



Czerwiec 2020 (203)

ISSN 1897-7448

głos

bezpłatny biuletyn informacyjny gminy mińsk mazowiecki

Ziemi Mińskiej

zachowaj odstęp



życzymy UDANYCH wakacji

nie zapomnijcie o innych!

Gminny konkurs na najpiękniejszy ogródek



Gmina Mińsk Mazowiecki po raz pierwszy ogłasza konkurs na najpiękniejszy ogródek. W konkursie mogą wziąć udział wszyscy właściciele, użytkownicy ogrodów położonych na terenie gminy. Zgłoszenia dokonuje właściciel, użytkownik na podstawie karty zgłoszeniowej, którą można otrzymać w Urzędzie lub pobrać ze strony internetowej gminy. Wypełnione karty należy składać albo osobiście w siedzibie Urzędu, albo wysłać ją pocztą elektroniczną do dnia 15. września. Komisja konkursowa dokona rozstrzygnięcia konkursu do dnia 30 września 2020 r.

Bieg na pomoc Emilce



14 czerwca odbył się bieg charytatywny „Biegowy splot dla Emilki” pod patronatem Wójta Gminy Mińsk Mazowiecki oraz Burmistrza Miasta Mińsk Mazowiecki na rzecz Emilki, 4-letniej niepełnosprawnej mieszkanki Gminy Mińsk Mazowiecki, która urodziła się z porażeniem splotu ramiennego. Emilka wymaga systematycznej, długotrwałej i kosztownej rehabilitacji, która stanowi fundamentalny składnik codziennej walki o jej zdrowie i możliwość samodzielnego funkcjonowania w przyszłości.

Zamknięcie od 01.01.2020 r. Oddziału Rehabilitacji stacjonarnej w Dziekanowie Leśnym odebrało Emilce i jej rodzicom nadzieję na lepsze jutro.

W ramach imprezy został przeprowadzony bieg główny dla dorosłych na dystansie 5 km oraz bieg dla dzieci i młodzieży na terenach Nadleśnictwa Mińsk tj. terenów leśnictwa Stankowizna/Gliniak. W biegu wzięło udział ok. 140 uczestników. Miński Klub Biegacza Dreptak dziękuje Wójtowi Gminy Mińsk Mazowiecki za wrażliwość, empatię, chęć uczestnictwa w propagowaniu postaw społecznych oraz wolę wsparcia szczytnego sportowo – charytatywnego wydarzenia.

MZM



Porady prawne



Informujemy, że z dniem 15 czerwca zostaje przywrócona obsługa bezpośrednia w punktach pomocy prawnej. Petentów obowiązuje wcześniejsza telefoniczna rejestracja na poradę: 25 756 40 77. Prawnik przyjmuje tylko osoby w maskach (przyłbicach), wstęp do punktu po dezynfekcji rąk. Porady udzielane są w budynku PUP, Mińsk Mazowiecki, ul. Przemysłowa 4.

Koła Gospodyń Wiejskich



Rok 2020 jest trzecim z rzędu, w którym koła gospodyń wiejskich mogą ubiegać się o dotację na swoją działalność. Nabór wniosków rozpoczął się 5 czerwca i potrwa do 30 września, chyba że wcześniej wyczerpana zostanie tego roczna pula środków przewidziana na ten cel, która wynosi 40 mln zł. O pomoc można ubiegać się powiatowych biurach ARiMR.

Powszechny Spis Rolny



W dniach 15 czerwca - 8 lipca 2020 r. trwa nabór na rachmistrza spisowego. Naboru kandydatów na rachmistrzów terenowych dokonuje się spośród osób: pełnoletnich; zamieszkałych na terenie danej gminy; posiadających co najmniej średnie wykształcenie; posługujących się językiem polskim w mowie i w piśmie; które nie były skazane za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe. Kandydaci na rachmistrzów terenowych powinni zgłaszać się do swojego urzędu gminy. Powszechny Spis Rolny odbędzie się w dniach 1 września - 30 listopad.

Egzamin 8-klasisty



W dniach 16-18 czerwca w gminnych szkołach odbył się egzamin ośmioklasisty. Dzieci pisały prace sprawdzające nabytą przez nich wiedzę przez lata nauki z języka polskiego, matematyki i wybranego języka nowożytnego. Sprawdzenie odbyło się według obowiązującego w czasie pandemii reżimu sanitarnego. Wyniki egzaminu będą znane dopiero pod koniec lipca. Z rozmów przeprowadzonych ze zdającymi uczniami oraz ich nauczycielami wynika, że możemy być dobrej myśli. Pierwszy egzamin, tak ważny przy wyborze szkoły średniej, powinien dla większości wypaść bardzo dobrze. Oficjalne zakończenie roku szkolnego odbędzie się w najbliższy piątek, 26 czerwca. Szkoły zrezygnowały z tradycyjnej formuły i ograniczyły uroczystości tylko do kameralnego wręczenia świadectw w odizolowanych grupach klasowych. Wszystkim naszym uczniom życzymy najlepszych wakacji, jakie i gdzie by one się nie odbywały.



Szanowni Państwo,

Przed nami ostatnie dni czerwca. Jak co roku, chciałbym wszystkim życzyć udanych, beztrudnych wakacji, zasłużonego odpoczynku, urlopu spędzanego z najbliższymi, na który czekamy cały rok. Jednak w bieżącym roku nie już nie jest takie same, jak w latach minionych. Pandemia w oczywisty sposób zmusza nas do szybkiej i skutecznej zmiany sposobów działania. Mijające tygodnie dla wszystkich były bardzo trudne. Możemy jednak z umiarkowanym optymizmem patrzeć w najbliższą przyszłość. Służby sanitarne na bieżąco monitorują oraz informują o aktualnej sytuacji epidemiologicznej na terenie naszej gminy. Osoby poddane kwarantannie wzorowo ją odbywają. Pracownicy GOPS-u dokładają wszelkich starań, aby jak najskuteczniej przyjąć z pomocą potrzebującym. Szkoły w ostatnich miesiącach prowadziły naukę zdalną przygotowując uczniów do ostatniego w tym roku egzaminu, czyli Sprawdzianu Ośmioklasisty. Doceniając w tych nieoczekiwanych okolicznościach wysiłek kadry nauczycielskiej i pracowników administracyjnych, nie można zapomnieć również o rodzicach naszych pociech. To na nich spadł trud organizacji i dostosowania dzieci do nowatorskiej techniki nauczania. Gmina wiedząc o problemach, z którymi borykała się część rodzin, zorganizowała zakup tabletów dla potrzebujących uczniów. Te trudności są już za nami. Należy być przygotowanym na to, że nowy rok szkolny, może być też inny od tych, które z powakacyjnymi uśmiechami kiedyś zaczynaliśmy.

28 czerwca odbędą się wybory Prezydenta Rzeczypospolitej. Zachęcam Państwa do jak najliczniejszego udziału w tym głosowaniu. To jest ta chwila, kiedy faktycznie każdy dorosły obywatel i obywatelka naszej Ojczyzny ma w swoich rękach głos, który decyduje o przyszłości Polski.



Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki

Antoni Janusz Piechoski



Z okazji Dnia Samorządowca oraz Jubileuszu 30 - lecia Samorządu Terytorialnego

składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim osobom,
które współtworzą samorząd Gminy Mińsk Mazowiecki.

W szczególności: Pracownikom Administracji Samorządowej, Radnym,

Sołtysom, Pracownikom Jednostek Organizacyjnych,
Instytucjom współpracującym z gminą oraz wszystkim osobom
prywatnym, które dbają o lokalny rozwój.

Życzymy wszelkiej pomysłowości, samych sukcesów
zawodowych i prywatnych oraz nieustannej wytrwałości i zapału
przy realizacji ambitnych celów, aby Państwa codzienny wysiłek
został zauważony i doceniony przez mieszkańców.

Dziękujemy za codzienną pracę
cechującą się profesjonalizmem i zaangażowaniem
oraz trud i poświęcenie, z jakim służycie naszej społeczności.

Przewodniczący Rady
Gminy Mińsk Mazowiecki
Przemysław Paweł Wojda

Wójt Gminy
Mińsk Mazowiecki
Antoni Janusz Piechoski

Czerwiec 2020 (203)

głos

Ziemi Mińskiej

ISSN 1897-7448



W numerze

Aktualności	2
Wieści z naszej Gminy - zmiana sposobu funkcjonowania Urzędu	4
Wybory prezydenckie - obwieszczenie ...	5
Ekologia - zielona gmina	6
Ekologia - segregacja śmieci	7
Reklamy	8 - 9
Drony w rolnictwie	10
Szkolne tablety	11
Palenie w piecu	11
Informacje dla osób uzależnionych	12-13
Biblioteczne nowości	14
Nagrody i wyróżnienia dla sportowców ...	14
Reklamy	15 - 16

NASZA OKŁADKA:

Wakacje

foto - modelex

Redakcja zapewnia czytelników GZM, iż każdy numer biuletynu jest wydrukowany w najlepszej drukarni z zachowaniem restrykcyjnych przepisów gwarantujących całkowitą sterylność gazety. Papier, który ma higroskopijną strukturę, jest bardzo złym środowiskiem dla wszystkich drobnoustrojów, w tym wirusów, które mogą żyć na nim najwyżej kilka godzin.

WYDAWCA: Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki
i Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Antoni Janusz Piechoski, Radosław Legat,
Jolanta Damasiewicz, Kinga Sadowska, Albert Woźnica,
Andrzej Błaszczak

ADRES REDAKCJI:
Urząd Gminy Mińsk Mazowiecki, ul. Chełmońskiego 14,
tel. 25 756 25 00
e-mail: gmina@minskmazowiecki.pl

Redakcja nie zwraca materiałów nie zamówionych
i zastrzega sobie prawo do skracania artykułów

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD ORAZ REKLAMY I OGŁOSZENIA:
ARW Modelex, ul. Kościuszki 13/24
tel. 660 97 36 98, 604 44 22 45, e-mail: jacek@modelex.pl



FUNKCJONOWANIE Urzędu Gminy Mińsk Mazowiecki

Informujemy, że godziny przyjęć interesantów
w Urzędzie Gminy Mińsk Mazowiecki
uległy zmianie:

poniedziałek od 8:00 do 17:00
wtorek, czwartek od 8:00 do 16:00
piątek od 8:00 do 15:00

Jednocześnie przypominamy, że nadal obowiązuje
konieczność telefonicznego umawiania godzin.
Interesanci, którzy zarezerwowali godzinę wizyty,
będą przyjmowani w pierwszej kolejności.
Pamiętaj! Jeżeli nie ustalisz godziny spotkania
z pracownikiem urzędu, będziesz czekać dłużej.

Bezpośrednie numery telefonów do osób z poszczególnych stanowisk,
dostępne są także na stronie internetowej urzędu: www.minskmazowiecki.pl
w zakładce Kontakt -> Książka Telefonu Urzędu

KORESPONDENCJĘ PROSIMY KIEROWAĆ:

- na skrynkę podawczą ePUAP - /6i99j9rde7/skrytka
- na adres e - mail: gmina@minskmazowiecki.pl
- pocztą tradycyjną
- do ustawionej w wejściu urzędu urny

25 7562500	Sekretariat
25 7562510	Drogi gminne
25 7562530	Gospodarka odpadami
25 7562540	Ochrona przyrody
25 7562511	Planowanie przestrzenne
25 7562531	Ochrona środowiska, gospodarka wodna
25 7562512	Działalność gospodarcza, sprawy alkoholowe
25 7562513	Nieruchomości
25 7562533	Geodezja
25 7562514	Księgowość podatkowa, wymiar podatku
25 7562534	transportowego
25 7562544	
25 7562516	Wymiar podatku od nieruchomości, rolnego, leśnego
25 7562536	Wymiar opłat za odpady komunalne
25 7562517	Ewidencja ludności
25 7562537	Dowody osobiste
25 7562523	Inwestycje
25 7562521	Zamówienia publiczne

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej

Wprowadza się formę kontaktu telefoniczną lub e-mail:

pracownicy socjalni: **25 756 25 18, 25 756 48**
Karta Dużej Rodziny: **25 758 19 32**
Bon żłobkowy: **25 756 25 24**
Asystent rodziny: **605 979 404**
Kierownik GOPS: **25 756 25 22**
świadczenie wychowawcze (500+), świadczenia rodzinne,
fundusz alimentacyjny: **605 994 424**
korespondencję prosimy kierować:
gops@minskmazowiecki.pl
świadczenie wychowawcze(500+), świadczenia rodzinne, fundusz alimentacyjny:
gops.swiadczenia@minskmazowiecki.pl
pracownicy socjalni: **gops.ps@minskmazowiecki.pl**



Gminny Zakład Gospodarki Komunalnej w Mińsku Mazowieckim

ogranicza kontakt osobisty pracowników GZGK z odbiorcami usług

Dlatego prosimy o kontakt telefoniczny lub e-mail:
Nr telefonu: **25 756 25 27 lub 25 756 25 28**
e-mail: **sekretariat@gzgk.pl**



Gminny Zespół Obsługi Ekonomiczno - Administracyjnej Szkół informuje,
że sprawy szkół podstawowych i przedszkola z terenu Gminy Mińsk Mazowiecki,
załatwiane będą drogą e-mailową lub osobiście po telefonicznym umówieniu
wizyty w UG

kontakt telefoniczny : **25 756 25 70, 25 756 25 71, 25 756 25 72**
e-mail: **gzoas@op.pl**



OBWIESZCZENIE Wójta Gminy Mińsk Mazowiecki z dnia 12 czerwca 2020 roku

Na podstawie art. 16 § 1 ustawy z dnia 5 stycznia 2011 r. – Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2019 r. poz. 684 i 1504 oraz z 2020 r. poz. 568) w związku z art. 2 ust. 1 i art. 3 ust. 1 pkt 1 i ust. 2 ustawy z dnia 2 czerwca 2020 r. o szczególnych zasadach organizacji wyborów powszechnych na Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych w 2020 r. z możliwością głosowania korespondencyjnego (Dz. U. poz. 979) Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki podaje do wiadomości wyborców informację o numerach oraz granicach obwodów głosowania, wyznaczonych siedzibach obwodowych komisji wyborczych oraz możliwości głosowania korespondencyjnego i przez pełnomocnika w wyborach Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych na dzień 28 czerwca 2020 r.

Numer obvodu głosowania	Granice obvodu wyborczego	Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej
1	Borek Miński, Brzóz, Żuków	 Szkoła Podstawowa w Brzózem
2	Stojadła	 Szkoła Podstawowa w Stojadłach
3	Grabina, Grębiszew, Iłowiec, Józefów, Kluki, Maliszew, Wólka Iłowiecka, Gamratka, Podrudzie, Zamienie	 Szkoła Podstawowa w Zamieniu
4	Cielechowizna/Prusy, Chochół/Tartak, Gliniak, Marianka, Mikanów, Huta Mińska	 Szkoła Podstawowa w Hucie Mińskiej
5	Janów/Ignaców, Anielew, Budy Janowskie, Dziękowizna, Osiny/Kolonia Janów	 Szkoła Podstawowa w Janowie
6	Stara Niedziałka, Niedziałka Druga, Karolina	 Szkoła Podstawowa w Starej Niedziałce
7	Arynów, Dłużka, Królewiec, Wólka Mińska	Remiza OSP w Królewcu
8	Barcząca, Budy Barcząckie, Chmielew, Stare Zakole, Zakole Wiktorowo	Świetlica w Barczącej
9	Nowe Osiny, Kolonia Karolina	 Publiczne Przedszkole w Nowych Osinach
10	Targówka	Świetlica w Targówce
11	Grębiszew	Zakład Opiekuńczo-Lecznicy Veni Vidi Vici Grębiszew, ul. Rozwojowa 79

Głosować korespondencyjnie może każdy wyborca.

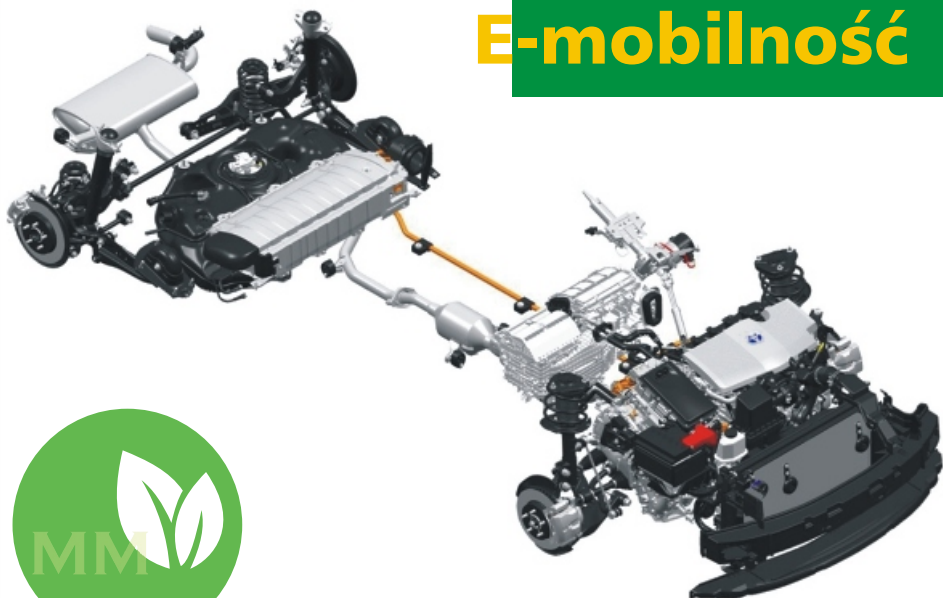
Zamiar głosowania korespondencyjnego powinien być zgłoszony przez wyborcę komisarzowi wyborczemu za pośrednictwem urzędu gminy w gminie, w której wyborca ujęty jest w spisie wyborców, najpóźniej do dnia 16 czerwca 2020 r. Wyborca podlegający w dniu głosowania obowiązkowej kwarantannie, izolacji lub izolacji w warunkach domowych może zgłosić zamiar głosowania korespondencyjnego najpóźniej do dnia 23 czerwca 2020 r. Natomiast wyborca, który rozpocznie podleganie obowiązkowej kwarantannie, izolacji lub izolacji w warunkach domowych po tym terminie, może zgłosić ten zamiar najpóźniej do dnia 26 czerwca 2020 r.

Głosować przez pełnomocnika mogą wyborcy, którzy najpóźniej w dniu głosowania ukończą 60 lat lub posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, w tym także wyborcy posiadający orzeczenie organu rentowego o:

- 1) całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
 - 2) całkowitej niezdolności do pracy;
 - 3) niezdolności do samodzielnej egzystencji;
 - 4) zaliczeniu do I grupy inwalidów;
 - 5) zaliczeniu do II grupy inwalidów;
- a także osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.
- Wniosek o sporządzenie aktu pełnomocnictwa powinien zostać złożony do Wójta Gminy Mińsk Mazowiecki najpóźniej do dnia 19 czerwca 2020 r. Głosowanie w lokalach wyborczych odbywać się będzie w dniu 28 czerwca 2020 r. od godz. 7:00 do godz. 21:00.**

Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki
Antoni Janusz Piechocki

E-mobilność



samochód

elektryczny - hybryda



- bardzo wysoka cena zakupu
- duże koszty serwisu
- słabe osiągi przy napędzie elektrycznym



- mniejsza emisja spalin
- odzyskiwanie energii
- dobre osiągi przy napędzie spalinowym
- zerowe koszty ładowania akumulatora



Czy hybryda, coraz bardziej popularna, jest samochodem elektrycznym? I tak, i nie...

Hybryda posiada dwa silniki. Jeden, klasyczny spalinowy. Może to być silnik niskoprężny albo bardziej ekonomiczny diesel. Taka hybryda, jeżdżąc na napędzie spalinowym praktycznie niczym się nie różni od klasycznego, porównywalnego samochodu. Zamontowany silnik elektryczny posiada ułamek mocy silnika tłokowego. Służy on tylko jako napęd pomocniczy. Przy powolnym ruszaniu komputer może w ogóle wyłączyć silnik spalinowy a potrzebną moc do jazdy samochodem generować będzie właśnie napęd elektryczny. Niektóre hybrydy mają możliwość programowego wyłączenia silnika spalinowego i wtedy pojazd działa jak klasyczny samochód elektryczny.

Ponieważ akumulatory trakcyjne w tego typu pojazdów mają stosunkowo małą pojemność zasięg w tym trybie jest niewielki, rzędu 50 km. Ale w zupełności to może wystarczyć jako awaryjny dojazd do stacji paliw, kiedy skończy się nam przez przypadek lub niedopatrzenie benzyna. Hybryda jest oczywiście wyposażona w system odzyskiwania energii elektrycznej podczas hamowania. I niskie zużycie paliwa wynika właśnie z możliwości chwilowego wyłączenia silnika spalinowego i zapewnieniu trakcji tylko przez napęd elektryczny. Te oszczędności nie są duże. Średniej wielkości limuzyna może mieć zmniejszenie zużycia benzyny lub oleju napędowego na poziomie 1,5-3 litrów na 100 km. Przy cenie ok. 4,50 zł/l daje to oszczędności rzędu 10-12 zł na 100 km. Nowa hybryda to pojazd droższy od porównywalnej wersji klasycznej o średnio, co najmniej, 50.000 zł. Czyli nowa hybryda „zamortyzuje” się po przejechaniu 500 000 km. To dużo. Dzisiejsze samochody nie są już zdolne do tak ogromnych przebiegów. Dlatego kupno hybrydy, w ocenie czysto ekonomicznej nie ma dużego sensu.

Poza tymi rozważaniami pozostają ogromne korzyści eksploatacyjne wynikające z mniejszej emisji spalin, ale co trzeba zauważyć, nie różnią się one dziś jakościowo od spalin klasycznego samochodu. Odpowiedzią producentów na te oczywiste wady hybryd jest coś, co nazwane zostało hybrydą-on line. Cdn

Jak zbudować własną elektrownię słoneczną?

Instalacja fotowoltaiczna w gospodarstwie domowym, która ma zaspokoić w całości zapotrzebowanie dobowe na energię elektryczną pozwoli na prawie bezkosztowe używanie prądu przez cały rok. Dotychczasowe doświadczenia w projektowaniu takich instalacji podpowiada, że dopiero rachunki miesięczne płacone za zużytą energię w wysokości co najmniej 250-300 zł brutto gwarantują sensowny zwrot inwestycji.

Domowa instalacja powinna być tak dobrana, żeby sumaryczna energia przez nią produkowana w ciągu dnia pokrywała 130-150% średniego dobowego zużycia. Taka wielkość paneli zagwarantuje nie tylko darmowy prąd w okresie dużej sprawności instalacji (wiosna, lato), ale i bez kosztową dostawę energii elektrycznej w okresach słabego nasłonecznienia. Należy ciągle pamiętać, że nadwyżki prądu odbierane w „wysokich” miesiącach przez Zakład Energetyczny możemy zużyć przy dniach pochmurnych ale w proporcji 1:0,8. Po prostu PGE odda nam tylko 80% odebranej energii z naszej elektrowni. To jest akceptowalna jeszcze cena, choć nikt dziś nie daje gwarancji, że ten stosunek nie ulegnie w najbliższych latach zmianie. A jeśli już coś się zmieni, to należy się raczej spodziewać pogorszenia proporcji niż ich polepszenia.



Program „Mój prąd” nadal aktualny!

Trwa jeszcze drugi nabór wniosków o dofinansowanie domowych instalacji PV. Złożenie wniosku jest możliwe na stronie gov.pl po zalogowaniu się do panelu Mój GOV i wybraniu e-usługi „Skorzystaj z programu Mój prąd”. Ubiegać się o częściową refundację kosztów inwestycji może każdy, kto w ubiegłym lub w tym roku zbudował, uruchomił i podłączył do ogólnopolskiej sieci energetycznej PGE swoją przydomową instalację fotowoltaiczną.

Wystarczy przysłać wniosek.

Maksymalna kwota, jaką możemy otrzymać to ok. 5 tys. zł. „Mój prąd” pokrywa do połowy koszty zakupu i montażu mikroinstalacji fotowoltaicznych. Program jest dofinansowany z budżetu Państwa.

Opracowanie działu - JMJ



ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW KOMUNALNYCH na terenie Gminy Mińsk Mazowiecki

Ministerstwo Środowiska, chcąc poprawić efektywność segregacji odpadów komunalnych, wydało rozporządzenie w sprawie szczegółowego sposobu selektywnego zbierania wybranych frakcji odpadów. Zgodnie z prawem UE w 2020 roku musimy uzyskać 50% poziom recyklingu i przygotowania do ponownego użycia: papieru, metali, tworzyw sztucznych i szkła. Nowością w segregacji odpadów na terenie Gminy będzie dodatkowy worek w kolorze niebieskim, do którego trafi papier i tektura. Pozostałe kolory worków nie ulegną zmianie, czyli do zielonego trafi szkło, do żółtego metale, tworzywa sztuczne oraz odpady opakowaniowe wielomateriałowe, a do brązowego odpady ulegające biodegradacji np. resztki jedzenia. Rozporządzenie nałożyło również obowiązek oznakowania odpowiednim kolorem pojemników. W nowych regulacjach pojemnik na papier powinien być koloru niebieskiego, opisany „Papier”, pojemnik na szkło koloru zielonego z napisem „Szkło”, pojemnik na odpady z metali, tworzyw sztucznych oraz opakowań wielomateriałowych w kolorze żółtym z napisem „Metale i tworzywa sztuczne”, pojemnik na odpady kuchenne ulegające biodegradacji w kolorze brązowym z napisem „Bio”. Dlatego też zwracamy się do właścicieli nieruchomości o zastosowanie się do ww. kolorystyki oraz oznakowania pojemników. Częstotliwość odbioru odpadów komunalnych nie ulegnie zmianie. Odpady szkła, papieru, tworzyw sztucznych oraz metalu będą odbierane raz w miesiącu. Odpady kuchenne ulegające biodegradacji oraz odpady zmieszane (czarny worek) dwa razy w miesiącu. Ponadto do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Przemysłowej 17 w Mińsku Mazowieckim mieszkańcy Gminy dostarczają: meble i inne odpady wielkogabarytowe, zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne, przeterminowane leki i chemikalia, zużyte akumulatory, baterie, zużyte opony, odpady zielone ogrodowe: części roślin pochodzące z pielęgnacji terenów zielonych tj. trawa, liście, pocięte do długości 1 m gałęzie drzew i krzewów, owoce opadłe z drzew i krzewów, wycięte rośliny, z wyłączeniem ziemi, pni, karp i konarów powstałych w wyniku wycinki drzew. Odpady zielone nie mogą zawierać: zanieczyszczeń natury nieorganicznej (ziemia, kamienie), resztek jedzeniowych pochodzenia zwierzęcego, pozostałości po spalaniu, odpadów budowlanych z remontów stanowiące odpady komunalne - powstałe w wyniku prowadzenia robót budowlanych nie wymagających pozwolenia na budowę ani zgłoszenia zamiaru prowadzenia robót (niezanieczyszczone frakcje np. gruz ceglany, betonowy, ceramika). Dodatkowo mieszkańcy mają możliwość dostarczenia odpadów komunalnych z papieru, szkła, tworzyw sztucznych, metali oraz kuchennych ulegających biodegradacji (odpowiednio posegregowanych).

W terminach odbioru odpady należy wystawić przed wjazd/wejście na posesję. Odpady należy wystawić do drogi publicznej. Firma nie ma obowiązku wjeżdżania w drogi prywatne, drogi wewnętrzne stanowiące własność właścicieli nieruchomości.

WOREK NIEBIESKI

1) Papier, tektura:

Wrzucamy: Książki, zeszyty, gazety, tektura, torby i kartony, papierowe. Opakowania kartonowe należy poskładać i powiązać, układać obok worków.

Nie wrzucamy: tłustego i zabrudzonego papieru (np. papierowe opakowania po maśle, margarynie, twarogu); kalki; papieru termicznego i faksowego; tapet; odpadów higienicznych (np. wacików, pieluch itp.); opakowań z jakiegokolwiek zawartością.

WOREK ŻÓŁTY

1) Tworzywa sztuczne:

Wrzucamy: różnego rodzaju puste opakowania plastikowe po napojach i innych płynach. Folia biała i kolorowa. Foliowe reklamówki. Kubki i butelki plastikowe po śmietanie, kefirze i inne plastiki, opakowania wielomateriałowe. Folię o dużych wymiarach należy złożyć, powiązać i ustawić obok worków.

Nie wrzucamy: pełnych opakowań z jakiegokolwiek zawartością, styropianu budowlanego, opakowań po olejach silnikowych, smarach, puszek po farbach, baterii, sprzętu AGD, itp.

2) Metale:

Wrzucamy: drobne przedmioty metalowe, puszki, drut, itp. Duże blachy, gruby złom metalowy i żeliwny można ustawiać obok worków.

3) Opakowania wielomateriałowe:

Wrzucamy: puste opakowania po sokach, mleku, przyprawach, itp.

WOREK ZIELONY

Szkło

Wrzucamy: Wszelkiego rodzaju puste opakowania szklane, butelki po napojach, winie, piwie, alkoholu, słoiki i naczynia szklane.

Nie wrzucamy: porcelany, ceramiki, szyb samochodowych, doniczek, żarówek, lamp neonowych, fluorescencyjnych i rtęciowych, reflektorów, ekranów i lamp telewizyjnych, luster.

WOREK BRĄZOWY

Odpady kuchenne ulegające biodegradacji

Wrzucamy: obierki, resztki jedzenia, warzywa, owoce, zabrudzony papier, tekstylia z materiałów naturalnych, fusy z kawy, herbaty.

Nie wrzucamy: odpadów trawy, gałęzi i liści (te odpady dostarczamy do PSZOK)

WOREK CZARNY

Niesegregowane (zmieszane) odpady komunalne

Wrzucamy: pozostałe odpady komunalne, których nie można poddać dalszej segregacji tj.: brudne tekstylia, zużyte obuwie, porcelanę, fajans itp. zabrudzone opakowania plastikowe, opakowania po dezodorantach, gumę, artykuły higieniczne (pampersy, patyczki higieniczne, wata, itp.). Popiół należy wystawiać w osobnych workach.

Nie wrzucamy: odpadów niebezpiecznych, m.in.: opakowań po lekach, leków przeterminowanych, farb, olejów i ich opakowań, opakowań po środkach ochrony roślin, zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (m.in.: żarówek, lamp, kineskopów, świetlówek, baterii i akumulatorów), sprzętu AGD i RTV, komputerów, odpadów wielkogabarytowych (m.in.: mebli, wykładzin, dywanów, materacy, wózków, suszarek na pranie).

Szumidance StudioTańca

Klubokawiarnia



- Nauka i choreografia - Pierwszego Tańca
- Kursy tańca towarzyskiego - dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- Ladies Latino Solo
- Salsa
- Wieczorki taneczne - (soboty godz. 20⁰⁰ - 24⁰⁰)
- Transmisja na żywo wydarzeń sportowych
- Klubokawiarnia
- Lody Naturalne "Ice Cool"

Mińsk Mazowiecki, ul. Dąbrówki 41 B
poniedziałek - niedziela 8⁰⁰ - 22⁰⁰



PANACEUM

Mińsk Maz., ul. Kościuszki 23

tel. 881 695 726



Zioła

Przyprawy

Naturalne kosmetyki

Żywność ekologiczna

Miody i produkty pszczelarskie

Produkty bezglutenowe

i bezcukrowe



P.W. ELPOL - Elżbieta Polkowska

tel. 25 759 07 92, kom. 606 364 124

ul. Topolowa 49 (vis a vis rynku i sklepu Topaz)

środki ochrony roślin

nawozy, nasiona, folia

sprzet ogrodniczy

Sklep ogrodniczy



BRATEK

zdrowa żywność, art. przem., drogerijne, nasiona
Mińsk Mazowiecki, ul. Warszawska 188
pon. - pt. 9 - 17, w soboty 9 - 14
tel. 25 758 11 58



<https://www.facebook.com/brateksklepzielarski>

- zioła
 - produkty dla diabetyków
 - produkty wegetariańskie
 - wody mineralne lecznicze
 - syropy lecznicze bez konserwantów
 - miody, ziołomiody i inne specyfiki
- a także:
- nasiona - cebulki kwiatowe
 - krzewy ozdobne - nasiona ziół

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW



szybko - tanio - solidnie

tel. 502 053 214

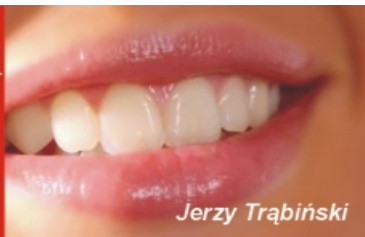
wizytówki ulotki pieczątki

M.M., ul. Kościuszki 13/24

tel. 660 973 698

e-mail: hanka@modelex.pl

PRACOWNIA DENTYSTYCZNA
express



Jerzy Trąbiński

NAPRAWA
PROTEZ ZĘBOWYCH
MOSTY KORONY
PROTEZY SZKIELETOWE
I ELASTYCZNE
PORCELANA

Mińsk Mazowiecki
ul. Warszawska 130

jerzy.trabinski@gmail.com

czynna:

od pon. - pt. 10-18, sobota 10-12
inne terminy telefonicznie

tel. (dom po godz. 18)

25 757 92 55, kom. 601 29 08 75

PIECZĄTKI TROFEA SPORTOWE

STEMPLE, DATOWNIKI, IDENTYFIKATORY,

PUCHARY, STATUETKI, DYPLOMY,

MEDALE, PODZIĘKOWANIA

Mińsk Mazowiecki, ul. Traugutta 15

tel. 25 758 02 94, 25 758 01 77

e-mail: pucharek@autograf.pl

COOL SCHOOL ANGIELSKI DLA DZIECI

Angielski dla dzieci i młodzieży

Klubik malucha (od 1-4 lat)

Gordonki dla niemowląt i dzieci

Sensoplastyka dla dzieci (od 1-4 lat)

Urodzinowa sala zabaw

Mińsk Mazowiecki
ul. Kościuszki 25 (IV p. winda)
tel. 503 81 69 10
www.cool-school.biz

SPRZEDAŻ działkę budowlaną - 800 m², media

Mińsk Mazowiecki / PKP Anielina

tel. 602 503 204



ARGO ŁAZIENKI

ul. Piłsudskiego 41/43
Mińsk Mazowiecki
tel. 602 292 006
www.argoag.pl


Perty
Ceramiki UE
2018
The Pearls
of Ceramics EU

KOLEKCJA VAKER



Jak szybko sprzedać dom, mieszkanie, działkę?

Pokazując swoją ofertę
na zdjęciu lotniczym!

TERAZ jeden wylot
tylko **150 zł!**

604 44 22 45 jacek@modelex.pl

Promocja na wykonanie zdjęć dla inwestorów indywidualnych
oraz Biur Sprzedaży Nieruchomości



SKUP ZŁOMU METALI KOLOROWYCH i BUTELEK

M.M. ul. Spółdzielcza 29
(przy rampie kolejowej)

tel. 606 614 190

czynne:
pon. - pt. 8 - 16, sobota 8 - 13

KAŁUSZYN ul. 1 Maja 74

WĘGIEL

RATY • TRANSPORT

szeroki asortyment!

KOSTKA - 25MJ

MIAŁ KL. 24

EKO 26-28MJ

KOSTKA - 29MJ

EKO MIAŁ KL. 26

EKO 24MJ

ORZECH - 24KJ

EKO CZESKIE

ORZECH - 29MJ

PELLET

Transport gratis do 20km przy zakupu min.1tony

KONTAKT 785 39 30 99

SKŁAD OPAŁU J. DROZDZ - TARGÓWKA, ul. Mazowiecka 55, tel. 25 759 24 24, 25 759 24 23

DRONY

w rolnictwie



Rolnictwo jest jedną z tych gałęzi gospodarki, które rozwijają się niezwykle prędko przy wykorzystaniu nowych rozwiązań technologicznych. W planowaniu upraw powszechnym jest już stosowanie zdjęć satelitarnych. Nowoczesne systemy nawadniające pilnują tego, aby pola uprawne miały stały poziom wilgotności. Obecnie można zauważyć coraz częstsze wykorzystanie dronów w rolnictwie - stosuje się je wspomagając prace związane z uprawą zbóż, pielęgnacją sadów i upraw niskich, czy też hodowlą i wypasem bydła. Dzięki zainstalowanym na dronach kamerom, rolnik nie musi zajmować się tym osobiście. Może oczywiście sam sterować dronem lub dzięki specjalistycznemu oprogramowaniu sprzęt zbierze potrzebne dane bez angażowania w cały proces człowieka. Ta funkcja jest szczególnie przydatna w przypadku wielohektarowych upraw - dzięki zastosowaniu statków powietrznych można zaoszczędzić na kosztach związanych z eksploatacją innych sprzętów rolniczych. Precyzja lotu drona umożliwia niezwykle dokładne, punktowe opryski tak upraw powierzchniowych jak pojedynczych drzew w sadach lub krzaków z owocami miękkimi. Dron w trakcie pracy leci nad polem, odpada w takim wypadku problem niszczenia części uprawy przez przejazd ciężkiego ciągnika z opryskiwaczem. Większość prac w powietrzu dron może wykonać w autonomicznym trybie, który się programuje na domowym komputerze. Operator nie musi pilotować maszyny, która potrafi automatycznie wystartować, oblecieć w trakcie oprysku pole i samodzielnie wylądować w miejscu startu.

Specyfikacja techniczna jednego z dronów rolniczych, używanych w Polsce:

Nominalna masa startowa	39.5 kg
Maksymalna masa startowa	40.5 kg
Współczynnik ciągu do ciężaru	2.05

Dokładność zawisu :
Horyzontalny: ± 10 cm
Wertykalny: ± 10 cm

Akumulator 17,5 Ah 51,8V

Czas zawisu:
18 min przy masie 24.5 kg
10 min przy masie 39.5 kg

Maksymalny kąt pochylenia 15°
Maksymalna prędkość ekspl. 7 m/s
Maksymalna prędkość lotu 10 m/s
Odporność na wiatr do 8 m/s

Pojemność zbiornika na chemikalia - 19 l
Wydajność oprysku:
od 3.6 L/min do 4.8 L/min

Szerokość oprysku 4-6.5 m
8 dysz, na wysokości 1.5-3 m

Wielkość kropli: 130 - 250 μ m

Wymiary: 2509×2213×732 mm
Ramiona i śmigła rozłożone



foto - materiały prasowe producenta DJI

Szkolne tablety



Zakup i dostawa tabletów dla Szkół Podstawowych z terenu Gminy Mińsk Mazowiecki w ramach realizacji projektu grantowego pn. „Zdalna Szkoła – wsparcie Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej w systemie kształcenia zdalnego”

Gmina Mińsk Mazowiecki w dniu 08.04.2020 podpisała umowę o powierzenie grantu w ramach programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014 - 2020 Osi Priorytetowej nr I „Powszechny dostęp do szybkiego Internetu” działania 1.1 „Wypełnienie terytorialnych różnic w możliwości dostępu do szeroko-pasowego internetu o wysokich przepływnościach dotyczącą realizacji projektu grantowego pn. Zdalna Szkoła – wsparcie Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej w systemie kształcenia zdalnego”.

W ramach powyższej umowy Grantobiorca - Gmina Mińsk Mazowiecki otrzymała dofinansowanie w kwocie 70 000,00 zł na zakup 70 sztuk tabletów dla uczniów Szkół Podstawowych z terenu Gminy. Celem projektu jest zapewnienie uczniom możliwości realizowania zdalnej nauki.

Zakupiono 70 sztuk tabletów z zestawem słuchawkowym i przekazano sprzęt do następujących placówek:

Szkoła Podstawowa im. Gen. Józefa Hallera w Mariance, 05-300 Marianka – 10 sztuk

Szkoła Podstawowa im. Rodziny Sażyńskich w Starej Niedziałce, ul. Mazowiecka 154, 05-300 Mińsk Mazowiecki – 10 sztuk

Szkoła Podstawowa im. Ks. Antoniego Tyszki w Janowie, ul. Strażacka 18, 05-300 Janów – 10 sztuk

Szkoła Podstawowa im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, ul. Południowa 20, 05-303 Stojadła – 10 sztuk

Szkoła Podstawowa w Hucie Mińskiej z siedzibą w Cielechowiznie, Cielechowizna 1A, 05-300 Cielechowizna – 10 sztuk

Szkoła Podstawowa w Zamieniu, ul. Kołbielska 34, 05-300 Zamienie – 10 sztuk

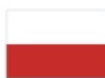
Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Brzózem, ul. Szkolna 20, 05-300 Mińsk Mazowiecki – 10 sztuk

Całkowita wartość projektu: 54 565,01 zł

Wartość dofinansowania: 54 565,01 zł



Fundusze Europejskie
Polska Cyfrowa



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



PALENIE W PIECU

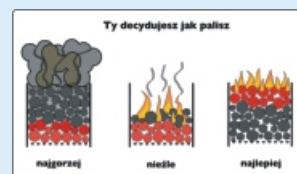


Realizując obowiązek edukacyjny z zakresu ochrony środowiska Wójt Gminy przypomina, że od dnia 1.07.2018 roku na terenie naszej Gminy, jak i całego Mazowsza zgodnie z obowiązującą uchwałą antysmogową w piecach nie wolno spalać: mułów i flotokonzentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem, węgla brunatnego oraz paliw stałych produkowanych z wykorzystaniem tego węgla, węgla kamiennego w postaci sypek o uziarnieniu u 0-3 mm, paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20 proc. (np. mokrego drewna).

Ponadto nie można palić w piecu: plastikowymi torbami i butelkami, ubraniami, opadami z gumy, bateriami, płynami wiórowymi.

Jeżeli Państwa domy ogrzewane są za pomocą kotła na paliwo stałe zaleca się palenie w nim: węglem kamiennym gruboziarnistym, ekogroszkiem, peletem, brykietem, biomasą drzewną, drewnem sezonowanym

Kupując opał należy domagać się od sprzedawcy dowodów sprzedaży oraz dokumentów potwierdzających parametry zakupionego paliwa (np. certyfikatu).



Terminy wymiany kotłów, pieców, kominków w województwie mazowieckim:

- do 1 stycznia 2023 mieszkańcy województwa mazowieckiego muszą się pozbyć kotłów nie spełniających wymogów emisyjnych żadnej z klas normy PN-EN 303-5:2012 oraz pieców i kominków nie spełniających kryteriów emisji ekoprojektu.
- od 1 stycznia 2028 nie będzie można użytkować kotłów spełniających wymogi emisyjne klas 3 i 4 ww. normy.
- kotły 5 klasy wg ww. normy można używać do końca ich żywotności.
- do końca 2022 kominki muszą zostać wymienione, na takie, które spełniają wymogi ekoprojektu lub należy je wyposażyć w odpowiednie urządzenia ograniczające emisję pyłu.



IZOLACJA MOŻE BYĆ SZANSĄ.
Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?

Pomysły na czas wolny

Kiedy dzieci są mniej więcej w tym samym wieku, znacznie łatwiej zorganizować wspólne zabawy. Jeśli między dziećmi różnica jest spora, staraj się wygospodarować dla każdego chwilę sam na sam z mamą lub tatą. Ten czas ma wyjątkową wartość!

Z maluszkami...

- Poczytajcie książki.
- Angażuj dziecko w opowieść – niech pokazuje paluszkami opisywaną postać etc.
- Ułóżcie klocki lub puzzle.
- Potanczcie do dziecięcych piosenek (jeśli maluch jeszcze nie chodzi – zabierz go na ręce).
- Pobawcie się w naśladowanie min.
- Wykorzystajcie dostępne zasoby – dzieci uwielbiają przesypywanie makaronu z garnka do garnka, budowanie namiotu z krzesel i koca etc.

Z kilkulatkiem...

- Poglądajcie zdjęcia i powspominajcie.
- Zagrajcie w gry planszowe.
- Zaplanujcie odkładanie od dawna czynności, np. odkurzenie pluszaków, posęgregowanie ubrań.
- Namalujcie albo narysujcie coś wspólnie. Możecie skleić kartki z bloku i zrobić wielki obraz, na którym każdy z członków rodziny wykona swoją część.
- Poczytajcie książkę na zmianę – raz rodzic dziecku, raz dziecko rodzicowi.

Z nastolatkiem...

- Wykorzystajcie czas na szczerą rozmowę. Dowiedź się, kogo ostatnio najbardziej lubi Twoje dziecko, z kim ma koleżeńskie problemy, czego słucha.
- Zróbcie wspólnie ulubiony posiłek.
- Poćwiczcie z trenerem online – zumba, aerobik, ćwiczenia na kręgosłup: w sieci jest mnóstwo filmików instruktażowych.
- Zagrajcie w coś wspólnie – karty, scrabble, odgadywanie tytułów piosenek etc.
- Zróbcie popcorn i obejrzyjcie film. Nie ograniczajcie się jednak tylko do oglądania. Po seansie przedyskutujcie wrażenia, oceńcie grę aktorską, dialogi etc.

PARPA

Dobre relacje wypracowane obecnie mogą zapocentrować w przyszłości. – Jeżeli między rodzicami a dzieckiem panują bardzo dobre stosunki, oparte na zaufaniu, wzajemny poszanowaniu oraz autorytecie i dziecko wie, jakich zachowań oczekują od niego rodzice, wówczas stanowi to bardzo silny fundament do podejmowania decyzji chroniących i nieulegania presji rówieśniczej – wyjaśnia Jolanta Terlikowska, kierownik Działu do Spraw Rodziny i Młodzieży Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Sytuacja izolacji może być więc szansą na stworzenie silnej „bariery”, która po powrocie do normalności będzie chronić młodych ludzi przed podejmowaniem niewłaściwych kroków. Warto wykorzystać dodatkowo czas na nawiązanie dobrego kontaktu z dziećmi. Aby poradzić sobie w obecnej sytuacji, można skorzystać z poniższych porad.

Zachowanie równowagi dnia – ważny jest elastyczny, ale spójny plan

Zamknięcie szkół, praca zdalna i lekcje on-line zapewne wywróciły wasze codzienne rytuały do góry nogami. Jak nad tym zapanować, by czas nie przeciekał przez palce?

- Ustalcie godzinę pobudki i stałe pory posiłków.
- Zaplanujcie harmonogram dni roboczych dla dorosłych i dzieci. Weźcie pod uwagę obowiązki, ale także czas wolny. Dzieci czują się bezpieczniej i są bardziej posłuszne, kiedy znają jasne reguły. Ustalcie np., że nauka i praca kończą się o 17. Od tej godziny skupiacie się na przyjemnościach i wspólnym wykonywaniu obowiązków domowych.
- Ustalcie odrębny plan na weekendy. Nawet bez wychodzenia z domu sobota i niedziela powinny czymś się wyróżniać. Pośpijcie dłużej, pozwólcie sobie na chodzenie w piżamach do obiadu, zaplanujcie popołudnie z filmami albo grami planszowymi.
- Zaangażujcie starsze dzieci w przygotowywanie planu – młody człowiek chętniej postępuje według zasad, które sam współtworzył.
- Weźcie pod uwagę aktywność. Może to być wspólny spacer, ale ćwiczyć da się także bez wychodzenia z domu. Zaplanujcie np. skoki na skakance, wspólne robienie pajacyków czy przysiadów, trening online z instruktorem albo tańce przy ulubionej muzyce. Ruch pomaga dzieciom rozładować emocje i uwolnić pokłady energii, która obecnie bywa skumulowana.

Gdy dziecko pyta o koronawirusa

Krok 1: ustal, co syn czy córka już wie.

Krok 2: nie ukrywaj trudnych faktów, ale dostosuj przekaz do wieku.

Krok 3: nie kłam. Jeśli czegoś nie wiesz, sprawdź na wiarygodnych stronach, nim udzieliś odpowiedzi.

Krok 4: wspieraj. Mów dziecku, że robicie wszystko, by wspólnie się chronić, przestrzegacie zasad, staracie się minimalizować ryzyko.

Krok 5: pociesz. Powiedz dziecku, że wirus jest groźny, ale może zupełnie nie dotknąć Waszej rodziny. Potrenujcie na koniec solidne mycie rąk, przećwiczcie zakładanie masek – tak, aby zakończenie rozmowy było pozytywne.

Chwal i wymagaj

- Mów precyzyjnie, czego oczekujesz i używaj pozytywnego języka. Zamiast: „nie rób ciągle bałaganu”, lepiej powiedz: „pozbieraj, proszę, klocki z dywanu”
- Panuj nad sobą.
- Mówiąc do dziecka, użyj jego imienia. Mów spokojnie i nie krzycz – złe emocje napędzają negatywnie obie strony.
- Doceniaj.
- Zauważaj, gdy dziecko zrobi coś dobrze albo pomoże z własnej inicjatywy.
- Zadbaj o relacje zewnętrzne.
- Dzwoni do babć, dziadków i organizujcie wspólne rozmowy. Pomagaj starszemu dziecku połączyć się przez internet z przyjaciółmi, proponuj wideorozmowy etc. Kontakt z osobami spoza środowiska domowego jest bardzo ważny i działa odświeżająco

ródło: Materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

IZOLACJA MOŻE BYĆ SZANSĄ

Jak budować dobre relacje z dziećmi podczas pandemii?

Całe popołudnie tylko dla bliskich do niedawna wydawało się niemal luksusem. Odebrać dziecko ze szkoły, zawieźć na zajęcia dodatkowe, zdążyć zrobić zakupy na kolację i jeszcze przygotować strój na przedstawienie – brzmi znajomo? Pomyśl, że teraz możesz na chwilę zapomnieć o bieganiu i presji czasu. To szansa wzmocnienie więzi. Zdaniem ekspertów dobre relacje w rodzinie skutecznie chronią młodych ludzi przed sięganiem po używki i podejmowaniem innych ryzykownych zachowań. Jak efektywnie wykorzystać czas izolacji?

– Początkowo byłam przerażona – nie kryje Marta, mama dwóch córek. – Ja i mąż w trybie pracy zdalnej, dzieci na zdalnych lekcjach, do tego kot i nasze 54 metry kwadratowe. Początki były trudne, bo musieliśmy zorganizować sobie życie w nowej rzeczywistości – wyjaśnia 40-latką. W kuchni powstało więc „biuro” męża. Marta urządziła sobie miejsce pracy w sypialni. Córki podzieliły się tak, że jedna uczy się w ich wspólnym pokoju, druga – w salonie. Na szczęście na czas pan-demii małżeństwo dostało do domu służbowe laptopy – odpadł więc problem walki o jeden domowy komputer, którym dzielić muszą się tylko dziewczynki.

– Po kilku dniach frustracji udało nam się zapanować nad chaosem i zaczęliśmy znajdować plusy sytuacji. Mamy dla siebie mnóstwo czasu – odpadają dojazdy i poranne „zbieranie się” z domu, więc wstajemy ponad godzinę później. Jemy niespiesznie śniadanie, a później każdy oddaje się swoim obowiązkom. Po południu robimy wspólnie obiad, później wymyślamy sposoby na nudę. Mam wrażenie, że bardzo się do siebie zbliżyliśmy – mówi Marta. Dodaje, że po niemal dwóch miesiącach izolacji jej relacja ze starszą córką Olą (14 lat) jest wyjątkowo dobra, choć pierwsze dni pełne były pyskówek, które kończyły się trzaśnięciem drzwiami lub groźbami w stylu „wyjdę do Dominiki i nic mi nie zrobisz!”. Obie odbyły kilka poważnych rozmów, podczas których matka wyjaśniła swoje oczekiwania i oswoiła córkę z nową sytuacją.



Piję bo...

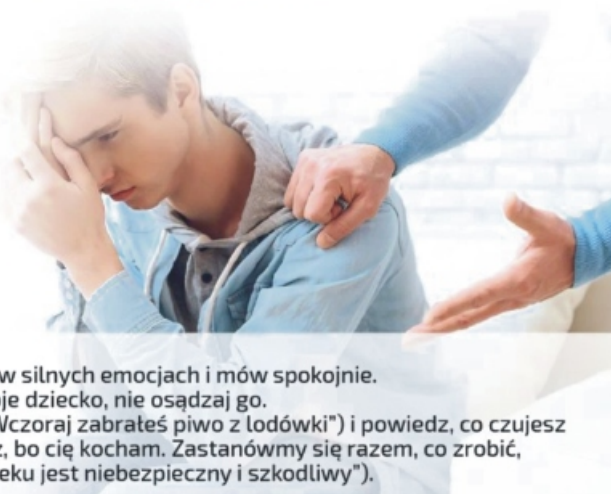
„Piję, bo piję. Piję, bo lubię. Piję, bo się boję. Piję, bo jestem obciążony genetycznie. Wszyscy moi przodkowie pili. Pili moi pradiadkowie i dziadkowie, pił mój ojciec i piła moja matka. Nie mam ani siostr ani braci, ale jestem pewien, że gdyby byli na świecie, wszystkie moje siostry by piły i wszyscy moi bracia również by pili. Piję, bo mam słaby charakter. Piję, bo coś mi się przestawilo w głowie. Piję bo jestem zbyt spokojny i chcę się ożywić. Piję, bo jestem nerwowy i chcę ukoić nerwy. Piję, bo jestem smutny i chcę rozweselić duszę. Piję, kiedy jestem szczęśliwie zakochany. Piję, bo daremnie szukam miłości. Piję, bo jestem zbyt normalny i potrzebuję odrobiny szaleństwa. Piję gdy coś mnie boli i chcę ukoić ból. Piję z tęsknoty za kimś i piję z nadmiaru spełnienia, kiedy ktoś przy mnie jest. Piję, kiedy słucham Mozarta i kiedy czytam Leibniza. Piję z powodu cielesnego uniesienia i piję z powodu seksualnego głodu. Piję, kiedy wypijam ostatni kieliszek, wtedy piję tym bardziej, ponieważ ostatniego kieliszka nie wypilem nigdy.”
Jerzy Pilch „Pod Mocnym Aniołem”

Opracował Andrzej Błaszczyk

Nastolatki, pandemia i używki



Jeśli Twoje dziecko sięga po alkohol, porozmawiaj z nim!



- ✓ Nie zaczynaj rozmowy w silnych emocjach i mów spokojnie.
- ✓ Spróbuj zrozumieć swoje dziecko, nie osądzaj go.
- ✓ Przedstaw fakty (np. „Wczoraj zabrałeś piwo z lodówki”) i powiedz, co czujesz („Martwię się, że pijesz, bo cię kocham. Zastanówmy się razem, co zrobić, bo alkohol w Twoim wieku jest niebezpieczny i szkodliwy”).

Nastolatki, pandemia i używki.

„Dzieci i młodzież potrzebują teraz szczególnej uwagi”

- Przed pandemią uczniowie niezbyt chętnie z własnej inicjatywy odwiedzali mój gabinet. Teraz, od kiedy udostępniłam im mój numer telefonu i kontakt przez komunikatory, codziennie odbywam nawet kilkanaście rozmów – mówi Ewa, szkolny pedagog z ponad 20-letnim stażem. Taka aktywna postawa pracownika oświaty nie jest zbyt powszechna – działalność szkół w czasie epidemii często sprowadza się wyłącznie do organizacji zdalnego nauczania. Tymczasem wielu polskich nastolatków jest w obecnej sytuacji zagubionych; nie radzą sobie z nauką, brakuje im bezpośredniego kontaktu z kolegami i ulubionymi nauczycielami, do których mają zaufanie.

Przeciżnieni i zaniepokojeni

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych zwraca uwagę, że dzieci i młodzież potrzebują teraz szczególnej uwagi. – Jeśli w czasie pandemii szkoła nie słucha tego, co mają do powiedzenia rodzice i uczniowie, jeśli dzieci są przeciążone nadmiarem zadań i nie radzą sobie z nimi, to ta sytuacja stwarza ryzyko. Uczniowie mogą zacząć sięgać po alkohol, żeby poradzić sobie z trudnymi emocjami i napięciem – uważa Katarzyna Łukowska, p.o. Dyrektor PARPA. UNICEF, międzynarodowa organizacja humanitarna działająca na rzecz dzieci, stworzył stronę z poradami dla rodziców, którzy – choć często sami borykają się z lękiem o zdrowie i sytuację zawodową – to właśnie w domu mają do wykonania „najważniejszą pracę na świecie”. Lisa Damour, psycholog i autorka bestsellerowych książek o dorastaniu, za pośrednictwem UNICEF radzi rodzicom, by stworzyli domowy plan dnia uwzględniający czas na naukę, domowe obowiązki i rozrywkę (a także czas z telefonem i bez niego). „Poczucie, że dzień ma przewidywalny przebieg, sprawi, że dzieciom będzie lżej” – uważa Damour.

Iluzja bezpieczeństwa w czterech ścianach

Poczucie, że nastolatek zamknięty w swoim pokoju jest bezpieczny i nie działają na niego pokusy sięgania po substancje psychoaktywne, może być bardzo złudne. Czas izolacji to ogromna próba dla dzieci i młodzieży zmagających się z depresją i innymi problemami psychicznymi, ale także dla tych, którzy dotychczas funkcjonowali zupełnie normalnie. Zdaniem Lisy Damour nastolatki mają prawo czuć się rozżalone i sfrustrowane. Zamknięte szkoły, odwołane koncerty i zajęcia sportowe to dla nich realna strata, którą przeżywają; nawet jeśli dorosłym wydaje się, że to nie strasznego. Ekspertka zwraca uwagę, że obecnie rodzice powinni okazywać dorastającym dzieciom jeszcze więcej wsparcia i empatii niż zazwyczaj. Nie należy bagatelizować tego, że czują strach czy smutek. Warto wiedzieć, że symptomami przedłużającego się stresu są m.in. irytacja i obniżony nastrój, dolegliwości fizyczne (ból głowy i brzucha, problemy ze snem i koncentracją), sięganie po używki i częste spędzanie czasu przed komputerem.

Atrakcje „offline”

Ważne, by zainteresować się tym, co robi nastolatek w chwilach wolnych od nauki. Nie należy dopuszczać do tego, by całe dnie spędzał przed ekranem komputera czy z telefonem w ręce – ale odcinanie go od technologii też nie jest dobrym pomysłem, bo dziś są one jedynym sposobem na podtrzymanie kontaktów z rówieśnikami. Należy po prostu zwracać większą uwagę na ochronę dzieci przed szkodliwymi treściami w sieci, a przede wszystkim – szukać atrakcyjnych alternatyw. W związku z dużą popularnością programów kulinarnych wiele rodzin spędza teraz wieczory na wspólnym gotowaniu (realizując przepisy pokazywane w telewizji). Hitem są także rodzinne sesje? zdjęciowe z przymrużeniem oka – np. próba odtworzenia sytuacji na zdjęciu wykonanym 10 lat wcześniej, albo zapozowanie do sceny ze znanego dzieła sztuki (po zaaranżowaniu odpowiedniej scenografii i przygotowaniu stylizacji na bazie materiałów dostępnych w domu). To świetna okazja, by nawiązać z nastoletnimi dziećmi lepszą relację i po prostu oderwać je od codziennych trosk.

ródło: materiały opracowane przez Instytut Łukasiewicza na zlecenie Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



Warszawa : Lira Wydawnictwo, 2020.

Miłosne rozterki, górskie widoki, zapach kolendry. Czy da się pogodzić codzienność z pragnieniami? Kiedy Ana, trzydziestoletnia rozwódka, niespodziewanie dostaje propozycję wyjazdu służbowego do Tbilisi, w pierwszej chwili ma ochotę odmówić. Gruzja była dotychczas jej azylem, pachnącą kolendrą odskocznią od codzienności, a nie miejscem na biznesowe kolacyjki.

Wyjazd okazuje się dla Any przełomowy. Poznaje atrakcyjnego Timara. W wyniku dramatycznych wydarzeń trafia do szpitala, gdzie pojawia się brązowooki Giorgi - lekarz, który ratuje jej życie. Ana ma rozdarte serce. Obaj mężczyźni ukrywają swoje tajemnice. Co ich spotkało wiele lat temu, kiedy w Osetii Południowej wybuchła wojna? Kogo stracili? Oczarowanej Gruzją bohaterce los zsyła kolejne słodko-gorzkie doświadczenia. Czy popijając pyszne wino, poznając uroki wioski Uszgułi i szalejąc z przyjaciółkami w Tbilisi Ana znajdzie drogę do swojego szczęścia?



Poznań : Zysk i S-ka, copyright 2020.

Zmasowany wybuch pandemii nieznanej choroby nie pozostawił ludzkości żadnej nadziei - nie ma na nią szczepionki ani skutecznych lekarstw. Społeczeństwa rozpadają się w chaosie i anarchii, odcięte od prądu i wody. W tych mrocznych czasach każdy może liczyć tylko na siebie. W konającym mieście resztki ocalałych wegetuje w strachu przed zarazą i jej nosicielami. Anna z rodziną i przyjaciółmi wie, że aby przetrwać, trzeba przejąć inicjatywę. Ucieczka w odległe miejsce z dostępem do świeżej wody i żywności, byle jak najdalej od epicentrum choroby, wydaje się najlepszym rozwiązaniem. Wybór pada na małą chatkę na wysepce jeziora Wong w Karelii przy granicy z Finlandią. W drodze Anna musi chronić swego syna i uporać się z lękiem przed zarażeniem wirusem. Opis pochodzi od wydawcy



Łódź : Wydawnictwo Literatura, 2020.

Kiedy trema odbierze głos na scenie, mama doda odwagi uśmiechem. Będzie czuwać tygodniami przy łóżeczku chorowitki bez słowa skargi. Zgadnie, dokąd poszedł mały wędrowiec, gdy wszyscy bezradnie rozłożą ręce. Kiedy usłyszy od nauczyciela - z niego już nic nie będzie - nie uwierzy. Będzie walczyć jak lwica, nigdy się nie podda. A wygląda tak niepozornie, zwyczajnie. Po prostu, jak mama. Poznajcie historie walecznych mam z całego świata, których siła i miłość do dziecka nie ma granic.

Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki przyznał Nagrody i Wyróżnienia za osiągnięte wyniki sportowe za rok 2019



Nagrody dla zawodników za osiągnięte wyniki sportowe

Helena Kędziora
Maja Cieślik
Kornelia Naumiuk
Roksana Naumiuk
Marta Krajewska
Cezary Jackowski
Julia Wargala

taekwon-do ITF
piłka nożna
taekwon-do, jeździectwo, woltyżerka sportowa
taekwon-do, jeździectwo, woltyżerka sportowa
taekwon-do
taekwon-do ITF
łyżwiarstwo szybkie

Wyróżnienia dla zawodników za osiągnięte wyniki sportowe

Natalia Michalczyk
Aleksandra Piotrkowicz
Andrzej Ostrowski
Jakub Brodzik
Armik Badalyan
Zuzanna Bigda
Jakub Karaban
Marcelina Stańczuk
Maciej Pyżanowski
Patrycja Jackowska
Jagoda Mlazga

taekwon-do ITF
taekwon-do ITF
taekwon-do
taekwon-do
taekwon-do ITF
taekwon-do ITF
taekwon-do
taekwon-do
taekwon-do
taekwon-do
taekwon-do

Wyróżnienia dla trenerów sportowych

Dawid Matwiej
Patrik Matwiej

Gratulujemy!



Projektowanie i budowa responsywnych
i mobilnych stron internetowych

wizytówka firmy już od **499 zł**

agencja reklamowa
modelex

Mińsk Mazowiecki, ul. Kościuszki 13/24
tel. 660 97 36 98

DOM POGRZEBOWY

 **Białkowski**

Dzięki Państwa zaufaniu służymy pomocą
w trudnych chwilach żałoby
w Mińsku Mazowieckim i całym powiecie od 20 lat



ul. Kościelna 6, 05-300 Mińsk Mazowiecki
www.pogrzebybialkowski.pl

tel. 25 759 05 05, kom. 503 823 712

Zobaczyć żubra w lesie białowieckim - bezcenne...



Puszcza Białowieża jest unikatową w skali świata pierwotną puszczą, jedyną na niżu Środkowoeuropejskim. Białowiecki Park Narodowy jest siedliskiem wszystkich dużych ssaków zamieszkujących w Polsce. W puszczańskich lasach rośnie 127 ze 134 gatunków drzew występujących w całym kraju. Dziewicza puszcza jest też miejscem występowania endemicznych stanowisk wielu roślin.

Na północnym skraju Puszczy znajduje się drugi co do wielkości w Polsce zbiornik wodny - Zalew Siemianówka - raj, tak dla ptactwa wodnego jak i dla oglądających je ornitologów.

Zaobserwowano tu, w okresie wiosennych i jesiennych przelotów, 239 gatunków ptaków.

Królem Białowieży jest żubr. Wędrując po leśnych ścieżkach szansa na jego spotkanie (oraz innych większych zwierząt) jest, ale niewielka.

Obowiązkowym punktem podczas zwiedzania Białowieży jest wizyta w Pokazowym Rezerwacie Zwierząt. Tam żubra na pewno zobaczymy...



Noclegi:

Białowieża oraz Hajnówka zapewniają bardzo zróżnicowaną ofertę noclegową. Od ekskluzywnych hoteli **** do tanich kwater prywatnych. Ceny noclegów zawierają się w przedziale 45-250 zł

Wyżywienie:

Bardzo dużo punktów małej gastronomii, pensjonaty oraz restauracje oferują całodobowe wyżywienie. Obiad to wydatek od 25 zł za hamburgera do 200 zł za kilka dań w restauracji

Inne atrakcje:

Pokazowy Rezerwat Zwierząt, Zespół Parkowy ze stawami w Białowieży, Przejazdźka wąskotorową kolejką leśną. W samej Białowieży jest kilka wypożyczalni rowerów.

