

KWIECIEŃ
2016/4 (194)



Miesięcznik Kolneński



5/31

ISSN 1640-257X

397/16

KOLNO - GRABOWO - MAŁY PŁOCK - STAWISKI - TUROŚL

*Kolneńskie gimnazjum
najlepsze
w międzyszkolnych zawodach
z pierwszej pomocy*



Międzyszkolne Zawody z Pierwszej Pomocy w Kolnie

Popularyzacja nauki pierwszej pomocy wśród uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych jest niezwykle ważna, dlatego też 7 kwietnia 2016 r. w Zespole Szkół Technicznych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Kolnie po raz pierwszy odbyły się Międzyszkolne Zawody z Pierwszej Pomocy.



Zwycięzcy z gimnazjum w Kolnie z opiekunem grupy dyrektorem szkoły Karolem Chojnowskim

Organizatorem przedsięwzięcia była Kolneńska Grupa Pierwszej Pomocy wraz z firmą RobMed Robert Niebrzydowski. Zawody składały się z dwóch części: pisemnej oraz praktycznej zawierającej elementy gry ratowniczej. Gra ratownicza miała formę tradycyjnej gry zespołowej. Zespoły 3-osobowe udzielały pierwszej pomocy w symulowanych przypadkach i zdarzeniach. Początkowa scenka dotyczyła zakresu resuscytacji, druga zaś - badania urazowego. Od zawodników nie wymagano specjalnego przeszkolenia, kursu ani profesjonalnych umiejętności ratowniczych. Wystarczyła wiedza zdobyta w szkole.

W zawodach wzięło udział 16 drużyn z pięciu szkół: Zespołu Szkół Technicznych im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Kolnie, I Liceum Ogólnokształcącego im. A. Mickiewicza w Kolnie, Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie, Gimnazjum w Zabieliu oraz Gimnazjum w Lachowie.

Patronat nad zawodami objęli: Starosta Kolneński Stanisław Wiszowaty, Wójt Gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski oraz Burmistrz Miasta Kolno Andrzej Duda, którzy ufundowali również puchary dla zwyciężskich drużyn za pierwsze, drugie i trzecie miejsce.

Partnerami wspomagającymi organizację zawodów byli: Zespół Szkół Technicznych w Kolnie, Wyższa Szkoła Ochrony Zdrowia w Łomży, Hufiec Pracy w Kolnie, Ochotnicza Straż Pożarna w Kolnie, Polska Liga Wraków oraz firma „Caterina” Hubert Charubin.

Patronat medialny: Radio Nadzieja, Radio Białystok, Telewizja Narew, Kolniak24, Miesięcznik Kolneński.

Przed uroczystym rozdaniem nagród odbył się profesjonalny pokaz ratowniczy w wykonaniu przedstawicieli Wyższej Szkoły Ochrony Zdrowia w Łomży.

Celem realizacji przedsięwzięcia przez Kolneńską Grupę Pierwszej Pomocy była chęć przekonania uczestników, że udzielanie pierwszej pomocy nie jest trudne, a także stworzenie możliwości pogłębiania swojej wiedzy i umiejętności reagowania w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia ludzkiego. Kolneńska Grupa Pierwszej Pomocy składa serdeczne podziękowania dla patronów oraz partnerów wspierających organizację imprezy oraz dyrekcji szkół, nauczycieli i uczniów za wkład i przygotowanie do udziału w zawodach.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka

Wyniki:

Miejsce I – Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie

Miejsce II – Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie

Miejsce III – I Liceum Ogólnokształcącego im. A. Mickiewicza w Kolnie

Organizatorzy jeszcze raz gratulują zwycięzcom i dziękują wszystkim zawodnikom i opiekunom za udział w zawodach.



Wprowadzenie do części pisemnej zawodów



Część praktyczna zawodów jednej z grup



Profesjonalny pokaz ratowniczy



Zespół prowadzący i odpowiadający za organizację zawodów

6. rocznica katastrofy smoleńskiej. Uroczystości w Kolnie

10 kwietnia - w 6. rocznicę katastrofy smoleńskiej uroczystości kolneńskie rozpoczęła o godz. 9:00 msza św. w intencji Ofiar katastrofy rządowego samolotu odprawiona w kościele pw. św. Anny przez Dziekana Kolneńskiego ks. Stanisława Uradzińskiego.



Delegacje, samorządów gminy, miasta i powiatu oraz służb mundurowych składają hołd ofiarom katastrofy



Delegacja służb mundurowych KPP w Kolnie



Burmistrz miasta Andrzej Duda składa wiązanek pod płytą upamiętniającą tragedię smoleńską



Przemówienie burmistrza na placu przed kościołem



z małżonką, ostatni prezydent RP na uchodźstwie Ryszard Kaczorowski, wicemarszałkowie Sejmu i Senatu, grupa parlamentarzystów, dowódcy wszystkich rodzajów Sił Zbrojnych RP, pracownicy Kancelarii Prezydenta, szefowie instytucji państwowych, duchowni, przedstawiciele ministerstw, organizacji kombatanckich i społecznych, osoby towarzyszące oraz załoga samolotu.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka

Po nabożeństwie, pod płytą upamiętniającą tragiczne wydarzenie z 10 kwietnia 2010 roku, tradycyjnie złożono wieńce i zapalono znicze. Samorząd miasta Kolno reprezentował Burmistrz Andrzej Duda, gminę Kolno - Wójt Józef Bogdan Wiśniewski, powiat kolneński - radny Adam Wojciech Sekściński, obecny zastępca prezesa KRUS centrali w Warszawie. Hołd i kwiaty złożyła też delegacja służb mundurowych - zastępca komendanta KPP w Kolnie mł. insp. Artur Żebrowski oraz asp. sztab. Joanna Makarewicz.

Do narodowej tragedii – katastrofy samolotu prezydenckiego pod Smoleńskiem - doszło w sobotni poranek o godzinie 8:41 w dniu 10 kwietnia 2010 roku.

Rządowy samolot Tu-154M leciał na obchody 70. rocznicy sowieckiego mordu polskich oficerów w Lesie Katyńskim. W wyniku tragedii zginęło 96 osób: prezydent RP Lech Kaczyński

Ludzie, których kochamy, zostają na zawsze, bo zostawili ślady w naszych sercach.

Serdeczne podziękowania dla ks. Dziekana parafii św. Anny w Kolnie za prowadzenie uroczystości pogrzebowej.

Dziękuję Rodzinie, Przyjaciołom, Delegacjom, Delegacji ze Sklepu „Mięsnego u Mariana”,

Bratu Marianowi za dobre serce skierowane dla mojej osoby.

Dziękuję Koleżankom, p. Ani Nowakowskiej i p. Wiesławie Kobus za pomoc.

Wszystkim tym, którzy łącząc się ze mną w bólu, uczestniczyli w uroczystości pogrzebowej mojego męża

śp. Mariana Stachelka

składa żona z rodziną.

Wojewódzkie Konkursy Przedmiotowe

13 kwietnia 2016 r. w Katolickim Gimnazjum im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży odbyło się uroczyste podsumowanie Wojewódzkich Konkursów Przedmiotowych.



Poziom zadań, z którymi przyszło zmierzyć się uczniom, był bardzo wysoki. Z tym większą satysfakcją możemy pochwalić się, iż czworo uczniów naszego gimnazjum zdobyło w tych konkursach tytuły laureatów lub finalistów.

Z rąk Podlaskiego Kuratora Oświaty zaświadczenia odebrali:

JULIA TRUSZKOWSKA - laureatka Wojewódzkiego Konkursu Chemicznego (opiekunka – Teresa Bajorek)

JULIA TRUSZKOWSKA - laureatka Wojewódzkiego Konkursu Matematycznego (opiekunka – Anna Stachowska)

MARTYNA ŚWIĘCZKOWSKA - laureatka Wojewódzkiego Konkursu Biologicznego (opiekunka – Lila Charubin)

TOMASZ NOWACKI – finalista Wojewódzkiego Konkursu Historycznego (opiekunka – Agnieszka Bednarczyk)

ANNA BOGUMIŁ – finalistka Wojewódzkiego Konkursu Historycznego (opiekun – Mariusz Kędzierski)

JULIA TRUSZKOWSKA – finalistka Wojewódzkiego Konkursu Biologicznego (opiekunka – Teresa Gębarska).

Dodatkowo Burmistrz Miasta Kolno Andrzej Duda uczestniczący w podsumowaniu Wojewódzkich Konkursów Przedmiotowych dla laureatek Juli Truszkowskiej i Martyny Świączkowskiej za osiągnięte wyniki w nauce, ufundował specjalne nagrody, które zostały im uroczyście wręczone w Łomży.

Uczniom, rodzicom oraz opiekunom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Jesteśmy z Was bardzo dumni.



Burmistrz Andrzej Duda składa gratulacje i wręcza nagrodę Julii Truszkowskiej



Martyna Świączkowska odbiera zaświadczenie z rąk Podlaskiego Kuratora Oświaty



Od lewej: Anna Stachowska, Julia Truszkowska, Martyna Świączkowska i Wiesław Boć.

Julia Truszkowska ponownie w finale ogólnopolskim

„Głóście wartości rodziny” – pod takim hasłem przebiegała VIII Wojewódzka Olimpiada – Myśli Jana Pawła II.



Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie w konkursie tym reprezentowali: Sandra Olszewska (I D), Julia Truszkowska (III D) oraz Mateusz Białowąs (III C). Wszyscy wymienieni osiągnęli na etapie szkolnym najlepsze wyniki, które pozwoliły na kwalifikację do etapu wojewódzkiego. W olimpiadzie, która odbyła się w Ciechanowcu 22 kwietnia,

wzięło udział 79 uczniów z 28 gimnazjów z całego województwa. Zaszczytne II miejsce i awans do finału ogólnopolskiego przypadł Julii Truszkowskiej przygotowywanej przez panią Agnieszkę Zadrogę. Należy nadmienić, iż Julka po raz drugi będzie reprezentować zarówno naszą szkołę, jak i województwo na najwyższym szczeblu. Gratulujemy i życzymy powodzenia w finale ogólnopolskim.

Jak co roku do organizacji olimpiady aktywnie włączyły się: Kuratorium Oświaty w Białymstoku, Podlaska Rodzina Szkół im. Jana Pawła II oraz wydziały katechetyczne kurii diecezjalnych w Białymstoku, Drohiczyne, Łomży i Ełku.

Koordinatorem VIII edycji Ogólnopolskiej Olimpiady „Myśli Jana Pawła II” są:

- Gimnazjum im. Papieża Jana Pawła II w Ciechanowcu oraz Zespół Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych im. Jarosława Iwazkiewicza w Ciechanowcu.
- Merytorycznie olimpiadę wspiera Wydział Katechetyczny i Szkolnictwa Katolickiego Kurii Diecezjalnej w Drohiczyne.

Olimpiada ma charakter trójstopniowy; kolejne etapy konkursowe przeprowadzane są w następujących terminach:

- I stopień (etap szkolny) – 17 grudnia 2015 r.
- II stopień (etap wojewódzki) – 22 kwietnia 2016 r.
- III stopień (etap ogólnopolski) – 10-11 czerwca 2016 r.

„Rekultywacja gminnych składowisk odpadów komunalnych województwa podlaskiego”.

Dla rozwoju infrastruktury i środowiska

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.

Beneficjent: Miasto Kolno

Wartość Projektu: 4 388 534,01 PLN

Wartość dofinansowania: 3 730 253, 90 PLN

WFOŚiGW w Białymstoku pozytywnie zakończył procedurę oceny wniosku o płatność końcową nr. POIS.02.00.00-00-002/14-OS (454/002-14/05) projektu pn. „*Rekultywacja gminnych składowisk odpadów komunalnych województwa podlaskiego*”. Oznacza to, że projekt został pozytywnie rozliczony pod względem finansowym.

W projekcie uczestniczyli: Filipów, Grabowo, Hajnówka, Krypno, Kulesze Kościelne, Nowogród, Radziłów, Zbójna, Miasto Kolno i Miasto Łomża. Dziękujemy za zaufanie jakim nas obdarzono powierzając **Miastu Kolno** rolę lidera projektu.



Realizacja tej obliczonej na prawie 4,5 miliona złotych inwestycji była dla nas wszystkich dużym wyzwaniem. Sprawny przebieg inwestycji u wszystkich 10 partnerów jest dowodem na dobre przygotowanie naszych samorządów do absorpcji Funduszy Europejskich. Pomimo dzielących nasze miejscowości odległości współpraca między nami układała się wzorowo i bez zakłóceń. Sukces przedsięwzięcia był również możliwy dzięki profesjonalnemu wsparciu ze strony WFOŚiGW w Białymstoku.



Przedstawiciele gmin uczestniczących w Projekcie

Dzięki wspólnemu projektowi prawie 8 hektarów zdegradowanych ekologicznie terenów przywróconych zostało naturze. Z krajobrazów gmin uczestniczących w projekcie zniknęły szkodliwe góry odpadów. W ich miejscu pojawiły się wyspy zieleni otoczone edukacyjnymi ścieżkami. Tablice edukacyjne z zakresu ochrony środowiska oraz racjonalnego gospodarowania odpadami będą pomocne w organizacji ekologicznych lekcji w plenerze. Przygotowane ścieżki edukacyjne będą wyjątkową szkołą ekologii dla dzieci i młodzieży. Projekt stał się dobrym przykładem współpracy 10 samorządów w zakresie ochrony środowiska. Województwo podlaskie to unikatowe przyrodniczo tereny Zielonych Płuc Polski. Dzięki wspólnej inwestycji staną się jeszcze bardziej czyste i zielone. Nasz wspólny projekt został już zrealizowany, rozliczony, a teraz jeszcze pozostaje utrzymać jego trwałość poprzez m.in. sporządzanie sprawozdań.

Oczywiście liczymy na to, że będziemy mieli jeszcze okazję do współpracy przy innych projektach w przyszłości. Niech nawiązana przez nas współpraca przyczyni się również do lepszego poznania naszych samorządów i społeczności. Władzom i mieszkańcom gmin uczestniczących w projekcie życzymy dalszych sukcesów i kolejnych inwestycji ekologicznych, które tak bardzo przyczyniają się do zrównoważonego rozwoju.

**Burmistrz Miasta Kolno
Andrzej Duda**

**Miasto Kolno zaprasza do udziału w:
XIV PODLASKICH DNIACH RODZINY
pod hasłem
„W rodzinie siła”**

Planowany zakres działań:

Lp.	Przedsięwzięcie	Termin realizacji	Miejsce realizacji
1.	Majówka na sportowo	02.05.2016	Boiska przy hali
2.	IV Marsz Nordic Walking Studentów UTW 2016	04.05.2016	Teren wokół Kolna
3.	„Mama tata i ja” eliminacje Festiwalu piosenki przedszkolnej	05.05.2016	KOKiS
4.	Mini Olimpiada Przedszkolaka	12.05.2016	Hala Sportowa
5.	Piknik sportowy na mazurach - Seniorów	18.05.2016	Mazury
6.	„Piękno wokół nas” konkurs	Maj - sierpień	KOKiS
7.	Piknik rowerowy Seniorów	Maj	Plener
8.	Koncert w wykonaniu dziecięcych zespołów KOKiS	08.06.2016	KOKiS
9.	Dzień Dziecka na sportowo	1.06.2016	Obiekty sportowe
10.	Turniej piłki nożnej kategorii „Żak”	01.06.2016	Stadion
11.	„Świat się śmieje” - popołudnie z humorem - spotkanie seniorów	08.06.2016	KOKiS
12.	Ścianka wspinaczkowa	11.06.2016	KOKiS
13.	„Wieczór tajemnic” - młodzi kontra seniorzy - impreza rozrywkowa	15.06.2016	KOKiS
14.	Otwarty turniej piłki plażowej	20 - 21.06.2016	Stadion miejski
15.	Festyn „Imieniny Jana z Kolna”	25.06.2016	Stadion miejski
16.	Zakończenie III roku Uniwersytetu Trzeciego Wieku	29.06.2016	KOKiS
17.	Rajd rowerowy	25.05.2016	miasto Kolno i okolice
18.	Konkurs plastyczny „W rodzinie siła”	Maj 2016	SP Nr 1 SP Nr 2
19.	Konkurs literacki dot. Światowych Dni bez Papierosa	31maj 2016	SP Nr 1 SP Nr 2 Gimnazjum
20.	Happening rodzinny „W rodzinie siła”	Pierwsza połowa maja	Teren szkoły gimnazjalnej
21.	Warsztaty dot. profilaktyki uzależnień	maj	SP Nr 1 SP Nr 2 Gimnazjum
22.	Spektakl teatralny dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych I - III	Maj	SP Nr 1 SP Nr 2 Gimnazjum
23.	Spektakl teatralny dla rodziców dzieci ze Świetlicy Środowiskowej „Stokrotka”	maj	Świetlica Środowiskowa „Stokrotka”
24.	Poradnictwo z zakresu profilaktyki uzależnień - Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych	08.06.2016	KOKiS
25.	Poradnictwo z zakresu promocji zdrowia Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna	08.06.2016	KOKiS
26.	Poradnictwo z zakresu wspomagania rodziny Kolneńskie Stowarzyszenie „Rodzina”	08.06.2016	KOKiS
27.	Poradnictwo informacyjno - konsultacyjne Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	08.06.2016	KOKiS

Mały Płock, dn. 20.04. 2016 r

Wójt Gminy Mały Płock

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2015r. poz. 1774, poz. 1777, z 2016 r. poz. 65) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Gminy w Małym Płocku został wywieszony na okres 21 dni od dnia 20.04. 2016 r. wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy nr 134/3, 139, oraz nr 141/4 położonych w miejscowości Stare Rakowo.

Wykaz został opublikowany na stronie internetowej - w Biuletynie Informacji Publicznej <http://bip.ug.malyplock.wrotapodlasia.pl> Szczegółowe informacje dotyczące nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy można uzyskać w Urzędzie Gminy w Małym Płocku lub telefonicznie pod numerem 86 2791322.

Wiosenny koncert

Młodzi adepci sztuki z Państwowej Szkoły Muzycznej po raz kolejny zaprezentowali się szerszej publiczności. Wiosenny koncert odbył się 15 kwietnia 2016 r. w auli naszej szkoły.

Wystąpili uczniowie klasy akordeonu, gitary i klarnetu. Swoją obecnością zaszczytili nas dyrektor Powiatowej Biblioteki Pedagogicznej p. Bożena Kowalewska oraz proboszcz Parafii pw. Św. Jana Chrzciciela w Turośli - ks. Jan Kisłowski. Zgromadzeni goście usłyszeli miniatury klasyczne, melodie ludowe i standardy muzyki rozrywkowej. Teraz, kiedy wielkie emocje młodych artystów opadły, serdecznie zapraszamy na kolejne nasze koncerty.

Anna Nadolna

Serdecznie dziękujemy za pomoc i wsparcie
Kwiaciarni p. E. i P. Trzeciaków.

Państwowa Szkoła Muzyczna ogłasza zapisy na rok szkolny 2016/17. Przesłuchania wstępne na instrumenty: akordeon, gitara, klarnet - odbędą się 20 maja 2016 r. Kwestionariusze przyjmujemy do dnia 18.05.2016 r.



Jarzyło Mateusz



Skopnik Oliwier

KOKiS

Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu

ZAPRASZA NA

KONCERTR

GRUPA RYTMIKOBALERINKA
DZIECIĘCY TEATR MIEJSCZYNY KOKiS
GRUPA WOKALNA "HARMIDER"

WSTĘP WOLNY

"CO NAM W DUSZY GRA"

ZAKOŃCZENIE ROKU ARTYSTYCZNEGO
DN. 09.06.2016R. GODZ. 18:00

SALA WIDOWISKOWA KOKiS

BURMISTRZ MIASTA KOLNO
KOLNEŃSKI OŚRODEK KULTURY I SPORTU
ZAPRASZAJĄ NA



PIKNIK

z okazji

DNIA DZIECKA
DN. 01.06.2016r. GODZ. 15:00

W PROGRAMIE:

- ZABAWY SPORTOWE
- KOŁO FORTUNY
- MALOWANIE TWARZY

DODATKOWE ATRAKCJE:

- ZJEŹDŹALNIE, SKOKI NA BUNGEE, ZAMEK DMUCHANY
- WSTĘP BEZPŁATNY SAMOCHODZIKI ELEKTRYCZNE

PLAC PRZY KRYTEJ PŁYWAŁNI KOKiS ul. M. DĄBROWSKIEJ 4

W DNIU 1 CZERWCA- OBIEKT KRYTEJ PŁYWAŁNI
ZGODNIE Z ZARZĄDZENIEM BURMISTRZA MIASTA KOLNO
UDESTĘPNIONY BĘDZIE BEZPŁATNIE DLA DZIECI
UCZĘSZCZAJĄCYCH DO PLACÓWEK OŚWIATOWYCH
ZARZĄDZANYCH PRZEZ BURMISTRZA MIASTA KOLNO

Kabaret Rewers w KOKiS

17 kwietnia w sali widowiskowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu wystąpił kabaret „Rewers”.

Kabaret Rewers to na mapie kabaretowej Polski grupa nowa, a zarazem doświadczona. Jest połączeniem doświadczenia, urody i spontaniczności. Tworzą go Janusz Rewers (lider Kabaretu Ciach w latach 1994-2014, znany również z serialu Spadkobiercy), Andrzej Kłós (autor wielu hitowych tekstów Kabaretu Ciach), Ania Olechnowicz oraz Maciej Wojciechowski. Tego wieczoru w jednym ze skeczy wystąpiła gościnnie zaproszona z widowni pani Kasia. Zagrała fantastycznie swoją rolę, zbierając za występ ogromne brawa. Dodatkowo od pana Janusza, który był pod wrażeniem jej gry aktorskiej, ma otrzymać bukiet kwiatów. Pełen humoru – jak to bywa przy kabaretach – występ pokazywał absurdy życia codziennego. Dobry kontakt aktorów z publicznością, która żywiołowo reagowała śmiechem, sprawił, że nikt z widowni nie miał czasu na nudę. Dobra zabawa z kabaretem to jedna z wielu atrakcji przygotowanych z myślą o mieszkańcach miasta przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.



XXIX Mały Konkurs Recytatorski w KOKiS

28 kwietnia w kawiarni Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu, odbyły się eliminacje kolneńskie XXIX Małego Konkursu Recytatorskiego pn. „Baje, bajki, bajeczki...”.

nagrody książkowe ufundowane przez Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.



Po wysłuchaniu 33 uczestników w dwóch kategoriach wiekowych, komisja konkursowa postanowiła zakwalifikować na eliminacje wojewódzkie w Białymstoku następujące osoby: w kat. klas I – III: Mateusza Bągarta i w kat. klas IV – VI: Oliwię Dzięgielewską. Dodatkowo z uwagi na wysoki poziom artystyczny wykonania wyróżniono: Nikołą Sienkiewicz, Karola Kulczewskiego, Emilię Klonowską i Alicję Żebrowską, a w kategorii klas starszych: Annę Filipkowską, Karolinę Samul, Magdalenę Lemańską. Wszyscy uczestnicy eliminacji otrzymali okolicznościowe dyplomy i

KOKiS
Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu

ZAPRASZA PRZEDSZKOLAKÓW DO UDZIAŁU

**W KONKURSIE
RECYTATORSKIM**

WIEK 4-7 LAT

**„O ZŁOTĄ RÓZDŻKĘ
DOBREJ WRÓZKI”**

DN. 24.05.2016R.

GODZ. 10:00

**ZGŁOSZENIA DO DNIA 20 MAJA
KOLNEŃSKI OŚRODEK KULTURY I SPORTU
PRZY UL. M. KONOPNICKIEJ 4 TEL. 86 278 22 21
lub instruktorzy@kolno.home.pl**

FINISAŻ WYSTAWY - ZBIGNIEWA BRZEZIŃSKIEGO

Wśród 20. Kwietnia, w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu miało miejsce nietypowe przedsięwzięcie kulturalne – Finisaż wystawy „Malowane słońcem”. Autor w/w wystawy Zbigniew Brzeziński na jej zakończenie w Kolnie wystąpił z mini Przybyli na tę uroczystość mieli możliwość usłyszeć największe przeboje dawnych lat, m.in.: „Serce w plecaku”, „Puste koperty”,

„Umówiłem się z nią na 9-tą”, walc z filmu „Noce i dnie”, „Mała niebieska chusteczka” itd. Piosenki przeplatane były ciekawymi wydarzeniami z życiorysu p. Zbigniewa przytoczonymi przez Katarzynę Kuklińską - wiceprezes Stowarzyszenia „JA i TY”, z którą autor współpracuje na co dzień.



Otwarty Turniej Piłki Siatkowej o Puchar Burmistrza Miasta Kolno

23 kwietnia w Hali Sportowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu został rozegrany turniej w piłkę siatkową o Puchar Burmistrza Miasta Kolno.



W zawodach uczestniczyły cztery drużyny z terenu naszego powiatu: Brzydzy lecz Zdolni, LZS Janowo, Mgła Zabiele, 500+Kolno. Grano systemem każdy z każdym; po zaciętych, stojących na wysokim poziomie meczach zwyciężyli „Brzydzy lecz Zdolni”. Drugie miejsce wywalczyli zawodnicy Mgły Zabiele, a trzecie miejsce na podium zajęli – LZS Janowo. Trapiąca kontuzjami tego dnia drużyna 500+Kolno, mająca problem ze skompletowaniem składu do ostatniego spotkania, zajęła czwarte miejsce. Puchary i dyplomy ufundowane przez organizatora wręczała zawodnikom dyrektor KOKiS Alicja Szymańska. Sędzią głównym zawodów był pan Zdzisław Śliwecki.



Kolneńskie VIP-y czytają dzieciom 2016

Czytanie jest jedną z najważniejszych umiejętności każdego człowieka. Uczy języka i myślenia, ćwiczy pamięć i koncentrację, poszerza wiedzę i ułatwia naukę, wspiera rozwój psychiczny, rozwija wyobraźnię, pomaga osiągnąć sukces w życiu.

Czytanie lub słuchanie baśni, bajek, opowiadań sprawia dziecku wielką przyjemność i wspiera rozwój dziecięcej osobowości. Teksty dla najmłodszych i trochę starszych odbiorców przekazują swe sensy na wielu poziomach i wzbogacają życie dziecka na wiele sposobów. Mali czytelnicy czytają lub słuchają czytanego tekstu, aby śmiać się i wruszać w czasie lektury, aby odczuwać lęk i oburzenie, wyteżać umysł w celu rozwiązania zagadki, gubić się w domysłach; by dzielić z bohaterem poczucie satysfakcji i dumy z powodu pokonania przeciwności, aby zadumać się nad jego dziwnym losem.

Baśnie pomagają dziecku z psychologicznymi problemami dorastania, wzbogacają życie dziecka i wnoszą w nie atmosferę cudowności; właśnie dlatego – by pomóc w rozumieniu problemów zawilego i skomplikowanego dziecięcego świata, wzbogacić ten świat w przygodę i fantastykę – Powiatowa Biblioteka Pedagogiczna w Kolnie już po raz dziesiąty zorganizowała ucztę czytelniczną pn. Kolneńskie VIP-y czytają dzieciom.

Akcja, z okazji Światowego Dnia Książki i Praw Autorskich, trwała od 18 do 22 kwietnia br. W tym czasie, w bajkowej scenerii biblioteki, wychowankowie oddziałów przedszkolnych, uczniowie edukacji wczesnoszkolnej i klas 4-6 ze Szkoły Podstawowej nr 1 i Szkoły Podstawowej nr 2 w Kolnie byli przenoszeni w zachwycający i fantastyczny świat bajek, baśni, ale także w realistyczny, osadzony we współczesnych realiach opowiadań.

Cudowni lektorzy – tekstami R. Piątkowskiej: *To się w głowie nie mieści*, J. Brzechwy, J. Tuwima, Ch. Perraulta, P. Beręsewicza: *Na przykład Małgośka, Pieniądze albo kasa*, L. Pichon: *Tomek Łebski. Fantastyczne wymówki*, R. Jędrzejewskiej-Wróbel: *Siedmiu wspaniałych*, M. McDonald: *Hania Humorek i Smrodek. Poszukiwacze skarbu*, B. Gawryluk: *Mali bohaterowie*, R. Butschkova: *Mam przyjaciela strażaka*, J. Papuzińskiej: *Wędrowcy, Asiunia*, J. Dubois: *A wszystko przez Faraona*, T. Jastruna: *Antoś i jeszcze ktoś*, A. Oppmana: *Wiersze, Legendy*, A. Lindgren: *Emil ze Smalandii*, L. Bajkowskiej: *Porwanie Królowej Nutki*, A. Żaka: *Brajan i ogniowe smoki* – wprawiali słuchaczy w śmiech, zadumę, powagę, żal, współczucie lub zamyślenie.

W czasie 10. edycji popularyzującej czytanie akcji KOLNEŃSKIE VIP-Y CZYTAJĄ DZIECIOM małym gościom, z nadzwyczajnym profesjonalizmem czytali:

Wicestarosta Kolneński – p. Robert Nadara, Sekretarz Miasta – p. Mirosław Bajorek, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 –

p. Dariusz Łosiewski, Prezes Banku Spółdzielczego – p. Krzysztof Kajko, Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy – p. Waclaw Sójko, Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej – p. Maria Jolanta Siwik, Dyrektor Bursy Szkolnej – p. Krzysztof Sobiewski, Pierwszy Zastępca Komendanta Powiatowego Policji – mł. insp. Artur Żebrowski, Wójt Gminy Kolno – p. Józef Wiśniewski, Proboszcz Parafii pw. Chrystusa Króla Wszechświata – ks. Wojciech Stefaniak, w imieniu Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej – mł. asp. Adam Banach, Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 – p. Barbara Podsiad, Dyrektor Zespołu Szkół Technicznych – p. Eugeniusz Gromadzki, Wicedyrektor Zespołu Szkół Technicznych – p. Barbara Skrzeczyńska, Dziekan Kolneński – ks. Stanisław Uradziński, Dyrektor Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych – p. Józef Chodnicki, Dyrektor ZSZ – p. Halina Maż, Dyrektor Przedszkola Miejskiego – p. Jadwiga Lutrzykowska, Wicedyrektor Gimnazjum – p. Wiesław Boć, Kierownik Państwowej Szkoły Muzycznej I st. – p. Anna Beata Nadolna. Akcję uroczysto zakończył i podsumował Starosta Kolneński – p. Stanisław Wiszowaty.

Uczestnicy akcji promującej czytanie mieli zapewnione dodatkowe atrakcje w formie wycieczek do miejsc pracy i działalności VIP-ów. Uczniowie gościli w Starostwie Powiatowym, Urzędzie Miasta, Banku Spółdzielczym, Powiatowym Urzędzie Pracy, Miejskiej Bibliotece Publicznej, Komendzie Powiatowej Policji, Komendzie Państwowej Straży Pożarnej, Zespole Szkół Technicznych, Państwowej Szkole Muzycznej oraz w szkołach podstawowych, gdzie uczą się ich koleżanki i koledzy.

Na zakończenie akcji pojawiła się piękna konkluzja, pod którą podpisali się wszyscy lektorzy. Jednogłośnie VIP-y stwierdziły, że:

Czytanie (szczególnie głośne) jest najlepszym i najskuteczniejszym sposobem budowania zasobów wewnętrznych dziecka, najmądrzejszym sposobem poświęcania czasu dziecku. Czytanie jest najpotężniejszym czynnikiem rozwoju dziecka, kluczem do wiedzy i lepszej jakości życia.

W jubileuszowej – 10. edycji akcji wzięło udział 350 uczniów z oddziałów przedszkolnych i szkół podstawowych z Kolna.



Grupa uczniów z kl. I, II^o SP2 z wychowawczynią Małgorzatą Tyszką i sekretarzem miasta Mirosławem Bajorkiem w gabinecie burmistrza Andrzeja Dudy.



Wymiana młodzieży I LO ze szkołą fińską – pobyt w Polsce

W dniach od 10.04.2016 do 14.04.2016 w Kolnie gościła dwudziestosześcioletnia grupa młodzieży fińskiej wraz z opiekunami – w ramach projektu realizowanego wspólnie przez I Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Kolnie oraz Merikarvian Lukio w Finlandii. Wcześniej, w marcu licealiści z Kolna złożyli wizytę fińskim rówieśnikom



Jednym z celów wymiany było porównanie systemów edukacyjnych i szkolnej codzienności w obu krajach, dlatego w pierwszym dniu pobytu, po powitaniu przez dyrekcję szkoły oraz przedstawicieli instytucji wspierających projekt, goście z Finlandii poznawali kolneńskie placówki oświatowe reprezentujące różne etapy kształcenia. Finowie odwiedzili także Starostwo Powiatowe, stary cmentarz oraz kościół pw. św. Anny, gdzie z dużym zainteresowaniem i zrozumieniem zapoznawali się ze współczesnością, historią i kulturą naszego miasta. Popołudnie upłynęło na zajęciach rekreacyjnych w Hotelu Kozioł. Oprócz grillowania, strzelania z wiatrówki, gier sportowych i konnych przejażdżek oraz innych aktywności – była okazja, by obejrzeć wystawę zdjęć pana Sylwestra Nicewicza „Polowanie z obiektywem” i zachwycić się pięknem i unikalnością naszej regionalnej flory i fauny.

We wtorek fińscy goście uczestniczyli w lekcjach szkolnych, uczyli się tańczyć poloneza i mówić po polsku. Po wspólnym obiedzie w Hotelu Colnus złożonym z tradycyjnych polskich dań młodzież spędziła bardzo aktywnie czas na basenie i hali sportowej.

W środę odbył się wyjazd do miejscowości Wach, gdzie mieści się Muzeum Kurpiowskie. Tam młodzi ludzie mieli okazję uczestniczyć w zajęciach praktycznych z kultury regionu, wykonując prace plastyczne i próbując dań regionalnych.

Ostatnim wspólnym punktem programu wymiany była wycieczka do Warszawy. Pobyt w stolicy rozpoczął się od odwiedzenia Ambasady Finlandii, gdzie młodzież miała możliwość zapoznania się z tajnikami pracy dyplomatów i ścieżką kariery dyplomatycznej. Potem – przy wiosennej aurze i wśród właśnie budzącej się do życia przyrody oraz przeuroczej architektury – odbyliśmy spacer po Łazienkach Królewskich i warszawskiej Starówce. Jeszcze tylko ostatni wspólny polski obiad w stylowej restauracji przy Placu Zamkowym i musiało nadejść pożegnanie, które nie obyło się bez łez i przyjacielskich uścisków. Finowie wyruszyli jeszcze w drogę do Krakowa i Auschwitz i dopiero stamtąd w podróż powrotną do swojego kraju.

Wymiana stworzyła młodzieży z obu krajów wspaniałą okazję do wzajemnego poznania się i nawiązania przyjaźni, rozwijania



umiejętności komunikacyjnych w języku obcym i zdobycia wielu cennych doświadczeń oraz przeżycia wspaniałego czasu w dwóch odległych pod względem geograficznym, a jednak bliskich sobie krajach.

Młodzież I LO oraz opiekunowie: Katarzyna Kielczewska, Bogumiła Sokołowska i Marcin Konstanty – dziękują Staroście Kolneńskiemu Panu Stanisławowi Wiszowatemu, Burmistrzowi Miasta Kolno Panu Andrzejowi Dudzie, Prezesowi Banku Spółdzielczego w Kolnie Panu Krzysztofowi Kajce, Radzie Rodziców przy ILO za finansowe wsparcie projektu, a Dyrektorem goszczących nas szkół i przedszkola oraz Księdzu Dziekanowi za życzliwe przyjęcie młodzieży.

Jednocześnie wyrażamy nadzieję, że zdobyte przez szkołę doświadczenia posłużą w nieodległym czasie, przy dalszym życzliwym wsparciu naszych sponsorów i zainteresowaniu naszych obecnych nowych uczniów, do zorganizowania kolejnej niezapomnianej wymiany.

Dotacja dla powiatu kolneńskiego na budowę sali gimnastycznej przy ZSP w Kolnie

Radni Sejmiku Województwa Podlaskiego uchwałą nr XXIV/214/2016 z dnia 25 kwietnia 2016 r. przyjęli „Wieloletni Program Rozwoju Bazy Sportowej Województwa Podlaskiego”. W ramach programu zostanie wybudowana sala gimnastyczna przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Kolnie. Wartość zadania we wniosku wynosi 4 186 000 zł, natomiast udział środków przyznanych w formie dotacji z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej będzie wynosił 1 125 000 zł.

W ramach projektu powstanie sala gimnastyczna o wymiarach: 36 x 23 m, która zostanie wyposażona w urządzenia sportowe: bramki, kosze, drabinki oraz sprzęt sportowy. Zaprojektowano także zaplecze, które będzie posiadało: magazyn sprzętu sportowego, pokój nauczycieli WF, przebieralnię z WC i natryskami, oddzielnie dla dziewcząt i chłopców, siłownię z magazynkiem, łazienkę dla nauczycieli, łazienkę dla osób niepełnosprawnych i pomieszczenie gospodarcze.



W imieniu lokalnego samorządu składam serdeczne podziękowania dla Marszałka oraz całego Zarządu Województwa Podlaskiego za wsparcie finansowe przy budowie sali gimnastycznej, która będzie służyć uczniom szkół ponadgimnazjalnych.

Informacja Zarządu Powiatu Kolneńskiego

Zarząd Powiatu Kolneńskiego informuje, że dnia 20 kwietnia 2016 r. podał do publicznej wiadomości Uchwałę 42/161/16 z dnia 19 kwietnia 2016 r. w sprawie przeznaczenia do oddania w nieodpłatne użytkowanie w drodze bezprzetargowej nieruchomości położonej w Kolnie przy ul. Wojska Polskiego 48, stanowiącej własność Powiatu Kolneńskiego, oddanej w trwałą zarząd Powiatowemu Zarządowi Dróg w Kolnie, oznaczonej działką nr 1371/1 o pow. 0,1796 ha, na rzecz Fundacji Vita Familiae z siedzibą w Łomży.

Pełny tekst Uchwały wraz z załącznikiem został zamieszczony na okres 21 dni na stronie internetowej Starostwa Powiatowego w Kolnie www.powiatkolno.pl w Biuletynie Informacji Publicznej oraz na tablicy ogłoszeń urzędu.

Kolno, dnia 20 kwietnia 2016 r.

W imieniu Zarządu Powiatu Kolneńskiego
Starosta Kolneński
Stanisław Wiszowaty

Powiatowe Eliminacje Turnieju Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym

W dniu 22 kwietnia 2016 roku w Zespole Szkół Samorządowych w Zabieli już po raz kolejny odbyły się Powiatowe Eliminacje Turnieju Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym. Turniej otworzył Wicestarosta Powiatu Kolneńskiego Robert Waclaw Nadara.



Do konkursu przystąpiło łącznie trzynaście drużyn ze szkół podstawowych i gimnazjalnych z terenu powiatu kolneńskiego, które uzyskały najlepsze wyniki w eliminacjach międzyszkolnych. Pierwszy etap zawodów polegał na rozwiązaniu testu zawierającego pytania dotyczące zagadnień ruchu drogowego. Po części pisemnej zawodnicy musieli wykonać zadania praktyczne, w skład których wchodziło pokonanie rowerowego toru przeszkód.

Najlepsi uczestnicy zostali nagrodzeni dyplomami i nagrodami rzeczowymi, które ufundowali: Stanisław Wiszowaty - Starosta Powiatu Kolneńskiego, Józef Bogdan Wiśniewski - Wójt Gminy Kolno, Andrzej Duda - Burmistrz Miasta Kolno, Krzysztof Rafałowski - Burmistrz Miasta i Gminy Stawiski, Mirosław Oliferuk - Dyrektor Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łomży oraz Alfred Świączkowski - Usługi Transportowe.

W kategorii szkół podstawowych trzy pierwsze miejsca zajęły:

Miejsce I – Szkoła Podstawowa im. Orła Białego w Wykowie
Miejsce II – Zespół Szkół Samorządowych w Zabieli
Miejsce III – Szkoła Podstawowa w Zaskrozdziu.

W kategorii szkół gimnazjalnych trzy pierwsze miejsca zajęły:

Miejsce I – Zespół Szkół Samorządowych w Zabieli
Miejsce II – Gimnazjum im. Jana Pawła II w Małym Płocku
Miejsce III - Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie.

Wręczone zostały również dwa wyróżnienia dla najlepszych uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych dla:

Dawida Kopacza – Zespół Szkół Samorządowych w Zabieli
Bartosza Fiertka – Szkoła Podstawowa im. Orła Białego w Wykowie.

Szczególne podziękowania za pomoc we współorganizowaniu turnieju zostały skierowane przez władzę samorządową do: funkcjonariuszy Komendy Powiatowej Policji w Kolnie, dyrektora Zespołu Szkół Samorządowych w Zabieli oraz opiekunów uczniów.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy za udział w turnieju, zwycięzcom gratulujemy, a drużynom, które zajęły I. miejsca w kategorii szkół podstawowych i gimnazjalnych, życzymy samych sukcesów w eliminacjach wojewódzkich.

Konkurs wiedzy o krajach niemieckojęzycznych

„Jeden język ustawia Cię w korytarzu życia. Dwa języki otwierają każde drzwi po drodze.” – Frank Smith

7 kwietnia 2016 r. w Gimnazjum im. Papieża Jana Pawła II w Małym Płocku odbył się II Powiatowy Konkurs Wiedzy o Krajach Niemieckojęzycznych. Pomysłodawczynią była pani Magdalena Darmetko, nauczycielka języka niemieckiego. Honorowy patronat nad konkursem objął Starosta Powiatu Kolneńskiego oraz Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Języka Niemieckiego.



Organizatorów i uczestników imprezy zaszczylił swoją obecnością państwo: Robert Waclaw Nadara – Wicestarosta Powiatu Kolneńskiego, Beata Muniak – Sekretarz Gminy Mały Płock oraz Piotr Glinka – Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych

i Promocji Powiatu. W konkursie wzięło udział 7 uczniów ze szkół gimnazjalnych powiatu kolneńskiego: Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie, Zespół Szkół Samorządowych w Zabelu – Gimnazjum w Zabelu oraz Gimnazjum im. Papieża Jana Pawła II w Małym Płocku. Uczniowie ci zakwalifikowali się do etapu powiatowego w drodze eliminacji przeprowadzonych w szkołach macierzystych 16 marca 2016 r.

Konkurs miał formę testu z zadaniami wielokrotnego wyboru. Uczniowie wykazali się wiedzą z zakresu historii, geografii, kultury oraz tradycji krajów niemieckojęzycznych. Komisja w składzie: Magdalena Darmetko, Wioletta Odachowska, Małgorzata Rzdokiewicz oraz Marta Potrzebko-Świerszcz – ogłosiła zwycięzców:

Julia Truszkowska oraz Tomasz Nowacki - Gimnazjum w Kolnie - I miejsce;

Zuzanna Doliasz - Gimnazjum w Zabelu - II miejsce;

Aleksandra Chaberek - Gimnazjum w Małym Płocku - III miejsce;

Angelika Cudakiewicz - Gimnazjum w Zabelu - wyróżnienie.

Nagrody w formie słowników, repetytoriów oraz gier dydaktycznych ufundował pan Stanisław Wiszowaty - Starosta Powiatu Kolneńskiego. Nagrody książkowe ufundowało także Polskie Stowarzyszenie Nauczycieli Języka Niemieckiego.

WÓJT GMINY MAŁY PŁOCK

ogłasza pierwszy nieograniczony przetarg ustny na sprzedaż nieruchomości położonej w miejscowości Korzeniste, gmina Mały Płock.

1. Działka nr 379/2 o pow. 1.1455 ha - położona Korzeniste
2. Nr Księgi Wieczystej - LM1L/00039004/0/ dla działki nr 379 przed podziałem
3. Nieruchomość zabudowana między innymi budynkiem po byłej szkole, zapisana w rejestrze gruntów jako:

działka nr - 379/2
powierzchnia - 1.1455 ha, w tym:
Bi - 0,6518 ha
R III b - 0,4937 ha

Nieruchomość nr 379/2 jest zabudowana parterowym budynkiem szkoły podstawowej z poddaszem użytkowym, obecnie działalność oświatową w budynku szkoły nie prowadzi się od 10 lat. Na terenie nieruchomości oprócz budynku szkoły znajdują się dwa murowane budynki gospodarcze.

Budynek szkoły - pow. użytk. całkowita - 426,3 m²
Wiek budynku wynosi 61 lat.

Budynek gospodarczy pow. użytk. - 60,5 m²
Wiek budynku wynosi 61 lat.

Budynek gospodarczy pow. użytk. - 20,8 m²
Wiek budynku wynosi 34 lata.

Wszystkie budynki posiadają słaby stan techniczny.

4. Dla ww. nieruchomości nie obowiązuje plan zagospodarowania przestrzennego gminy Mały Płock. W obowiązującym studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Mały Płock teren jest wykazany jako teren istniejącej szkoły podstawowej.

5. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 77.100 zł,
w tym wartość budynków - 20.900 zł,
wartość gruntu - 56.200 zł.

Nabywca ponosi koszty przygotowania dokumentacji do sprzedaży w sumie 650 zł.

6. Przetarg odbędzie się w dniu 2 czerwca 2016 r. o godz. 10⁰⁰ w siedzibie Urzędu Gminy w Małym Płocku, ul. J. Kochanowskiego 15 (sala konferencyjna).

7. W przetargu mogą uczestniczyć osoby fizyczne i prawne, które wpłacą wadium w wysokości 7800 zł (w pieniądzu) w nieprzekraczalnym terminie do dnia 25 maja 2016 r. na rachunek bankowy Urzędu Gminy w Małym Płocku nr 21 8754 0004 0130 0097 2000 0160 w Banku Spółdzielczym w Kolnie Oddział Mały Płock (potwierdzenie wpłaty należy okazać komisji przetargowej). Za termin wpływu wadium przyjmuje się wpływ pieniędzy na konto najpóźniej w dniu 25 maja 2016 r.

8. Przetarg zostanie uznany za ważny, jeżeli chociaż jeden z uczestników zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej.

9. Minimalne postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, tj. 780 zł.

10. Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygra przetarg, zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości. W razie uchylecia się uczestnika, który przetarg wygrał, od zawarcia umowy notarialnej, wniesione przez niego wadium przepada na rzecz gminy Mały Płock.

11. Nieruchomość sprzedawana jest według ewidencji geodezyjnej bez okazania granic działki przez sprzedającego.

12. Informacje o ww. nieruchomości można uzyskać pod tel. 86 279 13 22.

13. Ogłoszenie o przetargu zostało opublikowane na stronie Internetowej Urzędu Gminy Mały Płock i w Biuletynie Informacji Publicznej <http://bip.ug.malyplock.wrotapodlasia.pl> oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy.

14. Zastrzeżenie prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

Mały Płock, dn. 20 kwietnia 2016 r.

Wójt Gminy
Józef Dymerski

Szkolne eliminacje Małego OKR

59 recytatorów ze Szkoły Podstawowej w Grabowie stanęło do eliminacji szkolnych XXIX Małego Konkursu Recytatorskiego "Baje, bajki, bajeczki", zorganizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury.



Uczestnicy zmagani recytatorskich z klas I-III

W klasach I-III bezkonkurencyjna okazała się Nikola Sienkiewicz z klasy III, drugie miejsce zajęła Alicja Żebrowska, a trzecie Iza Potęga – obie z klasy II. Pierwsza trójka będzie reprezentować Grabowo na eliminacjach powiatowych. Ponadto komisja przyznała wyróżnienia: Kindze Śleszyńskiej (kl. I), Wiktorii Sienkiewicz (kl. II), Julce Wiszowatej (kl. II), Ani Skrodzkiej (kl. II) i Kacprowi Nawrockiemu (kl. II). W kategorii klas IV-VI zwyciężyła



Recytatorzy z klas IV-VI i gimnazjum

Oliwia Dzięgielewska, a drugie miejsce zajęła Iga Jarząbek.

Wyróżnienia przyznano Ani Laszczkowskiej, Oliwierowi Bugnackiemu, Gabrysi Skrodzkiej i Natalii Wiszowatej. Ponadto w eliminacjach powiatowych wystąpi również gimnazjalistka Weronika Borawska, która zadebiutowała w przesłuchaniach konkursowych jako jurorka, obok pań Agnieszki Jarząbek i Elżbiety Kurpiewskiej.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy. Wszystkim recytatorom bardzo dziękujemy za udział, a wychowawcom i polonistom za przygotowanie i promocję sztuki recytatorskiej wśród swoich podopiecznych.

Przedszkolne śpiewanie

11 przedszkolaków zaprezentowało 22 kwietnia swoje wokalne umiejętności na scenie Gminnego Ośrodka Kultury w Grabowie podczas eliminacji do festiwalu piosenki przedszkolnej pn. "Mama, tata i ja".

Do eliminacji powiatowych komisja w składzie: Elżbieta Kurpiewska, Agnieszka Jarząbek, Dariusz Wróblewski i Dariusz Piekarski – zakwalifikowała Natalię Bogdańską, Daniela Świderskiego, Ignacego Wiszowatego i Patrycję Wiszowatą. Gratulujemy wszystkim występującym.



Informacja o wywieszeniu wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży

Wójt Gminy Grabowo zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2015 r. poz. 1774 z późn. zm.) podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy w Grabowie wywieszony został w dniu 12.04.2016 r. na okres 21 dni wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych przeznaczonych do sprzedaży w drodze przetargu ustnego ograniczonego (do stałych mieszkańców gminy Grabowo i prowadzących gospodarstwo rolne z siedzibą na terenie gminy Grabowo), nr ew. 95, nr ew. 43 i nr ew. 107 obręb Suraty. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Grabowo, ul. Sikorskiego 1, 18-507 Grabowo, pok. nr 2, pod. nr tel. 862790021 wewn. 43 lub drogą elektroniczną - adres sekretariat@grabowo.pl.

Wójt Gminy Grabowo
mgr Andrzej Piętko.

Gminny Ośrodek Kultury w Turośli włączył się do pomocy dla Hani i Filipa

Gminny Ośrodek Kultury w Turośli 24 kwietnia 2016 roku włączył się do akcji charytatywnej „Aktywnie dla Hani i Filipka”. Są oni podopiecznymi Fundacji Dzieciom “Zdążyć z Pomocą”.



Akcja odbywała się przez dwa dni weekendu w Łomży. Mieszkańcy mogli korzystać z wielu atrakcji sportowych i kulturalnych, przekazując dobrowolne środki pieniężne na rzecz chorych dzieci. Dzieci i młodzież z Gminnego Ośrodka Kultury w Turośli, włączając się w pomoc dla Hani i Filipa, ofiarowały swoje prace plastyczne wykonywane przy okazji różnych uroczystości i świąt. Na stoisku przygotowanym przez ośrodek kultury znalazły się prace z zajęć plastycznych prowadzonych w ośrodku, wykonane podczas ferii zimowych oraz na uroczystości z okazji Dnia Matki, Dnia Babci, Dnia Kobiet. Ogółem na akcję przekazaliśmy 187 prac. Do zakupu prac i pomocy chorym dzieciom zachęcały ubrane w barwne kurpiowskie stroje: Katarzyna Bednarczyk, Natalia Sadłowska i Weronika Banach – na co dzień uczęszczające na zajęcia organizowane w ośrodku. Przy stoisku z pracami znajdowało się również miejsce, w którym pani Renata Bednarczyk z GOK w Turośli malowała chętnym dzieciom twarze.

Nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem, o czym świadczy duża liczba sprzedanych prac. Na bieżni Stadionu Miejskiego w Łomży około 120 uczestników wzięło udział w biegu ku samodzielności. Bieg rozpoczął się o godz. 11 i trwał



do godz. 14. W tym czasie każdy mógł do niego dołączyć. Tak również zrobili dzieci i opiekunowie z GOK w Turośli oraz Wójt Gminy Turośl pan Piotr Niedbała. Wszystko po to, żeby wspólnie przebiec upragnione 100 km. Jeden z zakładów spożywczych był fundatorem trzymiesięcznej terapii dla dzieci – pod warunkiem, że uczestnicy pokonają taki właśnie dystans. Bieg zakończył się z wynikiem 834 kilometrów.

Wystawa „Tradycje Wielkanocne na Kurpiach”

Przez okres od Świąt Wielkanocnych do końca kwietnia w Gminnym Ośrodku Kultury w Turośli można było zwiedzać wystawę prac konkursowych „Tradycje Wielkanocne na Kurpiach”.

Wystawa organizowana jest od 14 lat na podsumowanie konkursu i składa się z najlepszych prac, które stanowią wzór do naśladowania w kontynuowaniu tradycji Kurpiowskiej Puszczy Zielonej. Przedstawione na wystawie prace mieszczą się w tradycji Kurpiowskiej Puszczy Zielonej, reprezentują wysoki poziom artystyczny i ciekawe rozwiązania plastyczne. Jak co roku wystawę można było zwiedzać bezpłatnie. W trakcie wizyt grupowych, prowadzonych przez panią Iwonę Potaś, uczestnicy zwiedzający wystawę mieli możliwość zapoznania się z historią i tradycjami Kurpiów w okresie świątecznym. Podsumowaniem konkursu i wystawy będzie wydany folder. Wystawę w ośrodku kultury w tym roku zwiedziło 218 osób.



Edukacyjna Giełda dla Gimnazjalistów 2016

W dn. 26.04.2016 r. na Hali Sportowej Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu odbyła się Edukacyjna Giełda dla Gimnazjalistów. Organizatorami giełdy byli: Młodzieżowe Centrum Kariery OHP w Kolnie oraz Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie.



Prowadzący giełdę. Od lewej: dyrektor gimnazjum Karol Choynowski oraz Martyna Oleksy i Katarzyna Polkowska-Wilczewska pracownicy OHP

Celem imprezy było przybliżenie tegorocznym absolwentom gimnazjów oferty edukacyjnej szkół ponadgimnazjalnych z Kolna, Łomży, Pisz, Marianowa oraz Rucianego Nidy. Uczniowie klas trzecich gimnazjum z Kolna, Zabiela, Lachowa, Małego Płocka, Turośli oraz ich rodzice mogli porozmawiać z nauczycielami i uczniami wybranej szkoły, poznać jej osiągnięcia, plany na przyszłość. Ofertę edukacyjną prezentowało jedenaście szkół ponadgimnazjalnych. Szkoły, oprócz prezentacji multimedialnych, przygotowały m.in. wystawy dotyczące swoich osiągnięć oraz stoiska promujące poszczególne placówki oświatowe i zachęcające młodzież do skorzystania z oferty edukacyjnej.

W gronie wystawców znalazły się: I Liceum Ogólnokształcące w Kolnie, Zespół Szkół Technicznych w Kolnie, Zasadnicza Szkoła Zawodowa w Kolnie ZDZ w Łomży, Zespół Szkół Weterynaryjnych i Ogólnokształcących w Łomży, Zespół Szkół Technicznych i Ogólnokształcących w Łomży, Akademickie Liceum Ogólnokształcące w Łomży, Akademicka Szkoła Ponadgimnazjalna w Łomży, Zespół Szkół Mechanicznych i Ogólnokształcących w Łomży, Zespół Szkół Leśnych w Rucianem Nidzie, Zespół Szkół Zawodowych z Biblioteką Pedagogiczną w Pisz, Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego w Marianowie, Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży OHP w Łomży, Hufiec Pracy w Kolnie oraz kolneńskie jednostki Ochotniczych Hufców Pracy w Kolnie.

Swoją obecnością giełdę uświetnili goście: Poseł na Sejm RP Lech Antoni Kołakowski, Zastępca Komendanta Podlaskiej Wojewódzkiej Komendy OHP Piotr Modzelewski, Starosta Powiatu Kolneńskiego Stanisław Wiszowaty, Wójt Gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski oraz Dyrektor Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Łomży Henryk Stanisław Krajewski. Edukacyjną Giełdę dla Gimnazjalistów odwiedziło około 300 osób.

Patronatem imprezę objęli: Burmistrz Miasta Kolno Andrzej Duda i Wójt Gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski. Patronat medialny: Radio Nadzieja, Miesięcznik Kolneński i Portal Internetowy Kolniak24.

Autor: Martyna Oleksy – pośredniczka pracy – stażystka.

Autorzy zdjęć: Paweł Gajewski – wychowawca HP, Monika Szymańska – wychowawczynie HP, Krzysztof Szostkowski – redaktor Kolniak24 i Andrzej Konopka – redaktor Miesięcznika Kolneńskiego



Młodzież podczas zwiedzania stoisk wystawienniczych



Od lewej: Monika Szymańska - wychowawczynie HP Kolno, Z-ca Komendanta Podlaskiej WK Piotr Modzelewski, Poseł na Sejm RP Lech Antoni Kołakowski, Wójt Gminy Kolno Józef Bogdan Wiśniewski, Dyrektor Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Łomży Henryk Stanisław Krajewski; poniżej od lewej: Martyna Oleksy - pośredniczka pracy, Katarzyna Polkowska-Wilczewska - doradczynie zawodowa, Joanna Filipkowska - specjalistka ds. programów, Anna Siedlanowska - doradczynie zawodowa CEiPM w Łomży.



Bądź widoczny - noś odblaski!

Kolneńscy policjanci przypominają, że każdy pieszy poruszający się po zmiernie poza obszarem zabudowanym – musi nosić elementy odblaskowe, umieszczone w sposób widoczny dla kierowców.



Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Kolnie sprawdzają, czy pieszy poruszający się poza obszarem zabudowanym po zmiernie wywiązują się z obowiązku używania elementów odblaskowych. Niechronieni uczestnicy ruchu drogowego są grupą szczególnie narażoną na uczestnictwo w zdarzeniu drogowym. Mundurowi codziennie patrolują drogi gminne i powiatowe, po których mogą poruszać się pieszy bez wymaganych elementów odblaskowych. Policjanci przypominają im o obowiązku posiadania odblasków oraz – w niektórych przypadkach – wręczają elementy odblaskowe. **Policjanci apelują! Bądź widoczny - noś odblaski!**

„Nie ufaj bezGRANICznie”

Kolneńscy policjanci spotykają się z młodzieżą szkół ponadgimnazjalnych w Kolnie, by porozmawiać o przestępstwie „handlu ludźmi”.



Funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Kolnie spotykają się z młodzieżą szkół ponadgimnazjalnych w Kolnie. Zbliżają się wakacje i młodzi ludzie często podejmują decyzje

o wyjeździe za granicę w celu zarobkowym. W trakcie prelekcji mundurowi rozmawiali z uczniami o zagrożeniach związanych między innymi z takimi wyjazdami zagranicznymi. Ponadto policjanci przestrzegali słuchaczy, że nie wszystkie oferty pracy są uczciwe i trzeba zachować czujność oraz sprawdzić ich autentyczność. Wyjaśnili, co to jest „handel ludźmi” i jak dochodzi do wykorzystania ludzi, między innymi w: seksbiznesie, żebractwie, obozach pracy oraz nielegalnym zatrudnieniu. Informowali młodzież o przysługujących im prawach oraz miejscach, gdzie można udać się w razie kłopotów.

Handel ludźmi to przestępstwo z art. 189a k.k. W myśl art. 189a k.k. § 1: Kto dopuszcza się handlu ludźmi, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy od lat 3.

§ 2. Kto czyni przygotowania do popełnienia przestępstwa określonego w § 1, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5. Kontakt do instytucji i organizacji zajmujących się problematyką handlu oraz udzielaniem pomocy ofiarom:

KOMENDA GŁÓWNA POLICJI

Wydział do Walki z Handlem Ludźmi, Biuro Służby Kryminalnej
handelludzmi@policja.gov.pl

FUNDACJA PRZECIWKO HANDLOWI LUDŹMI I NIEWOLNICTWU „LA STRADA”

www.strada.org.pl
tel. zaufania 22 / 628 99 99

STOWARZYSZENIE PO-MOC DLA KOBIET I DZIECI IM. MARII NIEPOKALANEJ

www.po-moc.pl
tel. 32/ 255 38 69

FUNDACJA DZIECI NICZYJE

www.fdn.pl
tel. 22 / 616 02 68

MIĘDZYNARODOWA ORGANIZACJA DO SPRAW MIGRACJI (IOM)

www.iom.pl
www.migrant.info.pl
tel. 22 / 538 91 69

„Trzeźwy poranek” w Kolnie

Ponad 220 kontroli kierujących pojazdami i zatrzymany jeden kierowca po użyciu alkoholu - to efekt akcji „Trzeźwy poranek” przeprowadzonej w Kolnie na ul. Wojska Polskiego.

15 kwietnia od wczesnych godzin porannych policjanci kolneńskiej drogówki przeprowadzili działania „Trzeźwy poranek” w ramach akcji „Nigdy nie jeżdżę po alkoholu”. Na wlocie do miasta od strony Pizsa w ciągu dwóch godzin



policjanci skontrolowali 224 kierowców. Jeden z nich już dalej nie pojechał. Badanie alkomatem wykazało ok. 0,3 promila w organizmie. 34-letniemu mężczyźnie zostało zatrzymane prawo jazdy, a za swoje nieodpowiedzialne zachowanie odpowie przed sądem.

Przypominamy, że celem akcji „Trzeźwy poranek” jak i kampanii „Nigdy nie jeżdżę po alkoholu” jest poprawa bezpieczeństwa w ruchu drogowym poprzez kreowanie postaw uczestników ruchu drogowego związanych z brakiem przyzwolenia na kierowanie pojazdem pod wpływem alkoholu.

Turniej Młodzież Zapobiega Pożarom 2016

W dniu 31 marca 2016r. o godz. 10:00 w Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Kolnie odbyły się eliminacje powiatowe XXXIX Ogólnopolskiego Turnieju Wiedzy Pożarniczej pod hasłem „Młodzież Zapobiega Pożarom”. W eliminacjach, które odbywały się w trzech kategoriach wiekowych: szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych udział wzięło 12 uczniów.

Laureatami konkursu na szczeblu powiatowym zostali:

I Grupa – Szkoły Podstawowe:

1. Justyna Podchul – SP nr 2 w Kolnie
2. Magdalena Dardzińska – Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stawiskach
3. Karolina Tereszczak – SP Poryte

II Grupa – Szkoły Gimnazjalne:

1. Angelika Zach - Gimnazjum im. Jana Pawła II w Małym Płocku
2. Ewelina Podchul – Gimnazjum im. Jana Pawła II w Kolnie
3. Dominika Marchewka – Gimnazjum im. Jana Pawła II w Małym Płocku

III Grupa – Szkoły Ponadgimnazjalne:

1. Paulina Bałdyga – I LO w Kolnie
2. Maciej Gębarski – I LO w Kolnie

Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali pamiątkowe nagrody oraz dyplomy

okolicznościowe. Nagrody zostały ufundowane przez Starostwo Powiatowe w Kolnie oraz Nadleśnictwo Nowogród i zostały wręczone przez wicestarostę kolneńskiego Roberta Nadarę, st.kpt. Lecha Kowalczyka Komendanta Powiatowego PSP w Kolnie, bryg. Pawła Pupka Zastępcę komendanta powiatowego oraz Starszego specjalistę SL Nadleśnictwa Nowogród Pana Artura Maciochę.

Dziękujemy opiekunom, dyrektorom szkół oraz wójtom gmin za pomoc w przygotowaniu młodzieży do przedmiotowego konkursu.

Kpt. Tobiasz Fabiszewski

Posiedzenie Powiatowego Zarządu OSP

W dniu 19 kwietnia 2016 r. o godz. 12:00, na świetlicy Komendy Powiatowej PSP w Kolnie odbyło się posiedzenie Zarządu Oddziału Powiatowego Ochotniczych Straży Pożarnych RP powiatu kolneńskiego.

Omówione zostały najistotniejsze zagadnienia dotyczące tegorocznej kampanii sprawozdawczo-wyborczej w jednostkach OSP na terenie powiatu oraz w zarządzie



powiatowym. Ustalono ilość członków wchodzących w skład Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP i ilość wybieranych delegatów i przedstawicieli na zjazd powiatowy. Zapoznano zebranych z organizacją gminnych i powiatowych eliminacji Ogólnopolskiego Turnieju Widzy Pożarniczej „Młodzież zapobiegająca pożarom”, jak również przedstawiono założenia organizacyjne obchodów „Dnia Strażaka 2016” oraz organizacji gminnych zawodów sportowo-pożarniczych jednostek OSP. Zebraniu przewodniczył sekretarz Zarządu Oddziału Powiatowego ZOSP RP w Kolnie dh Antoni Lewandowski.

Mł. bryg. Tomasz Sielawa

„Jesteśmy bezpieczni”

W ramach programu „Jesteśmy bezpieczni” nauczyciele świetlicy szkolnej dla klas „0” w Szkole Podstawowej nr 2 w Kolnie, zorganizowali cykl spotkań z pracownikami różnych instytucji.



Pierwsze spotkanie odbyło się dnia 19.01.2016 r. Wskazówek dotyczących w jaki sposób zachować się w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia udzielała Pani Monika Szymańska wraz z przedstawicielami Kolneńskiej Grupy Pierwszej Pomocy.

Drugie spotkanie zorganizowano 09.03.2016 r. Zajęcia poprowadzili funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej w Kolnie Pan Piotr Przytuła i Pan Piotr Perzan. Dotyczyły one zapobiegania powstawaniu pożarom oraz zasad zachowania się w przypadku wystąpienia pożaru.

Zorganizowane zajęcia były bardzo ciekawe, pouczające i angażujące dzieci co też widać na prezentowanych zdjęciach, dlatego też przewidziany jest cykl kolejnych prelekcji z innymi służbami.

W imieniu dzieci i my nauczyciele serdecznie dziękujemy naszym Gościom za poświęcony nam czas i liczymy na dalszą współpracę.

Organizatorzy



Zadania Straży Miejskiej w Kolnie realizowane w kwietniu 2016 r.

1. W miesiącu kwietniu SM ujawniła 32 wykroczenia, wystawiono 11 mandatów karnych na kwotę, 800 zł. i zastosowano 24 pouczeń.
2. Inspektor Wiesław Niedbała odbył 7 służb z funkcjonariuszami KPP w Kolnie.
3. Funkcjonariusze SM brali udział w zabezpieczeniu 2 meczów IV ligi „Orla Kolno”, 1 meczu pucharowego z ŁKS Łomża, Rudnia Zabłudów, MKS Mielnik.
4. 15.04.2016 r. funkcjonariusze SM wraz z pracownikiem schroniska przeprowadzili akcję odławiania bezpańskich psów. Złapane zwierzęta przewieziono do schroniska miejskiego.
5. Kontrolowano też zgłaszane do nas miejsca dzikich wysypisk śmieci na terenie Kolna. Na jednym z nich po zbadaniu zawartości śmieci i obecności wyrzuconych barwników, lakierów, obciętych po strzyżeniu włosów, stwierdzono, iż prawdopodobnie mogą pochodzić one z jakiegoś zakładu fryzjerskiego. W tej chwili trwają czynności wyjaśniające. W najbliższym czasie Urząd Miasta planuje zamontowanie w takich miejscach ukrytych kamer, by pomóc służbom ukrócić powtarzający się proceder. Kamery mogłyby szybciej wytropić intruzów i pozbyć się problemu. W innych miastach jest to już praktykowane i przynosi wymierne rezultaty. Kamery używają np. leśnicy w lasach zabezpieczając się przed złodziejami drewna.

6. W kwietniu prowadzono również kontrole posesji w/z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach.

Planowane czynności SM maj 2016

W miesiącu maju funkcjonariusze w dalszym ciągu będą kontrolować kolneńskie posesje w związku z ustawą o utrzymaniu porządku i czystości w mieście.

Przeprowadzone zostaną też akcje odławiania bezpańskich psów.

**PAMIĘTAJ !
ZAWSZE SPRZĄTAJ
PO SWOIM PSIE**

NIEPOSPRZĄTANIE GROZI MANDATEM DO 500 ZŁ

500+ w Kolnie

1 kwietnia 2016 r. weszła w życie ustawa o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci – Program Rodzina 500+. Pierwszy od wielu lat kompleksowy i duży program wsparcia dla rodzin i ich dzieci.



Spotkanie urzędników z Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego z pracownikami MOPS w Kolnie



W Kolnie na dzień 25 kwietnia 2016 roku wniosków o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego (500+) złożyło 547 osób w tym 462 osoby w wersji papierowej i 85 osób w wersji elektronicznej. Przewidywana ogółem liczba uprawnionych to około 800 zainteresowanych. Większość osób, która już złożyła wnioski, to rodziny ubiegające się o świadczenie na pierwsze dziecko i kolejne. Muszą one przedstawić swoje dochody za rok 2014, które w przeliczeniu na osobę nie mogą przekroczyć 800 zł lub 1200 zł gdy członkiem rodziny jest dziecko niepełnosprawne. Świadczenia będą wypłacane rodzicom lub opiekunom na dziecko do momentu ukończenia przez nie 18. roku życia. Najwyższą dotychczas przyznaną kwotę w Kolnie otrzyma rodzina z pięciorgiem uprawnionych do świadczenia dzieci tj. 2.500,00 zł. *Przyjmowanie wniosków odbywa się bez większych problemów aczkolwiek nie uniknęliśmy kolejek w początkowym okresie ich składania* – poinformowała dyrektor MOPS w Kolnie Joanna Kowalewska – Kuklińska. *Pierwsze wypłaty świadczeń przewidujemy już w kwietniu w terminie między dniami 25-30* - dowiedzieliśmy się od p. dyrektora.

Wnioski składane są od dnia wejścia w życie programu, czyli od 1 kwietnia. Jeżeli zostaną złożone do 30 czerwca, czyli w okresie pierwszych 3 miesięcy, rodzice otrzymają wyrównanie – za okres od wejścia przepisów w życie.

Wojewódzka kampania informacyjna „Bus 500+”

Po województwie podlaskim od 1 kwietnia do końca czerwca będzie poruszał się mobilny punkt informacyjny.

7 kwietnia „Bus 500+” wraz z urzędnikami z Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego, którzy udzielali kompleksowych informacji na temat programu zawitał do Kolna. W mieście rozdawano ulotki i gadżety z logo 500+. Rozmawiano z napotkanymi na spacerze rodzinami o realizacji programu. Bus z gośćmi zawitał też do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, który będzie realizował program 500+ w Kolnie oraz Urzędu Miasta. Mobilny punkt informacyjny „Bus 500+” odwiedził tego dnia również miejscowości: Dobrzyniewo Duże, Pogorzałki, Dobrzyniewo Kościelne, Tykocin, Jeżewo Stare, Zawady, Michałowo, Hieronimowo, Sokole, Bielsk Podlaski, Klichy, Topczewo, Boćki, Orla, Piątnica, Goniądz i Osowiec Stacja. Do końca kampanii informacyjnej na trasie „Busa 500+” mają się znaleźć wszystkie gminy w podlaskim.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka

SKŁAD OPAŁU

LEPSZA JAKOŚĆ
ATRAKCYJNE GENY

u Pawła

WĘGIEL

KOSTKA ORZECH

GROSZEK MIAŁ

EKOGRΟΣZEK

MATERIAŁY BUDOWLANE

PHU P. CZERWIŃSKI
PAWEŁ CZERWIŃSKI
ul. TARGOWA 9
18-500 KOLNO

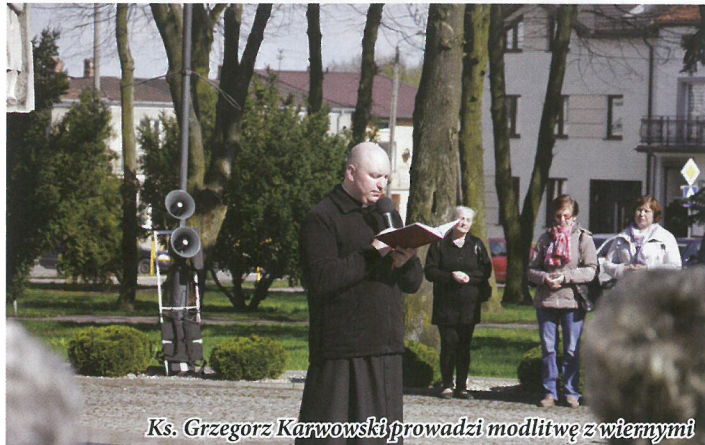
SPRZEDAŻ GRUPOWA

SPRZEDAŻ RATALNA

692 032 510

1050. rocznica Chrztu Polski

14 kwietnia, w całym kraju, rozpoczęły się trzydniowe uroczystości związane z obchodami Chrztu Polski. Mieszkańcy Kolna, w podziękowaniu za 1050 lat życia wielu pokoleń Polaków w chrześcijańskiej Ojczyźnie, wzorem wielu miast i wsi, zjednoczyli się we wspólnej modlitwie.



Ks. Grzegorz Karwowski prowadzi modlitwę z wiernymi

15 kwietnia o godz. 15:00 w miejskim parku odmówiono Koronkę do Miłosierdzia Bożego. W tym dniu odbyło się też odnowienie chrztu świętego poprzez pokropienie wodą święconą.



Modlitwa na skrzyżowaniach, placach i w kościołach całej Polski oraz placówkach polonijnych, w tym samym czasie na terenie kraju, zainaugurowana została przez Parlamentarny Zespół Członków i Sympatyków Ruchu Światło-Życie oraz Stowarzyszenie Rodzin Katolickich, we współpracy z zespołem „Iskra Bożego Miłosierdzia” z Polski i Włoch w dniu obchodów 1050. Rocznicy Chrztu Polski.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka

Główne uroczystości miejskie związane z 1050. Rocznicą Chrztu Polski w Kolnie odbędą się 17 maja. Burmistrz Miasta Kolno, Szkoła Podstawowa nr. 2 oraz Dziekan Kolneński zapraszają mieszkańców do wzięcia udziału w obchodach, które rozpocznie msza święta w kościele św. Anny. Po nabożeństwie ulicami miasta przejdzie korowód historyczny. Uroczystości zakończą się w Szkole Podstawowej nr 2 przedstawieniem historycznym w wykonaniu uczniów.



„Autobus energetyczny” zawiał do Kolna”

24 kwietnia br. w godzinach od 9 do 15 każdy kto przyszedł pod urząd mógł dowiedzieć się jak efektywnie zarządzać energią elektryczną. Jakie rozwiązania zastosować, by jej pozyskiwanie nie ingerowało w środowisko naturalne? – odpowiedzi na te i wiele innych pytań od ekspertów mogliśmy poznać w autobusie energetycznym, który po raz pierwszy zawiał do Kolna w ramach kampanii realizowanej przez Krajową Agencję Poszanowania Energii S.A. Akcja ma na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat postępujących zmian klimatycznych.

W ciągu dnia, mobilne centrum informacyjno – edukacyjne usytuowane przy Urzędzie Miasta odwiedziło wielu mieszkańców Kolna. Wśród zwiedzających nie brakowało również młodzieży szkolnej, do której w szczególności skierowana jest akcja. Technologia związana z pozyskiwaniem energii elektrycznej wzbudzała największe zainteresowanie zarówno u dorosłych jak i młodzieży szkolnej. Bardzo ważne jest, by uświadomić ludzi, że można ją pozyskiwać nie tylko z konwencjonalnych źródeł – tłumaczyli eksperci w autobusie. Trzeba oszczędzać energię najbardziej jak można, by mieć świadomość, że wszystkim nam będzie żyło się lepiej.

Autobus pełniący funkcję “mobilnego laboratorium” wyposażony jest w różnego rodzaju modele i makiety. Odbywają się w nim prezentacje przedstawiające najnowocześniejsze rozwiązania w dziedzinie poszanowania energii. Zainteresowanie dorosłych wzbudziły w nim ogniwa fotowoltaiczne oraz możliwości związane z pozyskiwaniem energii w przypadku pompy ciepła. Niektórzy zainteresowali się montażem tych instalacji na swoich posesjach – informują eksperci.



Eksperti jeżdżący autobusem tworzą grupę doradczą, która oferuje nieodpłatną, niezależną i najbardziej aktualną wiedzę na tematy związane ze zmianami klimatu i efektywnością energetyczną. W czasie pobytu autobusu energetycznego w Kolnie eksperci przedstawili prezentację multimedialną oraz przeprowadzili szkolenie dla pracowników Urzędu Miasta.

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka

Kampania społeczna „Pola Nadziei” – Fundacji „Pomóż Im”

W dniu 8.04.2016 r. o godz. 10:00 przedszkolaki z Niepublicznego Punktu Przedszkolnego „Bajkowy świat” w Kolnie, w towarzystwie opiekunek grupy, odwiedzili Urząd Miasta wręczając każdej napotkanej osobie wychodowane przez siebie przepiękne żonkile.



Pamiątkowe zdjęcie burmistrza z grupą przedszkolaków



Spotkanie w gabinecie burmistrza



Dzieci kwestują na korytarzach urzędu

Odwiedziny to efekt kampanii społecznej „Pola Nadziei” Fundacji „Pomóż Im”, do której włączyły się przedszkolaki z Punktu Przedszkolnego „Bajkowy świat”. Dzieci przychodząc do różnych instytucji kwestują na rzecz podopiecznych domowego hospicjum sprzedając wychodowane przez siebie żonkile uznawane za międzynarodowy symbol nadziei. Ma on przypominać nam o ludziach cierpiących, oczekujących naszej pomocy i opieki w trudnym okresie odchodzenia z tego świata.

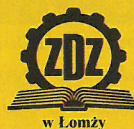
Jako pierwszy zaprosił do siebie przedszkolaków Burmistrz Miasta Andrzej Duda, który wsparł inicjatywę przedszkolaków wrzucając banknot do skarbonki fundacji. Otrzymał za to tradycyjnie przepiękne żonkile i znaczek fundacji „Pomóż Im”. Przedszkolaki tego dnia zwiedzały wydziały Urzędu. Wszędzie byli przyjmowani serdecznie i ze zrozumieniem, a skarbonka zapełniała się raz po raz.

Zdobyte w ten sposób fundusze zostały przekazane na pomoc nieuleczalnie chorym dzieciom i wsparły fundację „Pomóż Im”. Pod opieką fundacji przebywa stale 30 nieuleczalnie chorych dzieci z terenu województwa podlaskiego. Są oni jedynym hospicjum domowym zajmującym się wyłącznie dziećmi w Podlaskim wspierającym osoby chore i potrzebujące pomocy – ich opiekunów, rodzeństwo oraz rodziny w żałobie.

Fundacja „Pomóż Im” prowadząca Domowe Hospicjum dla Dzieci już po raz szósty organizuje na Podlasiu akcję „Pola Nadziei” pod hasłem „Nadzieja jest najcenniejszą towarzyszką życia”.

Więcej informacji na www.polanadziei.białystok.pl

Tekst i zdjęcia: Andrzej Konopka



w Łomży

TECHNIKUM PUBLICZNE

w KOLNIE

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Łomży

18 - 500 KOLNO

tel/fax 086 278-23-75

Konto: PBK S.A. o/ŁOMZA

ul. Plac Wolności 15

NIP 718-000-17-65

Nr 66106000760000401340000484

Technikum Publiczne w Kolnie

prowadzi

nabór na kierunek

TECHNIK USŁUG FRYZJERSKICH

na rok szkolny 2016/2017



szkoła posiada klasopracownię fryzjerską zapewnia praktyki fryzjerskie przyjdź i zobacz jak pracujemy. Marzysz o nowej fryzurze - przyjdź do nas i zrealizuj swoje marzenia. Ćwiczymy na główkach treningowych oraz na koleżankach i kolegach.

Blizszych informacji udziela sekretariat szkoły
Plac Wolności 15, tel/fax. 86 278 23 75

Przyjęcia bez egzaminów. Ostateczny termin składania podań upływa 30 sierpnia 2016 r.

XIV zwyczajna sesja Rady Miasta Kolno

29 kwietnia w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Kolno o godz. 12:00 odbyła się XIV zwyczajna sesja Rady Miasta. Po przyjęciu protokołu z poprzedniej sesji i sprawozdaniu Burmistrza Miasta z pracy pomiędzy sesjami wysłuchano interpelacji i zapytań radnych.



Samorządowcy dopytywali o termin rozpoczęcia remontu ulicy Wojska Polskiego i o zakres planowanej modernizacji stadionu miejskiego. Interesowano się również terminem zapowiadanej budowy nowego zakładu na kolneńskich Terenach Inwestycyjnych oraz pytano kiedy nastąpi kompleksowy remont Targowicy.

W trakcie posiedzenia przyjęto uchwały:

- w sprawie zmian w budżecie miasta Kolno na 2016 rok.
- w sprawie przyjęcia Miejskiego Programu Wspierania Rodziny w mieście Kolno na lata 2016-2018.

Przyjęto również: ocenę zasobów pomocy społecznej dla miasta Kolno za 2015 r. i sprawozdania: z realizacji Programu współpracy miasta Kolno z organizacjami pozarządowymi oraz innymi uprawnionymi podmiotami w rozumieniu przepisów ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie w 2015 roku, z realizacji Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w mieście Kolno za rok 2015, z realizacji Miejskiego Programu Przeciwdziałania Narkomanii w mieście Kolno za rok 2015, a także sprawozdanie z działalności Straży Miejskiej w Kolnie za I kwartał 2016 r.

Burmistrz, w odpowiedzi na zapytania samorządowców, przekazał aktualne informacje dotyczące planowanych remontów, m.in. głównej arterii miasta i stadionu miejskiego. Na kompleksową modernizację ul. Wojska Polskiego w budżecie GDDKiA zabezpieczono 30 mln. zł. Obecnie Dyrekcja przygotowuje się do ogłoszenia przetargów na remont tej drogi. Czas, od rozstrzygnięcia przetargów do wejścia w fazę realizacji, zdaniem burmistrza, może sięgnąć około roku więc prace ruszą w 2017 roku. GDDKiA wykorzysta dokumentację wykonaną w części na zlecenie miasta Kolno. Ponieważ wyłoniona w przetargu firma nie wywiązała się do końca z tego zadania, miasto w ramach karnych odsetek nabyło

prawa autorskie do projektu. W kluczowej kwestii dotyczącej inwestycji minister podpisał zamianę programu na „Projektuj i buduj” – poinformował Andrzej Duda. Przebudowa ulicy będzie kompleksowa i obejmie również wymianę linii energetycznej na doziemną.

W budżecie Kolno zabezpieczono też około 150 tys. na dokumentację projektową remontu stadionu miejskiego, którego koszt szacuje się na około 7 mln. Pod koniec roku miasto planuje złożyć wnioski na dotacje mogące pokryć koszt inwestycji nawet w 70 %. Modernizacja będzie dotyczyć zarówno płyty bocznej jak i głównej boiska, zadaszenia trybuny, wymiany ogrodzenia i budowy oświetlenia. Przewidywane jest też wykonanie elementów lekkoatletycznych: do pchnięcia kulą czy rzutu oszczepem. Remont zaplanowano na 2018 rok. W sprawie dotyczącej powstania nowego zakładu burmistrz poinformował, że firma w kwietniu otrzymała pozwolenie na budowę więc wkrótce spodziewane jest rozpoczęcie pierwszych prac.

Na zakończenie sesji Przewodniczący Rady Miasta Mieczysław Śniadach przeczytał pismo, które wpłynęło do Rady Miasta i do wiadomości Burmistrza Miasta z Instytutu Pamięi Narodowej (Komisja Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu, Oddziałowe Biuro Edukacji Publicznej w Białymstoku), który zwraca się z prośbą o ponowne rozpatrzenie przez radę i Burmistrza Miasta Kolno wniosku o upamiętnienie postaci Mieczysława Torbicza.

W świetle zgromadzonych danych stwierdzono, że nie istnieją lub nie są znane przeciwwskazania dla upamiętnienia postaci Mieczysława Torbicza przez społeczeństwo i władze miejskie Kolno. Oddziałowe Biuro Edukacji Publicznej IPN w Białymstoku popiera tę cenną inicjatywę, stanowiącą krok w kierunku przywrócenia pamięci o żołnierzach podziemia niepodległościowego okresu okupacji niemieckiej oraz ofiar niemieckich obozów koncentracyjnych. Sprawę ponownego rozpatrzenia prośby radni mają się zająć na kolejnej sesji, która odbędzie się pod koniec maja.

W sesji oprócz radnych miejskich i Burmistrza Miasta Kolno wzięło udział m. in.: kierownictwo Urzędu Miasta, prezesi i dyrektorzy jednostek podległych miastu oraz przedstawiciele lokalnych mediów.

Andrzej Konopka

BURMISTRZ MIASTA KOLNO

Działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2015 r. poz. 782) podaje do publicznej wiadomości, że w siedzibie Urzędu Miasta Kolno ul. Wojska Polskiego 20 został wywieszony na okres 21 dni od dnia 29 kwietnia 2016 r. wykaz w sprawie sprzedaży działki nr 1379/5 o pow. 6307 m² położonej w mieście Kolno przy ul. Targowej w trybie bezprzetargowym oddanej w użytkowanie wieczyste.

Szczegółowe informacje udzielane są w Urzędzie Miasta Kolno, ul. Wojska Polskiego 20, pokój nr 14, tel. 86 278 94 54.

BURMISTRZ MIASTA

CUKIER – SŁODKA TRUCIZNA

Wiosna w pełni. Jeśli chcesz zgubić zbędne kilogramy, ukształtować swoją sylwetkę lub intensywnie trenujesz – mam dla Ciebie propozycję. Na wiosnę większość z nas podejmuje decyzje o zmianie trybu życia i diety – to dobry pomysł.



Spacerować wśród budzącej się zieleni, jazda na rowerze, zasada trzy razy S (sport - sauna - salata), preferowanie zdrowej żywności, warzywa i owoce – na pewno pomogą w zmianie postury. Zachęcam do uprawiania zdrowych form aktywności fizycznej. Unikajmy cukru. Wieczorem nie pijmy piwa! To

zaledwie dwie wskazówki, jak uniknąć zbędnych kilogramów.

Dziś chcę uświadomić Czytelnikom, jaki wpływ ma nadmiar cukru na nasz organizm. Powoduje on zakłócenie równowagi organizmu oraz prowadzi do wielu innych poważnych konsekwencji. Niżej wymienione są tylko niektórymi z nich – takimi, które niosą z sobą zakłócenie metabolizmu. Zostały zaczerpnięte z różnych czasopism medycznych oraz publikacji naukowców.

1. Cukier może osłabiać system immunologiczny i przeszkodzić mu w obronie przeciw chorobom infekcyjnym.
2. Cukier zakłóca równowagę chemiczną organizmu: powoduje deficyt chromu i miedzi oraz przeszkadza we wchłanianiu wapnia i magnezu.
3. Cukier może powodować gwałtowne podniesienie się poziomu adrenaliny, być przyczyną nadaktywności, niepokoju, trudności z koncentracją i chorowitości u dzieci.
4. Cukier może znacząco podnosić ogólny poziom cholesterolu, trójglicerydów oraz wzrost poziomu „złego” cholesterolu i obniżenie tego „dobrego”.
5. Cukier w dziecięcej obniża wydajność uczenia się, niekorzystnie wpływa na wyniki w nauce oraz może przyczyniać się do powstawania trudności w nauce.
6. Cukier przyczynia się do utraty elastyczności i funkcjonalności tkanek.
7. Cukier karmi komórki rakowe; odkryto jego związek z rozwojem raka piersi, jajników, prostaty, okrężnicy, trzustki, dróg żółciowych, płuc, woreczka żółciowego i żołądka.
8. Cukier może podnieść poziom glukozy w organizmie i w ten sposób spowodować reaktywną hiperglikemię.
9. Cukier osłabia wzrok.
10. Cukier może wywoływać wiele problemów z poziomem kwasowości przewodu pokarmowego, m. in.: zakwaszenie przewodu pokarmowego, niestrawność, złą przyswajalność u pacjentów z dysfunkcjami jelit, podwyższenie ryzyka choroby Crohna oraz owrzodzenia jelita grubego.
11. Cukier może powodować zakwaszenie śliny i przyczyniać się do zniszczenia zębów i paradenty.
12. Cukier ma swój udział w powstawaniu otyłości.
13. Cukier może powodować choroby systemu autoimmunologicznego, takie jak: artretyzm, astma, stwardnienie rozsiane.
14. Cukier w znaczący sposób przyczynia się do niekontrolowanego wzrostu Candida Albicans (infekcje grzybicze).
15. Cukier może powodować powstawanie kamieni żółciowych.
16. Cukier może powodować zapalenie wyrostka robaczkowego.
17. Cukier może powodować powstawanie hemoroidów.
18. Cukier może powodować powstawanie zylaków.
19. Cukier może podnosić poziom glukozy i insuliny u zażywających doustne tabletki antykoncepcyjne.
20. Cukier może przyczyniać się do powstawania osteoporozy.
21. Cukier może obniżać twoją wrażliwość na insulinę, dopuszczając do jej nienormalnie wysokiego poziomu w organizmie i w ten sposób spowodować ostatecznie cukrzycę.
22. Cukier może obniżać ilość witaminy E w krwi.
23. Cukier może podnosić ciśnienie krwi.
24. Wysokie spożycie cukru zwiększa ilość produktów końcowych jego przetwarzania (AGEs – cząsteczki cukru przywierają i w ten sposób niszczą białko w organizmie).
25. Cukier może zakłócać przyswajalność białek.
26. Cukier powoduje alergie pokarmowe.
27. Cukier może powodować toksyczność krwi podczas ciąży.
28. Cukier może przyczyniać się do powstawania egzem u dzieci.
29. Cukier może powodować powstanie arteriosklerozy i chorób kardiologicznych.
30. Cukier może uszkadzać strukturę DNA.
31. Cukier może modyfikować strukturę białek i całkowicie zmieniać sposób ich działania w twoim ciele.
32. Cukier powoduje szybsze starzenie się skóry, zmieniając strukturę kolagenu.
33. Cukier może powodować powstanie katarakty i krótkowzroczności.
34. Cukier może powodować rozedmę płuc.
35. Duże ilości spożywanego cukru mogą osłabić fizjologiczną homeostazę wielu układów w organizmie człowieka.
36. Cukier obniża wydajność enzymów.
37. Spożycie cukru jest wyższe u osób z chorobą Parkinsona.
38. Cukier może powodować powiększenie się wątroby przez nadmierny podział jej komórek oraz jej otłuszczenie.
39. Cukier może powodować powiększenie się nerek i ich zmiany, np. tworzenie się kamieni nerkowych.
40. Cukier może powodować zniszczenie trzustki.
41. Cukier może zwiększyć ilość zatrzymywanych w organizmie płynów.
42. Cukier jest wrogiem numer jeden pracy jelit.
43. Cukier może upośledzać funkcjonowanie naczyń włosowatych.
44. Cukier powoduje bóle głowy, włączając w to migreny.
45. Cukier może powodować wzrost częstotliwości fal delta, alfa i theta w mózgu, co z kolei negatywnie wpływa na sprawność myślenia.
46. Cukier może powodować depresję.
47. Cukier zwiększa ryzyko podagry.
48. Cukier może zwiększać ryzyko zachorowania na Alzheimera.
49. Cukier może zaburzać równowagę hormonalną, np: podnosić poziom estradiolu u młodych mężczyzn, pogarszać PMS oraz obniżać działanie hormonu wzrostu.
50. Obfita w cukier dieta może powodować wzrost wolnych rodników i oksydantów.
51. Dieta wysokocukrowa u osób z chorobami naczyniowymi znacząco zwiększa lepkość płytek krwi.

52. Wysokie spożycie cukru może powodować istotne skrócenie trwania okresu ciąży wśród młodocianych i jest związane z dwukrotnie większym ryzykiem urodzenia noworodka o niskiej wadze.
53. Cukier jest substancją uzależniającą.
54. Cukier może być równie odurzający jak alkohol.
55. Cukier podawany wcześniakom może wywoływać u nich produkcję dwutlenku węgla.
56. Obniżenie spożycia cukru może podnieść poziom emocjonalnej stabilności.
57. Ciało przerabia od 2 do 5 razy więcej cukru niż skrobi w tłuszcz.
58. Szybkie wchłonięcie cukru sprzyja objadaniu się.
59. Cukier może niekorzystnie wpływać na symptomy u dzieci z deficytem uwagi (ADHD).
60. Cukier niekorzystnie działa na skład elektrolitów w moczu.
61. Cukier może obniżać sprawność działania nadnerczy.
62. Cukier ma potencjał wywoływania nieprawidłowych procesów metabolicznych u normalnie zdrowej jednostki i sprzyja rozwojowi chronicznych zwyrodnieniowych chorób.
63. Cukier może powodować choroby dziąseł.
64. Cukier zwiększa ryzyko polio.
65. Duża ilość spożytego cukru może spowodować atak epileptyczny.
66. Cukier wywołuje wysokie ciśnienie u ludzi z nadwagą.
67. Na oddziałach intensywnej opieki ograniczenie cukru ratuje życie.
68. Cukier może powodować śmierć komórek.
69. Na rehabilitacyjnych obozach dla młodzieży, gdzie stosowano dietę o niskiej zawartości cukru, zaobserwowano 44% spadek antyspołecznych zachowań.

Nam - dorosłym wiadomo, że czasem nasz mózg po prostu cukru do pracy potrzebuje – sięgamy wtedy po kostkę czekolady, kęs batonika, by dostarczyć sobie energii do dalszej pracy. Pamiętajmy jednak, że organizm dziecka jest bardziej wrażliwy na działanie cukru i efekty jego działania są również bardziej widoczne, szczególnie u młodszych dzieci. Dr Keith Connors twierdzi, że może to mieć związek ze szybkim wzrostem mózgu w wieku przedszkolnym, co powoduje przeniesienie energii ze „złych” cukrów na zachowanie i procesy uczenia się.

Zdolność koncentracji, utrzymywania uwagi, uczenia się oraz zachowanie pogarszają się wraz ze spożyciem cukrów. Badania naukowe pokazały również wysoką korelację wzrostu poziomu adrenaliny z konsumpcją cukrów, której poziom nawet po 5 godzinach od spożycia pozostawał dziesięciokrotnie wyższy niż wskazuje norma. **Dziecko jest wtedy nadaktywne ruchowo, niechętnie do zajęcia się czymkolwiek na dłużej, jest w ciągłym biegu – kiedy zaś poziom cukru we krwi spadnie, dziecko jest zmęczone, pełne niepokoju, ma trudności w skupieniu i znowu czuje ochotę na coś słodkiego.** Cukier przecież uzależnia.

Podsumowując: słodki smak daje uczucie przyjemności. Na pewno nie powinniśmy odmawiać całkowicie dziecku słodkich przekąsek. Słodycze są niekoniernie najzdrowszym elementem diety, ale raczej niemożliwym do wyeliminowania w otoczeniu najmłodszych. Nie pozostawiamy jednak dziecka samego ze słodyczami. Nie możemy od niego oczekiwać, że samo podejmie roztropne decyzje w kwestii jedzenia słodkich produktów. Słodki smak z uwagi na swój wpływ na receptory dopaminy wygra szybko z innymi produktami, które powinny się znaleźć w codziennym jadłospisie. Pamiętajmy o umiarze i umiejętnej zamianie na produkty zdrowsze. Młody człowiek, przyjmując cukier pod postacią różnych słodkich przekąsek i napojów (tak, napoje również zawierają go sporo, szczególnie te popularne, gazowane: *coca-cola*, oranżada itp.) czy też lodów – dostarcza organizmowi porcję: dopaminy – neuroprzekaznika odpowiedzialnego m.in. za odczucie przyjemności i glukozy – źródła energii dla mózgu. W efekcie mamy efekt pobudzenia dziecka. Spożywane

produkt	kaloryczność na 100g		oszczędność kalorii (%)
	z cukrem	bez cukru	
czekolada	550	450	18
ciasteczka	495	450	9
cukierki	390	245	37
baton	485	333	31
żelki	345	205	41
galaretka	50	4	92

cukry proste, wchłaniając się szybko do krwiobiegu, podnoszą poziom glukozy. Nasz mózg korzysta z glukozy jako źródła energii, a więc wyższy jej poziom powoduje wzmożoną aktywność umysłową. Jednak daje to efekt krótkotrwały wywołany tym, iż nasz organizm nie nadąża z regulacją poziomu cukru we krwi. Gdy poziom insuliny zacznie już rosnać, może się okazać, że poziom cukru spadnie poniżej tego sprzed słodkiej przekąski i poczujemy się jeszcze bardziej wyczerpani (dlatego preferowanym źródłem energii w diecie są węglowodany złożone, które wchłaniają się wolniej do krwiobiegu).

Na pewno zaś nie należy podawać dziecku słodkości jeszcze w kilku sytuacjach:

- przed snem, by niepotrzebnie nie rozbudzać dziecka, kiedy powinno się już wyciszać (co najmniej 2 godziny przed);
- przed snem, już po umyciu zębów, czy przy przebudzeniu w nocy – podać tylko czystą, niegazowaną wodę;
- przed wizytą u lekarza, by dziecko pozwoliło się zbadać;
- przed zajęciami, które wymagają od dziecka koncentracji i skupienia uwagi (np. logopedycznymi).

Słodycz nie powinna też stawać się nagrodą dla dziecka, by nie kształtować w nim przekonania, że to coś znacznie lepszego do spożycia niż jabłko czy owsiane ciastko. Niech słodkości nie będą też podstawowym prezentem dla dziecka z różnych okazji. Jest przecież tyle innych możliwości, więc dlaczego akurat wybrać tę najgorszą? Warto też poruszyć ten ważny temat w gronie rodziny i znajomych, by i oni wiedzieli, jaki my - rodzice mamy do słodkości stosunek i że niekoniernie chcemy przy każdej nadarzającej się okazji karmić swoje dziecko pustymi kaloriami.

Wniosek: jeśli chcesz poprawić funkcjonowanie swojego dziecka zarówno na poziomie zachowania (wyciszenie), jak i w przebiegu procesów poznawczych (koncentracji na rozmówcy i wykonywanym zadaniu, uważnego słuchania, pamięci itd.) nie podawaj mu złej cukrowej energii.

Pozytywny wpływ na pamięć krótkotrwałą oraz zdolność koncentracji uwagi będzie miał posiłek (szczególnie śniadanie) pozbawiony złego cukru, ale za to bogaty w błonnik, co z kolei pomoże utrzymać stały poziom adrenaliny w organizmie dziecka. Serwujmy dzieciom pełnoziarniste pieczywo, płatki owsiane i mnóstwo świeżych owoców i warzyw. Jeśli będziemy systematyczni i sami pokażemy dziecku dobry wzorzec odżywiania z minimalną ilością cukrów – istnieje szansa, że nasze dziecko nie będzie uzależnione od tego co słodkie, będzie potrafiło odmówić, a później samo dokonywać dobrych, świadomych żywieniowych wyborów. Myślę, że powody, dla których warto ograniczyć spożycie cukrów przez dziecko, są już jasne. Dorośli sami decydują o sobie – więc ograniczcie cukier i niech moc będzie z wami. Wszystkich chętnych zapraszam na masaże modelujące sylwetkę.

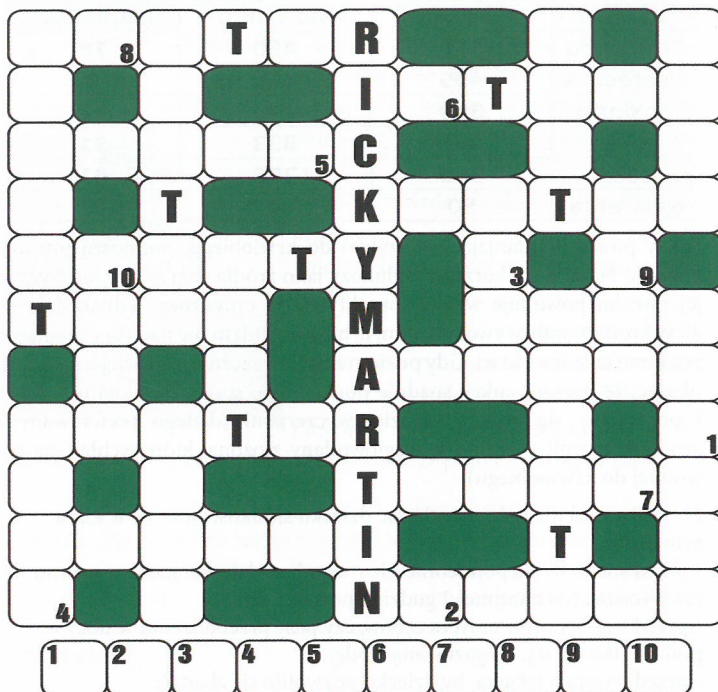
Masaże z grup wspomagających odchudzanie mają sens, jeśli są wykonywane w kilku sesjach, które odbywają się w przybliżonych odstępach czasowych. Mogą być one rozłożone 2 lub 3 razy w tygodniu. Taka terapia ma sens, jeśli masaże te są wykonywane regularnie.

Dodatkowo zalecane są ćwiczenia oraz racjonalne odżywianie, a także kuracje domowe, tj. np.: peelingi, szczotkowanie ciała oraz regularne picie wody.

Irena Gołębiowska

REHABILITACJA
i
MASAŻ LÉCZNICZY
VITALMED
mgr IRENA GOŁĘBIEWSKA
tel. 509 063 613

KRZYŻÓWKA NR 4/2016



Wśród osób, które przesyła lub przyniosą prawidłowe rozwiązanie (wyłącznie na kartach pocztowych) do Urzędu Miasta, ul. Wojska Polskiego 20 (pokój 3) zostanie rozlosowana nagroda, którą będzie publikacja „Zeszyty Kolneńskie nr 9”. Termin nadsyłania odpowiedzi - 27.05.2016 r.

Krzyżówkę panoramiczną nr 3/2016 prawidłowo rozwiązali i nagrodę wylosowali Jadwiga Kleczyńska, Janina Pardo, Danuta Woźniewska z Kolna. Hasło brzmiało: „Wieczorek taneczny”. Nagroda do odebrania w redakcji Miesięcznika Kolneńskiego.

Znajdź miejsca wpisania wyrazów

Określenia poszczególnych wyrazów podano w przypadkowej kolejności. W diagramie znajdują się niektóre litery, które mają ułatwić odszukanie miejsc wpisania wyrazów. Litery w ponumerowanych polach, uszeregowane w kolejności, utworzą ostateczne rozwiązanie.

- człowiek umartwiający się,
- kres,
- kwiatostan zboża,
- osoba niechętnie widziana w jakimś środowisku,
- kulki ołowiane do broni myśliwskiej,
- krótkie spodnie plażowe,
- telegrafia pozwalająca abonentom utrzymywać łączność za pomocą dalekopisów,
- kolejka, etap,
- pomieszczenie mieszkalne,
- piłkarz kopnął piłkarza,
- niska kanapa,
- krukowi oka nie wykole,
- potrzebna do wielu gier planszowych,
- stan kupiony przez Stany Zjednoczone od Rosji,
- błąd w wypowiedzi, zwłaszcza popełniony przez roztargnienie,
- grochówka,
- proznie przyjęcie, zwykle wieczorowe, bez tańców,
- duchowny protestancki,
- stosowany do impregnacji, gruntowania drewna,
- gorzej niż brak szczęścia,
- nakrycie głowy noszone jako ochrona przed śniegiem lub deszczem, często połączone z kurtką, peleryną,
- piosenkarka, która kiedyś śpiewała w zespole „Mazowsze” („Tych lat nie odda nikt”),
- służą do wyciągania gwoździ,
- drobna, subtelna różnica.

Piłka nożna IV liga 2015/2016, grupa podlaska

		Mecze	Pkt.	Zwycięstwa	Remisy	Porażki	Bramki
1	Ruch Wysokie Mazowieckie	23	56	18	2	3	75-24
2	Dąb Dąbrowa Białostocka	23	52	17	1	5	49-26
3	Tur Bielsk Podlaski	23	51	16	3	4	58-20
4	KS Michałowo	24	45	14	3	7	32-25
5	Hetman Tykocin	24	42	13	3	8	38-38
6	Biebrza Goniądz	24	34	10	4	10	34-41
7	Sparta 1951 Szepietowo	24	33	9	6	9	33-25
8	Orzeł Kolno	23	32	9	5	9	36-38
9	Cresovia Siemiatycze	24	31	9	4	11	26-29
10	Magnat Juchnowiec Kościelny	23	31	9	4	10	35-27
11	Rudnia Zabłudów	24	30	8	6	10	38-51
12	Puszcza Hajnówka	24	30	9	3	12	32-43
13	KS Śniadowo	22	29	8	5	9	30-32
14	Wigry II Suwałki	24	27	8	3	13	43-43
15	LZS Narewka	24	23	6	5	13	22-42
16	Pogoń Łapy	23	22	5	7	11	37-44
17	MKS Mielnik	24	21	6	3	15	33-56
18	Piast Białystok	24	12	3	3	18	26-73

Zestawienie wyników na dzień 02.05.2016 r.



- miesięcznik regionalny. Adres: 18 – 500 Kolno, ul. Konopnickiej 4, tel. 86 278 94 40, e-mail: mkolnenski@kolno.home.pl
 adres: www.umkolno.pl Wydawca: Burmistrz Miasta Kolno.
 Redakcja: Andrzej Konopka (redaktor naczelny)
 Współpraca: Juliusz Jakimowicz, Wiesław Boć (korekta), Joanna Makarewicz (Oficer prasowy KPP w Kolnie)

Opracowanie i skład: Andrzej Konopka Druk: Drukarnia Top Druk Ryszard Zelkowski, ul. Nowogrodzka 151 A, Łomża . Nakład: 2000 egz. Numer zamknięto: 30.04.2016

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca, w nadesłanych zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów, adujacji i zmiany tytułów.



Mamo już jestem!

Z okazji narodzin dziecka składamy gratulacje Rodzicom, życząc szczęścia, radości i zdrowia oraz wszelkiej pomyślności.

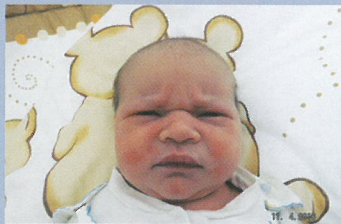
pracownicy Szpitala Ogólnego w Kolnie



Plaga, syn Doroty, ur. 05.04.2016 r. godz. 9:25



Popielarz, syn Renaty, ur. 06.04.2016 r. godz. 5:00



Walczyk, córka Izabeli, ur. 09.04.2016 r. godz. 19:07



Niedźwiedzki, syn Iwony, ur. 11.04.2016 r. godz. 8:45



Murawski, syn Angeliki, ur. 11.04.2016 r. godz. 16:50



Ruchała, córka Anety, ur. 12.04.2016 r. godz. 18:00



Andrzejczyk, syn Laury Eweliny, ur. 13.04.2016 r. godz. 10:27



Kapelański, syn Sylwii, ur. 13.04.2016 r. godz. 21:40



Grabowska, córka Martyny, ur. 14.04.2016 r. godz. 17:50



Zduńczyk, syn Agaty, ur. 15.04.2016 r. godz. 13:55



Orzolek, córka Katarzyny, ur. 16.04.2016 r. godz. 8:30



Gorzempa, syn Agnieszki, ur. 16.04.2016 r. godz. 14:55



Wiśniewska, córka Marzeny, ur. 18.04.2016 r. godz. 13:20



Zyskowski, syn Klaudii, ur. 18.04.2016 r. godz. 23:25



Bugnacka, córka Marty, ur. 19.04.2016 r. godz. 19:35



Skrodzka, córka Izabeli, ur. 21.04.2016 r. godz. 9:25



Demby, córka Moniki, ur. 21.04.2016 r. godz. 20:20



Bednarczyk, córka Moniki, ur. 22.04.2016 r. godz. 21:43



Poławska, córka Iwony, ur. 25.04.2016 r. godz. 8:45



Żebrowski, syn Sylwii, ur. 26.04.2016 r. godz. 17:20



Charubin, syn Danuty, ur. 28.04.2016 r. godz. 3:50



Grała, syn Weroniki, ur. 28.04.2016 r. godz. 21:30

ZAKŁAD USŁUG KOMINIARSKICH

CZELADNIK: Marek Chojna
Ul. Konst. 3-go maja 66c/3
18-500 Kolno
tel. 518 980 384 – 519 437 872

SPRZEDAM DZIAŁKĘ

Z budynkami, do remontu,
lub do rozbiórki, ok 10 a.
Przy ulicy Księcia Janusza 18.
tel. 795 571 459

kredyty gotówkowe

Zaskakująco **niskie** **oprocentowanie!**

pieniądze nawet

w **15**
minut



Znajdź swój powód
do uśmiechu!

*Justyna
Kawakryk:)*



Kolno
Wojska Polskiego 46
czynne pon.-pt. 9.00-16.00



Santander
CONSUMER BANK