkowskiego, kiedy widzimy światełko w tunelu. (…) Zacytuję Winstona Churchilla: to jest dopiero koniec początku.

Ryszard Wojtkowski, zastępca naczelnego dyrektora Archiwów Państwowych, wyjaśnił, jakie funkcje będzie pełnić nowy budynek.

- To dla nas budynek kluczowy, bezpieczne przechowywanie, zabezpieczenie i udostępnianie materiałów archiwalnych. Głównie będą się tu mieścić wielokilometrowe półki z dokumentami, ale też pomieszczenia służące społeczności lokalnej. To również nasz cel jako archiwistów.

Prezydent Juliusz Wiernicki nie krył uznania dla zwycięskiej pracy.

- Koncepcja i wizualizacja zwycięskiego projektu naprawdę robi wrażenie. Bardzo się cieszę, że nawiązuje do symboli naszego miasta – do kościoła farnego, bazyliki mniejszej, do wieży zamkowej. Nawiązuje czerwoną cegłą, również cegłą z odzysku, która ma być zastosowana w tym projekcie.

Budynek podzielono na dwie strefy: ogólnodostępną z czytelnią, patio-atrium i przestrzenią wydarzeń, magazynowo-archiwistyczną, spełniającą wysokie normy bezpieczeństwa.

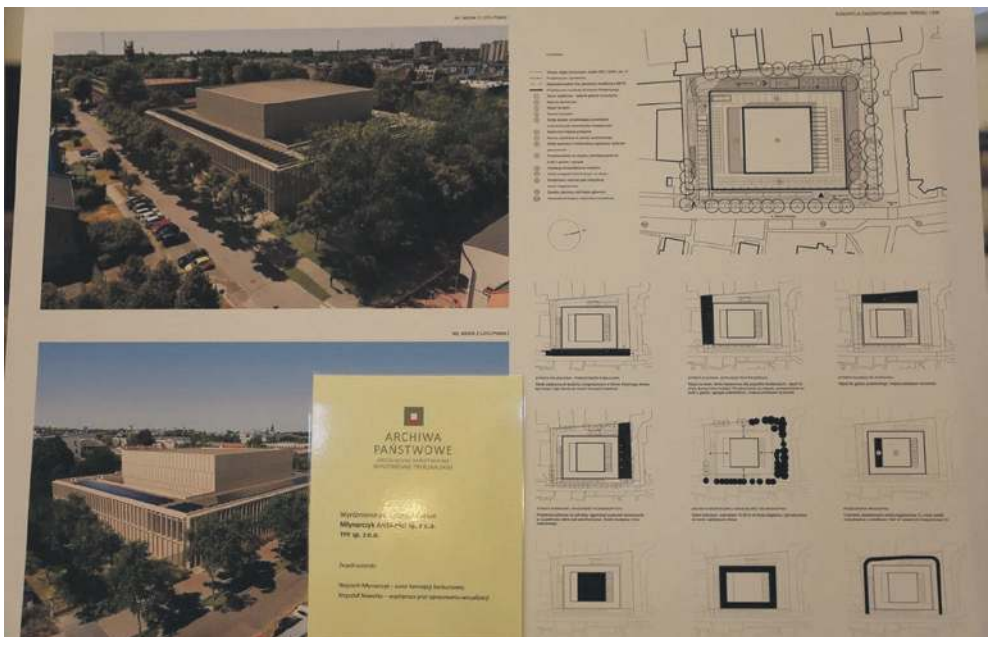
Aleksy Piasta, zastępca dyrektora Archiwum Państwowego, przypomniał, że wybór koncepcji to dopiero pierwszy krok, prace mogą zostać zrealizowane do



2029 roku.

Teraz wyślemy zaproszenie do negocjacji do zwycięskiej pracowni architektonicznej. Mam nadzieję, że szybko je przeprowadzimy. Później etap przygotowywania projektu, to wiele części, to potrwa co najmniej rok. Następnie pozwolenia i dopiero wtedy ogłoszenie przetargu na wykonawcę. Dopiero wtedy symboliczna łopata może być wbita.

To oznacza, że archiwiści będą korzystać z synagogi jeszcze przez kilka najbliższych lat, co daje samorządowi czas na dopracowanie planów dotyczących jej przyszłej funkcji. **/ F.Zieliński**









eprasa.pl 7c8563cb1d

Artykuł sponsorowany

Cyfrowe dzieciństwo pod kontrolą

- jak chronić najmłodszych przed cyberzaburzeniami?

W ramach cyklu „Pomagamy pomagać z RCPS w Łodzi" rozmawiamy z wybitnym specjalistą - prof. Mariuszem Jędrzejko z Instytutu Psychologii Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu. Spotkanie odbyło się w Józefowie, gdzie Profesor na co dzień pracuje z dziećmi dotkniętymi problemami nadmiernego korzystania z technologii cyfrowych. Jego obserwacje i zalecenia stanowią dziś jedno z najważniejszych źródeł wiedzy w obszarze higieny cyfrowej najmłodszych.



To nie uzależnienie - to zaburzenie neurobiologiczne

Jak wyjaśnia profesor, powszechnie używane pojęcie „uzależnienia od smartfona" nie oddaje w pełni istoty problemu. Z punktu widzenia neurologii mamy do czynienia z zaburzeniem wynikającym z intensywnego pobudzenia mózgu bodźcami cyfrowymi.

Smartfon dostarcza - często bez przerwy - obraz, dźwięk oraz światło niebieskie, które w ogromnym stopniu stymulują układ nerwowy. U dziecka aktywacja ta jest wyjątkowo silna: mózg produkuje zwiększone ilości dopaminy i serotoniny, czyli neuroprzekaźników odpowiedzialnych za przyjemność i motywację.

Profesor podkreśla:

„Mózg dziecka uczy się tych neuroprzekaźników dużo szybciej niż mózg dorosłego. Zapamiętuje, że może mieć przyjemność w sposób statyczny - bez ruchu, wysiłku, zabawy na zewnątrz."

Jeśli takie doświadczenia powtarzają się wielokrotnie, dziecko zaczyna warunkować swoje samopoczucie od dostępu do ekranów. Stąd tak typowe „zaraz", kiedy prosimy dziecko o kolację - to nie zła wola, lecz reakcja mózgu domagającego się kolejnej dawki dopaminy.

Skala problemu - 25% młodzieży z objawami zaburzeń

Brak kontroli nad korzystaniem z technologii niesie poważne konsekwencje. W Polsce:

- 25% nastolatków wykazuje istotne cechy cyberzaburzeń,
- 10% wymaga już wsparcia terapeutycznego.

Profesor Jędrzejko obserwuje to na co dzień:

„Co dziesiąty nastolatek wymaga pomocy. Do mojego ośrodka trafiają dzieci każdego dnia. Najmłodszy pacjent w tym roku miał zaledwie 4 lata."

To właśnie dlatego tak ważna jest szybka reakcja rodziców oraz dostęp do miejsc, które pomagają rodzinom odzyskać równowagę.

Jak chronić dzieci? 3 filary higieny cyfrowej

Według profesora istnieje zestaw zasad, które są dziś bezsporne z punktu widzenia neurologii. To fundament bezpiecznego rozwoju:

1. Granice wiekowe

0–3 lata – całkowity zakaz ekranów (telewizorów, smartfonów, tabletów).

Do 6–7 lat – brak dostępu do smartfona jako zabawki.

Od 12 roku życia – pierwszy własny smartfon. Nie „na komunię", ale wtedy, gdy mózg jest gotowy.

2. Jasny limit czasu

W wieku 12 lat: 2 godziny dziennie, ale tylko w wybrane dni – poniedziałek, środa, piątek.

Starsze dzieci mogą korzystać dłużej, ale obowiązkowy jest jeden dzień w tygodniu bez technologii.

3. Godziny wyciszenia

Młodsze dzieci: do 20:00 koniec kontaktu z ekranami.

Starsze: 21:30 jako twarda granica.

Jak tłumaczy profesor:

„Mózg potrzebuje wejść w nocny odpoczynek. Jeśli nie odcinamy bodźców, dziecko wstaje zmęczone i przeciążone."

Co robić, gdy dziecko już ma problem?

Profesor wskazuje jednoznacznie: Najskuteczniejsza metoda to 3–-4 dniowy całkowity detoks.

W tym czasie cała rodzina - nie tylko dziecko - odkłada:

- telewizor,
- komputer,
- tablet,
- telefon.

Dopiero po wyciszeniu neuroprzekaźników można wprowadzić nowe zasady korzystania z technologii. Kluczowe jest jednak, aby zapełnić pustkę, jaka powstaje po odcięciu bodźców:

- gry planszowe,
- wspólne gotowanie,
- spacery,
- zabawy ruchowe,
- rozmowy.

„Jeśli mózgowi dziecka coś zabieramy, musimy w to miejsce coś dać" – **podkreśla Profesor.**

Dorośli też muszą dawać przykład

Nadmierne korzystanie z telefonów dotyczy nie tylko dzieci. Dorosłych również wciągają cyfrowe bodźce, co dzieci natychmiast widzą i naśladują.

Profesor mówi wprost:

„Dzieci uciekają w świat cyfrowy także dlatego, że my - dorośli - wpadliśmy w te pułapki."

Gdzie szukać pomocy?

Choć specjalistów od cyberzaburzeń nie ma wielu, coraz więcej pedagogów i psychologów posiada podstawowe kompetencje w tym obszarze. Najważniejsze jest:

- nie czekać,
- reagować na pierwsze sygnały,
- wprowadzać zasady higieny cyfrowej jak najszybciej.

To, co może zrobić rodzic natychmiast, to:

- dopilnować zasad korzystania z technologii,
- ograniczyć używanie smartfonów przy dzieciach,
- przywrócić relacje rodzinne, które zastępują bodźce ekranowe.

Technologie rozwijają? Tylko w kontrolowanych warunkach!

Profesor Jędrzejko zwraca uwagę, że wbrew obiegowym opiniom, technologie w obecnym modelu nie wspierają rozwoju dzieci:

„Nowe technologie miały rozwijać, ale dziś - w niekontrolowanej formie - zwijają człowieka, także moralnie."

To wyraźne ostrzeżenie przed bezrefleksyjnym powierzaniem dzieci światowi smartfonów.

RCPS w Łodzi: wspieramy rodziny, by mogły wspierać dzieci

Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi od lat prowadzi działania edukacyjne i profilaktyczne, które pomagają rodzicom, opiekunom i specjalistom radzić sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Problemy wynikające z nadużywania technologii są jednym z najważniejszych obszarów troski o najmłodszych.

Wspólne działania RCPS i Samorządu Województwa Łódzkiego mają jeden cel: chronić zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży oraz wspierać rodziny w budowaniu bezpiecznego cyfrowego środowiska.

REKLAMA



agata

Pracuj z nami jako

MAGAZYNIER

Aplikuj:

Miejsce pracy: **Magazyn Centralny Majków Duży**

U nas zyskujesz:

Umowę o pracę od pierwszego dnia na cały lub 1/2 etatu | Dofinansowanie posiłków | Dofinansowanie do wypoczynku dla Ciebie i dzieci | Bonus świąteczny | Bon urodzinowy Pakiet sportowy | Prywatną opiekę medyczną

praca@agatameble.pl Zadzwoń: 734 04 04 04

eprasa.pl 7c8563cb1d

47-latek z 94 gramami narkotyków zatrzymany przez policję. Grozi mu nawet 10 lat odsiadki

Policjanci z Wydziału Kryminalnego zatrzymali 47-latka, u którego w mieszkaniu i piwnicy znaleźli prawie 94 gramy substancji psychotropowych, woreczki foliowe z białym proszkiem, dwie precyzyjne wagi i ponad 10 tysięcy złotych. Mężczyzna usłyszał zarzut posiadania znacznych ilości środków odurzających, za co grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego ustalili, że mieszkaniec Piotrkowa Trybunalskiego może posiadać znaczne ilości narkotyków. 27 listopada 2025 roku, pojechali do jednego z mieszkań na ul. Wojska Polskiego. Na miejscu, wykorzystując psa służbowego wyszkolonego do wyszukiwania zapachów narkotyków, przeszukali posesję.

W trakcie działań, w pokoju dziennym oraz sypialni, policjanci znaleźli woreczki foliowe z białym proszkiem, dwie precyzyjne wagi, karteczkę z zapiskami oraz ponad 10 tysięcy złotych. Gdy przeszukiwali piwnicę, znaleźli 600 sztuk pustych woreczków oraz kolejne z zawartością białego proszku. 47-latek przyznał, że ujawniona substancja w całości należy do niego. Funkcjonariusze zbadali zatrzymaną substancję, tester wskazał wynik pozytywny dla metamfetaminy - mówiła mł. asp. Edyta Daroch.

W 45 torebkach zabezpieczono niemal 94 gramy narkotyków. Mężczyzna usłyszał zarzut przygotowania do wprowadzenia do obrotu znacznej ilości substancji psychotropowych. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności. Sąd, na wniosek, prokuratora zastosował wobec zatrzymanego areszt na okres 3 miesięcy.

KMP Piotrków



Na cudzej karcie prowadził samochody z Belgii do Polski. Kierowca jechał ponad 20 godzin - zatrzymany przez ITD

Podczas działań kontrolnych inspektorzy z piotrkowskiego oddziału WITD w Łodzi ujawnili przypadek skrajnie nieodpowiedzialnego zachowania kierowcy. Kontrola ujawniła szereg poważnych naruszeń, które skutkowały dla prowadzącego natychmiastowymi sankcjami.

W środę, 26 listopada, w godzinach porannych, inspektorzy zatrzymali na ul. gen. Władysława Sikorskiego w Piotrkowie Trybunalskim zespół pojazdów należący do krajowego przewoźnika. Transportowano nim używane samochody osobowe z Belgii do Polski. Już na początku kontroli ustalono, że kierujący prowadził pojazd, posługując się kartą kierowcy wystawioną na inną osobę, co stanowi poważne naruszenie.

Szczegółowa analiza danych z tachografu wykazała dodatkowo, że w ciągu 24 godzin poprzedzających zatrzymanie mężczyzna spędził za kierownicą ponad 20 godzin, pokonując w tym czasie ponad 1500 kilometrów. Najdłuższa przerwa, którą w tym czasie odebrał trwała zaledwie 1 godzinę i 16 minut. Takie skrócenie odpoczynku stanowi poważne zagrożenie bezpieczeństwa.

W związku z ujawnionymi nieprawidłowościami kierowcę ukarano mandatami karnymi i zatrzymano mu prawo jazdy na okres 3 miesięcy, zaś wobec przewoźnika wszczęto postępowanie administracyjne.

ITD Łódź



REKLAMA



Kolejne niebezpieczne zdarzenie. Tym razem wypadek na ul. Belzackiej

W sobotę, 29 listopada około godziny 11:50 na ulicy Belzackiej doszło do groźnie wyglądającego zdarzenia drogowego z udziałem trzech pojazdów. Jak ustalili policjanci pracujący na miejscu, 38-letni kierowca samochodu marki Alfa Romeo, wyjeżdżając z posesji przy ul. Belzackiej 66, nie ustąpił pierwszeństwa nadjeżdżającemu Hyundaiowi. Pojazdem tym kierował 59-letni mężczyzna, który jechał od strony ul. Kostromskiej w kierunku ul. Armii Krajowej.

Siła uderzenia sprawiła, że Hyundai został zepchnięty na przeciwległy pas ruchu, gdzie zderzył się z nadjeżdżającym Audi. 41-letni kierowca Audi został przetransportowany do szpitala. Na szczęście, jak wynika z informacji przekazanych przez służby, wszyscy kierujący byli trzeźwi.





Kolizja ciężarówki i samochodu osobowego na ul. Wojska Polskiego

30 listopada około godziny 11:00 do Komendy Miejskiej Policji w Piotrkowie Trybunalskim wpłynęło zgłoszenie dotyczące zdarzenia drogowego na ul. Wojska Polskiego 62, w rejonie wiaduktu kolejowego. Jak wynika ze wstępnych ustaleń, kierowca ciężarówki marki Volvo, zbliżając się do wiaduktu, zorientował się, że pojazd może nie zmieścić się pod niską konstrukcją. W związku z tym podjął decyzję o cofnięciu na skrzyżowaniu. W trakcie manewru nie zauważył jednak stojącego za nim samochodu osobowego, doprowadzając do zderzenia.

Na szczęście w zdarzeniu nikt nie odniósł obrażeń. Sprawą zajmują się policjanci, którzy wyjaśniają dokładne okoliczności kolizji.

Daniel Hejniak



Skoda uderzyła w słup energetyczny na DK12. Kierowca porzucił pojazd

Samochód osobowy marki Skoda uderzył w słup energetyczny, uszkadzając także kilka kolejnych, przed godziną 20 na DK12 w Sulejowie. Kierowca porzucił pojazd i uciekł z miejsca zdarzenia. Do niebezpiecznego zdarzenia doszło dziś wieczorem na drodze krajowej nr 12 w Sulejowie, w rejonie skrzyżowania z ul. Łączną. Samochód osobowy marki Skoda uderzył w słup energetyczny, powodując jego przechylenie. Uszkodzonych zostało również kilka kolejnych słupów znajdujących się wzdłuż drogi.

Zgłoszenie wpłynęło tuż przed godziną 20. Gdy na miejsce dotarły służby, w pojeździe nie było żadnych osób — kierowca oddalił się z miejsca zdarzenia przed ich przyjazdem. Policja prowadziła działania mające na celu ustalenie tożsamości osoby kierującej autem.

DH

eprasa.pl 7c8563cb1d

Artykuł sponsorowany

„Zamknij obieg – sortuj z głową” — dlaczego segregacja ma znaczenie

Publiczna kampania edukacyjna przygotowana przez Browar Piotrków, właściciela marki Trybunał we współpracy z Asekol PL Organizacją Odzysku Opakowań.



Odpady opakowaniowe takie jak papier, karton, plastik, szkło, metal czy drewno, stanowią znaczącą część odpadów komunalnych. Jeśli zostaną właściwie posegregowane w naszych domowych śmietnikach, mogą trafić do recyklingu i ponownie posłużyć jako surowce.

Jeśli segregacja na pierwszym etapie w naszych domach nie zostanie wykonana rzetelnie i odpady opakowaniowe trafią do czarnego pojemnika przeznaczonego na odpady zmieszane, ich dalszą drogą będą najprawdopodobniej składowiska lub spalarnie odpadów — a to oznacza utratę zasobów, zwiększoną emisję CO^2 oraz zanieczyszczenie środowiska.

W dobie kryzysu klimatycznego i presji na ograniczenie eksploatacji surowców pierwotnych, racjonalne postępowanie z odpadami opakowaniowymi jest jednym z fundamentów tzw. gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ). Dzięki recyklingowi możemy „zamknąć cykl” to znaczy sprawić aby surowce krążyły w obiegu zamiast być marnowane.

Krótka historia selektywnej zbiórki w Polsce

Początki selektywnej zbiórki odpadów komunalnych w Polsce datują się na lata 90. XX wieku — wtedy powstały pierwsze punkty selektywnej zbiórki (tzw. PSZOK). Jednak były to pojedyncze inicjatywy, a ilości zbieranych odpadów były symboliczne: na przykład w 1996 roku zebrano zaledwie ok. 8,5 tys. ton szkła, 5,5 tys. ton papieru, 1 tys. ton metali i 0,5 tys. ton tworzyw sztucznych.

Prawdziwy przełom przyniosły zmiany w prawie: obowiązek selektywnej zbiórki oraz nowy, ujednolicony system segregacji — kluczowe regulacje zostały wprowadzone w 2017 roku. Od tego momentu gminy zaczęły organizować systemy selektywnego zbierania odpadów na szeroką skalę.

Aktualny stan: ile produkujemy, ile segregujemy, ile recyklingujemy

• Według raportu Instytut Ochrony Środowiska – Państwowy Instytut Badawczy (IOŚ-PIB), w 2022 roku do obrotu w Polsce wprowadzono ok 6,74 mln ton opakowań przy czym największy udział miały opakowania z papieru i tektury (34%).

• Efektywnemu recyklingowi poddano wówczas około 53% opakowań wprowadzonych na rynek.

• Jeśli chodzi o strukturę materiałową — najwięcej trafiających do recyklingu odpadów opakowaniowych to odpady z papieru i tektury, następnie szkło, tworzywa sztuczne, drewno, metale, opakowania wielomateriałowe etc.

W skali europejskiej: według danych Eurostat, w 2022 r. przeciętny mieszkaniec UE wygenerował średnio 186,5 kg odpadów opakowaniowych. Z tego papier i tektura stanowiły ok. 41%, plastik – 19%, szkło – 19%, drewno – 16%, metal – 5%. Dla porównania — dla Polski w statystykach najczęściej podawana jest liczba ok. 170 kg odpadów opakowaniowych rocznie na mieszkańca.

Dlaczego segregacja opakowań — jakie korzyści daje recykling i GOZ

Ochrona zasobów naturalnych

Surowce wtórne takie jak papier, tektura, szkło, plastik czy metal np. aluminium, mogą zostać odzyskane i ponownie wykorzystane. Dzięki temu zmniejsza się zapotrzebowanie na surowce pierwotne (np. drewno, rudy metali, ropa na plastik), co przekłada się na zmniejszenie eksploatacji zasobów naturalnych, zmniejszenie ilości odpadów i niższe zużycie energii. Gospodarka o obiegu zamkniętym oznacza właśnie takie cyrkularne rozwiązania: materiał krąży, jest używany i ponownie przetwarzany — zamiast stawać się odpadem.

Ograniczenie odpadów na składowiskach i emisji CO^2

Mniej odpadów składowanych to mniejsze zanieczyszczenie, mniejsze ryzyko emisji metanu (przy odpadach biodegradowalnych), ale też mniej CO^2 z produkcji nowych materiałów. Co więcej — recykling jest często mniej energochłonny niż produkcja od podstaw.

Wyzwania i bariery — dlaczego Polska nadal za Europą

Mimo że statystyki rosną, Polska nadal za pozostaje za czołówką Europy. Według najnowszych ocen przez Najwyższa Izba Kontroli (NIK), recykling i przygotowanie do ponownego użycia w ramach odpadów komunalnych wyniosło w 2022 roku zaledwie ok. 26-27%. To znacznie poniżej minimalnego progu wymaganych 55 % do 2025 roku.

Papier i szkło jako frakcje łatwe do recyklingu mają dobre wskaźniki (np. w 2019 r. papier/karton ~ 80%, szkło ~ 67%). Natomiast plastik, chociaż stanowi istotny udział opakowań, nadal stanowi wyzwanie i jego odzysk w Polsce ma dużo niższy poziom niż średnia unijna.

Główne bariery to m.in.:

• niewłaściwa segregacja (odpady zanieczyszczone, pomieszane frakcje), co utrudnia sortowanie i obniża jakość surowca do recyklingu;

• brak łatwej dostępności punktów PSZOK lub selektywnych pojemników (w niektórych gminach), co utrudnia mieszkańcom wyrzucanie odpadów w sposób właściwy;

• ciągle relatywnie niska świadomość mieszkańców Polski w porównaniu z Europą Zachodnią. Różne badania wskazują, że część ludzi deklaruje segregację, ale nie do końca stosuje te zasady w praktyce.

Jak Polacy segregują odpady

Według badania z 2023 roku przeprowadzonego na zlecenie Fundacja ProKarton przez firmę SW Research aż 92% ankietowanych deklarowało segregowanie odpadów opakowaniowych — to wzrost o 13 punktów proc. w porównaniu z rokiem poprzednim.

Jednak deklaracje to jedno — rzeczywistość bywa inna. W przeszłości część badanych przyznawała, że mimo wiedzy o segregacji, jej nie stosuje. W jednym z badań ok. 40% respondentów przyznało, że nie segreguje odpadów we własnym domu ani poza nim.

Problemem bywa również niejasność, do którego pojemnika wrzucić dany typ opakowania — szczególnie wielomateriałowego, albo np. kartony po mleku / sokach. W 2023 r. tylko 59% badanych wskazało prawidłowy pojemnik (żółty) dla tego typu opakowań.

To pokazuje, że edukacja i ujednolicone zasady segregacji są kluczowe. Dlatego właśnie Browar Piotrków, właściciel marki Trybunał wraz z Organizacją Odzysku Opakowań Asekol PL, stworzył kampanię edukacyjną kierowaną do mieszkańców. Poprzez materiały prasowe, konkursy radiowe i spoty edukacyjne staramy się jak najszerzej przypominać o zasadach prawidłowej segregacji odpadów opakowaniowych. Wierzymy, że poprzez konkursy wiedzowe z nagrodami i przyjazną formę edukacji możemy zdziałać najwięcej.

Co można odzyskać z opakowań — surowce i ich potencjał

Dzięki recyklingowi opakowań możemy odzyskać:

• papier i tektura — używane do produkcji nowego papieru, kartonów, pudeł. W Polsce jest to frakcja odpadów, której największa masa jest poddawana recyklingowi.

• szkło — odpad trafiający do zielonego pojemnika to wyłącznie butelki i słoiki; można je przetapiać i wykorzystywać ponownie do produkcji nowych opakowań szklanych.

• plastiki — butelki PET i inne rodzaje plastiku — choć recykling plastiku to wyzwanie, to materiały te mogą wrócić do produkcji np. opakowań, tkanin syntetycznych czy elementów z tworzyw sztucznych.

• metale (aluminium, stal) — puszki, nakrętki, elementy metalowe opakowań — stal i aluminium mają duży potencjał odzysku i ponownego wykorzystania bez utraty jakości.

• drewno — opakowania drewniane, palety; drewno po odpowiednim przetworzeniu może wrócić do produkcji, albo być wykorzystane jako biomasa i materiały konstrukcyjne.

Gospodarka o obiegu zamkniętym — szerszy kontekst

Wdrażanie zasad GOZ w Polsce to nie tylko segregacja w domach: to także odpowiedzialność producentów opakowań, ustawodawstwo, systemy odbioru i przetwarzania odpadów, recykling, ponowne użycie surowców.

Nowe regulacje unijne i krajowe (np. systemy rozszerzonej odpowiedzialności producenta — ROP / EPR) mobilizują producentów i dystrybutorów do projektowania opakowań łatwiejszych do recyklingu i przyjaznych środowisku.

Dzięki temu wszyscy uczestnicy sytemu tj. konsumenci, samorządy, firmy i władze biorą odpowiedzialność za odpady opakowaniowe i dlatego w coraz większym stopniu stają się one cennymi surowcami a nie problemem.

Polska zrobiła w ostatnich latach ogromny postęp w zakresie segregacji i recyklingu odpadów opakowaniowych. System selektywnej zbiórki jest wdrożony a co roku miliony ton opakowań trafiają do recyklingu.

Rośnie również świadomość społeczna, ponieważ coraz więcej Polaków deklaruje segregację.

Jednak nadal jesteśmy poniżej celów unijnych, a recykling plastiku i opakowań wielomateriałowych stanowi wyzwanie.

Wciąż musimy edukować, ułatwiać dostęp do pojemników i PSZOK-ów, rozwijać technologię recyklingu, a także — co bardzo ważne — promować zmiany u źródła: projektowanie opakowań z myślą o obiegu zamkniętym.

W ten sposób opakowania, które dziś zbyt często stają się odpadem, mogą być surowcami, a segregacja naszym codziennym, ekologicznym nawykiem.

Dlatego pamiętaj – Zamknij obieg, sortuj z głową!



eprasa.pl 7c8563cb1d

Powiat Piotrkowski

najważniejsze informacje dla mieszkańców

Wzmożone kontrole na trasach kolejowych. W regionie trwa operacja „Horyzont”



Na terenie powiatu piotrkowskiego rozpoczęto realizację operacji „Horyzont” – ogólnopolskich działań prewencyjnych mających na celu wzmocnienie bezpieczeństwa infrastruktury kolejowej oraz terenów przyległych. To przedsięwzięcie o strategicznym znaczeniu, które wynika z rosnącej roli transportu kolejowego zarówno w przewozach pasażerskich, jak i towarowych. Operacja ma charakter czysto prewencyjny i nie jest reakcją na jakiekolwiek zdarzenia w regionie. Jej głównym założeniem jest zwiększenie nadzoru nad obiektami infrastruktury krytycznej, szybkie reagowanie na potencjalne zagrożenia oraz podniesienie poziomu bezpieczeństwa mieszkańców. W ramach działań na liniach kolejowych i w ich otoczeniu pojawiają się mieszane patrole składające się z funkcjonariuszy Policji, strażników Straży Ochrony Kolei oraz żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej. Ich zadania obejmują monitorowanie torowisk, przeciwdziałanie aktom wandalizmu, obserwację terenów przyległych, a także natychmiastowe reagowanie w przypadku wykrycia niepokojących zdarzeń. Patrole są obecne zwłaszcza w rejonach stacji kolejowych, przejazdów, wiaduktów oraz głównych tras przebiegających przez powiat piotrkowski – wszędzie tam, gdzie występuje wzmożony ruch i szczególna potrzeba dbałości o bezpieczeństwo.

Operacja „Horyzont” była głównym tematem połączonego posiedzenia Powiatowego i Miejskiego Zespołu Zarządzania Kryzysowego, które odbyło się w Starostwie Powiatowym w Piotrkowie Trybunalskim. Wzięli w nim udział przedstawiciele służb mundurowych, instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo oraz reprezentanci władz powiatu, Piotrkowa Trybunalskiego i gmin ziemi piotrkowskiej. Obradom przewodniczyli Wicestarosta Michał Tokarski oraz Wiceprezydent Piotr Kulbat. Podczas spotkania omówiono zasady współdziałania patroli, obieg informacji między służbami, potencjalne zagrożenia oraz gotowość jednostek do reagowania na sytuacje kryzysowe. Jak podkreślano, kluczowe jest, aby wszystkie instytucje działały według jednolitych procedur i w pełnej synchronizacji. Infrastruktura kolejowa, ze względu na jej znaczenie komunikacyjne i gospodarcze, stanowi obszar szczególnie wrażliwy. Zwiększona aktywność służb w terenie umożliwia szybsze wykrywanie ewentualnych zagrożeń, przeciwdziałanie dewastacjom oraz zapewnia ciągłość funkcjonowania transportu. Mieszkańcy mogą być zaskoczeni widokiem patroli w pobliżu torowisk, lecz ich obecność ma służyć wzmocnieniu ochrony i bezpieczeństwa. Wszelkie niepokojące sytuacje – takie jak przebywanie osób w miejscach niedozwolonych, uszkodzenia infrastruktury czy porzucone przedmioty – należy zgłaszać pod numer alarmowy 112. Operacja „Horyzont” to przykład szerokiej współpracy służb mundurowych, administracji rządowej i samorządowej. Jej powodzenie zależy nie tylko od działań funkcjonariuszy, lecz także od czujności i zaangażowania mieszkańców regionu.

Zdrowie psychiczne na pierwszym planie

W czasach, gdy młodzi ludzie mierzą się z największą presją w historii, specjaliści, szkoły i samorząd szukają wspólnych rozwiązań. W Starostwie Powiatowym w Piotrkowie Trybunalskim odbyła się konferencja „Zdrowie psychiczne – wyzwanie naszych czasów”, zorganizowana przez Powiatową Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną. W wydarzeniu uczestniczyli dyrektorzy szkół, psychologowie, pedagodzy oraz specjaliści z placówek oświatowych z terenu powiatu. Główną prelegentką była Joanna Bylinka z Neufeld Institute, która przedstawiła wykład dotyczący kondycji psychicznej dzieci i młodzieży oraz współczesnych zagrożeń wpływających na ich rozwój emocjonalny. Podczas konferencji zaprezentowano także ofertę szkół i ośrodków pracujących z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Wystąpienia przedstawili m.in. Tomasz Jasion (SOSW Piotrków Trybunalski), Aldona Kacpura i Michał Zielonka (ZSP nr 2), Małgorzata Stemplewska (SOSW Bełchatów) oraz Katarzyna Golik-Zielińska (MOS Łękawa). Druga część wydarzenia miała formę warsztatów prowadzonych przez specjalistów poradni. W zespołach zadaniowych omawiano najczęstsze trudności, z jakimi pedagogowie mierzą się w codziennej pracy z uczniami. Wypracowane rekomendacje mają pomóc w dalszym podnoszeniu jakości wsparcia psychologiczno-pedagogicznego w szkołach powiatu. Konferencja stała się przestrzenią do wymiany doświadczeń oraz podkreśliła, jak duże znaczenie ma współpraca placówek w trosce o zdrowie psychiczne młodych mieszkańców regionu.



Gmina Aleksandrów

Jarmark Świąteczny dla Milenki Świąder



W sobotę, 29 listopada br., plac targowy w Żarnowie zamienił się w miejsce pełne świątecznej magii, życzliwości i wyjątkowej energii. Tego dnia odbył się charytatywny Jarmark Świąteczny dla Milenki Świąder, przygotowany z inicjatywy Teamu „Serduszko Milenki”.

Od południa aż do godziny 20.00 odwiedzający mogli korzystać z wielu atrakcji – od barwnych kiermaszów i loterii, po występy artystyczne i spotkania ze Świętym Mikołajem. Całe wydarzenie wypełniały ciepłe aromaty świąt, muzyka oraz radosne rozmowy, a jego głównym celem było wsparcie leczenia małej Milenki.

W Jarmarku uczestniczyła także delegacja z gminy Aleksandrów wraz z wójtem gminy- Pawłem Mamrotem, przewodnicząca rady gminy - Jolanta Rogozińska, Koło Gospodyń Wiejskich w Ostrowie, Koło Gospodyń Wiejskich w Wólce Skotnickiej oraz druhowie i druhny z Ochotniczej Straży Pożarnej w Niewierszynie.

To wyjątkowe wydarzenie pokazało, jak ogromną siłę ma wspólne działanie. Mieszkańcy regionu po raz kolejny udowodnili, że potrafią jednoczyć się w imię dobra. Dzięki ich zaangażowaniu Jarmark stał się wzruszającym świętem solidarności i nadziei dla Milenki.

Wizyta uczestników ŚDS z Dąbrówki w Gminnej Bibliotece Publicznej w Aleksandrowie

24 listopada br. Gminną Bibliotekę Publiczną w Aleksandrowie odwiedzili uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy w Dąbrówce. W ramach zajęć z przysposobienia czytelniczego uczestnicy zapoznali się z księgozbiorem oraz zasadami funkcjonowania biblioteki. Odbyły się również warsztaty aromaterapii, poprowadzone przez Magdalenę Solarewicz, podczas których sala wypełniła się relaksującymi zapachami, a uczestnicy z entuzjazmem poznawali podstawy aromaterapii.

Warsztaty przebiegały w przyjaznej i twórczej atmosferze, sprzyjającej rozmowom o naturalnych metodach dbania o zdrowie i samopoczucie. Uczestnicy wyszli z warsztatów z nowymi inspiracjami, które pomogą im wprowadzić aromaterapię do codziennego życia.



eprasa.pl 7c8563cb1d

Gmina Czarnocin

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

Gminny Dzień Seniora w klimacie PRL w Czarnocinie



21 listopada odbył się gminny Dzień Seniora zorganizowany przez Urząd Gminy Czarnocin, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Czarnocinie oraz Gminne Centrum Kultury w Czarnocinie. W tym roku wydarzenie przygotowano w charakterystycznej stylistyce PRL. Wydarzenie zgromadziło liczne grono mieszkańców, tworząc atmosferę wspólnej zabawy, integracji i szacunku wobec najstarszych członków lokalnej społeczności.

Program artystyczny obejmował występy Anny Stępnickiej, Adama Robaka, Zespołu Ludowego Biesiada z Czarnocina oraz Stowarzyszenia Seniorów „Wystarczy Chcieć" z Czarnocina. Artyści zadbali o muzyczną oprawę wydarzenia, prezentując repertuar, który doskonale wpisał się w tematykę imprezy.

Na uczestników czekały „koperty życia", upominki, poczęstunek, niespodzianka w postaci fotolustra oraz część taneczna, która cieszyła się dużym zainteresowaniem. Szczególnym momentem uroczystości było wręczenie nagród dla najstarszych mieszkańców gminy Czarnocin, stanowiące wyraz uznania i wdzięczności za ich wieloletni wkład w życie lokalnej społeczności. Również 21.11 obchodzony jest Dzień Pracownika Socjalnego, dlatego z tej okazji Mariusz Kozub - wójt gminy Czarnocin złożył wszystkim paniom pracującym w GOPS najlepsze życzenia i wręczył upominek.

W ramach wydarzenia odbyły się również prelekcje edukacyjne, przygotowane z myślą o bezpieczeństwie i zdrowiu seniorów. Spotkania poprowadzili: dzielnicowy Marcin Błaszczyk, ratownik medyczny Mateusz Mąkoszewski oraz przedstawiciele Ochotniczej Straży Pożarnej w Czarnocinie.

Nasze wydarzenie uświetnili swoją obecnością Jacek Sokalski - radny Sejmiku Województwa Łódzkiego, Marcin Strumiłło - zastępca dyrektora kancelarii Marszałka Województwa Łódzkiego, Piotr Pietrzak - zastępca dyrektora RCPS w Łodzi oraz Andrzej Kosiorek - radny powiatu Piotrkowskiego.

Gminny Dzień Seniora po raz kolejny stał się okazją do integracji międzypokoleniowej, wzmocnienia więzi społecznych oraz podkreślenia znaczenia osób starszych w życiu gminy.

Serdecznie dziękujemy jeszcze raz sponsorom naszego wydarzenia!



Turniej piłki siatkowej i nasza wygrana!

25 listopada w Piotrkowie Trybunalskim odbył się towarzyski Turniej Piłki Siatkowej pod patronatem starosty piotrkowskiego Piotra Łącznego. Reprezentacja złożona z dziewczyn - mieszkanek naszej gminy okazała się bezkonkurencyjna. Nasza drużyna pokonała kolejno: IV LO im. Generała Stefana Roweckiego-Grota, „FUKS" Sulejów, I LO im. Bolesława Chrobrego, a w finale III LO im. Juliusza Słowackiego. Gminę reprezentowały: Oliwia Znojek, Natasza Strumiłło, Karolina Stępniak, Julia Mirowska, Weronika Strumiłło, Natasza Matuszkiewicz, Maja Olejnik, Sandra Kina, Paulina Chrustowska. Do turnieju dziewczyny przygotował pan Michał Janiec, a na co dzień nasze reprezentantki trenują w klubach Libero Czarnocin i UMKS Tuszyn.

Dziewczętom oraz ich Trenerom składamy wielkie gratulacje!



Droga Tychów – Biskupia Wola po odbiorze Modernizacja wkracza w kolejny etap!





26 listopada zakończono odbiór techniczny przebudowanego fragmentu drogi powiatowej nr 3313E na odcinku Tychów – Biskupia Wola. Realizacja inwestycji była wspólnym przedsięwzięciem powiatu piotrkowskiego oraz gminy Czarnocin.

Każdy z samorządów przeznaczył na zadanie po 236 tys. zł, natomiast kluczowe dofinansowanie – w wysokości 1 459 847 zł – pochodziło z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Prace objęły 1,5 km trasy, na której położono nową nawierzchnię, wykonano pobocza oraz usprawniono system odwodnienia. Dzięki temu poprawi się zarówno komfort podróżowania, jak i poziom bezpieczeństwa użytkowników tej drogi, w tym mieszkańców gminy Czarnocin.

W latach 2026–2027 planowana jest modernizacja kolejnego odcinka trasy, co pozwoli kontynuować podnoszenie jakości lokalnej infrastruktury oraz rozwój istotnego połączenia komunikacyjnego w regionie.



eprasa.pl 7c8563cb1d

Gmina Gorzkowice

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

Podsumowanie Roku Sportowego GUKS Gorzkowice



W sobotę, 29 listopada, wójt gminy Gorzkowice Alojzy Włodarczyk uczestniczył w podsumowaniu roku sportowego Klubu GUKS Gorzkowice. Była to doskonała okazja, aby wspólnie spojrzeć na osiągnięcia zawodników, trenerów i wszystkich osób zaangażowanych w rozwój sportu w naszej gminie.

Wójt pogratulował sportowcom ich ciężkiej pracy, determinacji i wyników, które promują gminę Gorzkowice zarówno lokalnie, jak i poza jej granicami. Spotkanie przebiegło w życzliwej atmosferze i stało się także okazją do złożenia sobie świątecznych życzeń.

Gratulujemy wszystkim wyróżnionym i życzymy dalszych sukcesów!

„Ekologia w praktyce”

W listopadzie w starostwie powiatowym w Piotrkowie Trybunalskim podpisano umowę na realizację zadania publicznego pn. „Ekologia w praktyce”. Celem przedsięwzięcia jest zwiększenie świadomości ekologicznej, zachęcenie do ograniczania odpadów, promowanie postaw zero waste oraz kształtowanie odpowiedzialnych nawyków w codziennym życiu. Zadanie zostanie zrealizowane przez Klub Rowerowy Tandem. Wśród planowanych w ramach zadania wydarzeń odbędą m. in. warsztaty kulinarne „Gotuję i nie marnuję”, wykład i warsztaty „Naturalne środki czystości w kuchni” oraz konkurs plastyczno-ekologiczny dla dzieci dotyczący niemarnowania żywności.

Zadanie finansowane z budżetu Powiatu Piotrkowskiego.



Gmina Grabica

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

Bajka jak lekcja- spektakl profilaktyczny dla najmłodszych

Na początku listopada, najmłodsi uczniowie z gminy Grabica, gościli w murach swoich placówek aktorów z Teatru „Magiczna Scena” z Krakowa, którzy zaprezentowali spektakl pt. „Tajemnica zaginionych książek”. Spektakl był pełen dynamicznych, humorystycznych dialogów oraz interakcji z publicznością. Przedstawienie przeniosło dzieci w świat, w którym w przystępny i ciekawy sposób poruszono tematy zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, uzależnienia od gier komputerowych oraz tego, jak radzić sobie w sytuacjach zwycięstwa i porażki.

Nie zabrakło również ważnych wątków dotyczących nawiązywania właściwych relacji rówieśniczych i budowania pozytywnej atmosfery wśród uczniów. Spektakl w nowoczesny i pełen humoru sposób połączył profilaktykę z dobrą zabawą, pokazując, jak ważne są wartości takie jak przyjaźń, szacunek, odpowiedzialność oraz świadome korzystanie z mediów. Mamy nadzieję, iż do młodych widzów dotarło, czym jest odpowiedzialność i szacunek wobec innych. Teatr to ciekawa i bardzo oryginalna forma przekazu, zatem dziękujemy aktorom za przekazanie dzieciom istotnych treści.

Przedstawienie zostało zrealizowane w ramach działań gminnego Programu Profilaktycznego gminy Grabica.



Nowe nawierzchnie i bezpieczeństwo Kolejne odcinki dróg wyremontowane

W większości zaplanowane modernizacje i remonty dróg w gminie Grabica są zrealizowane. Na przykład można już przejechać nową nawierzchnią drogi do miejscowości Maleniec. Dla społeczności mieszkającej w tej części gminy, remont tej drogi był niezwykle potrzebny, dlatego samorząd gminy Grabica, w porozumieniu z gminą Tuszyn, odpowiadając na potrzeby społeczne, wykonał to zadanie.

Również odcinek drogi w miejscowości Ostrów zyskał nową nawierzchnię - inwestycje to nie tylko główne trasy - drogi dojazdowe w sołectwach też zasługują na uwagę. Remonty polegały na położeniu nakładek bitumicznych na całej szerokości istniejącej nawierzchni wraz z utwardzeniem poboczy. Kolejne odcinki dróg z nowymi nawierzchniami będą służyć mieszkańcom i wpłyną na poprawę jakości i bezpieczeństwa ich użytkowników.

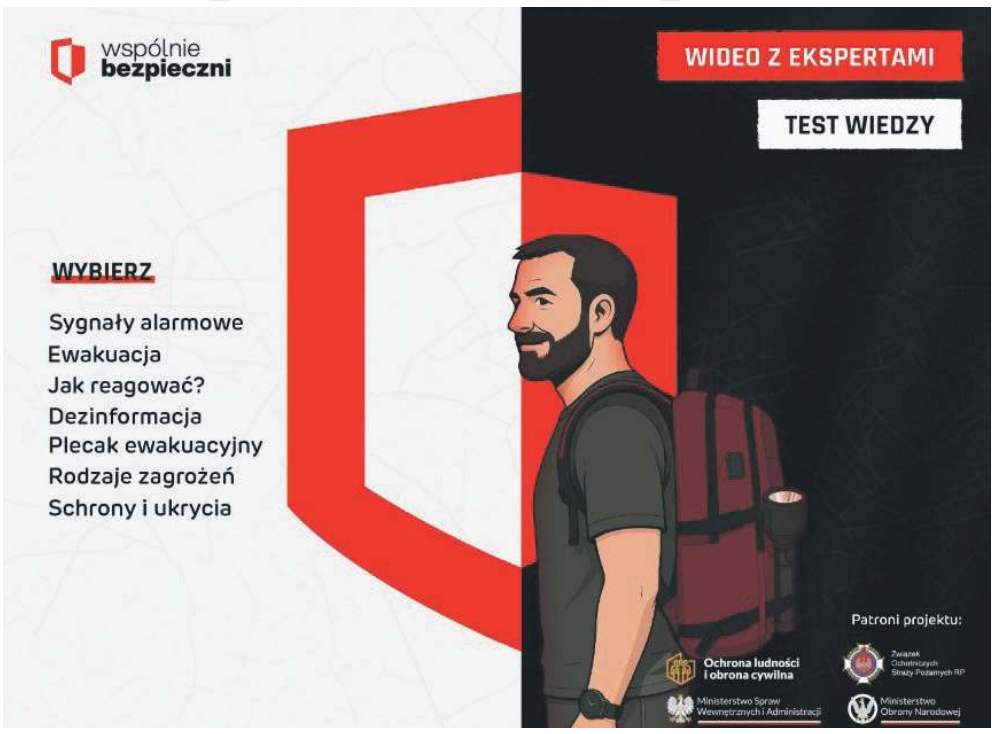


eprasa.pl 7c8563cb1d

Gmina Sulejów

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

#WspólnieBezpieczni



Jak reagować w przypadku zagrożeń – klęsk żywiołowych, awarii lub konfliktów?

Czy rozróżniasz sygnały alarmowe?

Co spakować do plecaka ewakuacyjnego?

Z naszego wirtualnego poradnika, który zamieściliśmy na stronie internetowej www.sulejow.pl, dowiecie się w jaki sposób należy postępować w przypadku sytuacji kryzysowej, której często nie da się przewidzieć, dlatego warto być przygotowanym – również teoretycznie.

Teraz komfortowo dojedziecie do PSZOK-u, a w Witowie będzie bezpieczniej

Oficjalnie zakończono modernizację ulicy Psarskiego w Sulejowie, która była jedną z najbardziej „łaciatych" dróg w naszym mieście. To właśnie tą ulicą możecie dojechać do sulejowskiego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów, w którym każdy mieszkaniec gminy Sulejów może zostawić między innymi: odpady budowlane, a także inne „wielkogabaryty" (na przykład zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne, czy opony). Jak przypomina Grażyna Michalska, radna Rady Miejskiej w Sulejowie - to również jedyna droga dojazdowa do miejscowej oczyszczalni ścieków. Tymczasem w Witowie zakończono pierwszy etap remontu pobocza przy drodze gminnej nr 110574E w Witowie (od przystanku autobusowego do skrzyżowania z drogą gminną nr 110351E) o długości 153 metrów. Kolejny etap zamierzamy wykonać w przyszłym roku. Jak podkreśla radny Damian Kuśmierski, w obrębie tego ruchliwego skrzyżowania takie rozwiązanie było konieczne. Dzięki temu piesi – zarówno młodsi, jak i starsi – będą bezpieczniejsi.



Gmina Łęki Szlacheckie

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

XXV Spartakiada Władz Samorządowych Powiatu Piotrkowskiego





28 listopada 2025 roku w Kleszczowie odbyła się Spartakiada Władz Samorządowych Powiatu Piotrkowskiego! Tym razem uczestnicy rywalizowali w konkurencji kręgle, a atmosfera sportowej zabawy i zdrowej rywalizacji towarzyszyła wszystkim startującym.

Z dumą informujemy, że przedstawicielki gminy Łęki Szlacheckie zaprezentowały się znakomicie i stanęły na podium w kategorii kobiet!

1 miejsce – Grażyna Lasek

3 miejsce – Małgorzata Grzywnowicz

Serdecznie gratulujemy wspaniałych wyników oraz godnego reprezentowania naszej gminy!

Życzymy dalszych sportowych sukcesów i niegasnącej energii do udziału w kolejnych wydarzeniach!

Doposażenie kuchni w remizie OSP

W dniu 29 listopada 2025 r. w sołectwie Łęki Szlacheckie podsumowano grant sołecki pod nazwą „Doposażenie kuchni w remizie OSP Łęki Szlacheckie". Środki na realizację projektu pochodziły z budżetu województwa łódzkiego w ramach pomocy finansowej dla jednostek samorządu terytorialnego województwa łódzkiego w formie dotacji celowej, przeznaczonej na realizację zadań własnych gminy w zakresie projektów w sołectwach. Dzięki otrzymanemu dofinansowaniu w wysokości 15 000 zł sołectwo zakupiło sprzęt kuchenny dla KGW w Łękach Szlacheckich między innymi chłodnię gastronomiczną, zlew gastronomiczny, taboret gazowy i dużą szafę na naczynia kuchenne. Nowe wyposażenie kuchni zwiększy komfort, estetykę i funkcjonalność zaplecza kuchennego w sali OSP Łęki Szlacheckie. W przyszłości przyczyni się do polepszenia warunków, działania i rozwoju KGW.



Wyjazd studyjny do biogazowni

27 listopada odbyło się spotkanie wyjazdowe wójta gminy Łęki Szlacheckie z sołtysami do sąsiedniej gminy Masłowice. wójt, przedstawiciele gminy, sołtysi i radni, którzy wybrali się na wyjazd studyjny mogli zobaczyć jak wygląda technologia działania biogazowni czyli procesu beztlenowej fermentacji, w której mikroorganizmy rozkładają materię organiczną (w tym przypadku odpady rolnicze, gnojowicę i biomasę roślinną), w zamkniętych zbiornikach zwanych fermentorami, tworząc biogaz, głównie z metanem i dwutlenkiem węgla. Powstały biogaz jest następnie wykorzystywany do produkcji energii elektrycznej i ciepła, a pozostały poferment jest wartościowym nawozem naturalnym



eprasa.pl 7c8563cb1d

Gmina Moszczenica

o gminie czytaj również na epiotrkow.pl

Program wsparcia psychologicznego i mediacyjnego dla mieszkańców

Gmina Moszczenica wraz z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej rozpoczęła realizację programu „Wsparcie psychologiczne dla rodzin i doradztwo w zakresie mediacji dla mieszkańców gminy Moszczenica". Inicjatywa jest możliwa dzięki pozyskaniu przez gminę grantu „Premia Społeczna", zdobytego z inicjatywy Wójta Dariusza Magacza oraz skarbnik gminy Anny Bijoch.

Projekt został dofinansowany kwotą 40 365,00 zł, przy całkowitym koszcie 44 850,00 zł i będzie realizowany do 30 listopada 2026 roku.

Realizatorem konkursu grantowego „Premia Społeczna" jest Fundacja Fundusz Współpracy, której celem jest zwiększanie dostępności usług społecznych świadczonych przez podmioty ekonomii społecznej na zlecenie jednostek samorządu terytorialnego. Program finansowany jest ze środków Funduszy Europejskich dla Rozwoju Społecznego 2021–2027, współfinansowanych z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) oraz z budżetu państwa.

29 października br. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Moszczenicy, reprezentowany przez kierownik Agnieszkę Grabską, podpisał umowę na realizację wspomnianych usług społecznych. W imieniu Fundacji Równe Szanse dla Środowiska LEDgo z Tuszyna dokument podpisała Katarzyna Czytrzyńska - prezes zarządu fundacji.



W ramach projektu w GOPS uruchomiony został Punkt Wsparcia Psychologicznego dla rodzin, obejmujący również doradztwo mediacyjne. Z usług specjalistów mogą korzystać wszyscy mieszkańcy gminy Moszczenica, w szczególności:

- dzieci i młodzież doświadczające trudności emocjonalnych, komunikacyjnych lub skutków sytuacji kryzysowych,
- rodzice zmagający się z problemami wychowawczymi,
- małżeństwa i pary przechodzące kryzysy oraz wymagające wsparcia w komunikacji,
- osoby w trakcie separacji lub rozwodu potrzebujące pomocy w budowaniu relacji z dziećmi,
- osoby potrzebujące wsparcia psychologicznego w sytuacjach kryzysowych.

Program ma na celu zwiększenie dostępu do profesjonalnego wsparcia psychologicznego i mediacyjnego, aby zapobiegać eskalacji problemów wychowawczych, emocjonalnych i rodzinnych oraz wspierać mieszkańców w rozwiązywaniu trudności życiowych.



Gmina Wolbórz

Makaron w Polichnie

30 listopada Koło Gospodyń Wiejskich Polichno zakończyło realizację projektu „Aktywizacja obszarów wiejskich oraz propagowanie produktów tradycyjnych i dziedzictwa kulinarnego".

Ostatnie spotkanie podsumowujące działania odbyło się w wyjątkowo smakowitej i integracyjnej atmosferze. Motywem przewodnim finałowego wydarzenia, jak i całego projektu był makaron. Uczestnicy mieli okazję skosztować przygotowanych specjalnie na tę okazję potraw: aromatycznego rosołu z domowym makaronem oraz makaronu w sosie pomidorowym z klopsikami. Integralną częścią spotkania były również warsztaty kulinarne, podczas których każdy mógł własnoręcznie wałkować, kroić i formować makaron, poznając tradycyjne metody jego przygotowania.

Wydarzenie przebiegło w serdecznej atmosferze, sprzyjającej integracji mieszkańców oraz wymianie doświadczeń. Wyjątkowym punktem programu było wspólne śpiewanie piotrkowskich ludowych piosenek, które poprowadził Zespół Ludowy Ziemi Piotrkowskiej „Piotrkowianie", nadając spotkaniu wyjątkowy, regionalny charakter.

W spotkaniu udział wzięli: Piotr Wojtysiak, wicemarszałek Województwa Łódzkiego, Elżbieta Bijoch, sekretarz gminy Wolbórz oraz Zbigniew Klewin, przewodniczący Rady Miejskiej w Wolborzu.

KGW zapowiada kolejne projekty działań, które będzie realizować dla naszej lokalnej społeczności.



Piernikowo w Lubiatowie

Świąteczne pierniki przygotowane przez KGW w Lubiatowie będzie można nabyć podczas Jarmarku Św. Mikołaja już 6 grudnia na pl. Jagiełły w Wolborzu.

Spotkanie świąteczne pod nazwą „Piernikowa Kawka" odbyło się 29 listopada w Lubiatowie. Tamtejsze koło KGW pod kierownictwem Aliny Krakowiak prowadziło warsztaty z tajników robienia pierników. To była wyjątkowa okazja, aby poczuć atmosferę świąt i uwolnić swoją kreatywność. Wykonane pierniki przeznaczone zostały na szczytny cel. Już 6 grudnia 2025 podczas Jarmarku Św. Mikołaja będzie można je nabyć biorąc udział w charytatywnej świątecznej akcji przygotowanej przez Wolborskie Centrum Kultury. Zapraszamy.





eprasa.pl 7c8563cb1d

Gmina Wola Krzysztoporska

Koło Gospodyń Wiejskich Blizin działa już 60 lat

Radość, duma, wzruszenie i mnóstwo wspomnień – tak Koło Gospodyń Wiejskich z Blizina świętowało jubileusz 60-lecia.



Uroczystość zgromadziła liczne grono członkiń, mieszkańców, a także znamienitych gości, którzy postanowili towarzyszyć paniom w ich niezwykłym jubileuszu. Powitała ich skarbnik KGW Blizin Kamila Kaczorowska, a uroczystość poprowadziła członkini KGW Tatiana Turlejska.

O latach tradycji, zaangażowania i wkładu kobiet w rozwój lokalnej społeczności opowiedziała w historycznym rysie sekretarz KGW Bożena Barczyk. Nie zabrakło też chwili zadumy - minuty ciszy dla tych pań, które odeszły, a które przez lata tworzyły fundament Koła. Podczas uroczystości zaprezentowano również kronikę koła.

W podziękowaniu za wieloletnią pracę i serce włożone w działalność Koła każda z pań działających na przestrzeni ostatnich 60 lat w KGW Blizin otrzymała od Zarządu list z podziękowaniami. Wśród nich znalazły się te najstarsze członkinie – jak m.in. pani Irena Siwik, która nieprzerwanie przez 50 lat wspierała i nadal wspiera działalność Koła, a także Halina Kaczorowska, Lucyna Szkodzińska, Bożena Barczyk, Zdzisława Mastalerz, Henryka Sikorska, Jadwiga Masiarek i Alicja Siwik. Dla wszystkich przygotowano też jubileuszowe kalendarze, które będą przypominały o tym wyjątkowym wydarzeniu przez cały nadchodzący rok.

- W trakcie uroczystości nasze Koło Gospodyń Wiejskich miało zaszczyt odznaczyć statuetkami osoby i instytucje, które na przestrzeni lat wspierały naszą działalność i aktywnie angażowały się w rozwój KGW. Nie zabrakło również serdecznych podziękowań od członkiń dla Zarządu Koła. Do podziękowań dołączyli współpracujący z KGW strażacy i zaproszeni goście. To piękny moment, który podkreślił siłę naszej wspólnoty i wzajemnej solidarności – **mówi Kamila Kaczorowska.**

A wśród gości znaleźli się m.in.: ksiądz proboszcz parafii bogdanowskiej Tadeusz Mikołajczyk, ks. wikariusz Tomasz Gryl, ks. Wojciech Gonera, ks. Eugeniusz Masiarek, poseł na Sejm RP Grzegorz Lorek, który z serdecznymi słowami gratulował osiągnięć i życzył dalszych sukcesów, wójt gminy Roman Drozdek, przewodnicząca Rady Gminy Kamila Kaczorowska wraz z radnym, zastępca wójta Mieczysław Warszada, skarbnik gminy Bartosz Ożarek, dyrektor GOK Marcin Pawlikowski, który podkreślił znaczenie działalności kulturalnej pań, kierownik ARiMR Sławomir Ogrodnik, Maria Głowacka – była koordynator KGW na terenie gminy, inspektor do spraw pożarnictwa w gminie Jan Czubała, Zarząd OSP Blizin na czele z prezesem Piotrem Turlejskim, delegacje KGW Ludwików, Laski Kamienna, Borowa, Parzniewice, Bogdanów, sołtysi: Anna Kulik z Kamiennej, Dawid Kulik z Ludwikowa, Sebastian Jarząbek z Lasek oraz przedstawiciele lokalnej społeczności.

- W Blizinie zawsze czuć rodzinną atmosferę, życzliwość. I zaangażowanie A to wszystko dzięki Wam, członkiniom KGW. Od pokoleń dzielicie się wiedzą i doświadczeniem z młodymi koleżankami, inspirując do działania dla dobra mieszkańców wsi. W ten sposób kreujecie pozytywny wizerunek całej lokalnej wspólnoty, zyskując coraz większe grono sympatyków. Świętując dziś jubileusz Koła, życzymy Wam zdrowia, pomyślności, nowych, twórczych pomysłów oraz dalszej wytrwałości w pracy na rzecz lokalnego środowiska – **mówił wójt Roman Drozdek**

Osobiste i bardzo wzruszające życzenia złożyła wszystkim członkiniom KGW Kamila Kaczorowska – przewodnicząca Rady Gminy, gminny koordynator KGW, sołtys Blizina i jednocześnie członkini KGW Blizin.

Nie zabrakło również występu artystycznego - na scenie pojawił się Andrzej Woźnicki, który swoim występem dostarczył wszystkim wielu wzruszeń i radości.

- Po oficjalnej części na wszystkich czekał pyszny poczęstunek, przygotowany specjalnie przez nasze Koło Gospodyń Wiejskich – **dodaje Marta Walas, przewodnicząca KGW Blizin**, które liczy obecnie 34 osoby.

- To był piękny i wzruszający dzień, który jeszcze bardziej zintegrował naszą społeczność i przypomniał o sile wspólnoty. Dziękujemy wszystkim za obecność i wspólne świętowanie tego ważnego jubileuszu- **dodaje Kamila Kaczorowska.**

Będzie jasno, ekologicznie, oszczędnie!

Będzie nie tylko jaśniej, ale też znacznie bardziej ekologicznie i oszczędnie. W dziesięciu miejscowościach na terenie gminy Wola Krzysztoporska pojawi się nowe oświetlenie uliczne. Na jego wymianę gmina uzyskała dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi.

Aż 328 sztuk starych i energochłonnych opraw sodowych wymienionych zostanie na nowe oprawy LED z inteligentnym systemem sterowania i możliwością nocnego modulowania mocy (wymianie podlegać będą oprawy, przewody zasilające, zabezpieczenia i zaciski prądowe, natomiast nie będą wymieniane wysięgniki, na których zamontowane są oprawy).

Ekologiczny i ekonomiczny efekt tego przedsięwzięcia zapowiada się znakomicie, ponieważ pozwoli zaoszczędzić ponad 50% kosztów i energii.

Zużycie energii z 94,74 MWh/rok zmniejszy się do 44,14 MWh/rok, a koszt z 80.440 zł zredukowany zostanie do 37.477 zł (całkowita oszczędność energii wyniesie 53,41%)!!!

W ramach modernizacji wybrano 328 punktów świetlnych rozmieszczonych wzdłuż dróg o wyższej kategorii oraz na bardziej zurbanizowanych terenach.

Nowe oprawy zlokalizowane będą w następujących miejscowościach:

- Bogdanów (48 opraw; koszt 86.400 zł)
- Bujny (85 opraw; koszt 153.000 zł)
- Gąski (6 opraw; koszt 10.800 zł)
- Gomulin (28 opraw; koszt 50.400 zł)
- Gomulin Kolonia (49 opraw; koszt 88.200 zł)
- Krzyżanów (35 opraw; koszt 63.000 zł)
- Majków Duży (4 oprawy; koszt 7.200 zł)
- Siomki (24 oprawy; koszt 43 200,00 zł)
- Wygoda (13 opraw; koszt 23.400 zł)
- Woźniki (36 opraw; koszt 64.800 zł

Wymiana oświetlenia ulicznego na terenie gminy przyniesie korzyści finansowe, ekologiczne oraz społeczne. Oszczędność energii, możliwość inteligentnego sterowania, efekt ekologiczny oraz lepsza jakość światła to najważniejsze aspekty modernizacji.

Na realizację zadania „Modernizacja oświetlenia ulicznego na terenie gminy Wola Krzysztoporska" gmina uzyskała dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Łodzi w ramach Programu priorytetowego „EKO Latarnia - Poprawa efektywności energetycznej systemów oświetlenia zewnętrznego edycja 2025".

Umowa z WFOŚiGW w Łodzi zawarta została 25 listopada 2025 r.

Koszt całkowity zadania: 590.400 zł

Zadanie dofinansowane ze środków WFOŚiGW w Łodzi w formie:

pożyczki w kwocie: 265.680 zł, dotacji w wysokości: 324.720 zł.



Z podziękowaniami za trudną pracę w pomocy społecznej



Z okazji obchodzonego niedawno Dnia Pracownika Socjalnego wójt gminy Wola Krzysztoporska Roman Drozdek w imieniu swoim i całej społeczności lokalnej złożył 26 listopada podziękowania wszystkim pracownikom Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej za trud i pracę wykonywaną każdego dnia.

Dzień Pracownika Socjalnego obchodzony jest w Polsce 21 listopada. Święto to ustanowiono dla uhonorowania pracy wszystkich pracowników zatrudnionych w strukturach pomocy społecznej.

W tym dniu także wójt gminy Wola Krzysztoporska Roman Drozdek, jak co roku, w imieniu własnym, Rady Gminy i mieszkańców gminy złożył podziękowania za trudną i wymagającą pracę wszystkim pracownikom zatrudnionym w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Woli Krzysztoporskiej.

– Dziękuję wszystkim pracownikom Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej za trudną, specyficzną i tytaniczną pracę, jaką wykonujecie. Wasza praca jest nieoceniona, gdyż nie ma nic wspanialszego niż pomaganie drugiemu człowiekowi, szczególnie teraz, w tych trudnych czasach, w jakich przyszło nam żyć – mówił wójt gminy Wola Krzysztoporska Roman Drozdek, składając jednocześnie podziękowania i życzenia satysfakcji i realizacji zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.

- Uroczyste spotkania z okazji Dnia Pracownika Socjalnego z wójtem gminy to już nasza lokalna tradycja od ponad 20 lat, którą celebrujemy w doniosły sposób. Jest to dla nas, pracowników GOPS, szczególny dzień, w którym czujemy, że nasza praca jest widziana, doceniana i szanowana – dodaje Małgorzata Walas, kierownik GOPS w Woli Krzysztoporskiej.

eprasa.pl 7c8563cb1d

RÓŻNE

Sprzedam worek bokserski i akcesoria sztuk walki Tel. 603-094-129 /30/

NIERUCHOMOŚCI

Apartament do wynajęcia - Stare Miasto Gdańsk; tel.601 280 108 /52/

Wynajmę lokale handlowo-usługowe 64 m2 ul. POW i Plac Czarnieckiego 150 m2. Tel. 603-094-129 /30/

USŁUGI

Kompleksowe przeprowadzki, transport pianin i kas pancernych. Usługi transportowe. Tel.601 305 855; /52/

Ocieplania natryskowe celulozą: dachów, poddaszy i ścian – profesjonalnie tel. 603 466 315; /52/

Firma okienna prowadzi wyprzedaż narzędzi i materiałów. Tel.601 910 135; /52/

Tydzień

KOPALNIA NIECHCICE

PIACH, ŻWIR, CZARNA ZIEMIA, SZLAKA, KAMIEŃ, TŁUCZEŃ

509-729-448

Łódzka 66 - sprzedaż samochodowych świateł, diod LED oraz palników ksenonowych i żarówek samochodowych z możliwością montażu; 508-309 -229; /52/

Kolizja? Wypadek? Z nami bezgotówkowo rozliczysz szkodę, Zapewnimy auto zastępcze z OC sprawcy. Profesjonalnie naprawimy twój samochód. Auto-Majer, Piotrków, Wąska 6; 601-232-466; /52/

Mieszalnia lakierów. Lakiery samochodowe i przemysłowe. Pasty polerskie, materiały lakiernicze. Roosevelta 43; 692-656-023; /52/

Spawanie plastików, naprawa oświetlenia samochodowego. Uszczelnianie i regeneracja reflektorów; 508-309-229; /52/

Noclegi - Stare Miasto Gdańsk; 601-280-108; /52/

Autoskup - zadbane, uszkodzone; 501-488-674; /52/

ZDROWIE

DERMATOLOG

WENEROLOG

– lek. Zbigniew Pietrzak.

Laser frakcyjny CO2, laserowe leczenie rumienia, naczynek, przebarwień, depilacja laserem, wymrażanie brodawek, mezoterapia, toksyna botulinowa, karboksyterapia.

Piotrków, ul. Dmowskiego 38. Zapisy: 508-450-820

KARDIOLOG

ZBIGNIEW WÓJCICKI

Konsultacje lekarskie, echo serca, holter ciśnieniowy, holter ekg, próby wysiłkowe.

Piotrków, Słowackiego 67, I piętro gab.3

REJESTRACJA

505 049 333

44 715 15 25

PodoProfi,centrum zdrowych stóp. Wyleczymy Twoje odciski, kurzajki, paznokcie, pięty. Słowackiego 66; 515-459-035; /52/

KUPON NA BEZPŁATNE OGŁOSZENIE

Tydzień

30/2025

Zaznacz odpowiednią kategorię

Różne
- ☐ Kupię
- ☐ Sprzedam

Lokale
- ☐ Kupię
- ☐ Sprzedam
- ☐ Do wynajęcia
- ☐ Poszukuję do wynajęcia
- ☐ Zamienię

Nieruchomości
- ☐ Kupię
- ☐ Sprzedam
- ☐ Do wynajęcia
- ☐ Poszukuję do wynajęcia
- ☐ Zamienię

Moto
- ☐ Sprzedam
- ☐ Kupię

Praca
- ☐ Szukam Pracy

Nauka
- ☐ Korepetycje (tylko za okazaniem legitymacji studenckiej)

Treść ogłoszenia .....

.....

.....

Imię i nazwisko (do wiadomości redakcji).....

Adres: .....

Wytnij kupon, wpisz treść ogłoszenia (do 10 słów) i prześlij do redakcji. Kupon na bezpłatne ogłoszenie można wykorzystać tylko raz. Ogłoszenie bez numeru telefonu i danych osobowych nie zostanie zamieszczone. Ogłoszenie, które wpłynie **do poniedziałku** do godz. 12:00 ukaże się w najbliższą środę. Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszenia.

CLEAN PERFECT PLUS

– NAJWYŻSZA JAKOŚĆ USŁUG

Oferujemy profesjonalne usługi w zakresie:
– sprzątania obiektów,
– sprzątania terenów zewnętrznych,
– mycia okien,
– dezynfekcji powierzchni,
Zlecenia realizowane są za pomocą najlepszego, dostępnego na rynku sprzętu.

Indywidualny dobór środków chemicznych oraz technik wykonania jest gwarancją dobrze zrealizowanej usługi.

CLEAN PERFECT PLUS

Kontakt:
info@cleanperfectplus.pl
tel: 728 303 606

Opublikuj ogłoszenie w gazecie za pomocą e-mail

ogloszenia@epiotrkow.pl

wpisując w temat: Ogłoszenie TT 31





MiRS

HURTOWNIA PAPIERNICZA

Marii Skłodowskiej-Curie 12
Piotrków Trybunalski
Zamówienia
44 647 21 07
mirs_hurt@poczta.onet.pl

Papier tonery art.biurowe Środki czystości

WOODPECKER
SKŁAD DREWNA

SPRZEDAŻ HURTOWA I DETALICZNA

DREWNO SKANDYNAWSKIE

ZAPOZNAJ SIĘ Z NASZĄ OFERTĄ

Napisz:
woodpeckerbiuro@gmail.com

Zadzwoń:
+48 663 888 930

Odwiedź stronę internetową:
www.tartakpiotrkow.com

► DORADZAMY
► WSPÓŁPRACUJEMY Z WYKONAWCAMI
► INSPIRUJEMY

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

- ► DREWNO KONSTRUKCYJNE C24
- ► DREWNO KONSTRUKCYJNE KVH
- ► DESKI ELEWACYJNE
- ► DESKI PODŁOGOWE
- ► DESKI TARASOWE
- ► WIĘŹBY DACHOWE
- ► PODBITKI
- ► POLIWĘGLAN KOMOROWY
- ► IMPREGNATY
- ► ZŁĄCZA CIESIELSKIE

97-300 Piotrków Trybunalski, Roosevelta 23 c

Wójt Gminy Moszczenica

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) informuje, iż

na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Moszczenicy przy ul. Kosowskiej 1 oraz na stronie internetowej https://bip.moszczenica.eu/ zamieszczone zostały na okres 21 dni:

- wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Moszczenica przeznaczonych do oddania w dzierżawę (od dnia 03.12.2025 r. do dnia 24.12.2025 r.)

- wykaz nieruchomości stanowiącej własność Gminy Moszczenica przeznaczonej do oddania w użyczenie (od dnia 20.11.2025 r. do dnia 11.12.2025 r.),

Burmistrz Wolborza

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) informuje, że na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wolborzu oraz na stronach internetowych został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości, stanowiących własność Gminy Wolbórz, przeznaczonych do sprzedaży:

1.Działki nr 71 o pow. 1,5143 ha oraz 72 o pow. 0,7339 ha położone w obrębie ewidencyjnym Lubiaszów Nowy – zbycie bezprzetargowe między Skarbem Państwa a jednostką samorządu terytorialnego zgodnie z art. 37 ust. 2 pkt 2 ustawy o gospodarce nieruchomościami.

Szczegółowe informacje na temat nieruchomości można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Wolborzu, pokój nr 14 lub telefonicznie: 44 6164241 wew. 34.

Tydzień

Wydawca: Wydawnictwo „ELTOM", ul. Jagiellońska 7, 97-300 Piotrków Trybunalski. Redakcja – ul. Jagiellońska 7, 97-300 Piotrków Trybunalski. Telefon: 511 292 920. **Redaktor naczelny:** Beata Hołubowicz-Stachaczyk. Redaguje zespół. **Druk:** ZPR Media S.A., Warszawa. ISSN 1427-9096. **Skład:** Krzysztof Plackowski. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów w powierzonych tekstach, rubryki gminne redagowane są przez dział prasowy danej gminy. **Dział Reklamy i Ogłoszeń – tel. 511 292 920**, **e-mail:** reklama@strefa.fm. **Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.**

eprasa.pl 7c8563cb1d





STAROSTA POWIATU PIOTRKOWSKIEGO

wykonujący zadanie z zakresu administracji rządowej informuje

Z zasobu nieruchomości Skarbu Państwa przeznaczona została do wydzierżawienia zabudowana nieruchomość położona w obrębie Wygoda gm. Wola Krzysztoporska, oznaczona w operacie ewidencji gruntów jako działka nr 81/2 o pow. 1,37 ha.

Przedmiotowa nieruchomość opisana jest w odrębnie sporządzonym wykazie, wywieszonym na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Piotrkowie Tryb. ul. Dąbrowskiego 7 i Urzędu Gminy w Woli Krzysztoporskiej oraz wykaz ten został zamieszczony na stronach internetowych Powiatu Piotrkowskiego www.powiat-piotrkowski.pl i www.powiat-piotrkowski.bip.net.pl oraz na stronie podmiotowej Wojewody Łódzkiego w Biuletynie Informacji Publicznej.

BURMISTRZ SULEJOWA

działając na podstawie art. 35 ustawy z 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U z 2024r., poz. 1145 ze zm.) informuje, że wywieszone zostały do publicznej wiadomości wykazy nieruchomości stanowiących własność Gminy Sulejów przeznaczonych do:

1) wydzierżawienia obejmujące: działki nr nr 604, 576, 553 i cz. działek nr 563 i nr 169/13 obręb 17 m. Sulejów, cz. działki nr 113 obręb 16 m. Sulejów, działki nr nr 21/1, 291/18 i 291/19 obręb 8 m. Sulejów, cz. działek nr nr 760, 763/2, 761, 483, 485 i 186 obręb 4 m. Sulejów, cz. działek nr nr 1/1, 2/3, 3, 4/3, 5/6 i 6/12 obręb 2 m. Sulejów;

2) najmu, obejmujące: lokal o pow. 49,02 m2 położony na cz. działki nr 4 obręb 17 m. Sulejów, lokal o pow. 63,42 m2 położony na cz. działki nr 56/2 obręb 17 m. Sulejów, lokal o pow. 35,62 m2 położony na cz. działki nr 233/1 obręb 7 m. Sulejów.

Szczegółowych informacji dotyczących wykazów udziela Referat Planowania Przestrzennego, Gospodarki Nieruchomościami i Rolnictwa Urzędu Miejskiego w Sulejowie ul. Konecka 42 wej. C pok. 19A, tel. 44 610-25-06. Pełne treści wykazów zamieszczone zostały na tablicach ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Sulejowie, na stronie internetowej urzędu oraz Biuletynie Informacji Publicznej.

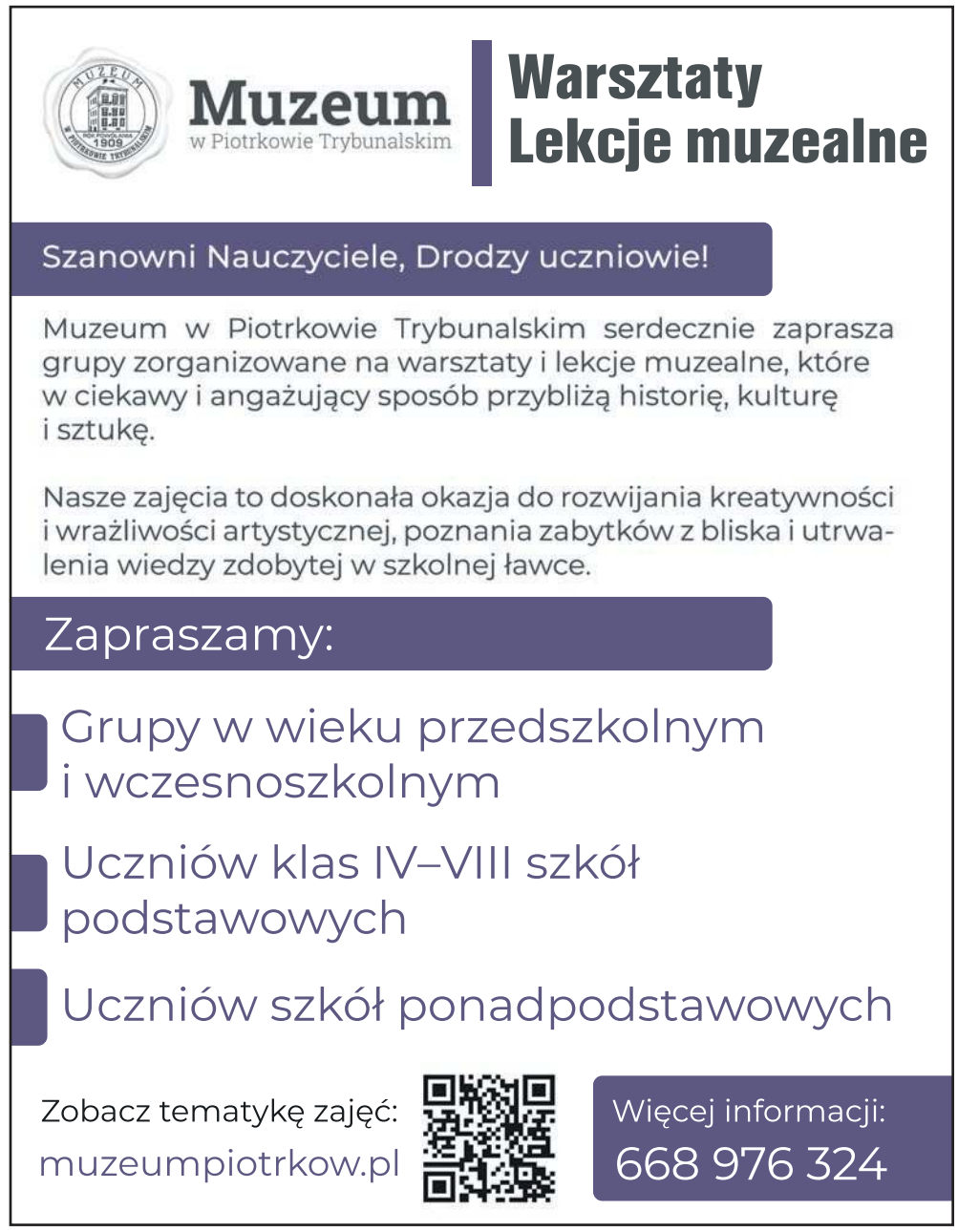
ZARZĄD POWIATU

W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM

Na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.) informuje, iż został wywieszony do publicznej wiadomości na okres 21 dni wykaz nieruchomości, położonej w obrębie 8 Sulejów – Miasto, gmina Sulejów, oznaczonej w ewidencji gruntów numerem działki 210 o pow. 0,9790 ha, przeznaczonej do zbycia w drodze darowizny na rzecz Gminy Sulejów, celem prowadzenie szkół wchodzących w skład Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego w Sulejowie. Nieruchomość ww stanowi własność Powiatu Piotrkowskiego, dla której Sąd Rejonowy w Piotrkowie Trybunalskim VI Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą KW NR PT1P/00064492/7.

Przedmiotowa nieruchomość jest szczegółowo opisana w sporządzonym wykazie, wywieszonym na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Piotrkowie Trybunalskim, przy ul. Dąbrowskiego 7 oraz opublikowanym na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Piotrkowie Trybunalskim www.powiat-piotrkowski.pl

Dodaj swoje ogłoszenie również na ePiotrkow.pl



eprasa.pl 7c8563cb1d

Emocje w hali Relax: młodzi piłkarze rywalizowali w turnieju rocznika 2016

W hali sportowej Relax w Piotrkowie Trybunalskim 30 listopada odbył się Halowy Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezydenta Miasta dla rocznika 2016. Zawody miały szczególny charakter, ponieważ stanowiły eliminacje do finałów wojewódzkich Łódzkiego Związku Piłki Nożnej.

Do rywalizacji przystąpiło osiem zespołów, grających systemem „każdy z każdym": PGE GiEK GKS Bełchatów, MKS Ceramika Opoczno, UKS MABO Piotrków Trybunalski, UKS RAP Radomsko, UKS Gmina Rozprza, MGKS Skalnik Sulejów, KS Lechia 1923 Tomaszów Mazowiecki oraz ZKS Włókniarz Zelów.

Lechia najlepsza, RAP Radomsko na drugim miejscu

Po pełnym emocji dniu rywalizacji I miejsce wywalczyła drużyna KS Lechia Tomaszów Mazowiecki, prezentując najbardziej stabilną i skuteczną formę turnieju. Drugie miejsce zajęli młodzi zawodnicy UKS RAP Radomsko, którzy również zaprezentowali bardzo wysoki poziom gry.

Obie drużyny uzyskały awans do finałowych rozgrywek wojewódzkich ŁZPN w kategorii rocznika 2016.

Klasyfikacja końcowa turnieju

- Lechia Tomaszów Mazowiecki
- UKS RAP Radomsko
- GKS Bełchatów
- Skalnik Sulejów
- UKS Gmina Rozprza
- MKS Ceramika Opoczno
- UKS MABO Piotrków Trybunalski
- ZKS Włókniarz Zelów

Nagrody indywidualne

W trakcie turnieju wyróżniono również najbardziej wartościowych zawodników:

Najlepszy strzelec: Jakub Kraś (UKS RAP Radomsko)

Najlepszy zawodnik: Tymoteusz Sarlej (Skalnik Sulejów)

Najlepszy bramkarz: Aleksander Błażejewski (Lechia Tomaszów Maz.)

Wręczenie nagród i podziękowania

Puchary oraz nagrody dla zwycięzców i wyróżnionych zawodników wręczyli:

Katarzyna Pabich-Gaj – Wiceprezydent Piotrkowa Trybunalskiego,

Andrzej Kacperek – Członek Zarządu Łódzkiego Związku Piłki Nożnej,

Stanisław Sipa – Kierownik Delegatury ŁZPN w Piotrkowie Trybunalskim.

Organizatorami wydarzenia byli Łódzki Związek Piłki Nożnej oraz Urząd Miasta Piotrkowa Trybunalskiego.

Sportowe emocje i wartościowa lekcja dla młodych piłkarzy

Turniej w hali Relax kolejny raz udowodnił, jak wiele pasji i zaangażowania drzemie w najmłodszych adeptach futbolu. Zawody stały na wysokim poziomie sportowym, a atmosfera była pełna pozytywnych emocji i sportowej rywalizacji.

LZPN



Porażka Piotrkowianina z Chrobrym Głogów. Zdecydowała druga połowa



fot. J.Mizera

Faworytem spotkania był Chrobry Głogów, który przed meczem zajmował w tabeli Orlen Superligi piątą pozycję mając na koncie aż 18 punktów. Bukmacherzy zdecydowanie stawiali na gości. I mieli rację, bo to rywale wygrali mecz. Wynik wskazuje na sporą przewagę rywali z Głogowa bowiem wygrali 36-29. To pierwsza porażka nowego trenera.

Pierwszą bramkę zdobyli zawodnicy Piotrkowianina. Do 16 minuty gra była bardzo wyrównana. W 16 minucie goście wyszli jednak na dwubramkową przewagę (6-8), a 20 minucie już trzybramkową (8-11). W 25 minucie było już 11-15. Ostatecznie pierwsza połowa zakończyła się wynikiem 14-17.

Kibice liczyli, że w drugiej połowie Piotrkowianin odrobi straty i zdobędzie kolejne, tak potrzebne, punkty.

Po zmianie stron pierwszą bramkę ponownie zdobyli gospodarze i było już tylko 15-17. Niestety w 34 minucie rywale mieli już czterobramkową przewagę (16-20). Po pięciu kolejnych minutach przewaga wzrosła znacząco (17-23). To początek drugiej połowy zdecydował o wygranej Chrobrego. Z dwóch bramek różnicy na początku tej części gry w 44 minucie zrobiło się już 8 (17-25). Zawodnicy Piotrkowianina nie potrafili w ciągu wielu minut zdobyć bramki. W 45 minucie było już 17-26. Z piłkarzy ręcznych gospodarzy zeszło jakby powietrze. Kolejne dwie bramki zdobyli jednak nasi zawodnicy i zrobiło się 19-26. Później drużyna przyjezdna kontrolowała grę nie pozwalając Piotrkowianinowi na doprowadzenie do remisu. Choć w 54 minucie przewaga zmalała do czterech bramek (26-30). Pojawiła się szansa na dogonienie rywala. W tym czasie to goście przeżywali kryzys. Gorąco dopingowani piłkarze ręczni Piotrkowianina byli na fali. Wreszcie w 56 minucie głogowianie rzucili kolejne dwie bramki (26-32). I wówczas już było wiadomo, że punkty pojadą na zachód do województwa lubuskiego.

Ostatecznie Chrobry Głogów wygrał z Piotrkowianinem 36-29.

Piotrkowianin – Chrobry Głogów 29:36 (14:17)

Piotrkowianin: Chmurski, Kot – Stolarski 2, Dróżdż, Szopa 6/2, Wadowski, Gogola, Mastalerz, Filipowicz 2, Pożarek 1, Wawrzyński 7, Grzesik 5, Trójniak 1, Makowiejew 4, Jurczenia, Rutkowski 1.Rzuty karne: 2/2Kary: 12 min (Mastalerz x2, Jurczenia x2, Szopa, Pożarek). **/AW**

Artykuł sponsorowany

Uzależnienia behawioralne – cicha pandemia współczesności

W ramach cyklu „Pomagamy pomagać" realizowanego przez Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi ponownie rozmawiamy z prof. Mariuszem Jędrzejko z Instytutu Psychologii Wyższej Szkoły Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu. Tematem są uzależnienia behawioralne, czyli problem, który dynamicznie narasta zarówno wśród młodzieży, jak i dorosłych.

Czym są uzależnienia behawioralne?

Jak wyjaśnia prof. Jędrzejko, uzależnienia behawioralne to uzależnienia od czynności. Polegają na kompulsywnym powtarzaniu zachowań, do których mózg zaczyna się przyzwyczajać. Wówczas człowiek traci kontrolę, a jego działanie staje się „przedświadome" – nie jest to ani działanie świadome, ani podświadome. To automatyzm: „Robię coś, a potem łapię się za głowę, co ja zrobiłem" – podkreśla profesor.

Hazard – rosnący problem wśród dorosłych

Jednym z najszybciej rozwijających się uzależnień wśród dorosłych jest hazard. Tradycyjny totolotek sam w sobie nie stanowi najczęściej dużego zagrożenia, bo większość osób potrafi go kontrolować. Problem zaczyna się przy:

- zakładach bukmacherskich,
- grach internetowych,
- obstawianiu online.

Profesor zwraca uwagę, że aż jedna piąta dorosłych pacjentów z regionu piotrkowskiego trafiających do niego na terapię to młodzi mężczyźni i kobiety uzależnieni od hazardu. Osoby te nie potrafią powstrzymać kompulsywnego obstawiania gier losowych, co często kończy się poważnymi stratami finansowymi.

Zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia, ortoreksja oraz kompulsywne objadanie się

Drugą grupą uzależnień behawioralnych są zaburzenia jedzenia: anoreksja (zaburzenie polegające na skrajnym ograniczaniu jedzenia z powodu silnego lęku przed przytyciem,), bulimia (wiąże się z napadami objadania się i zachowaniami kompensacyjnymi, np. prowokowaniem wymiotów), objadanie się (powtarzające się epizody jedzenia dużych ilości pokarmu bez kontroli), oraz coraz bardziej powszechna ortoreksja (obsesyjne skupienie na „idealnie zdrowym" odżywianiu, które zaczyna szkodzić funkcjonowaniu i relacjom). Do rozwoju tych zaburzeń często prowadzi:

- ślepa wiara w internetowe diety,
- obsesyjne przekonanie, że określony sposób odżywiania „oczyści mózg" czy „poprawi samopoczucie",
- kompulsywne dbanie o wygląd.

Problem ten w największym stopniu dotyczy nastolatek i młodych kobiet.

Profesor zwraca uwagę na niebezpieczne praktyki dietetyczne, jak np. dieta cytrynowa, które nie prowadzą do zdrowia, a do zaburzeń jedzenia o podłożu emocjonalnym.

Pracoholizm - nawykowe poświęcanie pracy zbyt dużej ilości czasu i energii. Pracoholizm zwykle napędzany jest perfekcjonizmem, presją osiągnięć lub lękiem przed oceną. Pracoholizm najczęściej zaczyna się od stopniowego przesuwania granic - trochę dłuższa praca „na wszelki wypadek", częstsze sprawdzanie maili po godzinach, odkładanie odpoczynku, bo „jeszcze tylko to dokończę". Z czasem praca zaczyna dawać poczucie bezpieczeństwa i kontroli, a drobne nadgodziny przechodzą w nawyk, który powoli wypiera inne aktywności. Pracoholicy mają trudności w odłączaniu się od obowiązków, zmagają się z ciągłym myśleniem o zadaniach. Często odkładają odpoczynek „na później". Z czasem prowadzi to do zmęczenia, kłopotów ze snem, napiętych relacji z bliskimi i spadku satysfakcji z życia, mimo że pracuje się coraz więcej.

Zakupoholizm, czyli kompulsywne, trudne do kontrolowania kupowanie, które służy raczej regulowaniu emocji niż realnym potrzebom. Najczęściej rozwija się pod wpływem impulsów, presji konsumpcyjnej i chwilowej ulgi po dokonaniu zakupu. Osoby mierzące się z problemem zakupoholizmu najczęściej przejawiają:

- częste, nieplanowane zakupy
- ukrywanie wydatków
- poczucie winy po zakupach

Skutkami pracoholizmu najczęściej bywają rosnące problemy finansowe, napięcia w relacjach między domownikami, stres i utrata kontroli nad własnym życiem.

Cyberzaburzenia – najszybciej rozwijająca się grupa problemów

W młodym pokoleniu najbardziej dynamicznie rosnącym uzależnieniem są cyberzaburzenia:

- uzależnienie od gier komputerowych (głównie chłopcy),
- uzależnienie od social mediów (głównie dziewczęta),
- kompulsywne oglądanie seriali (także dorośli).

Profesor podkreśla: multimedia wciągają, bo dostarczają mózgowi dopaminy i serotoniny, a więc szybkiej, łatwej przyjemności.

Jak rozpoznać uzależnienie behawioralne?

Kluczowym objawem jest utrata kontroli nad impulsami. Przykłady:

- mijam zakład bukmacherski i nie potrafię nie wejść.
- kupuję nie jedną, lecz dziesięć zdrapek, bo wierzę, że „teraz wygram".
- robię coraz więcej tatuaży, aż pokrywam nimi całe ciało.
- nie potrafię przerwać oglądania serialu po jednym odcinku – muszę obejrzeć siedem naraz.

W uzależnieniu człowiek wie, że robi sobie krzywdę, ale nie umie przestać.

Dlaczego przegrywamy z hazardem?

Profesor przypomina: prawdopodobieństwo wygranej jest



ustawione tak, by firma zarabiała ogromne pieniądze. Osoba uzależniona wierzy w wysoką wygraną, choć matematycznie jej szanse są marginalne. „To fantastyczna wyciągarnia pieniędzy od człowieka" – mówi ekspert.

Gdzie szukać pomocy?

Najważniejsze jest ustalenie przyczyny, czyli odpowiedzi na pytanie: co tak naprawdę chcę przez dane zachowanie wyrazić lub ukryć? Dlatego pierwszym specjalistą powinna być:

- psychiatra,
- a później w zależności od przypadku również:
- psychoterapeuta,
- psycholog,
- specjalista leczenia uzależnień.

Uzależnienia często wynikają z frustracji, presji, trudności w relacjach, poczucia porażki. Osoba może myśleć:

„Nie radzę sobie w rodzinie – poradzę sobie w grze hazardowej".

„Nie radzę sobie w relacjach – pokażę, że mam więcej tatuaży".

„Wymagacie ode mnie za dużo – ukażę się poprzez anoreksję".

Profesor dodaje mocne ostrzeżenie: *„Anoreksja nie da ci idealnej sylwetki. Da ci idealne miejsce na cmentarzu."*

Uzależnienia behawioralne to poważny problem współczesności. Dotykają osób w każdym wieku, a ich wspólnym mianownikiem jest kompulsja i utrata kontroli. Im szybciej zostaną zauważone i nazwane, tym większa szansa na skuteczną pomoc. Regionalne Centrum Polityki Społecznej w Łodzi aktywnie wspiera osoby zmagające się z uzależnieniami behawioralnymi, prowadząc działania profilaktyczne, edukacyjne i oferując dostęp do specjalistycznych form pomocy. RCPS pomaga również rodzinom oraz instytucjom, dostarczając narzędzi i wiedzy potrzebnej do skutecznego reagowania na tego typu problemy. Masz problem? Skontaktuj się!

Codziennie 15 - 18 pod numerem 726 611 611

eprasa.pl 7c8563cb1d