

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

Kto kupi węgiel po 999 zł za tonę? • Pytanie intymne

18-400 Łomża, ul. Ks. Włody 2
tel. 86 218 43 65

Tygodnik Podlaski
www.kontakty-tygodnik.com.pl

KONTAKTY

25 (2063)

26 czerwca 2022

cena: 3,50 zł (z VAT 8%)

BIBLIOTEKA
UNIWERSYTECKA
W BIAŁYMOSTKU
Im. Jerzego Giedroycia

*Noc dziś uplecie nam
wianek z gwiazd...*

**Stanął w sutannie
za straganem**

**Sery
z monastynu**

**Sławy na scenie
w Łomży**



Fot. pixabay

ISSN 0208-6840 INDEKS 363286
9 770208 684005 25

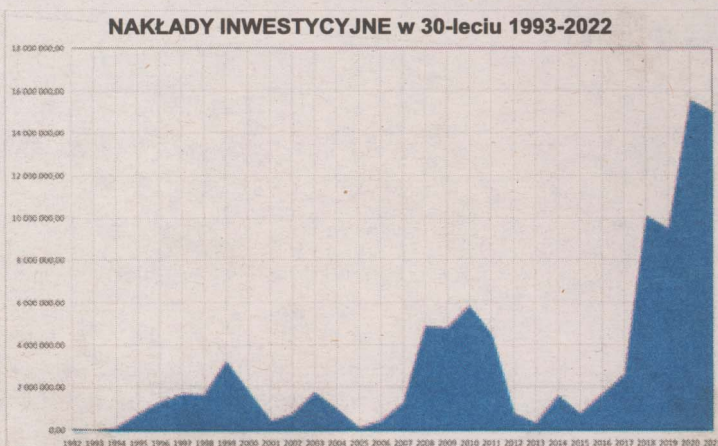


30 LAT PREFBET ŚNIADOWO

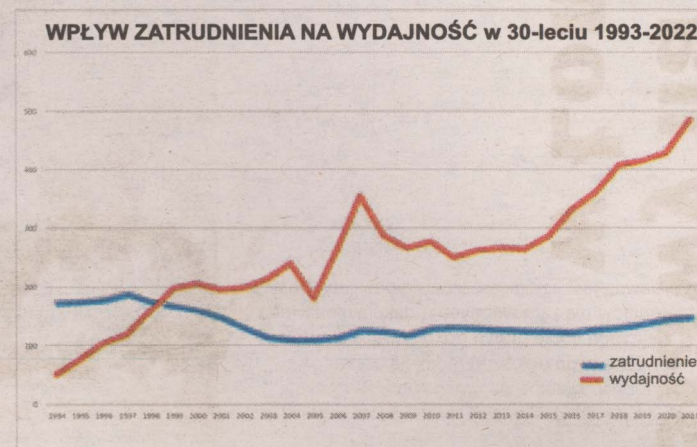
W lipcu 2022 Spółka Prefbet Śniadowo już 30 raz będzie obchodziła swój jubileusz powstania. Marka Prefbet na polskim i zagranicznym rynku materiałów budowlanych zyskała sympatię i uznanie kilku pokoleń inwestorów realizujących własne projekty budowlane. Sprawdzając ofertę produktową można odnieść wrażenie, że w trakcie tych 30 lat firma dokonała rewitalizacji we wszystkich obszarach produkcji, sprzedaży i zarządzania. Prezentując zaś dynamikę zmian technologii produkcji opartych na modernizacjach już istniejącego zakładu oraz uruchomieniu dwóch nowych zakładów produkujących komplementarne do betonu komórkowego wyroby silikatowe i betonowe, Spółka Prefbet doskonale rozpoznaje trendy rynkowe.

Dzisiejszy Prefbet oferuje prosty, nowoczesny i energooszczędny system budowy z betonu komórkowego, wyrobów silikatowych i szereg produktów betonowych. Kompleksową ofertę tworzy też produkcja betonu towarowego realizowana na trzech węzłach betoniarskich i pozostała oferta handlowa w sprzedaży innych materiałów budowlanych w hurtowniach zlokalizowanych w Śniadowie, Łomży i Zambrowie. Taka dywersyfikacja oferty wynika z doświadczenia licznych kryzysów i braku stabilności koniunktury w budownictwie, łagodząc skutki nagłego braku sprzedaży w danej grupie produktowej. Model biznesowy realizowany przez Zarząd Spółki jest również unikalny, tym samym i trudny do naśladownictwa, dzięki metodzie zarządzania opartego o delegowanie uprawnień i samorealizację kadry kierowniczej i poszczególnych pracowników. Wyróżnikiem jest szybkie podejmowanie decyzji i brak barier w komunikacji z Zarządem. Przy zatrudnieniu 161 pracowników taki system organizacji kadr to również ewenement. Zarządzaniem spółką od 30 lat zajmuje się Pan mgr inż. Jerzy Michałak będący Prezesem Zarządu a Radę Nadzorczą prowadzi Pan dr Antoni Chojnowski, były Vice Prezes. Konsekwencja w działaniu oraz wizja rozwoju spółki, realizowana przez Zarząd jest również szczególnym znakiem doświadczenia i profesjonalizmu opartego na pragmatyzmie i uczciwości.

Poszczególne informacje najlepiej zobrazują poglądowe wykresy prezentujące przychody ze sprzedaży, produkcję oraz nakłady inwestycyjne, zatrudnienie firmy i wzrostu wydajności na przestrzeni tych 30 lat.



PPB „PREFBET” Spółka z o.o.
18-411 Śniadowo, ul. Kolejowa 17
tel. 86 217 62 95, fax 86 217 61 29
www.prefbet.pl



Co Ty możesz zrobić dla klimatu, czyli jak być eko w mądry sposób?

Coraz częściej mamy do czynienia ze zjawiskami ekstremalnymi, takimi jak susze, trąby powietrzne czy powodzie, które nie tylko przyczyniają się do zniszczeń, ale mają także liczne konsekwencje ekonomiczne i społeczne, m.in. w postaci wyższych cen żywności, przerw w dostawie wody, a w niektórych częściach świata – konieczności migracji. Zmiany klimatu mają więc coraz większy wpływ na nasze codzienne życie. By im zapobiegać, należy wprowadzać niezbędne zmiany w funkcjonowaniu naszego domu, otoczenia i w codzienne nawyki. Jak to robić, by na tych zmianach nie tracić? Z pomocą przychodzą nam dofinansowania z programów przygotowanych przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Zacznijmy od domu, czyli jak skorzystać z dofinansowań

Wszyscy chcemy żyć w czystym środowisku – tylko w takim jesteśmy w stanie funkcjonować w pełnym zdrowiu i komforcie. Myśląc o najbliższym otoczeniu, powinniśmy zacząć od własnego domu, zmiany sposobu ogrzewania i poboru energii elektrycznej. Może to jednak wydawać się sporym wyzwaniem, także finansowym. Dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska oraz Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotowały programy wsparcia, które umożliwią uzyskanie znaczących dotacji na ekoinwestycje. Jak to programy?

O₂ „Czyste powietrze”

Dofinansowanie obejmuje wymianę starych, nieekologicznych i nieefektywnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne urządzenia, spełniające najwyższe normy oraz przeprowadzenie prac termomodernizacyjnych w budynkach. Program skierowany do osób fizycznych, które są właścicielami/współwłaścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub wydzielonych w takich budynkach lokali mieszkalnych z wydzieloną księgą wieczystą. Możliwa kwota dofinansowania wynosi od 30 tys. do nawet 69 tys. złotych. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie:
www.czystepowietrze.gov.pl

„Mój prąd”

Celem programu jest zwiększenie produkcji energii elektrycznej z mikroinstalacji fotowoltaicznych lub wzrost autokonsumpcji prądu, poprzez jej magazynowanie (magazyny energii elektrycznej lub ciepła) oraz zwiększenie efektywności zarządzania energią elektryczną na terenie Polski. Budżet IV (obecnie trwającego) naboru wynosi około 350 mln zł. Zasady przyznawania dofinansowania oraz więcej informacji znajdziesz na stronie: www.mojprad.gov.pl

„Moje ciepło”

Jak możemy przeczytać na stronie programu, jego celem jest wsparcie rozwoju ogrzewnictwa indywidualnego i rozwoju energetyki prosumenckiej w obszarze powietrznych, wodnych i gruntowych pomp ciepła w nowych, w jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. Dofinansowanie można więc wykorzystać na zakup i montaż nowych pomp ciepła (powietrznych i gruntowych) wykorzystywanych do celów ogrzewania lub ogrzewania i ciepłej wody użytkowej w nowych, jednorodzinnych budynkach mieszkalnych. W takim budynku nie może znajdować się (również w okresie trwałości inwestycji) źródło ciepła na paliwo stałe. Budżet na realizację celu programu wynosi do 600 mln zł. Zasady znajdziesz na stronie: www.mojcieplo.gov.pl

Kampania „Nasz Klimat” – bo edukacja zawsze się opłaca

Zmiany tworzą przede wszystkim ludzie. Jednak by faktycznie do zmian doszło, potrzebna jest świadomość tego, jakie możemy wprowadzić modyfikacje, by sprzyjać ochronie klimatu. Właśnie dlatego Ministerstwo Klimatu i Środowiska prowadzi kampanię edukacyjno-informacyjną pod nazwą „Nasz klimat”. Jej głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, które możemy podejmować dla dobra planety. Na stronie www.naszklimat.gov.pl można zapoznać się z jej szczegółami, znaleźć wiele ciekawych informacji na temat globalnego ocieplenia, a także pobrać pakiety dla gmin i materiały edukacyjne dla szkół.

Jan Zamojski pochodzi ze Szczuczyna. Teraz mieszka w Różance koło Włodawy, na styku Polski, Białorusi i Ukrainy. Z okien widzi Bug, zasieki na granicy z Białorusią i słyszy odgłosy wybuchów walczącej Ukrainy

Flaga

Gdy Rosja zaatakowała Ukrainę, Jan Zamojski pojechał z pomocą humanitarną do Jagodzina, Wiszni, Rymaczy w obwodzie wołyńskim Ukrainy. Wiózł żywność i środki czystości. Wszędzie spotykał ludzi zmierzających pieszo w kierunku granicy, siedzących z tobołkami na poboczach dróg. Na początku była możliwość przejazdu przez granicę tylko autokarami, samochody osobowe i piesi czekali w wielogodzinnych kolejkach. Straż graniczna Ukrainy kontrolowała pasażerów. Ci, którzy nie mieli obywatelstwa Ukrainy i przybyli z Białorusi, byli odwożeni do punktu dla internowanych.

Z jednego autokaru, już po odprawie, wybiegła zapłakana kobieta. Otrzymała wiadomość, że całą jej rodzinę rozstrzelali Rosjanie. Wróciła na Ukrainę...

Wracał do Polski, ale nie odstępował go obraz płaczących dzieci, tułaczki uciekinierów, ich cierpienie... Na fładze Ukrainy namalował znak „Stop” w cieniowej koronie, przebity przez spadające bomby. Zawiesił flagę na granicę. Zapytał ukraińską służbę graniczną, czy może ją zawiesić. Pogranicznicy pomogli w jej zawieszaniu na przejściu. Została uwieczniona w relacjach telewizyjnej angielskiej i kanadyjskiej. Wisi do dzisiaj.

„Zaopatrzeniowiec”

Z wypraw do Huszczy i Równego zapamiętał ruiny bloku, dzieci siedzące na gołej ziemi i tułące się do matek. I słupy dymu.

„Iwan, ty uchadi”, radziła mu Ukrainka, mając na uwadze jego bezpieczeństwo.

Wracając, zabierał możliwie najwięcej ludzi do auta, by przewieźć przez granicę. Była szczegółowa kontrola ukraińska i pobeżna w Polsce. Na polskiej stronie powstały miasteczka namiotów z pomocą humanitarną. Zaangażował się w tę pomoc służąc transportem.

W dziesiątym dniu wojny poznał Jana z Niemiec, który



Flaga Jana Zamojskiego wisi na przejściu granicznym do dzisiaj



Jan Zamojski i transporty pomocy na granicy

osiedlił się nieopodal i prowadzi fundację pomocy Ukrainie. Z Niemiec przyjechały wypakowane tiry. W dwóch pierwszych było wszystko: od lalek, przez żywność, słodycze i wojskowe hełmy. Teraz hełmy, kamizelki, lekarstwa, opatrunki i żywność. Gdy przychodzi transport z Niemiec, obaj w punkcie przekazania na granicy (bez jej przekraczania) przeladowują sprzęt.

Są wzruszające uściski, rozmowy, wspólna szklanka wódki.

„Ty Iwan, chyba nie Polak, bo nie pijesz”, żartują Ukraińcy. Ubrali go w sprzęt, który przywiózł.

„Dajcie mi broń, to pójdę z wami walczyć”, zaproponował.

„My będziemy walczyć, a ty nam przywoź zaopatrzenie”.

Nocni goście

Późną nocą zapukał ktoś do drzwi. Kobieta z synem. Po chwili pojawił się mężczyzna z drugim synem. Prosilili o nocleg. Uciekli ze Sławutycz na Białorusi. Szli lasami 22 km. Chcieli dostać się do centralnej Polski. Obejrzeni telewizję. Poszli spać. Rano przygotował kanapki i pojechał do odległego o 3 km sklepu po mleko, bułki i ciasto dla dzieci. Gdy wrócił, uchodźców już nie było w domu. Zabrali przygotowane kanapki.

Znajomy Jana udostępnił swój ośrodek wypoczynkowy

dla 70 osób, kupił 30 rowerów dla dzieci. Z obiecanych przez rząd dopłat (40 zł za dzień) nie wpłynęła ani złotówka...

Widok z okna

Zniknęły patrole, które wychwytywały uchodźców z Białorusi. Wysoki mur graniczny uniemożliwia nielegalne przejście. Dodatkowo po stronie polskiej w Bugu zatopione są setki kilometrów drutu kolczastego, tzw. koncertyny. Gdy ktoś nieświadomy się w nie zapłącze, czeka go potworna śmierć... Jan wszystko to widzi z okna. Teraz jest w domu, bo Niemcy wstrzymali transporty ze sprzętem.

BARBARA PASZKOWSKA

Burmistrz Nowogrodu ogłasza

X przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nw. nieruchomości:

Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny	Powierzchnia ha	Nr księgi wieczystej	Cena wywoławcza	Wysokość wadium	Termin przetargu
0001-Nowogród	1170/1 (Bi)	0,1363	LM1L/00002588/9	100 000,00 zł	10 000,00 zł	27.07.2022 r. godz. 12:00

V przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nw. nieruchomości:

	166/1 (Bi)	0,2878	LM1L/00039119/9	180 000,00 zł	18 000,00 zł	27.07.2022 r. godz. 12:30
0003 Grądy	166/2 (Bi, RV)	0,8465	LM1L/00039119/9	180 000,00 zł	18 000,00 zł	12:30

IX przetarg ustny nieograniczony na dzierżawę nw. nieruchomości:

	1177 (RV)	0,0272	LM1L/0004572/8	30,00 zł/1 rok	3,00	27.07.2022 r. godz. 11:00
0001 Nowogród						

Przetargi odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, pokój nr 11 (sala konferencyjna – parter). Wadium należy wpłacić do dnia 22.07.2022 r. na konto Gminy Nowogród nr: 05 8757 1011 2600 0097 2000 0050.

Ogłoszenia o przetargach zostały wywieszone na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Nowogrodzie przy ul. Łomżyńskiej 41, na terenie miasta Nowogród oraz opublikowane na stronach internetowych: bip.um.nowograd.wrotapodlasia.pl, www.nowograd.com.

Szczegółowe informacje dotyczące przetargów można uzyskać w siedzibie Urzędu Miejskiego w Nowogrodzie (pokój nr 8) oraz telefonicznie pod nr 86 217 55 20 wew. 22.

OGŁOSZENIE**WÓJTA GMINY ZAMBRÓW**
o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów, dotyczącego części obszaru geodezyjnego Czerwonny Bór (działka nr 59/4)

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 503) oraz art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (tekst jednolity Dz. U. z 2022 r. poz. 1029) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Zambrów uchwały Nr 312/XXXI/22 z dnia 30 maja 2022 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Zambrów, dotyczącego części obszaru geodezyjnego Czerwonny Bór (działka nr 59/4).

Zainteresowani mogą składać wnioski do w/w planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie na adres: Urząd Gminy Zambrów, ul. Fabryczna 3, 18-300 Zambrów lub w sekretariacie, pokój nr 19, w terminie do dnia **19 lipca 2022 r.** Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię, nazwę i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy. Jako wniesione na piśmie uznaje się również wnioski wniesione za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej opatrzone kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Informacja dotycząca ochrony danych osobowych wnioskodawców dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Zambrów pod adresem: <https://ugzambrow.nowybiep.pl/ochrona-danych-osobowych>, na stronie internetowej Urzędu Gminy Zambrów: <http://ugzambrow.pl/> oraz na tablicy ogłoszeń znajdującej się w Urzędzie Gminy Zambrów przy pokoju nr 19.

WÓJTA GMINY ZAMBRÓW

Jarosław Kos

Zamawiaj więcej płacąc mniej!

teraz pakiety promocyjne

dla wszystkich formatów odbitek

zdjęcia 10x15 już od **0,49 zł**

foto gabs ŁOMŻA, STARY RYNEK 16


Kodak Express ŁOMŻA, DMOWSKIEGO 1B Digital Solutions

Zaginął mieszkaniec Żelech



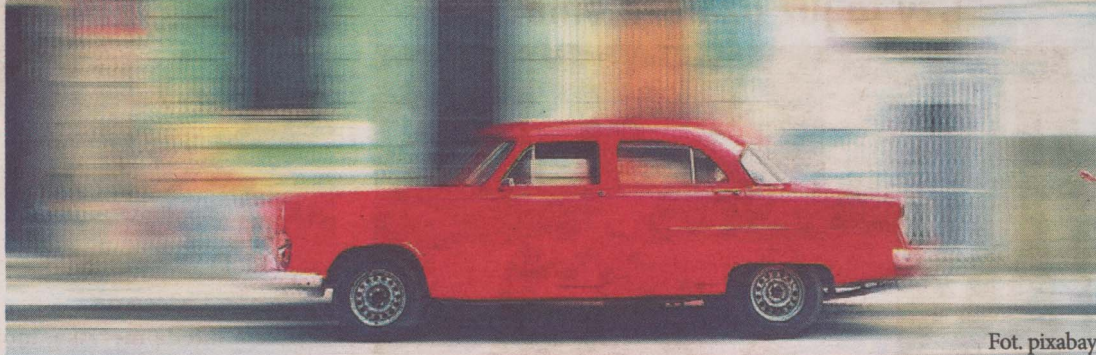
Krystian Kamil Nierwiński (24 lata) z Żelech (gm. Piątnica) ostatni raz rozmawiał z rodziną przez telefon 13 czerwca. Dwa dni później był widziany w Warszawie, informuje Justyna Janowska z Komendy Miejskiej Policji w Łomży. Od tego czasu nie nawiązał kontaktu z bliskimi i nikt go nie widział. Kamil ma 185 cm wzrostu, szczupłą szyltetkę, brązowe oczy, lekki zarost, włosy krótkie ciemne, uszy odstające. W dniu zaginięcia był ubrany, między innymi w białe buty sportowe. Policja prosi wszystkich, które widziały Nierwińskiego albo mogą pomóc w ustaleniu miejsca, w którym przebywa, o kontakt, tel. 112.

Zabił krzesłem!

Tego dnia trzech mieszkańców Śniadowa biesiadowało przy szklance. W pewnym momencie między młodszym (33 lat) i starszym (65 lat) doszło do awantury, podczas której młodszy z mężczyzn zaatakował krzesłem i uciekł. Senior uderzeń meblem nie przeżył. Chwilę później, jak informuje Justyna Jankowska z łomżyńskiej policji, do jadącego rowerem ulicą znanego wszystkim policjanta Śniadowa podeszła kobieta, która powiedziała mu o zabójstwie. Dzielnicowy miał tego dnia wolne od służby. Po kilku minutach zauważył napastnika i zatrzymał go. Na jego ubraniu i ciele widoczne były ślady krwi.

„Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie zarzutu zabójstwa”, dodaje Justyna Jankowska. Na wniosek prokuratury, zgodnie z decyzją sądu, zabójca najbliższe trzy miesiące spędzi w areszcie. Grozi mu nawet dożywocie.

Podwójne mandaty dla „recydywistów”



Fot. pixabay

Od 1 stycznia 2022 r. obowiązują taryfikatory mandatów, w którym wzrosły kary szczególnie za przekraczanie prędkości i w ekstremalnych przypadkach mogą być niemalże równe miesięcznej pensji. Przekroczenie prędkości o więcej niż 31 km/h kosztuje 800 zł, więcej niż 51 km/h – 1,5 tys. zł, a więcej niż 71 km/h – 2,5 tys. zł.

Od 17 września kierowcy, którzy zostaną ponownie przy-

łapani na tym samym wykroczeniu, będą płacić podwójny mandat za tzw. recydywę. Jest już taryfikator. I tak, przykładowo:

■ Za nieustąpienie pierwszeństwa pieszemu – recydywista zapłaci nie 1,5 tys. zł, ale 3 tys. zł.

■ Za przekroczenia dozwolonej prędkości o 30 km/godz. lub więcej, złamania zakazu wyprzedzania, naruszenia zasad wjazdu na

przejazdy kolejowe, recydywista zapłaci nie 1000 zł, a 2 tys. zł.

■ Za omijania pojazdu, który zatrzymał się w celu ustąpienia pierwszeństwa pieszemu recydywista zapłaci nie 1,5 tys. zł, a 3 tys. zł.

■ Za prowadzenie pojazdu mechanicznego w stanie po spożyciu alkoholu lub innego, podobnie działającego środka recydywista zapłaci nie 2,5 tys. zł, ale 5 tys. zł.

„Zielony listek” dla zielonych kierowców



Fot. pixels

Dokładna data nie została jeszcze podana, ale już w tym roku zacznie obowiązywać przepis, nakładający na młodych kierowców obowiązek naklejania tzw. zielonego listka na samochód. Nie będzie tylko sygnalizował, jak dawniej, gdy ludzie nakleiali go sobie dobrowolnie sami, że kierowca tego auta jest niedoświadczony. Teraz z obowiązkowym „zielonym listkiem” wią-

żą się dla młodych kierowców ograniczenia. Przede wszystkim w zakresie prędkości: w terenie zabudowanym zawsze do 50 km/h; poza terenem zabudowanym maksymalnie 80 km/h; na trasach szybkiego ruchu i autostradach do 100 km/h. Ponadto przez pierwsze 8 miesięcy nie będą mogli pracować jako kierowcy kategorii B (kurierzy, dostawcy itp.).

W okresie od 4 do 8 miesięcy po zdaniu egzaminu na prawo jazdy młody kierowca będzie musiał się doszkolić. Taki kurs obejmuje teorię w wymiarze 2 godzin i praktykę w doskonaleniu techniki jazdy – 1 godzina.

Jazda z zielonym listkiem będzie obowiązkowa przez 8 miesięcy po zdaniu egzaminu na prawo jazdy. Po tym czasie będzie go można z auta usunąć.

Gołota w Alei Gwiazd

Andrzej Gołota, który mieszka w Stanach Zjednoczonych i rzadko bywa w Polsce, do Szelmentu przyjechał na specjalne zaproszenie pomysłodawcy Alei Gwiazd Sportu Wojciecha Fortuny. Słynny skoczek narciarski, mistrz olimpijski z Sapporo, przypomniał o sukcesach Gołoty nie tylko na zawodowych ringach: „Był medalistą olimpijskim. Zdecydował się na karierę zawodowca. Nawet sam Mike Tyson powiedział kiedyś, że dwa razy został oszukany przez sędziów w walce z Lennoxem Lewisem. Walczył z najlepszymi na świecie bokserami i odniósł 41 zwycięstw. Jest jednym z najlepszych polskich pięściarzy i cieszę się bardzo, że zawitał do naszego bajkowego Szelmentu. Wojciech Fortuna jest też pomysłodawcą i opiekunem Muzeum Sportów Zimowych w Szelmencie, które dzięki niemu ma pamiątki od Adama Małysza, Kamila Stocha, Piotra Żyły, Dawida Kubackiego. Do tej pory w Alei Gwiazd Sportu są 53 tablice. Kolejnych 18 pojawi się we wrześniu.

Turniej plażowy w Kolnie

Na Otwarty Turniej Plażowej Piłki Siatkowej o Puchar Burmistrza Kolna zaprasza w niedzielę, 26 czerwca (godz. 10.00, boisko piłki siatkowej przy KOKiS) Kolneński Ośrodek Kultury i Sportu.

Kto najlepszy w gminie Zambrów?

6 drużyn ze szkół podstawowych gminy Zambrów rywalizowało w IX Turnieju Piłki Nożnej Chłopców o Puchar Wójta Jarosława Kosa. Najlepszy okazał się zespół Szkoły Podstawowej w Porytem-Jabłoni. Drugie miejsce zajęła drużyna Szkoły Podstawowej w Osowcu, a trzecie Szkoły Podstawowej w Starym Zakrzewie. Dalej: IV miejsce Szkoła Podstawowa w Wiśniewie, V miejsce Szkoła Podstawowa w Starym Laskowcu, VI miejsce Szkoła Podstawowa w Starym Skarżynie. Najlepszym piłkarzem Turnieju był Jakub Duchnowski ze szkoły w Porytem-Jabłoni. Sędziował Zdzisław Mościcki. Bardzo dobra organizacja Turnieju był zasługą dyrektora Szkoły Podstawowej w Osowcu Dariusza Krystosiaka i nauczycielki wychowania fizycznego Karoliny Maliszewskiej.

XXII Mikrolotowe Mistrzostwa Podlaskiego „Kontakty” 2021

Partner Strategiczny:

PIĄTNICA

Sponsor Główny:

PREFBET

Sponsorzy, partnerzy, mecenaszi:

Kolejowy Klub Sportowy „Tęcza’
Podlaskie
foto gabs
HEXABANK
WSA
DOMEL
Jedwabne
mosia
DUDEK
TENT
BŁYSK
Ciepły Strój Sportowy
LIVEPLAY
Jump
METAL-TECHNIK

Przedsiębiorstwo Ochrony Mienia „KUGUAR” w Łomży
Zakład Mechaniki Pojazdowej Szczepan Grodzki w Łomży
Firma Budowlana Bud-Art Artur Mazurek w Pniewie
OSP w Piątnicy

Zadanie zrealizowane przy udziale finansowym Miasta Łomża

Łomża, 1-3 października 2021

Tylko do 30 czerwca Darmowe badania!

Nie spiesz się do nieba!

Program „Profilaktyka 40 plus”, to badania diagnostyczne w zakresie, w jakim większość z nas się nigdy nie badała. Bo lekarze rodzinni na badania profilaktyczne praktycznie nie kierują.

Jak skorzystać?

Wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53. Otrzymasz e-skierowania. Wybierz placówkę, w której chcesz wykonać badania. Na badanie zabierz dowód osobisty. Polega ono na zastawieniu pojemnika z moczem i pobraniu krwi. Wyniki otrzymasz na adres mail i Internetowe Konto Pacjenta.

Jakie badania?

Zależnie od wypełnionej przez ciebie ankiety, system wybierze zlecenie pakietu badań, odpowiedniego dla płci oraz czynników ryzyka. Do badania odpowiednio się przygotuj (dowiedz się, jakie warunki należy spełnić przed udaniem się do punktu badań: czy można wcześniej jeść, pić, uprawiać seks przy badaniu PSA mężczyzn, itp.). Na badanie moczu trzeba zaopatrzyć się w aptece w specjalny sterylny pojemnik (zwrócić uwagę, czy jest zapakowany, ponieważ w aptekach czasem wciskają zwykły pojemnik).

Pakiet badań diagnostycznych zawiera: morfologię krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próbę wątrobową ALAT, AspAT, GGTP; poziom kreatyniny we krwi oraz badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajoną w kale metodą immunochemiczną (iFOBT). W przypadku mężczyzn dodatkowo badanie PSA całkowite (na prostatę; warto dopłacić parę złotych i oprócz całkowitego zrobić PSA wolny).

Do kiedy za darmo?

Bezpłatne badania można wykonać już tylko do 30 czerwca!



CHARYTATYWNY BIEG Z BUTELKĄ MLEKA



4 WRZEŚNIA 2022

START O GODZINIE 12.00

VI EDYCJA NA DYSTANSACH:

5KM — 10KM — 21KM

 NOWA LOKALIZACJA — GIEŁCZYN K. ŁOMŻY

ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ: [ELEKTRONICZNEZAPISY.PL/EVENT/7071](https://elektronicznezapisy.pl/event/7071)

ORGANIZATOR:



WSPÓLORGANIZATOR:



SPONSOR:

