



Czerwiec 2024 (251)

ISSN 1897-7448

głos

bezpłatny biuletyn informacyjny gminy mińsk mazowiecki

Ziemi Mińskiej



FESTYN lotniczy



23 Baza Lotnictwa Taktycznego

Egzamin na Kartę Rowerową



13 czerwca w Szkole Podstawowej im. ks. Antoniego Tyszki w Janowie przeprowadzono praktyczny egzamin na kartę rowerową, który odbył się w specjalnie wybudowanym na tę okoliczność miasteczku rowerowym, uzyskanym z projektu „Doposażenie szkół w narzędzia edukacyjne z zakresu ruchu drogowego na terenie Mińsk Mazowiecki”.

Egzamin stanowił integralną część procesu zdobywania karty rowerowej, a jego celem było sprawdzenie umiejętności uczniów w bezpiecznym i zgodnym z przepisami poruszaniu się po drogach. Młodzi rowerzyści musieli wykazać się znajomością zasad ruchu drogowego oraz umiejętnością jazdy w różnych sytuacjach drogowych.

Do egzaminu przystąpiło 51 uczniów z klas czwartych, piątych i szóstych, którzy wcześniej z sukcesem zdali egzamin teoretyczny.

Z radością informujemy, że wszyscy uczniowie sprostali wyzwaniom i spisali się znakomicie. Dzięki zdobytym umiejętnościom i wiedzy będą mogli teraz bezpiecznie korzystać z rowerów, przestrzegając zasad ruchu drogowego. Gratulujemy naszym uczniom wspaniałych wyników i życzymy bezpiecznej jazdy na rowerze.

Olimpiada 2024



W sobotę 15 czerwca odbyły się II Mazowieckie Igrzyska Samorządowe. Naszą gminę reprezentowała silna ekipa sportowców, pracowników Urzędu Gminy:

Urszula Milewska - łucznictwo, strzelectwo, pchnięcie kulą, rzutki

Arkadiusz Nowak - łucznictwo, strzelectwo, bieg przełajowy na 5km, rzutki

Krzysztof Zawadzki - tenis stołowy

Gabriel Romanyszyn - tenis stołowy

WYNIKI

Bieg przełajowy 5km - 3 miejsce:

Arkadiusz Nowak

Strzelanie z łuku - 3 miejsce :

Arkadiusz Nowak

Gratulujemy!

Nowy budynek GKS Tygrys



W dniu 19 czerwca, odbyło się uroczyste otwarcie budynku szatni z magazynem na sprzęt sportowy w Hucie Mińskiej. Dziękujemy za przybycie wszystkim gościom: reprezentantowi Marszałka Województwa Mazowieckiego Adama Struzika - Kamilowi Nalewce, Zarządowi i zawodnikom GKS Tygrys Huta Mińska, księdzu Wojciechowi Pancewiczowi, radnym i sołtysom gminy Mińsk Mazowiecki oraz mieszkańcom.

Inwestycja została zrealizowana w ciągu ostatnich dwóch lat dzięki wsparciu uzyskanemu ze środków Samorządowy Województwa Mazowieckiego i jak to określił podczas uroczystości przekazania budynku do eksploatacji prezes Klubu, pan Jacek Struk, taki budynek jest marzeniem innych klubów sportowych.

Życzymy Klubowi GKS Tygrys Huta Mińska komfortowego użytkowania i dalszych sukcesów sportowych.

LATO - konkurs fotograficzny



Co zrobić, aby wziąć udział w konkursie?

Wystarczy znaleźć najbardziej urokliwe miejsce na terenie gminy i utrwalić je w postaci zdjęcia. Tematem konkursu jest lato, więc fotografie powinny korespondować z tą tematyką. Prace (cyfrowy plik JPG max. 5 MB, min. 300 dpi) należy zgłosić drogą elektroniczną na adres promocja@minskmazowiecki.pl wraz z załączonym wypełnionym formularzem konkursowym. Od osób poniżej 18 roku życia wymagana jest także zgoda rodzica lub opiekuna prawnego. Uczestnik może zgłosić maksymalnie 3 zdjęcia. Udanych kadrów!

Aktualne godziny funkcjonowania punktu selektywnego zbierania odpadów komunalnych w Mińsku Mazowieckim (PSZOK)

wtorek: 12:00 - 19:00
środa, czwartek, piątek: 9:00 - 16:00
sobota: 8:00 - 16:00

Akcja sterylizacji



W ramach „Programu opieki nad zwierzętami bezdomnymi oraz zapobiegania bezdomności zwierząt na terenie Gminy Mińsk Mazowiecki w 2024 roku” rusza dofinansowanie zabiegów sterylizacji i kastracji zwierząt. Dofinansowanie będzie odbywało się na podobnych zasadach jak w roku 2023.

Opiekun, chcący poddać zabiegowi posiadane zwierzę, zgłosi się do Urzędu Gminy. Po wypełnieniu wniosku oraz jego pozytywnej weryfikacji, wnioskodawca otrzymuje skierowanie na zabieg, z którym zgłasza się do lekarza weterynarii. Zabiegi wykonywane będą w Gabinecie Weterynaryjnym, ul. Chełmońskiego 33 przez lekarza weterynarii Jana Rogulskiego. Opiekun zwierzęcia indywidualnie umawia się z lekarzem weterynarii na wykonanie zabiegu. Termin wykonania zabiegu nie może być dłuższy niż 1 miesiąc od daty otrzymania skierowania na sfinansowanie zabiegu. Akcja trwa od dnia 15 marca do wyczerpania limitu środków przeznaczonych na ten cel w danym roku, czyli 20 tysięcy zł.

NOMINACJA

DO FINAŁU OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU
**MODERNIZACJA ROKU
& BUDOWA XXI W.**



Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
zaprasza w każdy pierwszy
czwartek miesiąca
w godz. 16¹⁵ - 18⁰⁰

Drodzy Uczniowie,
Szanowni Rodzice, Nauczyciele i Pracownicy
naszych gminnych szkół

Nadeszła chwila, której oczekiwaliście od początku września - skończył się rok szkolny 2023/2024, który był pełen niespodzianek i wyzwań dla całej naszej społeczności. Gratuluję wszystkim Uczniom otrzymującym promocję do następnej klasy. Dziękuję Wam za wielki wysiłek i zaangażowanie w zgłębianie tajników wiedzy, w zdobywanie nowych umiejętności. Gratuluję wyników w nauce oraz sukcesów wielkich i małych. Wiem, że pracowaliście z całych sił, by rozwijać się jak najlepiej. Odnosiliście sukcesy w wielu dziedzinach, co oznacza, iż Wasz potencjał i możliwości są nieocenione. Jestem przekonany, że w nowym roku szkolnym będziecie kontynuować swój rozwój. Każdy z Was jest niepowtarzalnym, wyjątkowym i wartościowym młodym człowiekiem o nieograniczonych możliwościach. Niech to przesłanie towarzyszy Wam każdego dnia, daje siłę i pozwala uwierzyć w siebie.

Wam drodzy Rodzice gratuluję przede wszystkim wytrwałości, wielkiego zaangażowania i codziennej pracy w kształtowaniu postaw i charakterów Waszych pociech. Ich wyniki w nauce przekładają się również na Wasz wielki sukces.

Wszystkim zaś nauczycielom i pracownikom naszych gminnych placówek oświatowych dziękuję za włożony trud, za życzliwość i troskę o kształcenie właściwych postaw naszej młodzieży. Dziękuję za podejmowany wysiłek w Waszej jakże odpowiedzialnej pracy, za bezpieczeństwo powierzonych wam pod opiekę wychowanków i za dbałość o edukację. Serdecznie dziękuję za wszelkie inicjatywy, które przyczyniają się do budowania pozytywnego wizerunku naszych gminnych szkół.

Życzę wszystkim bezpiecznego, spokojnego i udanego wypoczynku.
Do zobaczenia we wrześniu!



Wójt Gminy Mińsk Mazowiecki

Antoni Janusz Piechoski



Foto: Jacek Maria Jeliński

Nowa ścieżka piesza - jedna z ostatnich inwestycji gminy.
Położona jest na granicy między miejscowościami
Barcząca a Zakolem Wiktorowo.
Ścieżka kończy się na kładce nad rzeką Mienia.

Czerwiec 2024 (251)

głos



Ziemi Mińskiej

ISSN 1897-7448

W numerze

Aktualności	2
Złote gody	4 - 5
Rajd rowerowy	6
Dzień Dziecka	7
Huta Mińska - Piknik rodzinny	7
Reklamy	8-9
Wieści z naszych szkół	10
Konkurs FOTO - rozstrzygnięcie	11
Wieści z naszej gminy.	12-13
Turniej CRIKVENICA CUP w Chorwacji	13
Informacje dla osób uzależnionych	14
Biblioteczne nowości	15
Karawana - festiwal sztuki	15

NASZA OKŁADKA:

Festyn Lotniczy

Foto - Jacek Maria Jeliński

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

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Antoni Janusz Piechoski, Radosław Legat,
Jolanta Damasiewicz, Ilona Książek, Albert Woźnica

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. 604 44 22 45

ZŁOTE GODY

50 lat

razem



12 czerwca osiemnaście par z gminy Mińsk Mazowiecki świętowało jubileusz 50-lecia ślubu, tzw. Złote Gody. Ta piękna rocznica była okazją do zaproszenia wszystkich jubilatów do Urzędu Gminy, by Pan Wójt mógł uroczystie przypiąć im Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie od Prezydenta Rzeczypospolitej oraz wręczyć dyplom i drobny podarunek.

W uroczystości uczestniczyła również pani Iwona Stawska - kierownik USC w Mińsku Mazowieckim. Poza oficjalną częścią był oczywiście tort i szampan oraz muzyka na żywo, którą zaprezentowali Julia Nowak i Bartosz Jackiewicz - młodzi mieszkańcy naszej gminy. A jubileusz świętowali z nami:

- Janina i Kazimierz Chłopikowie
- Irena i Wiktor Gałązkowie
- Anna i Zygmunt Gągolowie
- Wiesława i Jan Garwolscy
- Alicja i Andrzej Grabowscy
- Wanda i Jan Gutowie
- Kazimiera i Bogdan Kołodziejczykowie
- Celina i Władysław Kordałewscy
- Zofia i Stanisław Krydowsy
- Elżbieta i Józef Kurowie
- Ewa i Stanisław Majczykowie
- Barbara i Józef Niedziałkowscy
- Grażyna i Bogusław Nowiccy
- Cecylia i Ryszard Ołdakowie
- Henryka i Józef Paskowie
- Marianna i Tadeusz Piotrkowiczowie
- Halina i Stanisław Rokiccy
- Bożena i Zdzisław Wąsowsy



Wszystkim jubilatam jeszcze raz gratulujemy długiego pożycia małżeńskiego i życzymy dużo zdrowia i pogody ducha na kolejne lata.



II gminny rajd rowerowy



26 maja, podczas Pikniku Rodzinnego organizowanego przez Szkołę Podstawową w Hucie Mińskiej, odbył się rajd rowerowy oficjalnie nazwany Rodzinną Grą Terenową. Ze szkolnego boiska, po południu wyruszyła na trasę grupa ponad czterdziestu rowerzystów obu płci i w różnym wieku. Pogoda tego dnia dopisała, było ciepło, wiatr słaby, ale oczywiście znaleźli się pesymiści, którzy widzieli burzę na horyzoncie. Zaraz po wyjeździe ze szkolnego boiska barwna grupa rowerzystów podzieliła się na dwie drużyny. Jedna pojechała w prawo, druga w lewo. Zabawa - z grubsza - polega na odnajdywaniu opisanych na mapie punktów kontrolnych, gdzie trzeba znaleźć schowek z naklejkami, które dowodzą fakt odkrycia skrytki. Bardzo ładną nową ścieżką rowerową przez Mikanów grupa pierwsza dojechała do parkingu przy Bagnie Pogorzel. Stamtąd przez Grabinę, Maliszew, Tartak, Gliniak do Najstarszej Sosny skąd już jechało się prosto do miejsca startu, czyli Szkoły w Hucie Mińskiej. Końcówka zabawy odbyła się już w ulew-
nym deszczu - pesymiści mieli rację. Burza dopadła rowerzystów obu grup. Wszyscy uczestnicy otrzymali na mecie medale i zadeklarowali chęć uczestnictwa w następnym rajdzie, po wakacjach.



Foto - Ilona Książek, Jacek Maria Jeliński

Dzień Dziecka w oddziale przedszkolnym w Stojadłach



W przedszkolu każdy dzień jest radosny i pełen pozytywnych emocji. Każdy przynosi nowe doświadczenia, uczy i bawi. Każdy jest niepowtarzalny i wyjątkowy. Raz na jakiś czas zdarzają się dni, które potęgują te wszystkie doznania i wywołują efekt WOW. Takim dniem z pewnością był DZIEŃ DZIECKA, który w przedszkolu w Stojadłach, hucznie świętowaliśmy 7 czerwca.

Tego dnia na naszych milusińskich czekały nie lada atrakcje. Na terenie naszej placówki pojawiły się dwie ogromne, dmuchane zjeżdżalnie oraz dmuchany tor do skakania. Jakby tego było mało, obok dmuchanego zamku, zaparkował autobus z lodami, nieopodal przycupnął pan z lemoniadą, a dwa kroki dalej, przysiadły panie wizażystki, z kolorowymi paletami farbek do malowanie twarzy.

Pierwsze skusiliśmy nas „dmuchańce”, w końcu nie co dzień ma się okazję pobrykać na dmuchanych zjeżdżalniach. Gdy już nogi odmawiały nam posłuszeństwa, ruszyliśmy w stronę *food trucka* z lodami oraz stoiska z lemoniadą. Każdy mały klient osobiście złożył zamówienie, wybierając ulubione smaki lodów oraz smakową lemoniadę. Ostatnim naszym przystankiem był „salon tatuażu”, gdzie można było skorzystać z wielu opcji ozdabiania twarzy. Zdecydowaliśmy się na malowanie. Przy użyciu specjalnych farb, każdy mógł przeistoczyć się w ulubione zwierzątko czy bohatera znanej bajki.

Gdyby ktoś zapytał nas, co tego dnia podobało nam się najbardziej, trudno byłoby wybrać jedną atrakcję, gdyż podobały się nam **WSZYSTKIE!**

Nie mogliśmy wymarzyć sobie lepszego Dnia Dziecka!!!

Wszystkie atrakcje sfinansowane zostały ze środków pozyskanych przez Radę Rodziców.

Dziękujemy Radzie Rodziców, która zorganizowała dla nas ten magiczny dzień pełen wrażeń!



Ilona Książek



PIKNIK RODZINNY

Huta Mińska

W ostatnią niedzielę maja odbył się piknik rodzinny w Szkole Podstawowej im. Karola Wojtyły w Hucie Mińskiej. Wśród wielu atrakcji pikniku każdy mógł znaleźć coś dla siebie, zarówno dziecko jak i dorosły. Były występy dzieci, dmuchańce, wozy strażackie, grochówka, barek i wiele innych atrakcji.

Pogoda zaserwowała dodatkowe wrażenia w postaci najpierw dużego upału, a później ulewy wraz z gradobiciem. Dziękujemy dyrekcji i pracownikom Szkoły Podstawowej im. Karola Wojtyły w Hucie Mińskiej za gościnę, Kołu Gospodyń Wiejskich „Pohulanki” z Huty Mińskiej za pomoc w organizacji, OSP Zamienie za czuwanie w krytycznych miejscach oraz firmom, które zdecydowały się współorganizować nasz piknik.



z nami się uktada ...

ARGO ŁAZIENKI

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

MEBLE Z DREWNA

oferujemy: łóżka, materace, szafy, komody, biurka, witryny, stoły, krzesła, zestawy młodzieżowe, zabudowy

Transport pod drzwi posesji gratis w odległości 10 km od sklepu
Kanapy na Bonellu

5 %

Rabat na meble
ze strony internetowej

Mińsk Mazowiecki
ul. Piłsudskiego 39
tel. 25 759 02 59

Warszawa
ul. Płowiecka 25
(róg Świeckiej)
tel. 22 815 35 98

www.meblesosnowe.eu e-mail: meble@meblesosnowe.eu



Kanapa Polo
1290 zł.-



Wersalka Finka
1190 zł.-

(cena kanap jest najniższa od 30 dni)

SKUP ZŁOMU

metali kolorowych i butelek

Mińsk Mazowiecki, ul. Spółdzielcza 29
(przy rampie kolejowej)
Kałuszyn ul. 1 Maja 74
pon. - pt. 8-17
sobota 8-14

e-mail: bogdanm40@wp.pl

dobre ceny
606 614 190



Białkowski

DOM POGRZEBOWY

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

**ulotki
foldery
wizytówki**

modelex
jacek@modelex.pl 604 44 22 45

UBEZPIECZENIA

RCU®

Pierwsza prawdziwa
multiagencja w Mińsku

30 TOWARZYSTW

Mińsk Maz. ul. Piłsudskiego 32

tel. 784 810 310
minsk.mazowiecki@rcu.pl

DOBRE
AC
OC
TANIE



Mińsk Maz. ul. Chełmońskiego 33
pon. - pt. 8-18
sobota 8-16



ARDVET

Ryszard Trzeciak
lekarz weterynarii
www.ardvet.pl

tel. 602 355 592
po 19 - tel. dom. 25 759 27 69



Jan Rogulski

lekarz weterynarii

tel. 604 923 813
po 19 - tej tel. dom. 758 42 80

WĘGIEL

szeroki asortyment

KOSTKA - 25MJ
KOSTKA - 28MJ
ORZECH - 24MJ
ORZECH - 28MJ

TRANSPORT

EKO - 28MJ
EKO - 24MJ

PELLET Olczyk

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

tel. 502 053 214



DOCIEPLANIE BUDYNKÓW

szybko - tanio - solidnie



DOM POGRZEBOWY

KOMPLEKSOWA ORGANIZACJA
UROCZYSTOŚCI POGRZEBOWYCH

Dostosujemy się do możliwości finansowych klienta



Mińsk Mazowiecki
ul. 1 PLM „W-wa”
tel. 25 759 17 25

Mińsk Mazowiecki
ul. Kościelna 4

całodobowo
tel. 25 758 40 98
tel. 693 646 280

PRACOWNIA
techniki dentystycznej

Małgorzata Boratyńska - Skiba

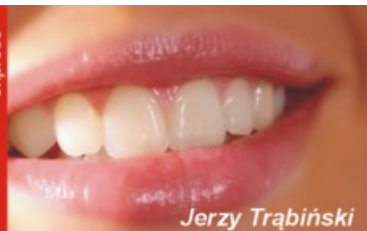
ul. Kościuszki 25/3, tel. 504 119 626
pon.- czw. 8-18, pt. do 15



EKSPRESOWA NAPRAWA PROTEZ
PROTEZY ELASTYCZNE,
SZKIELETOWE I OSIADAJĄCE
WYBIELANIE ZĘBÓW, KORONY, MOSTY



PRACOWNIA DENTYSTYCZNA
express



Jerzy Trański

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



Calineczka...



Dzień Dziecka to bardzo ważne święto dla każdego z nas. Z tej okazji grupa rodziców i nauczycieli z naszej szkoły przygotowała przedstawienie-niespodziankę. Próby trwały od dłuższego czasu, w tajemnicy przed dziećmi powstawały piękne dekoracje i szyte były kostiumy.

„Calineczka” na podstawie baśni Hansa Christiana Andersena swoją premierę miała we wtorek 4 czerwca. Zaproszeni byli również uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Stojadłach. Dla dzieci to było wielkie zaskoczenie, gdy na scenie mogli podziwiać swoich rodziców i nauczycieli w roli aktorów. Występ wzbudził wiele emocji i radości. Szczególnie pięknie prezentowały się mamy przebrane za motylki, tańczące wokół wielkiego kwiatka. Wieść o naszym przedstawieniu dotarła do mieszkańców naszej gminy, mieli zatem i oni okazję zobaczyć występ. Miłą niespodzianką dla organizatorów okazała się wysoka frekwencja. Opisany spektakl wywarł wrażenie chyba na wszystkich widzach i wielu z nich wyraziło nadzieję na to, że nasza „szkolna grupa teatralna” wróci do nas za rok z nowym równie magicznym przedstawieniem, które na długo pozostanie w naszej w pamięci.



Wszystkim, którzy swoim zaangażowaniem przyczynili się do sukcesu naszej bajki, serdecznie dziękujemy.

W rolach głównych wystąpili :

Dobra Wróżka - Ewa Olszewska
 Calineczka - Wioleta Sikorska
 Księżę Elfów - Jacek Piotrowski
 Matka - Anna Koszel
 Wiedźma - Pani Dyrektor Anna Mroczek
 Kret - Kamil Szostak
 Myszka - Irena Nowak
 Motyl - Paulina Czajka
 Jaskółka - Justyna Szyszka
 Żaba - Magdalena Mydło
 Żabiątko - Przemysław Cichoń
 Motylki: - Marta Kołodziejczyk
 - Agata Kulińska
 - Anna Piotrowska
 - Anna Bieńkowska
 - Anna Kaczmarczyk
 - Jolanta Zawadzka
 - Marta Szostak
 - Małgorzata Żeberek

Za nagłośnienie i muzykę odpowiedzialny był Grzegorz Mydło
 Dekoracje przygotowali: Magdalena i Grzegorz Mydło oraz Ewa Olszewska



konkurs fotograficzny **WIOSNA W GMINIE**

Konkurs fotograficzny pod nazwą „Wiosna w Gminie Mińsk Mazowiecki” przeznaczony był dla wszystkich miłośników gminy. Odbywał się w dwóch kategoriach wiekowych: dzieci i młodzież do 18 lat oraz dorośli.



I miejsce, Karolina Rokicka
Arynów



II miejsce, Miłosz Salicki - Trawy
Stara Niedziałka

KATEGORIA

DZIECI I MŁODZIEŻ DO 18 ROKU ŻYCIA



III miejsce, Bartosz Kowalski
Droga serwisowa, okolice Królewca



I miejsce, Gabriel Romanyszyn
Cielechowizna, rzeka Mienia

KATEGORIA

DOROŚLI



II miejsce, Grzegorz Skrzyński
Wiosna!



III miejsce, Edyta Salicka
pole zboża, Stara Niedziałka

Wszystkim uczestnikom konkursu gratulujemy i już zapraszamy do kolejnej edycji - Lato w Gminie, która wkrótce zostanie ogłoszona. Będzie to ostatnie wydanie konkursu w dotychczasowym formacie.

Rozbudowa kompleksu szkolnego w Zamieniu.

Po bardzo deszczowej wiosnie, z poprawą pogody prace budowlane ruszyły zdecydowanie. W wykopach wymurowane zostały fundamenty pod ściany nośne nowego budynku a między nimi położone są już podłogi. Postawiono także ściany zewnętrzne i wewnętrzne pomieszczeń żłobka. Prognozowana dobra pogoda na najbliższe tygodnie daje gwarancje, że prace budowlane będą postępować zgodnie z harmonogramem budowy.

 **NAJWIĘKSZA
INWESTYCJA
GMINNA**
realizowana w 2024

POZNAJ

swoją gminę



Miejscowość Stare Zakole przecięta jest przez linię kolejową nr 2 Warszawa - Terespol. Ta dwutorowa linia jest jednym z najważniejszych szlaków kolejowych w Polsce. PKP na przełomie wieków, w porozumieniu z władzami gminy, udostępniły swój tunel kolejowy poprowadzony pod torami do ruchu pojazdów mechanicznych. Tunel jest niewielki - dopuszczony jest w nim ruch pojazdów o maksymalnej szerokości i wysokości 2 metry.

Przejazdy są regulowane przez automatyczną sygnalizację świetlną, ponieważ przy tak małej szerokości jezdni nie ma możliwości wymijania się pojazdów w tunelu. Od kilku tygodni tunel cieszy się zwiększoną popularnością za sprawą zamknięcia ruchu drogowego na ulicy Mazowieckiej związanego z przebudową kanalizacji pod tą ulicą w Targówce.

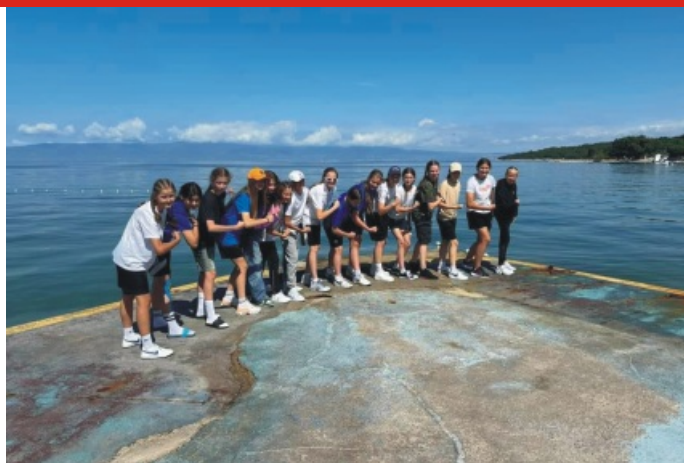
teksty i zdjęcia - Jacek Maria Jeliński



23 maja 2024 roku w Szkole Podstawowej w Brzózem odbyła się uroczystość odsłonięcia tablicy pamiątkowej i posadzenia dębu pamięci „Stanisław” dla uhonorowania ks. Stanisława Ryżko, urodzonego 4 grudnia 1910 roku w Brzózem, ucznia Szkoły Powszechnej w Brzózem, duszpasterza Polaków na Kresach Rzeczypospolitej, więźnia łagrów sowieckich, zmarłego 1 grudnia 1984 roku w Łohiszynie w Republice Białorusi i tam pochowanego na cmentarzu łohiszyńskim.



KS Świt Barcząca



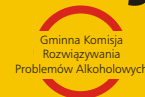
Miło nam przekazać informację, że pięć dziewcząt *Świt Barcząca* reprezentujących Kadrę MZPN (Delegatura Siedlce) wygrało Turniej *CRIKVENICA CUP* w Chorwacji w kategorii U-13 i U-15.

Świt Barcząca reprezentowały: Barbara Hallek, Nikola Kolińska, Julia Gryz, Lena Gawryś, Sylwia Kielczyk. Jest to wielkie osiągnięcie dla zawodniczek jak i całego klubu *Świt*.

Dziękujemy panu Markowi Kalinowskiemu za przekazanie informacji i zdjęć

Mińskie Centrum Profilaktyki

dla mieszkańców naszej gminy



Mińskie Centrum Profilaktyki

MM, ul. Juliana Tuwima 1
półpiętro budynku Zarządu
Gospodarki Komunalnej
Kontakt tel:
25 758 02 51 lub 25 758 02 52
mkrrpa@umminskmaz.pl

Godziny otwarcia:
od poniedziałku do czwartku
8:00 - 19:00,

w piątki 8:00 - 15:00

Zapisy na porady i konsultacje
prowadzone są pod nr tel.
25 758 02 51

Więcej informacji na stronie
www.minsk mazowiecki.pl

W ramach realizacji zadań
Gminna Komisja Rozwiązywania
Problemów Alkoholowych
w Mińsku Mazowieckim na 2024 rok
zaprasza do nieodpłatnego korzystania
z poradnictwa i konsultacji
W Mińskim Centrum Profilaktyki.

Centrum realizuje zadania, których celem jest zapewnienie dostępności pomocy terapeutycznej dla osób uzależnionych od alkoholu i zagrożonych narkomanią, pomocy terapeutycznej dla młodzieży eksperymentującej ze środkami psychoaktywnymi oraz pomocy dla rodzin potrzebujących wsparcia poprzez udzielanie pomocy psychospołecznej i prawnej, a w szczególności ochrony przed przemocą w rodzinie.

Specjaliści zatrudnieni w Centrum świadczą pomoc psychologiczną, pedagogiczną, terapeutyczną i prawną, udzielając wsparcia informacyjnego.



KIEDY UZALEŻNIENIE SPRAWUJE WŁADZĘ NAD UCZUCIAMI - MECHANIZM NAŁOGOWEGO REGULOWANIA EMOCJI?



Leczenie uzależnień to w dużej mierze praca nad emocjami. Ludzkie organizmy to tak naprawdę zarazem skomplikowanej niezbyt skomplikowane biologicznie maszyny - naturalne jest, że raczej unikamy czynności, sytuacji i stanów, które w jakiś sposób wywołują w nas poczucie dyskomfortu, a dążymy do tego, co sprawia nam przyjemność. Aby osiągnąć i utrzymać dobrostan psychiczny wykonujemy codziennie szereg działań: spotykamy się z bliskimi, uprawiamy sport, śmiejemy się, czytamy interesujące książki, słuchamy muzyki, rozwijamy hobby. Każda z tych aktywności wymaga poświęcenia pewnej ilości czasu oraz wykrzesania z siebie odrobiny wysiłku - aby poprawić swój nastrój lub utrzymać go na satysfakcjonująco wysokim poziomie, trzeba włożyć w to pewne pokłady energii. **Osoby uzależnione manipulują swoimi uczuciami, emocjami i stanami emocjonalnymi w sposób nałogowy.**

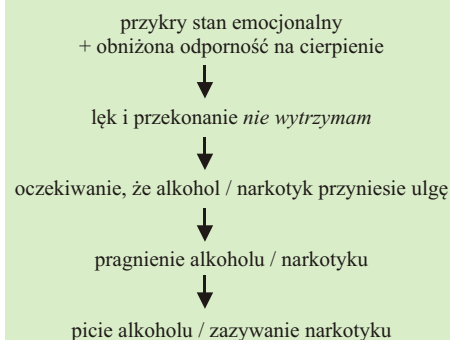
Mechanizm nałogowego regulowania emocji i uczuć u osób uzależnionych od alkoholu czy narkotyków działa w taki sposób: regulowanie uczuć następuje w sposób nałogowy, czyli za pomocą substancji psychoaktywnej. Chemiczne manipulowanie swoim nastrojem występuje u osób uzależnionych najczęściej w dwóch sytuacjach - kiedy celem jest poprawienie własnego samopoczucia, lub chęć uniknięcia nieprzyjemnego stanu psychicznego (napięcia,

stresu, niepokoju, lęku, strachu czy też nieprzyjemnych odczuć wynikających z pojawienia się objawów zespołu odstawiennego). Osoby uzależnione od alkoholu, hazardu czy narkotyków traktują używkę jako środek samoleczący, poprawiający nastrój, niwelujący nieprzyjemne odczucia płynące z ciała oraz psychiki. Znoszenie trudnych emocji jest dla nich wyjątkowym wyzwaniem przez zwiększoną nadwrażliwość na bodźce - zewnętrzne czy wewnętrzne. Sytuację tą można porównać do czynności opalania się bez filtra przeciwsłonecznego kiedy u jednych ludzi ekspozycja na słońce powoduje lekką opaleniznę, u osób uzależnionych dochodzi do oparzenia. Mówiąc prościej, osoby uzależnione są bardziej podatne na pojawienie się intensywnych emocji w odpowiedzi na różne zdarzenia życiowe i stany psychofizyczne. Pojawiające się nieprzyjemne emocje są nadmiarowe i odczuwalne jako zagrażające. Pojawiające się myśli i przekonania dotyczące nieumiejętności poradzenia sobie z nimi, aktywizują u osób uzależnionych pragnienie (a potem nawet przymus) sięgnięcia po alkohol czy narkotyk, czy grę hazardową w celu doznania ulgi.

Dodatkowe oczekiwania co do samego działania substancji i poprzednie pozytywne wspomnienia związane z przyjemnym stanem doświadczanym po jej zażyciu, nakręcają spiralę nałogowego regulowania emocji, prowadząc do

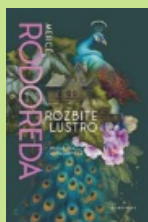
uruchomienia działań nastawionych na zdobycie, a później zażycie substancji psychoaktywnej. Tego rodzaju ucieczka od przykrych uczuć i psychicznego dyskomfortu staje się regularnie stosowanym schematem radzenia sobie. Wizja doświadczenia ukojenia w szybki i bezwysiłkowy sposób za pomocą używki, staje się dla osoby uzależnionej bardzo kusząca. **Należy sobie jednak zdać sprawę z tego, że będąc uzależnionym od alkoholu czy narkotyków, doznanie realnej, długo odczuwanej ulgi jest niemożliwe - tolerancja organizmu na substancję wzrasta w takim tempie, że ostatecznie ulga trwa bardzo krótko, a negatywne konsekwencje picia czy brania są długotrwałe, coraz bardziej obciążające i dotkliwe.**

Schemat mechanizmu nałogowego regulowania emocji i uczuć można przedstawić tak:



Znając mechanizm nałogowego regulowania emocji i uczuć łatwiej jest przerwać to błędne koło.

ródło: **CENTRUM OBSŁUGI ALMA LIBRE**,
01-650 Warszawa, Mickiewicza 52/3
<https://www.almalibre.pl/mechanizm-nałogowego-regulowania-emocji/>



Merce Rodoreda
Rozbite lustro

Katalońskie Downton Abbey. Porywająca powieść należąca do klasyki współczesnej literatury katalońskiej autorstwa jednej z najbardziej cenionych pisarek hiszpańskich. Trzy pokolenia arystokracji i kilka pokoleń służby - historia zaczynająca się w latach siedemdziesiątych XIX wieku i sięgająca nadejścia dyktatury Franco i hiszpańskiej wojny domowej. Kiedy Salvador Valldaura spotyka Teresę Goday, uwodzą go jej aksamitne oczy i zaraźliwy śmiech. Valldaura, bogaty i niemłody już dyplomata, i Teresa, biedna córka handlarza rybami, pobierają się i przeprowadzają do dużej willi na obrzeżach Barcelony. W tym domu ich rodzina rozkwita i rozpada się: w kalejdoskopie zmieniających się perspektyw przewijają się losy kolejnych mężów, żon, córek i synów, także tych z nieślubnego łoża. Przydarzają się tragedie i wielkie, także zakazane miłości, zdrady i dowody bezinteresownego oddania, czyny pełne altruizmu i samolubstwa.



Bartosz Panek
Zboże rosło jak las: pamięć o pegeerach

Nie ma jednej prawdy o pegeerach, mimo że wszystkie powołano do życia jednym dekretem i zamknięto jedną ustawą. Miały gwarantować wydajność, stabilne zatrudnienie i postęp techniczny wsi. Na niemal pół wieku zdominowały jej pejzaż, choć tworzono je również na terenie miast. Przeglądając się wnikliwie codzienności ich mieszkańców, Bartosz Panek próbuje odpowiedzieć na pytanie: czy wszędzie było aż tak źle?



Phil Earle
Moje dwa domy

Podnosząca na duchu książka dla dzieci, które czują się rozdarte po rozstaniu rodziców i będą mieć dwa domy.

**Biblioteka Publiczna Gminy Mińsk Mazowiecki zs. w Stojadłach
zaprasza na**

KARAWANA

WĘDRUJĄCY FESTIWAL SZTUKI I ANIMACJI 2024

29 czerwiec (sobota)

STOJADŁA, ul. Południowa 20 - przy szkole podstawowej

W PROGRAMIE:

- 16:00** *Cyrk sznurkowy* Teatr Falkshow (spektakl dla najmłodszych)
17:00 - 20:00 działania animacyjne
- BAWIMY I UCZYMY rodzinne animacje dla najmłodszych. Koncepcja i realizacja członkowie Polskiego Stowarzyszenia Animatorów KLANZA.
 - PODWÓRKO WYOBRA NI edukacyjny plac zabaw kreatywnych. Koncepcja i realizacja Muzeum Bajek, Baśni i Opowieści.
 - STRAGANY SZTUKI interaktywne stanowiska; zaproszenie mieszkańców do doświadczenia twórczego. Koncepcja i realizacja Janusz Byszewski.
- 20:30** *Dobrze, lepiej, katastrofa* Teatr Ewolucji Cienia

WSTĘP WOLNY

Działania w plenerze umożliwiają udział osobom niepełnosprawnym

To już 17. edycja projektu Mazowieckiego Instytutu Kultury, współorganizowanego przez lokalnych partnerów, zachęcającego mieszkańców województwa mazowieckiego do aktywnego rodzinnego spędzania wolnego czasu z kulturą. Jest to projekt plenerowy, realizowany w okresie letnim, skierowany do dzieci i młodzieży oraz ich rodziców.

Dzień Karawany rozpoczyna się w godzinach popołudniowych spektaklem teatru profesjonalnego dla dzieci, a kończy się spektaklem dla widzów dorosłych. Czas między spektaklami zostanie wzbogacony rodzinnymi animacjami prowadzonymi przez doświadczonych animatorów. Działania plenerowe umożliwiają prezentację wartościowych propozycji artystycznych omijając ograniczenia w infrastrukturze obiektów.





8 czerwiec 2024

Festyn Lotniczy na lotnisku w Janowie



Sobotni poranek przywitał wszystkich ładną pogodą. Ze wszystkich stron ciągnęły tłumy, ich celem było nasze lotnisko w Janowie, siedziba 23 Bazy Lotniczej. To tego dnia, po długiej kilkuletniej przerwie, odbywał się Festyn Lotniczy. Wszystkie drogi były zakorkowane. Przez lotniskową bramę można było się dostać albo pieszo, albo darmowym autobusem komunikacji miejskiej a najwygodniej - o czym już wcześniej informowali organizatorzy tego wydarzenia - rowerem. Na terenie bazy, blisko Centralnej Płaszczyny Postoju Samolotów, miejscu gdzie były rozstawione liczne stoiska firm biorących udział w festynie, zorganizowano parkingi na kilka tysięcy rowerów. Na CPPS-ie ekspozowane były oczywiście samoloty. Oprócz prawie muzealnych już MiG-29 i Su-22M4 można było obejrzeć z bliska najnowszy nabytek Wojsk Powietrznych - koreańskie FA-50. I to właśnie one skupiały dookoła siebie największe tłumy. Do zobaczenia jak najszybciej na następnej, tak potrzebnej imprezie!

