



BIULETYN LEKARSKI

Rok XXXIII, grudzień 2022, numer 175

e-active



Muzeum Pomnika Historii Frombork Zespół Katedralny
– anioły chrzcielne w Wieży Radziejowskiego we Fromborku

START

Gloria Medicinae Redakcja	... 5	Fotowoltaika Karolina Witkowska	... 29
Wyzwania współczesnej medycyny Anna Lella	... 6	M&M numeru siódmego Apolonia Szarkowicz	... 30
30 Lat olsztyńskiego klubu Lions Club (1992–2022) Redakcja	... 9	Przynajmniej przy żłóbku bez zmian Anna Osowska	... 32
Turnieje tenisowe lekarzy Stanisław Woźniak	... 10	Sad diet Roman Łesiów	... 34
Kresowa wigilia Agata Grzegorzczak-Wosiek	... 11	Zmiany w wysokości składki członkowskiej Redakcja	... 35
Medycyna rodzinna dawnej i dziś... Mirona Flisikowska-Wilczek	... 13	Przywitanie lekarzy i lekarzy dentystów Redakcja	... 36
Kronika Okręgowej Rady Lekarskiej Zbigniew Gugnowski, Katarzyna Godlewska	... 16	Echo serca Piotr Maksimiuk	... 37
Czym jest kampania „Bezpieczne leczenie”? Paulina Brożek	... 18	Medici Pro Musica i opolskie hity Małgorzata Sławińska	... 39
Staruszka ma 100 lat Leonard Januszko	... 19	Pamięci tych, którzy odeszli... Redakcja	... 41
Plany komisji młodych lekarzy na 2023 r. Paulina Brożek	... 21	Spotkania lekarzy emerytów Krystyna Łaskarzewska-Resiak	... 42
Jeszcze raz o tzw. diecie Krystyna Łaskarzewska-Resiak	... 22	Tuż obok drogi Jarosław Parfianowicz	... 44
Nowotwory – dieta i mikrobiota Roman Łesiów	... 24	Zielgo nozina Redakcja	... 47
Przemoc wobec osób starszych Tomasz Jadanowski	... 26	Dzika róża Redakcja	... 48
Zmiany w opiece koordynowanej POZ Tomasz Kozak	... 28	Informacje biura Redakcja	... 49



Anna Lella

Końcówka roku 2022 obfituje w oferty integracyjne dla członków Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej. Za nami zdublowane andrzejki: w sobotę 26 listopada do Browaru Warmia w Olsztynie na wieczór w rytmie rockandrollowych hitów lat 80. i 90 zaprosił zespół The Painkillers, a następnie 30 listopada w Galerii Sowa w Olsztynie lekarska grupa The Doctors zapewniła solidną dawkę rockowych brzmień w andrzejkowym klimacie.

Jak co roku nie zapomnieliśmy o dzieciach i wnuczętach lekarskich: 11 grudnia w Domu Lekarza Małgorzata Szmit przygotowała zabawę choinkową. Wśród wielu atrakcji dla najmłodszych, poza odwiedzinami Świętego Mikołaja, uśmiechnięte buzie uwieczniła fotobudka. Kontynuujemy też konkurs na Najpiękniejszą Kartkę Świąteczną!

Tegoroczny Koncert Świąteczny w Państwowej Szkole Muzycznej był wyjątkowy. W programie m.in. pieśni i piosenki świąteczne, a także świąteczny poczęstunek. Do wspólnego występu Chór Lekarzy Medici pro Musica zaprosił gości: Hannę Zajączkiewicz (sopran), Zofię Antes (fortepian), Annę Śleszyńską-Górny (skrzypce elektryczne), Piotra Maksimiuka (gitara akustyczna, śpiew) oraz zespół The Doctors. Ponadto również gościnnie wystąpili Marcin Wawruk i Rafał Zagajewski.

Tradycyjnie również zapraszamy na Koncert Noworoczny „Na dobry początek”, który odbędzie się 13 stycznia 2023 r. w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej; specjalnie dla nas odbędzie się *Spektakl muzyczny od piosenki do musicalu Bo To Się* w reżyserii Tomasza Janczaka.

Mamy nadzieję, że wydarzenia te rozgrzeją serca podczas zimowych mrozów.

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska, poza wymienionymi atrakcjami integracyjnymi, nie ustaje w bieżącej aktywności, wypełniając zarówno ustawowe zadania samorządu,

jak i liczne dodatkowe inicjatywy, z których mogą korzystać nasi członkowie. Koniec roku skłania do refleksji i podsumowań.

Przypominam, na co mogą liczyć członkowie Izby:

- wsparcie prawne w sprawach związanych z wykonywaniem zawodu lekarza i lekarza dentysty. Radcowie prawni dyżurują w siedzibie WMIL codziennie, dostępni są mailowo i telefonicznie. A od nowego roku planujemy poszerzenie oferty poprzez wprowadzenie programu opieki prawnej 24/7 w tygodniu (szczegóły wkrótce);
- WMIL organizuje liczne wydarzenia edukacyjne, jak wcześniejsze coroczne konferencje, np. Współczesna Medycyna Warmii i Mazur. Warsztaty Interdyscyplinarne, cykliczne Zjazdy Naukowo-Szkoleniowe we współpracy z Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego oraz liczne szkolenia i warsztaty dla swoich członków z różnych dziedzin medycyny oraz kompetencji miękkich. Udziela wsparcia finansowego i organizacyjnego wydarzeniom naukowym i szkoleniowym organizowanym na obszarze jej działania. Corocznie przyznaje granty finansowe dla towarzystw naukowych na organizację szkoleń oraz nieodpłatnie udostępnia towarzystwom pomieszczenia Domu Lekarza, zapewnia logistykę oraz personel do obsługi wydarzeń. Przyszły rok 2023 będzie zdominowany przez Światowy Zjazd Lekarzy Polskich, którego jesteśmy organizatorem, będziemy gościć koleżanki i kolegów z różnych zakątków świata;
- członkom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej udzielana jest bezzwrotna pomoc finansowa (Komisja Socjalna). Jest też możliwość korzystania z niskooprocentowanych pożyczek;
- Komisja Emerytów organizuje spotkania integrujące środowisko seniorów. WMIL dofinansowuje organizację wycieczek, m.in. do filharmonii, kina, na wystawy, wyjazdy grupowe do różnych miejscowości w Polsce i poza jej granicami;

- zainteresowani sportem mogą liczyć na dofinansowanie udziału w lekarskich imprezach sportowych;
- WMIL co roku organizuje Żeglarskie Mistrzostwa Polski Lekarzy (do tej pory odbyło się 31 edycji), w których udział bierze około 30 załóg. Co dwa lata – ESCULAP ROCK – Ogólnopolski Festiwal Lekarskich Zespołów Rockowo-Bluesowych, na scenie muzycznej występuje po 18 zespołów. Od 2020 r. rozgrywają się Mistrzostwa Polski Lekarzy w Strzelectwie Sportowym. W ciągu roku organizuje się cyklicznie kilka koncertów chóru złożonego z lekarzy i lekarzy dentyстів – Medici pro Musica – który jest finansowany przez WMIL;
- WMIL co roku przyznaje nagrody finansowe w związku z uzyskaniem stopni i tytułów naukowych (doktorat – 1500 zł, habilitacja – 2500 zł, a dla lekarza oraz lekarza dentysty, którzy otrzymali najlepszy wynik z egzaminu LEK oraz LDEK, WMIL przyznaje stypendium w wysokości 12 000 zł dla każdej osoby rocznie, wypłacane w miesięcznych ratach po 1000 zł). Dla osób, które nie ukończyły 35. roku życia, organizowany jest Konkurs im. prof. Lenkiewicza na najlepszą publikację naukową (nagroda finansowa);
- WMIL zapewnia możliwość nabycia przez członków i ich rodziny karnetów sportowych po preferencyjnych cenach (karta MULTISPORT).

Lista aktywności samorządu nie jest zamknięta, oferta dla członków jest plastyczna, jest odzwierciedleniem potrzeb, bywały aktywności i atrakcje, które się „wypaliły”, pojawiają się kolejne. WMIL jest otwarta na wszelkie nowe inicjatywy i propozycje działania.



***Pełnych radości i ciepła
świąt Bożego
Narodzenia w gronie najbliższych osób,
wytchnienia i zatrzymania
od codziennego pędu,
a w nowym roku
jak najwięcej zdrowia,
samyh dobrych dni
w pracy zawodowej
oraz w życiu osobistym,
a także nadziei,
która pozwoli przetrwać
wszelkie trudności.***

**Anna Lella
Prezes WMIL w Olsztynie**

Redakcja „Biuletynu Lekarskiego”



GLORIA MEDICINAE



Fot. prof. Wojciech Maksymowicz / FB

Dr hab. Hanna Zajączkiewicz i lek. stom. Leszek Dudziński z prof. Wojciechem Maksymowiczem podczas gali na Zamku Królewskim



Zamek Królewski. Ceremonia wręczenia medalu Gloria Medicinæ

Dnia 21 października 2022 r. na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się ceremonia wręczenia medali Gloria Medicinæ.

Wśród uhonorowanych znaleźli się m.in. dr hab. n. med. Hanna Zajączkiewicz, prof. UWM, oraz wieloletni prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej, obecnie sekretarz Okręgowej Rady Lekarskiej w Olsztynie, lek. dent. Leszek Dudziński.

Medal Gloria Medicinæ to najwyższe odznaczenie Polskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Wybitnymi postaciami olsztyńskiej medycyny odznaczonymi wcześniej medalem są prof. Wojciech Maksymowicz oraz prof. Andrzej Kukwa.



IV ŚWIATOWY ZJAZD LEKARZY POLSKICH / XI KONGRES POLONII MEDYCZNEJ

Z OKAZJI 550-LECIA URODZIN MIKOŁAJA KOPERNIKA

WYZWANIA WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNY

Działając z upoważnienia Naczelnej Izby Lekarskiej, na podstawie uchwały NRL Nr 26/21/VIII z 11 grudnia 2021 r. i na prośbę ówczesnego prezesa Federacji Organizacji Polonii Medycznej, Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie podjęła się organizacji XI Kongresu Polonii Medycznej / IV Światowego Zjazdu Lekarzy Polskich. W dniach 1–4 czerwca 2023 r., po czterech latach od ostatniego Kongresu, którego gospodarzem była Okręgowa Izba Lekarska w Gdańsku, polscy medycy z wielu zakątków świata spotkają się w stolicy Warmii i Mazur.

Naczelna Izba Lekarska od wielu lat aktywnie uczestniczy w organizowaniu kongresów polonii medycznej. Dotychczasowe spotkania polskich lekarzy z całego świata odbywały się w Częstochowie, Krakowie, Warszawie, Katowicach, Toruniu, Gdańsku, skupiając od 400 do 1200 uczestników (średnio 800).

Powierzenie organizacji jest niewątpliwie wyróżnieniem, ale też zobowiązaniem. Dokładamy więc wszelkich starań, by spotkanie w Olsztynie – oprócz merytorycznej debaty lekarzy – było spotkaniem wyjątkowym, które nie tylko pogłębi więzi Polonii z Polską, ale także więzi międzyludzkie, koleżeńskie i zawodowe, pozostawiając przy tym wspaniałe, niezapomniane wspomnienia. Rok 2023 r. jest też terminem szczególnym – obchodzić będziemy 550. rocznicę urodzin **wielkiego astronoma i lekarza, Mikołaja Kopernika**, który spędził na Warmii większość swojego dorosłego, twórczego życia. Tym samym Kongres wpisuje się w kalendarz uroczystości upamiętniających to wydarzenie.

W dniu 30 marca 2022 r., w obecności władz rządowych i samorządowych: wojewody warmińsko-mazurskiego, marszałka województwa warmińsko-mazurskiego oraz prezydenta Olsztyna, został podpisany list intencyjny, którego sygnatariuszami są Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie, Naczel-

na Izba Lekarska oraz Federacja Polonijnych Organizacji Medycznych i Stowarzyszenie „Wspólnota Polska”, w którym partnerzy postanawiają podjąć współpracę w celu zorganizowania tego wydarzenia.

Zjazd objęła patronatem Lady Blanka Rosenstiel, Konsul Honorowy RP, założycielka i prezes American Institute of Polish Culture Inc. Zachowujemy w pamięci Jej hojnie wsparcie Wydziału Medycznego w Olsztynie w początkach jego działania.

Dnia 31 maja 2023 r., w przeddzień otwarcia Kongresu, prof. Maria Siemionow odbierze tytułu doktora honoris causa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, nadany na wniosek Rady Naukowej Dyscypliny nauki medyczne przy Collegium Medicum UWM w Olsztynie.

Również na **31 maja 2023 r.** (godz. 16) zaplanowane jest spotkanie na Zamku Kapituły Warmińskiej, połączone z prezentacją inkunabułu Mikołaja Kopernika. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc w spotkaniu będą uczestniczyć tylko zaproszeni goście.

Tego dnia o godz. 19 dla wszystkich uczestników Kongresu zaplanowana jest msza święta w bazylice konkatedralnej św. Jakuba Apostoła w Olsztynie z koncertem chóru Medici pro Musica.

Sesje naukowe

Bez wątpienia Kongres jest wydarzeniem o ogromnym znaczeniu i doskonałą okazją do zaprezentowania wybitnych osiągnięć Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, w tym Collegium Medicum, a także całego środowiska lekarskiego. W ciągu kilku dni obrad zostanie podjęta dyskusja wokół najbardziej aktualnych problemów, zgodnie z motywem przewodnim naszego Zjazdu – Wyzwania Współczesnej Medycyny. Przewodniczącym Komitetu Naukowego jest prof. Sergiusz Nawrocki – prorektor CM UWM, kierownik Katedry Onkologii CM UWM.

Do Komitetu Naukowego zostały zaproszone osoby ze środowiska akademickiego, które są nie tylko autorytetami w kraju i za granicą, ale zajmują się kluczowymi i przełomowymi zagadnieniami, które w istotny sposób zmieniły możliwości leczenia najcięższych chorób w praktyce klinicznej na całym świecie. Do tej pory zaproszenie do Komitetu Naukowego przyjęli m.in. prof. Maria Siemionow z University of Illinois at Chicago – wybitna chirurg, która kierowała zespołem odpowiedzialnym za pierwszy przeszczep twarzy; prof. Teresa Whiteside z University of Pittsburgh – zajmuje się immunologią nowotworów, która zrewolucjonizowała leczenie onkologiczne w ostatniej dekadzie; prof. Paweł Kaliński – onkolog i immunolog z Roswell Park Comprehensive Cancer Centre, również zajmujący się modulacją odpowiedzi immunologicznej i jej integracją z klasycznymi metodami leczenia nowotworów (chirurgią, chemioterapią i radioterapią); prof. Marcin Mycko – szef Rady Naukowej Dyscypliny nauki medyczne UWM, neurolog zajmujący się rolą modulacji odpowiedzi immunologicznej w stwardnieniu rozsianym; dr hab. Leszek Gromadziński, prof. UWM, dziekan Wydziału Lekarskiego CM UWM, kardiolog zajmujący się m.in. mechanizmami prowadzącymi do wyjaśnienia patofizjologii zatorowości w modelu zwierzęcym.

Planujemy kilkanaście sesji naukowych w ciągu trzech dni obrad (część sesji zostanie przeprowadzona równolegle). Realizacja programu naukowego będzie odbywać się w dniach 1–3 czerwca 2023 r. w Centrum Konferencyjnym Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Światowe Zjazdy Lekarzy Polskich z założenia mają charakter interdyscyplinarny. Nie zabraknie ciekawych referatów z różnorodnych dziedzin, planujemy szeroką ofertę tematyczną, która uczestnikom da szansę prześledzić najnowszą wiedzę medyczną. Proponowana wstępnie tematyka sesji naukowych i osoby prowadzące:

1. Mikrochirurgia, chirurgia transplantacyjna i rekonstrukcyjna (prof. Maria Siemionow i prof. Dawid Larysz);
2. Chirurgia minimalnie inwazyjna (dr hab. n. med. Marek Roslan, dr hab. n. med. Dariusz Zadrozny);
3. Immuno-onkologia (prof. Paweł Kaliński, prof. Teresa Whiteside, dr hab. n. med. Tomasz Kubiakowski);
4. Nowoczesne leczenie chorób skóry i kości (dr hab. n. med. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek, dr hab. n. med. Magdalena Krajewska-Włodarczyk);
5. Medycyna katastrof/pola walki i telemedycyna (dr hab. n. med. Mariusz Goniewicz);



Portret Kopernika z konwalia (symbol medycyny), drzeworyt wzorowany na pracy Tobiasza Stimmera

6. Choroby odzwierzęce i zakaźne (dr n. med. Piotr Kocbach);
7. Choroby neurodegeneracyjne (prof. Marcin Mycko);
8. Choroby układu krążenia (dr hab. n. med. Leszek Gromadziński);
9. Sesja „młodych naukowców”;
10. Sesja stomatologiczna 1 – możliwości i ograniczenia współczesnej diagnostyki obrazowej (prof. Ingrid Różyto-Kalinowska);
11. Sesja stomatologiczna 2 – kierunki rozwoju stomatologii, wyzwania współczesnej stomatologii (prof. Dorota Olczak-Kowalczyk, dr Anna Lella);
12. Sesja historyczna – 550 lat od urodzin Mikołaja Kopernika. Fakty i kontrowersje (dr n. med. Zygmunt Trusewicz);
13. Sesja pediatria prof. Elżbieta Jarocka-Cyrta;
14. Sesja dla młodych lekarzy i studentów – Jak skutecznie rozwijać swoją karierę? Polska vs. Europa i USA;
15. Aspekty prawne wykonywania zawodu (Naczelna Izba Lekarska)

Tradycyjnie kongresy i zjazdy to nie tylko możliwość rozwoju zawodowego, ale również wspaniała okazja do kontaktów towarzyskich między wszystkimi lekarzami identyfikującymi się z polską kulturą i językiem. Jak mówią sami uczestnicy Kongresu, choć ich zawodowe życie płynie daleko od Polski, to ich poczucie jedności z Ojczyzną jest bardzo silne. Dlatego też w programie wydarzenia nie mogło zabraknąć atrakcji kulturalnych i integracyjnych.

Uroczyste otwarcie Światowego Zjazdu Lekarzy Polskich, zaplanowane na 1 czerwca 2023 r., będzie miało miejsce w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie. Dzięki marszałkowi województwa warmińsko-mazurskiego uświetni je koncert symfoniczny.

W piątek **2 czerwca 2023 r.** wieczorem odbędzie się uroczysta kolacja w restauracji Przysiań wraz z koncertem wywodzącego się z Olsztyna zespołu ENEJ.

W sobotę **3 czerwca 2023 r.** uczestnicy Kongresu będą mogli zrelaksować się w trakcie spotkania integracyjnego w Kuźni Społecznej podczas organizowanej przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską szóstej edycji festiwalu lekarskich zespołów bluesowo-rockowych Esculap Rock.

W niedzielę **4 czerwca 2023 r.** dla chętnych zaplanowany jest wyjazd do Zamku Biskupów Warmińskich w Lidzbarku Warmińskim. Dzięki uprzejmości dyrektora Muzeum

Warmii i Mazur oraz pani kustosz zamek będzie w tym dniu do wyłącznej dyspozycji uczestników Kongresu.

Zaplanowanych też zostało wiele wycieczek fakultatywnych, dzięki którym będzie można poznać nie tylko stolicę Warmii i Mazur, ale także przepiękne okolice. Nie do przecenienia jest inicjatywa starosty olsztyńskiego, aby uczestników zaprosić do odwiedzenia Szlaku Świętej Warmii. Specjalne pokazy w olsztyńskim planetarium też powinny spotkać się z zainteresowaniem. Z wielką radością przyjęliśmy list od Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA-Poland, deklarujący gotowość i chęć współpracy.

W pierwszym dniach czerwca 2023 r. Olsztyn stanie się nie tylko miejscem konferencji naukowej, ale także spotkania przyjaciół lekarzy i stomatologów z całego świata, co niewątpliwie jest ogromnym wyróżnieniem dla samego miasta oraz całego regionu.

Anna Lella
prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie;
przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego

Sergiusz Nawrocki
prorektor Collegium Medicum UWM;
przewodniczący Komitetu Naukowego



<https://swiatowyzjazdlekarzypolskich.org/>

30 LAT OLSZTYŃSKIEGO KLUBU LIONS CLUB (1992–2022)



Ofiarują bezinteresowną pomoc potrzebującym, organizacjom i instytucjom, angażują się społecznie, żywo reagują na sygnały wszystkich, którym dzieje się krzywda. I to już od ponad 100 lat.

Historia światowego ruchu Lions sięga 1917 r. Właśnie wtedy prywatny przedsiębiorca z Chicago Melvin Jones namówił lokalnych biznesmenów do aktywności wykraczającej poza pomnażanie ich własnego majątku. Pierwszy Lions Club powstał jeszcze w tym samym roku, a pomysł pomagania ludziom w potrzebie rozprzestrzenił się na cały świat.

Hasłem lionizmu na świecie jest *We serve*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „Służymy”. Hasło to wyraża misję członków klubów Lions, deklarujących kreowanie i umacnianie u wszystkich ludzi ducha zrozumienia dla potrzeb humanitarnych poprzez ofiarowywanie swojej służby, zaangażowanie swojego czasu oraz międzynarodową współpracę.

Dnia 15 października 2022 r. w Państwowej Szkole Muzycznej podsumowano 30-lecie klubu olsztyńskiego.

W Olsztynie Lioni pojawili się w 1992 r. Wtedy to grupa lokalnych działaczy wraz z Lions Club Hafnarfjardar z Islandii, jako klubem prowadzącym, zainaugurowała Lions Club Olsztyn. Początkowo w olsztyńskim stowarzyszeniu większość stanowili lekarze – pierwszym prezydentem klubu został dr Tadeusz Ciesielski. Od samego początku za cel działania przyjął pomoc dzieciom, która ukierunkowana jest szczególnie na dzieci niepełnosprawne oraz podopiecznych domów dziecka.

Jak wspomina dr Leszek Dudziński, wieloletni członek Lions Club Olsztyn: „Ja byłem w tej grupie z kolegami, którzy po 1989 r. zastanawiali się, w jaki sposób spróbować swoją aktywność ukierunkować na działalność prospołeczną. Szukaliśmy różnych możliwości. Na terenie Olsztyna działał wtedy Klub Rotary, troszkę przyglądaliśmy się kolegom, natomiast zupełnie nieoczekiwanie w osobie dr. Ciesielskiego i jego przyjaciół z Gdańska, w tym pana rektora prof. Makarewicza, znaleźliśmy się w grupie inicjującej utworzenie Lions czy dołączenie do ruchu Lions. Na początku istnienia do Lions Club Olsztyn na-

leżało 56 osób. Przez te 30 lat przewinęło się naprawdę sporo ludzi, natomiast grupa inicjatywna to na pewno dr Ciesielski wraz z żoną Irmą, Marian Szczepański, lekarz stomatolog, niezapomniany kolega i bardzo aktywny członek Lions Clubu przez lata, prof. Surazyński, kolega Dryja, Andrzej Domański, dr Fuks”.

Lions Club pomaga m.in. Domowi Dziennego Pobytu „Arka” w Olsztynie. To wsparcie wyrażone jest współfinansowaniem wyposażenia pomieszczeń, remontów i dożywiania podopiecznych. Pomocą otacza też domy dziecka w Biskupcu, Gryźlinach i Mrągowie.

Olsztyńscy Lioni mają swoje sztandarowe wydarzenia, które weszły już na stałe do kalendarza Klubu. Są to m.in. koncerty i bale charytatywne, koncerty majowe w Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej i Teatrze Jaracza, gdzie występowali m.in. Adrianna Biedrzyńska, Grupa MoCarta, Teatr Buffo, Jerzy Maksymiuk, Piwnica pod Baranami i wielu innych świetnych artystów. Wydarzenia te zawsze były wspierane przez firmy oraz prywatnych darczyńców. Zebrane fundusze w całości były przeznaczane na cele statutowe Klubu.

Od wielu lat główne działania Klubu koncentrują się na wsparciu uzdolnionej młodzieży, która z jakichś przyczyn nie może rozwinąć skrzydeł. Podstawową działalnością jest fundowanie licznych stypendiów młodzieży z olsztyńskich szkół. Od 2002 r. organizuje stypendia dla uczniów Liceum Ogólnokształcącego nr 1 i Liceum Ogólnokształcącego nr 3 w Olsztynie, stypendia dla Państwowej Szkoły Muzycznej i Państwowego Liceum Plastycznego w Olsztynie, wychowankom Domu Dziecka w Gryźlinach, stypendystom z Ukrainy oraz innym. Na terenie Warmii i Mazur Lions Club był partnerem wydarzeń promujących miasto Olsztyn pod nazwą „Baba z Olsztyna” w 2011r. i „Eurobaba z Olsztyna” w 2012 r.

W czasie rozpoczynającej się w 2020 r. pandemii olsztyński Lions Club wspierał finansowo środowisko medyczne Warmii i Mazur.

Lions Club Olsztyn bierze udział w działaniach ogólnoswiatowych związanych z tragicznymi sytuacjami i kataklizmami. Była to m.in. spontaniczna organizacja koncertu „Pomoc dla płonącej Australii” w 2020 r., z którego dochód był przekazany na rzecz pomocy poszkodowanym w tym kataklizmie. Lions Club prowadzi międzynarodową wymianę młodości, której beneficjentami były dziesiątki osób. Ogółem od 1995 r. Lions Club Olsztyn przekazał potrzebującym kwotę ponad miliona złotych.



Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie
pragnie zaproponować lekarzom i lekarzom
dentystom szeroką ochronę ubezpieczeniową w
zakresie odpowiedzialności cywilnej obowiązkowej
i dobrowolnej, ochrony prawnej oraz konsekwencji
ekspozycji
na materiał zakaźny i in.

Posiadamy oferty dwóch firm ubezpieczeniowych: Inter
Ubezpieczenia oraz PZU S.A.
**Zapewniamy fachowe doradztwo i pomoc
w wyborze właściwej polisy.**

KONTAKT:

Maciej Konopka tel. 690104481
mail: m.konopka@hipokrates.org

TURNIEJE TENISOWE LEKARZY



Od 16 sierpnia do 18 września 2022 r. w Zielonej Górze odbył się pod egidą Polskiego Stowarzyszenia Tenisowego Lekarzy X Ogólnopolski Turniej Tenisowy Lekarzy. Rywalizacja toczyła się na 10 ziemnych kortach MOSIR-u. Niestety i ten turniej nie miał szczęścia do pogody. Z powodu padającego deszczu rywalizację zakończono na trzech twardych kortach w hali. Rywalizowało prawie 50 lekarek i lekarzy z całej Polski.

Naszą Izbę reprezentowałem ponownie tylko ja. W kategorii +60 zająłem trzecie miejsce. Poza tym rozegrałem jeszcze finał debla (niestety przegrany), kat. open. W nim wystąpiłem w parze z moim synem Jakubem i tym sposobem spełniło się nasze wspólne marzenie – zagranie razem w turnieju ogólnopolskim lekarzy.

Więcej informacji o tenisowych turniejach lekarskich na stronie www.pstl.org.

Stanisław Woźniak
lekarz rodzinny z Buder

HISTORIA NA TALERZU

KRESOWA WIGILIA

Kiedyś, będąc dzieckiem, nie zastanawiałam się wcale, czy Wigilia przygotowywana u mnie domu różni się od innych wigilii. Kresowy rodowód moich przodków nie wydawał mi się wtedy czymś szczególnym. Pewnie dlatego, że po repatriacji Kresowiaci chętnie osiedlali się w pobliżu siebie, odtwarzając sąsiedzkie relacje sprzed wojny. Tak więc moi szkolni koledzy często pochodzili z podobnych rodzin i wiele rzeczy w ich domach wyglądało podobnie.

Wigilii zawsze towarzyszyła niezwykle podniosła atmosfera. Od samego rana w tym dniu wszystko to, co się robiło, albo też to, czego się nie robiło, było związane z oczekiwaniem na ten szczególny wieczór. Skrupulatnie przestrzegany był post, który może lżej, ale obowiązywał również dzieci. Tak więc, szykując potrawy, trzeba było od najmłodszych lat ćwiczyć silną wolę. A kusito przecież wiele rzeczy. Te kuchenne przygotowania i porządki trwały często od samego rana. Dopiero po południu, kiedy wszystko zostało zrobione, można było postawić i ustroić choinkę, choć ozdoby do niej wykonywało się już dużo, dużo wcześniej. Właściwie od początku grudnia lepiliśmy papierowe łańcuchy i wycinaliśmy zabawki, które powieślały wzory sprzed lat. Był papierowy księżyc, sowa, koszyczek... Raz zrobione, były troskliwie przechowywane w tekturowych pudełkach na kolejne i kolejne święta. Były też bombki, być może niektóre nawet przedwojenne, ale tego niestety nie wiem na pewno, w każdym razie i dla mnie, i dla mojej mamy te bombki były od zawsze. Parę z tych najstarszych udało się mamie zachować i, wieszane ostrożnie na kolejnych choinkach, dają nam niezwykle poczucie pokoleniowej ciągłości.

Na Wigilię trzeba było oczywiście ubrać się uroczyście. Rzeczy miały być czyste, schludne i eleganckie, ale nigdy przesadnie strojne. Biała koszula, biała bluzka, czasem tylko jakaś niewielka ozdoba. Na przykład prababcia do białej wywiązywanej bluzki przypinała srebrną broszkę albo zakładała skromne koraliki. Stół musiał być również nakryty białym obrusem. Bo ta biel na nas i na stole miała swoje symboliczne znaczenie. Zawsze też musiało stać o jedno nakrycie więcej, było to nakrycie dla tych, których już z nami nie ma. A mieszkając z wiekową prababcią, trzeba było pamiętać, że „tych, których już



**Rodzinne opowieści,
których się nie zapomina,
kresowe smaki,
do których się wraca**

Kresy, lata 30. XX w. – po lewej stronie zdjęcia, dziewczynka na kolanach mamy, to Krysia. W 1945 r. wraz z rodziną przybyła do Polski. W Olsztynie zdała maturę, w Poznaniu ukończyła studia medyczne, a po studiach Krystyna Neugebauer rozpoczęła pracę w Olsztynie jako lekarz. Należała do pierwszego powojennego pokolenia polskich lekarzy na Warmii i Mazurach

nie ma”, było więcej niż „tych, którzy są”. Więc ten talerz też był bardzo ważny. Do dziś, stawiając go na stole, drżą mi ręce i czasem muszę ukradkiem wytrzeć niejedną łzę.

Wigilijne jedzenie jest dopełnieniem tej magii. Większość przygotowywanych potraw pojawiała się tylko w tym właśnie czasie, ale przed zasiądnięciem do stołu trzeba było jeszcze przez okno wypatrzyć świecącą pierwszą gwiazdkę, a potem wysłuchać historii narodzin Dzieciątka i przełamać się opłatkiem z każdym z domowników. Dopiero potem można było rozpocząć positek.

Barszcz z uszkami nadziewanymi suszonymi grzybami, kapusta wigilijna, gołąbki z kaszą jaglaną, ryba smażona, śledź w oleju, ryba po grecku, a na koniec kompot z suszu i tamarce z makiem. Wszystko to odbywało się jakby w trochę zwolnionym tempie, przestrzegając rytuału kolejności. Bo był to też czas na rozmowy i opowieści. To właśnie wtedy słuchałam wszystkich tych historii, które mogę potem wyciągać przy różnych okazjach.

Zakończeniem takiego wieczoru było równie magiczne, wspólne siedzenie przy udekorowanej choince i oczekiwanie na prezenty. Najpierw oczywiście wiara w Mikołaja, to tajemnicze pojawianie się paczek, które podsycalo jeszcze atmosferę niesamowitości. Potem, kiedy tylko zrozumiałam, że w szykowanie prezentów też trzeba się włączyć, robiłam to nie mniej przejęta w tajemnicy przed innymi. To nie były wielkie rzeczy, czasem doniczka i nasionka dla cioci, która kochała rośliny, albo zeszyty dla babci, która uwielbiała notować. To intencja dawcy czyniła z nich najwspanialszy prezent na świecie! I jeśli tak do tego podejść, jak do aktu dobra skierowanego do drugiego człowieka, próby wczucia się w niego, w jego potrzeby, to za każdym razem, szykując świąteczne podarki,



trzeba rozwiązać niezwykłą łamigłówkę o potrzebach innych ludzi. Tak właśnie to pamiętam i takie wspomnienia przypominają mi o sensie tych świąt, który ukryty jest w każdej najdrobniejszej czynności, która poprzedza wieczór wigilijny.

Można oczywiście zmienić bombki choinkowe, można przygotować inne potrawy, ale trzymanie się rytuału pomaga nam jednak docierać do sedna i odkrywać dobro w nas samych i we wszystkich wokół.

Agata Grzegorzczak-Wosiek



Agata Grzegorzczak-Wosiek – olsztynianka z urodzenia, z wykształcenia plastyk, częściej posługuje się piórem niż pędzlem. Autorka wierszy i prozy, tekstów piosenek oraz bajek, blogerka i animatorka kultury. Wieloletnia praca w muzeum i bliski kontakt z historią zainspirowały ją do napisania bajek dla dzieci z podtekstem historycznym.

W pierwszych dniach grudnia br. na ładach księgarskich ukazała się jej najnowsza książka **Historia na talerzu**, a w niej zdjęcia, opowieści, anegdoty i powiedzonka zebrane w całość łączą się, niczym rodowa mitologia, z przepisami na całkiem zwykłe i całkiem niezwykle potrawy.

Wydawca: Pracownia Wydawnicza ElSet, www.elset.pl; e-mail: wydawnictwo@elset.pl

MEDYCYNA RODZINNA DAWNEJ I DZIŚ...



lek. Mirona Flisikowska-Wilczek

Początki medycyny rodzinnej

Idea medycyny rodzinnej w Polsce zrodziła się w 1992 r. Pierwsze praktyki lekarzy rodzinnych na Warmii i Mazurach powstały dzięki wsparciu z Funduszu Phare: w dawnym województwie suwalskim w 1995 r., w Olsztynie – w 1998 r. Od czasu powstania Kas Chorych (1997), a następnie NFZ (od 2003) praktyki lekarzy rodzinnych miały stanowić podstawę funkcjonowania „nowego” systemu ochrony zdrowia, a lekarz rodzinny miał być „strażnikiem” systemu.

Setki lekarzy pracujących w przychodniach rejonowych, głównie internistów i pediatrów, tzw. krótką ścieżką rozpoczęło specjalizację z medycyny rodzinnej, kończąc ją egzaminem (pierwsze dyplomy w 1995 r.). Jednocześnie młodzi lekarze po zakończeniu stażu rozpoczynali trzyletnią (obecnie 4-letnią) specjalizację w tej dziedzinie i w 1996 r. pierwsze grupy młodych lekarzy uzyskały tytuły specjalisty medycyny rodzinnej.

Likwidacja ZAOZ w Olsztynie i prywatyzacja dawnych przychodni rejonowych od 2000 r. przyczyniły się do szybkiego powstawania kolejnych praktyk lekarzy rodzinnych w Olsztynie i innych rejonach województwa. W tamtych latach była to w Polsce nowa specjalizacja i wielu z nas realizowało szkolenie z pełnym optymizmem, widząc nadzieję na powstanie nowej ery w medycynie.

Aktualna sytuacja w medycynie rodzinnej

Minęło 27 lat. Na jakim etapie jest teraz medycyna rodzinna Warmii i Mazur?

Na terenie naszego województwa świadczeń lekarza rodzinnego udziela 298 specjalistów medycyny rodzinnej (44 mniej niż w 2020 r.), co stanowi 45,26% wszystkich lekarzy o statusie lekarzy POZ. Średnia wieku tej grupy zawodowej wynosi 55 lat.

Sytuacja jest różna, w zależności od powiatu:

- AKTYWNI LEKARZE RODZINNI > 65 lat
- POWIAT MRĄGOWSKI – 46%

- POWIAT PISKI – 42%
- POWIAT KĘTRZYŃSKI i POWIAT ELBLĄSKI – 32% (ogółu lekarzy udzielających świadczeń POZ na tym terenie).

Jest 102 lekarzy rodzinnych, czyli 34%, a to oznacza, że co trzeci lekarz jest powyżej 60. roku życia. Biorąc pod uwagę, że większość to kobiety, to są to osoby, które mogłyby zakończyć pracę i przejść na emeryturę! Jeden lekarz udzielający świadczeń ma 82 lata, tylko 32 jest w wieku do 40 lat!

Status lekarza POZ (zgodnie z ustawą) posiada 176 lekarzy innych specjalności, w tym najwięcej jest specjalistów chorób wewnętrznych – 27,77% i pediatrii – 17,5% oraz 4,65% lekarzy bez specjalizacji.

Populacja województwa warmińsko-mazurskiego objęta opieką lekarzy POZ wynosi 1 239 454 osób (wg CWU). Przy założeniu wskazanym przez NFZ, że na jednego lekarza rodzinnego powinno przypadać 2500 pacjentów, powinniśmy mieć 496 lekarzy rodzinnych, dysponujemy natomiast 298 specjalistami medycyny rodzinnej, co stanowi 60% zapotrzebowania.

Pomimo nadania medycynie rodzinnej miana specjalizacji priorytetowej, z nieco wyższymi stawkami finansowymi w czasie rezydentury, niestety nie widać tłumów zainteresowanych tą specjalizacją. Aktualnie w trakcie szkolenia jest 67 lekarzy, z czego 16 w wyniku przedłużenia okresu specjalizacji (okresy wydłużenia średnio o 1,5 roku, maksymalnie do prawie 5 lat – te najdłuższe okresy wynikają głównie z absencji związanej z rodzicielstwem oraz problemem planowej realizacji szkolenia w trybie pozarezydentkim).

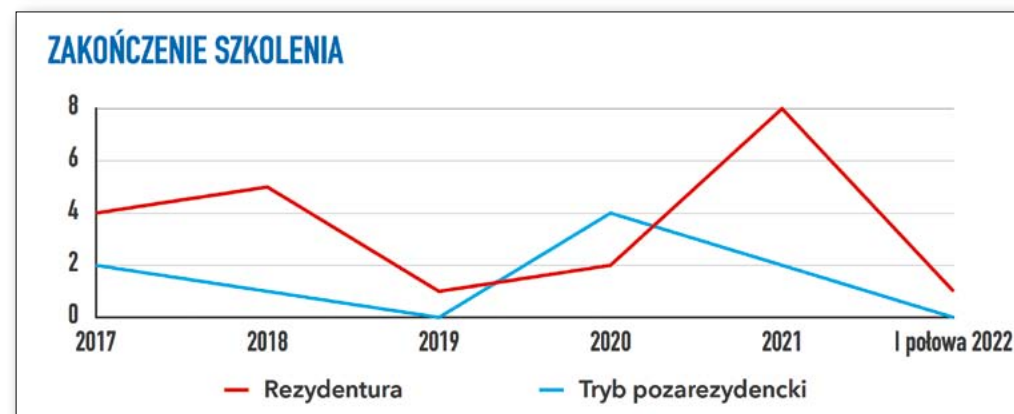
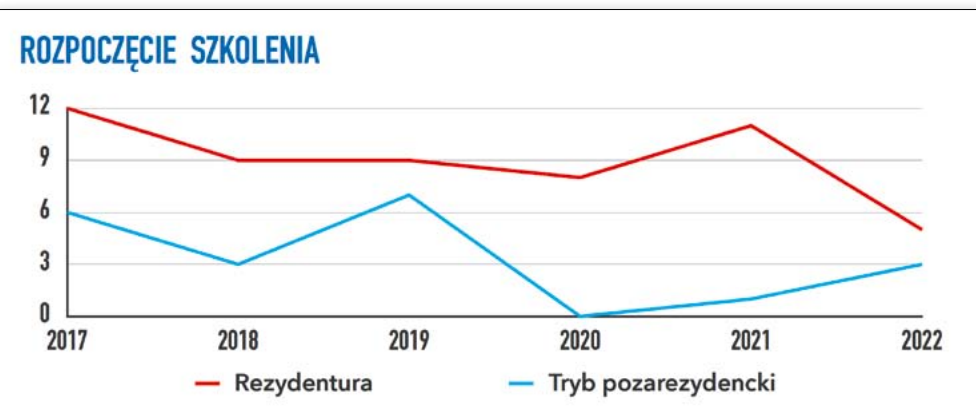
Poniżej tabela z jednostkami akredytowanymi do szkolenia specjalizacyjnego. W tym roku powstało dziewięć nowych miejsc w czterech ośrodkach. Jak widać, obecnie są dość równomiernie rozłożone na terenie województwa, co poprawia dostępność do szkolenia w pobliżu miejsca zamieszkania.

Nazwa jednostki prowadzącej szkolenie specjalizacyjne	Liczba wolnych miejsc	Ilość miejsc akredytowanych
LEK. GRAŻYNA ŻMUDZIŃSKA, POR POZ BISKUPIEC	1	2
Przychodnia Medicus w Bisztynku, Poradnia Lekarza POZ	1	3
Sam. Główny ZOZ w Dywitu, POR POZ	1	3
NZOZ "Panakeja" lek. Waldemar Poleziński, GAB POZ	2	3
NZOZ "TWOJE ZDROWIE EL" SP. Z O.O. MORĄG	2	6
Spółka Lekarska "Duży Medyk" Luba i Partnerzy, POR POZ ELBŁĄG	1	4
SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY - MAREK CHOJNOWSKI, WŁODZIMIERZ GRYCKO, PIOTR MACIEJ IWANOWSKI, HANNA KOBRZYŃSKA-DUDA, AGNIESZKA STACEWICZ-GŁOWACKA, WIKTOR SZYMAŃSKI, poradnia POZ ELBŁĄG	3	3
MUSKO JERZY NZOZ "MEDICUS" NZOZ POR POZ ELK	1	4
S.C. Zdrowie Andrzej Skrzypkowski, Lilla Szypulska, POR POZ ELK	0	3
Rodzina Sp. z o.o., POR POZ ILAWA	3	10
Lidzbarskie Centrum Medyczne POR POZ	0	3
Przych. Medica Spółka Jawna POR POZ, ROŻENTAL	1	1
NZOZ Przychodnia Lekarza Rodzinnego "NARIE" S.C. POR POZ, MORĄG	0	1
NIEPUBLICZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA "GRUNWALDZKA" SKWIRA I WSPÓLNICY SPÓŁKA JAWNA, Poradnia Ogólna, MRĄGOWO	0	1
Sam. NZOZ "Mazur-Med" Pomiecko spółka jawna, POR POZ	1	2
ANMED SP. Z O.O. PORADNIA LEKARZA POZ NOWE, MIASTO LUBAWSKIE	2	2
NZOZ "Eskulap" SP. Z O.O. POR POZ, NOWE MIASTO LUBAWSKIE	1	3
"OLMEDICA w Olecku Sp. z o.o.", Centrum Medyczne Olmedica, POR POZ	0	2
ZAKŁAD LECZNICZY "ESKULAP" SP. Z O.O. POR POZ OLECKO	1	1

Nazwa jednostki prowadzącej szkolenie specjalizacyjne	Liczba wolnych miejsc	Ilość miejsc akredytowanych
Przych. Medica Spółka Jawna POR POZ, ROŻENTAL	1	1
NZOZ IM. L. RYDYGIERA TOMASZ KARDACZ, POR POZ, OLSZTYN	1	1
NZOZ Marek Reza, POR POZ, OLSZTYN	0	3
NZOZ OL-MED. s.c. POR POZ, OLSZTYN	1	3
PANTAMED Sp. z o.o., NZOZ Pantamed, POR POZ, OLSZTYN	0	10
USK w Olsztynie, POR POZ	5	6
Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. Prof. dr Stanisława Popowskiego w Olsztynie, Poradnia Medycyny Rodzinnej	1	3
Głównie Centrum Zdrowia Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej w Olsztynie, Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej	0	2
ANDRZEJ CYRANOWSKI NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ REMEDIUM, Gabinet Lekarza Rodzinnego	0	1
Józef Koc, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Poradnia POZ	4	6
"OMEGA" TOPOLSCY SPÓŁKA JAWNA, poradnia lekarza poz	0	3
ELMED Szczęsno sp. z o.o., Przychodnia Lekarska ELMED Poradnia Lekarza POZ	2	3
TAR-MEDICA TARASIUK SPÓŁKA JAWNA, poradnia lekarza poz	3	3
PRZYCHODNIA LEKARSKA MEDIX GÓRSKI KAŻMIERZAK SPÓŁKA JAWNA, Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej, WIELBARK	0	2
	38 + 2 osoby niemodulowy tryb	103 modułowy tryb

Powyższe ośrodki oferują 103 miejsca szkoleniowe w trybie modułowym, niestety ponad jedna trzecia miejsc, a konkretnie 38, pozostaje wolnych.

Podsumowując, dodajmy, że w 2021 r. aż 44 lekarzy rodzinnych zakończyło pracę zawodową. Niestety nie wygląda to optymistycznie.



Minione dwa lata naszej pracy, jak w całej medycynie, zdominował COVID-19. Lekarze POZ udzielili w 2021 r. 5 811 033 porady, o 670 631 więcej niż w 2020 r. Porady w domu pacjenta: 44 085 – o 2915 więcej niż w 2020 r. Porada COVID-19 w miejscu udzielania świadczeń: 8615 – o 6302 więcej w stosunku do 2020 r. Wizyty domowe u pacjentów z COVID-19: 559 – o 404 więcej niż w 2020 r. Teleporady dla pacjentów z COVID-19: 134 704, czyli o 83 857 więcej w stosunku do 2020 r. Przy sprawowaniu opieki nad 2500 pacjentów nie ma realnych szans na prawidłową realizację profilaktyki. Niestety ledwie wystarcza czasu na medycynę naprawczą, nie wspominając o nowym produkcie w POZ – OPIECIE KOORDYNOWANEJ.

Z perspektywy lekarza rodzinnego

Medycyna rodzinna jest ze mną od blisko 25 lat. Tytuł specjalisty z medycyny rodzinnej uzyskałam w 1998 r. Od 2000 r. jestem współwłaścicielem i kierownikiem największej praktyki POZ w Olsztynie. Przez kilkanaście lat byłam prezesem wojewódzkiego oddziału Ko-

legium Lekarzy Rodzinnych w Polsce, a od 2015 r. pełnię funkcję konsultanta wojewódzkiego w tej dziedzinie. Przez te wszystkie lata dużo się działo, przetrwaliśmy wiele burz, reform, nadziei i rozczarowań. Słyszeliśmy wiele obietnic, na wiele zmian dalej czekamy.

Ile czasu lekarz POZ powinien poświęcać jednemu pacjentowi, tak żeby robić to dobrze? Na to pytanie, jako świadczeniodawcy, nigdy nie otrzymaliśmy odpowiedzi. W ramach opieki koordynowanej raz w roku pacjent ma mieć długoczasową wizytę, w ramach której jest tworzony indywidualny plan opieki medycznej dla wybranego schorzenia lub kilku schorzeń. A co z pacjentami, którzy nie będą objęci opieką koordynowaną, a na jednej wizycie u lekarza rodzinnego zgłaszają problemy ze strony czterech–pięciu układów, a na koniec proszą o wypisanie wniosku na rentę czy do sanatorium? Ile czasu poświęcamy na takie wizyty. Szkoda, że nasza praca często jest niedoceniana.

Z przerażeniem rozmawiam z kolegami – większość z nas prezentuje wiele cech wypalenia zawodowego. Chętnie rozpowszechniłabym wśród lekarzy rodzinnych ankietę na ten temat, ale chyba bałabym się wyników. Nie ma w nas tego optymizmu sprzed 25 lat, a kalendarz bezlitośnie pokazuje, że jesteśmy o ćwierć wieku starsi.



Do jakiej przyszłości zmierzamy: ku słońcu czy we mgłę? Cała nadzieja w młodym pokoleniu, które wniesie swoją siłę, energię, optymizm i determinację i dokończy za nas budowę praktyk lekarzy rodzinnych, które wreszcie będą prawdziwą podstawą systemu ochrony zdrowia w Polsce.

UCHWAŁA Nr 41/22/IX NACZELNEJ RADY LEKARSKIEJ

z dnia 21 października 2022 r. w sprawie wydawania Gazety Lekarskiej w roku 2023

Na podstawie art. 39 ust. 1 pkt 17–18 ustawy z dnia 2 grudnia 2009 r. o izbach lekarskich (Dz.U. z 2021 r. poz. 1342) w związku z uchwałą Nr 15 XV Krajowego Zjazdu Lekarzy z dnia 14 maja 2022 r. w sprawie formy prenumeraty uchwała się co następuje:

§ 1

W roku 2023 zostanie wydanych 10 numerów Gazety Lekarskiej. Harmonogram wydań ustali Kolegium Redakcyjne Gazety Lekarskiej.

§ 2

1. W roku 2023 Gazeta Lekarska i Biuletyn Naczelnej Izby Lekarskiej będą wydawane w formie elektronicznej i papierowej.

2. Członek samorządu lekarskiego, który w dniu 1 stycznia 2023 r. ukończył 70 rok życia, będzie otrzymywał papierową wersję Gazety Lekarskiej. Osoba ta może zrezygnować z papierowej wersji Gazety Lekarskiej na rzecz wersji elektronicznej. Oświadczenie o rezygnacji z wersji papierowej odnosi skutek od następnego wydania Gazety Lekarskiej po otrzymaniu oświadczenia przez Naczelną Izbę Lekarską.

3. Członek samorządu lekarskiego, który w dniu 1 stycznia 2023 r. nie ukończył 70. roku życia, będzie otrzymywał wyłącznie elektroniczną wersję Gazety Lekarskiej. Osoba ta może zrezygnować z elektronicznej wersji Gazety Lekarskiej na rzecz wersji papierowej. Oświadczenie

o rezygnacji z wersji elektronicznej odnosi skutek od następnego wydania Gazety Lekarskiej po otrzymaniu oświadczenia przez Naczelną Izbę Lekarską.

4. Na wniosek członka samorządu lekarskiego może on otrzymywać zarówno papierową jak i elektroniczną wersję Gazety Lekarskiej.

5. Wnioski, o których mowa w ust. 2–4 składa się za pomocą formularza elektronicznego udostępnionego przez Naczelną Izbę Lekarską lub w wersji papierowej.

6. Wszystkie wydania Gazety Lekarskiej z roku 2023 zostaną udostępnione w postaci elektronicznej na stronie www.gazetalekarska.pl

§ 3

W okresie przejściowym obejmującym pierwsze półrocze 2023 roku co najmniej 3 wydania Gazety Lekarskiej będą kolportowane do wszystkich członków samorządu lekarskiego w formie papierowej.

§ 4

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Sekretarz
Grzegorz Wrona

Prezes
Łukasz Jankowski

KRONIKA OKRĘGOWEJ RADY LEKARSKIEJ

dr. n. m.ed. Zbigniew Gugnowski



Posiedzenie Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie z 19 października 2022 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella. Przedstawiła sprawozdanie z prac Prezydium oraz posiedzeń Naczelnej Rady i Konwentu.

W trakcie obrad poruszono następujące problemy:

Dnia 1 października br. na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim odbyła się uroczystość inauguracji roku akademickiego 2022/2023. Rektor prof. Jerzy Przyborowski podczas swojej przemowy odniósł się do ważnej roli Collegium Medicum i rozwoju USK w Olsztynie, wspomniawszy też o planowanym Kongresie Polonii Medycznej organizowanym przez naszą Izbę przy udziale UWM.

Odpowiadając na zapytanie prezesa NRL, Łukasza Jankowskiego, dotyczące wysokości składki uiszczanej przez lekarzy i lekarzy dentystów, WMIL wystosowała pisemną odpowiedź, w której wskazała na rosnące koszty utrzymania budynku oraz biura. W związku z planowanym wzrostem składki wnioskowaliśmy o całkowite zwolnienie z opłat lekarzy powyżej 70. roku życia, bez względu na ich status zawodowy. Ponadto WMIL wskazała, że zapowiadane podwyższenie wysokości składki da możliwość kontynuowania naszej bogatej oferty (wydarzenia szkoleniowe i integracyjne), a nawet jej rozszerzenie.

Komisja Etyki Naczelnej Izby Lekarskiej zwróciła się z prośbą do przewodniczących KE wszystkich OIL o nawiązanie współpracy i podjęcie wspólnych działań w pracach nad nowelizacją KEL.

Przewodniczący Krajowej Komisji Wyborczej przekazał apel KKW z 26 września 2022 r. o podjęcie działań mobilizujących lekarzy i lekarzy dentystów do aktualizowania da-

nych w rejestrze. Brak aktualnych danych w rejestrze bardzo utrudnia przeprowadzenie wyborów.

Prezes Anna Lella złożyła relację z postępu prac organizacyjnych IV Światowego Zjazdu Lekarzy Polskich / XI Kongresu Polonii Medycznej. WMIL oczekiwała większego zaangażowania Federacji w konstruowaniu programu naukowego. Dzięki aktywności przewodniczącego Komitetu Naukowego, prof. dr. hab. n. med. Sergiusza Nawrockiego (prorektor ds. Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie), prace Komitetu są zaawansowane. Z zadowoleniem przyjęto informację, iż Konsul Honorowy RP w Miami Lady Blanka Rosenstiel przysłała pozytywną odpowiedź na zaproszenie WMIL do objęcia patronatem honorowym naszego Kongresu.

We wrześniu odbyło się tradycyjne przywitanie stażystów w siedzibie WMIL. Tegoroczne spotkanie zakończyło się akcentem muzycznym, tj. występem Anny Śleszyńskiej-Górnej i Piotra Maksimiuka w Klubie w Domu Lekarza.

Prezydium ORL wyraziło zgodę na objęcie patronatem serii podcastów dotyczących wypalenia zawodowego pracowników ochrony zdrowia. Podcast ma zamiar organizować firma MEDchart Sp. z o.o. Patronatu udzielono również akcji profilaktycznej w zakresie nowotworów głowy, jamy ustnej i szyi, organizowanej przez Annę Dudzińską-Flikiewicz oraz zespół Oddziału i Poradni Chirurgii Szczerkowo-Twarzowej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie.

W dalszej części obrad dr Andrzej Zakrzewski, dyrektor Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Olsztynie, zaprezentował założenia dotyczące koordynowanej opieki zdrowotnej w POZ, przedstawił również porównanie planu finansowego Oddziału za rok obecny i przyszły: wzrost o 13%. Omawiając zabezpieczenie świadczeń opieki zdrowotnej na 2023 r., omówił nowy sposób kontraktowania opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień, w tym przedstawił zmiany w finansowaniu opieki psychiatrycznej, polegające na

podniesieniu wysokości ryczałtu i podniesieniu ceny osobodnia w III poziomie referencyjnym dla dzieci. W trakcie dyskusji Andrzej Zakrzewski wskazał, że jego zdaniem WZLP w Olsztynie musi przejść swego rodzaju metamorfozę. To, co NFZ może zrobić, to zapewnić środki finansowe na realizację tego procesu. Wskazał, iż należy zmienić sposób leczenia pacjentów na bardziej nowoczesny – trzeba odejść od medycyny lekowej w kierunku leczenia psychoterapeutycznego. Poinformował, że jest przygotowany projekt programu rozwoju psychiatrii w naszym województwie w oparciu o koncepcję centrów zdrowia psychiatrycznego.

Na zakończenie ORL przyjęła uchwały:

- w sprawie udzielenia pełnomocnictwa do zawarcia z ministrem zdrowia umowy na przekazanie w 2022 r. środków finansowych na pokrycie kosztów czynności administracyjnych związanych z realizacją zadań, o których mowa w ustawach o izbach lekarskich oraz o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta;
- w sprawie wydania opinii dotyczącej kandydata na stanowisko biegłego sądowego;
- w sprawie określenia zasad udostępniania powierzchni w Domu Lekarza.

Posiedzenie Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie z 16 listopada 2022 r.

Obradom przewodniczyła wiceprezes Okręgowej Rady Lekarskiej Katarzyna Żółkiewicz-Kabać. W trakcie obrad poruszono następujące problemy: Leszek Dudziński złożył sprawozdanie z działalności Prezydium w minionym okresie (od 20 października do 18 listopada br). Jarosław Parfianowicz reprezentował WMIL na konferencji pn. „Świadomość. Bezpieczeństwo. Wsparcie osób starszych”, która odbyła się 14 listopada. Stanowiła ona kontynuację współpracy m.in. z Urzędem Wojewódzkim. Tematem wiodącym konferencji była przemoc wobec osób starszych. Wygłoszono m.in. wykład pt. *Gorzkie życie osób starszych: kontekst nadużyć i zaniedbań. Postulowane działania zaradcze*.

NIL przystąpiła uchwałę NRL, podjętą w dniu 21 października, dotyczącą nowych zasad wydawania „Gazety Lekarskiej” wraz z harmonogramem wysyłki na rok 2023. Przyjęto,

że cykl wydawniczy GL będzie obejmować 10 wydań, z czego co najmniej 3 pozostaną w całości wydawnictwami papierowymi, pozostałe będą kolportowane hybrydowo. Członkowie samorządu, którzy w dniu 1 stycznia 2023 r. ukończyli 70. rok życia, będą otrzymywali „Gazetę Lekarską” w formie papierowej, inni powinni się zadeklarować, jaką formę preferują.

Ministerstwo Zdrowia przystąpiło umowę w sprawie udzielenia dotacji na pokrycie kosztów realizacji zadań z zakresu samorządu lekarzy wykonywanych w 2022 r. przez OIL – z prośbą o wyrażenie zgody na jej podpisanie. W roku 2022 r. dotacja jest niższa i wyniesie 133 586 082 zł. ORL upoważniła panią prezes i skarbnika do podpisania tej umowy.

Od nowego roku, zgodnie z decyzją Naczelnej Rady Lekarskiej, będzie obowiązywała nowa wysokość składki w wysokości 120 zł miesięcznie. W ramach składki nasza Izba ma bardzo dużo do zaoferowania – niemniej trwają dyskusje o dalszym zwiększeniu oferty dla naszych członków.

Trwają przygotowania do XI Kongresu Polonii Medycznej / IV Światowego Zjazdu Lekarzy Polskich. Ruszyła oficjalna strona wydarzenia i jest już możliwość rejestracji. Koszt udziału to 900,00 zł, o ile zgłoszenie nastąpi do 28 lutego 2023 r. Wpisowe obejmuje m.in. udział w sesjach naukowych, koncert w filharmonii, uroczystą kolację w restauracji Przyszań z występem zespołu Enej i wiele innych atrakcji.

Na zakończenie ORL przyjęła uchwały:

- w sprawie zmiany uchwały dotyczącej powołania nowych członków do Komisji Bioetycznej w miejsce dwóch osób, które złożyły rezygnację;
- w sprawie wydania opinii dotyczącej kandydata na stanowisko biegłego sądowego;
- w sprawie potwierdzenia dopełnienia obowiązku doskonalenia zawodowego;
- w sprawie umorzenia postępowania w sprawie uchylenia uchwały z 16 lutego 2022 r.

Na tym obrady zakończono.

dr n. med. Zbigniew Gugnowski, mgr Katarzyna Godlewska

CZYM JEST KAMPANIA „BEZPIECZNE LECZENIE”?



„Bezpieczne leczenie” to ogólnopolska kampania edukacyjna, która ma za zadanie przybliżenie środowisku medycznemu oraz opinii publicznej nieskuteczności aktualnego systemu w ustalaniu odpowiedzialności lekarza oraz wypłacaniu odszkodowań za niepożądane zdarzenia medyczne. Aktualny kształt prawa w Polsce negatywnie wpływa na jakość opieki zdrowotnej oraz bezpieczeństwo procesu leczenia zarówno dla pacjenta, jak i dla lekarza.

Obecne możliwości otrzymania rekompensaty w przypadku zdarzenia medycznego są trudne dla obu stron. Pacjent zmuszany jest do wieloletniego oczekiwania na orzeczenie sądowe, którego wynik nie zawsze jest satysfakcjonujący, placówka medyczna często spotyka się z negatywnymi opiniami, a lekarze narażeni są na wielokrotne składanie wyjaśnień, zeznań, są wzywani na policję, do prokuratury, do sądu. Jest to obciążające psychicznie, emocjonalnie oraz odbywa się kosztem czasu, który lekarz mógłby poświęcić pacjentom.

W odpowiedzi na wyżej wymienione problemy Naczelna Izba Lekarska stworzyła projekt ustawy opartej na założeniach systemu „no-fault”, który aktualnie jest na etapie konsultacji społecznych.

Proponuje się stworzenie opartych na idei „no-fault” trzech filarów wpływających na bezpieczeństwo i jakość świadczeń zdrowotnych:

1. Fundusz kompensacyjny zdarzeń medycznych

Przewiduje wprowadzenie systemu rekompensat bez orzekania o winie. System ten ma na celu ustalenie, czy doszło do zdarzenia medycznego, oraz wskazanie wysokości świadczenia. Świadczenie będzie wypłacane szybciej i sprawniej niż w postępowaniach przed komisjami wojewódzkimi lub w postępowaniach sądowych.

2. System rejestracji zdarzeń niepożądanych

Przyczyni się to do stałego podnoszenia poziomu wiedzy o przyczynach i skutkach niepowodzeń w leczeniu oraz zwiększy możliwość uniknięcia takich zdarzeń w przyszłości.

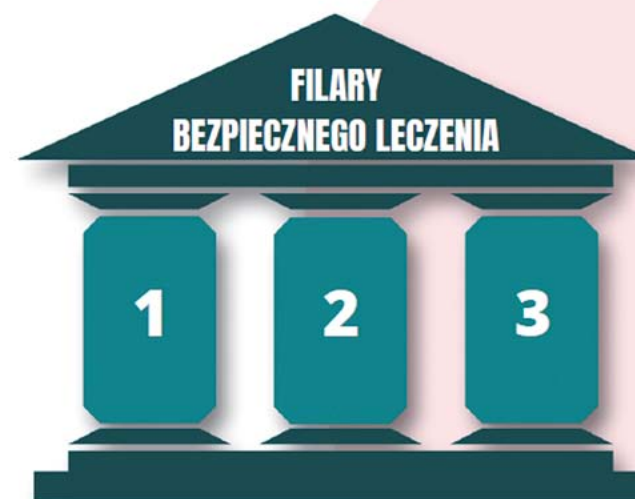
3. Zmiana zasad odpowiedzialności personelu medycznego

Zostaną wprowadzone zmiany w obszarze odpowiedzialności personelu medycznego, tak aby w razie niepowodzenia leczniczego personel medyczny nie był pociągany do odpowiedzialności karnej za nieumyślnie spowodowany błąd.

Reasumując, dotychczasowy system powinien zostać zastąpiony znacznie bardziej efektywnym i sprawniejszym systemem naprawiania szkód w ochronie zdrowia. Wprowadzenie w życie rozwiązań systemu „no-fault” w dalszej perspektywie ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa leczenia zarówno lekarzom, jak i pacjentom.

lek. Paulina Brożek
przewodnicząca Komisji Młodych Lekarzy
Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej

NA CZYM OPIERA SIĘ „NO-FAULT”?





OŚRODEK HISTORII WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ
MEDYCyny PRZEDSTAWIA

STARUSZKA MA 100 LAT



Wynalazcy insuliny: Frederick Banting, Charles Best, James Collip i John Macleod

To ona, insulina – lek, który uratował życie milionom ludzi na świecie. W cieniu epidemii ta wielka styczniowa rocznica minęła niemal bez echa. Przejrzałem dostępne piśmiennictwo naukowe i prasę popularną. Tylko krakowski „Tygodnik Powszechny” (nr 49, 2021) zamieścić notatkę *Sto lat, insulino*. Pamiętamy, iż na początku XX w. rozpoznanie cukrzycy typu 1 oznaczało wyrok śmierci. W przypadku cukrzycy typu 2 choroba prowadziła do przedwczesnej śmierci. Według danych WHO na świecie żyje obecnie 460 mln ludzi ze zdiagnozowaną cukrzycą.

Podwaliny pod odkrycie insuliny położył pod koniec XIX w. Ogromną rolę odegrały zwierzęta. O nich myślę, pisząc ten artykuł. Nie było wówczas jasnych regulacji prawnych ani etycznych eksperymentów medycznych, o zakresie eksperymentu decydował badacz. W 1889 r. Oskar Minkowski i Joseph von Mehring odkryli, że u psów, którym usunięto trzustkę, szybko pojawia się cukrzyca i zwierzę ginie. Wyciągnęli stąd wniosek, że ten organ wytwarza życiodajne „substancje trzustkowe”. Już 20 lat wcześniej student medycyny Paul Langerhans sporządził pierwsze histologiczne opisy trzustki. Wyspy Langerhansa pamiętamy z pierwszych lat studiów (wyspa – łac. *insula*, stąd insulina)

Odkrycie insuliny wiąże się z uniwersytetem w Toronto i nazwiskiem Fredericka Bantinga (1891–1941). To on pierwszy wpadł na pomysł kluczowego eksperymentu. Swoją myśl zapisał, bo przygotowywał wykład dla studentów na temat metabolizmu węglowodanów. „Podwiązać przewód trzustkowy u psa. Utrzymywać przy życiu do momentu, kiedy zraziki ulegną degeneracji i pozostaną wyspą. Postarać się wyodrębnić część wewnątrzwydzielniczą i jej aktywną wydzielinę, aby usunąć cukromocz”.

Pozbawiony laboratorium i doświadczenia badawczego Banting zwrócił się z prośbą do swego szefa, kierownika katedry fizjologii uniwersytetu w Toronto, prof. Johna Jamesa Macleoda (1876–1935). To on zapewnił młodemu lekarzowi dostęp do laboratorium i dużej hodowli psów, a sam wyjechał na długi urlop. Pomocnikiem Bantinga został student medycyny Charles Best (1899–1978), który również opiekował się zwierzętami.

Udało im się wyodrębnić trzustkową wydzielinę i zaaplikować ją psu z usuniętą trzustką oraz rozwiniętą cukrzycą. Pies przeżył 70 dni – zginął, bo zabrakło ekstraktu. Po powrocie z urlopu do zespołu dołączył Macleod i biochemik B. Cullip, który oczyścił ekstrakt, by można go było podawać ludziom.

Efekty tych prac zostały rozpowszechnione na licznych konferencjach naukowych i w publikacjach. Ruszyła lawina prośb rodzin pacjentów błagających o pomoc. Pierwszą osobą na świecie, która otrzymała zastrzyk insuliny, był mój imiennik, czternastoletni Leonard Thompson. Było to w styczniu 1922 r. w Toronto. Chłopiec wyzdrowiał i dożył 27 lat, zmarł zimą na zapalenie płuc. Drugą opisaną osobą był pięcioletni Teddy Ryder z Nowego Jorku. Osłabiony i wyniszczony chłopiec nie mógł samodzielnie chodzić. Po ekstrakcie przeżył w niezłym zdrowiu 66 lat.

Odkrycie insuliny okazało się wielkim przełomem w medycynie i nauce. Przyczyniło się to do rozwoju immunologii i fizjologii, genetyki i krytalografii.

Już w 1923 r. Macleod i Banting otrzymali Nagrodę Nobla.

Powszechne uznanie uzyskał gest Bantinga, który połowę otrzymanej nagrody ofiarował Bestowi. Tenże Best ukończył medycynę, został asystentem i profesorem fizjologii, a w 1941 r. zajął po Bantingu stanowisko dyrektora instytutu, by kierować nim do 1967 r.

Banting, Best i Collip uzyskali patent na wytwarzanie odzwierzęcej insuliny, który od sprzedali Uniwersytetowi w Toronto za symbolicznego dolara. Banting wypowiedział wtedy słynne słowa: „Insulina należy do świata, nie do mnie”.

Zapotrzebowanie na insulinę było ogromne. W Ameryce jej produkcję na dużą skalę rozpoczęła firma Eli Lilly, a w Europie Novo Nordisc. Izolowana z trzustek bydła i świń insulina powodowała liczne reakcje alergiczne. Dlatego zdecydowano się na wykorzystanie inżynierii genetycznej i odtworzenie szlaku metabolicznego ludzkiej insuliny w *E. coli* i komórkach drożdży piekarskich. Na tej drodze w 1978 r. uzyskano pierwszą genetycznie zmodyfikowaną syntetyczną ludzką insulinę. Do masowej sprzedaży trafiła w 1982 r. Było to pierwsze na świecie uzyskane tą metodą tzw. rekombinowane białko. Aktualnie w Polsce jest dostępnych ok. 40 różnych preparatów leku.

Problemem była aplikacja leku. Przez długi czas jedyną metodą był zastrzyk. Pierwszy pen do podskórnego podania leku wprowadzono w 1985 r. Nowoczesne smartfony pozwalają na śledzenie dawkowania leku, a dzięki integracji z aplikacją na smartfony wysyłają pacjentom powiadomienia o konieczności przyjęcia dawki. Z kolei pierwsza pompa insulinowa (dość prymitywna) pojawiła się na rynku w 1983 r. Obecne pompy wykorzystują techniki hybrydowe z automatycznym dozowaniem leku na podstawie ciągłych odczytów stężenia glukozy we krwi.

Mimo olbrzymiego postępu prace nad udoskonaleniem insuliny i jej aplikacją nadal trwają w wielu światowych ośrodkach.

dr n. med. Leonard Januszko

PLANY KOMISJI MŁODYCH LEKARZY NA 2023 R.

Komisja Młodych Lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej prężnie działa, stawiając na integrację środowiska lekarskiego oraz szkolenie umiejętności miękkich i prowadzenie kursów medycznych.

Prezentujemy Państwu plany na zbliżający się rok:

- grudzień 2022 r. do lutego 2023 r. – kurs szybkiego czytania i efektywnej nauki przygotowujący do PES i LEK;
- kwiecień/maj – warsztaty praktyczne zapobiegania wypaleniu zawodowemu;
- maj/czerwiec – wycieczka jednodniowa „Poznaj Warmię i Mazury”;
- lipiec – spływ kajakowy i ognisko integracyjne;
- sierpień – Lekarski Rajd Rowerowy;
- grudzień 2023 r. do lutego 2024 r. – kurs szybkiego czytania i efektywnej nauki przygotowujący do PES i LEK.

Jesteśmy otwarci na Państwa propozycje, które prosimy zgłaszać bezpośrednio do sekretariatu WMIL.

lek. Paulina Brożek
przewodnicząca Komisji Młodych Lekarzy
Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej



JESZCZE RAZ O TZW. DIECIE



lek. Krystyna
Łaskarzewska-Resiak

Moje długoletnie leczenie pacjentów chorych na cukrzycę, ale nie tylko, pozwoliło mi nabrać zdrowego dystansu do wielu kwestii spornych, dotyczących głównie tzw. diet. Przeglądając doniesienia medyczne oraz tzw. opracowania diet nie tylko przez dietetyków z certyfikatem, ale też samozwańczych ekspertów-celebrytów, mam wrażenie, że statystyczny pacjent jest zupełnie zdezorientowany. Wytyczne lekarskie optujące za radykalnym przestrzeganiem zaleceń, jak w przypadku diety bezwęglowodanowej, nie są realizowane, bo pacjenci nie są w stanie przez kilkadziesiąt lat dorosłego życia stosować diety eliminacyjnej i zbyt jednostronnej.

Poza cytowanym przez dr. Romana Łesiowa uzależnionym od alkoholu, a jest ich według statystyk około 900 tys. (do miliona), także w przypadku rozpoznanej celiakii czy nietolerancji glutenu itp. obowiązuje całkowita eliminacja produktu zabronionego, pozostała część dorosłego społeczeństwa spożywa alkohol przynajmniej okolicznościowo, a także produkty niewskazane. I tego nie da się wyeliminować.

Ale ja nikogo do tego nie namawiam. Problemem jest duże spożycie piwa, które zawiera w składzie syrop glukozowy lub glukozowo-fruktozowy, kukurydzę lub inne cukry. W jednym piwie – 400 ml – jest więc 16–20 g cukru, ale jak wiemy, na jednym piwie się nie kończy. Lepsza byłaby lampka wytrawnego wina. No i ta cena piwa – około 10–12 zł za litr – to jest prawdziwa promocja.

Dieta chorych na cukrzycę to zalecenia PTD (Polskie Towarzystwo Diabetologiczne) oraz EASD (Europejskie Towarzystwo Diabetologiczne), a nawet ADA (Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne).

Aby dopasować do pacjenta w miarę indywidualną dietę, wprowadzono tzw. WW oraz BT (wymenniki węglowodanowe oraz białkowo-tłuszczowe).

Wyedukowani pacjenci korzystają z odpowiednich tabel. Zalecana ilość węglowodanów to właśnie około 40%, do 50%, ale wskazane są produkty z dużą zawartością błonnika,

który jest niezbędny jako tzw. wymiatacz (warzywa, naturalne produkty zbożowe). Od wieków ludzie żywili się różnymi pokarmami, nie tylko upolowanym jeleniem, ale także tym, co zebrali w lesie czy w ogrodzie. No ale teraz żaden facet-macho nie poluje na jelenia, co najwyżej sam może nim zostać. Aktualnie jako najzdrowsza polecana jest dieta śródziemnomorska (ryby, owoce morza, warzywa i owoce niskocukrowe).

Dołączam obrazek składu zalecanego posiłku – obiad: białka i tłuszcze – 25%, węglowodany złożone – 25%, warzywa z niską zawartością węglowodanów (bez wpływu na poziom cukru) – 50% oraz woda. Podobny skład dotyczy śniadania oraz kolacji (oprac. dr hab. inż. Dariusz Włodarek – Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie).

Problem w tym, że większość osób otyłych czy z nadwagą spożywa zbyt wiele potraw do tzw. najedzenia się. Powtarzam jak mantrę, że najzdrowsza jest ta dieta, której się nie zjadło.

Człowiek, istota ułomna, miewa słabości. Zbyt rygorystyczne zalecenia po prostu nie są respektowane, wiemy to my, lekarze, jak trudno nam niejednokrotnie respektować to, co zlecamy naszym pacjentom. Zalecane „zdrowe głodówki” stosują tylko nieliczni pacjenci.

Nie znam żadnego pacjenta, który przez całe dorosłe życie nie zjadłby kromki chleba czy ziemniaka. No może autor artykułu („Biuletyn Lekarski” nr 174), ale jak wiemy, wyjątek potwierdza regułę. Myślę, że to kwestia wyboru produktów. Ale niestety większość społeczeństwa zaopatruje się w marketach, w których wybiera najtańszą, przetworzoną żywność. Bo jest akurat promocja.

Pamiętamy problem z aferą cukrową. Jaka była reakcja społeczeństwa, wystarczyło podnieść cenę, aby ograniczyć zakup i pewnie spożycie. Rygorystyczne zakazy i nakazy nie działają – mamy to przerobione jako społeczeństwo, zakazany owoc lepiej smakuje. Jak mawiała Marilyn Monroe: „Wszystko, co w życiu najlepsze, jest albo niemoralne, albo nielegalne, albo tuczące”.

Powinniśmy stosować zalecenia indywidualne. Pacjent często pyta: co jeść?, bo diabetolog ogranicza węglowodany, kardiolog – tłuszcze, mięso i jego przetwory, a nefrolog – białko.

No i pacjent, a także lekarz, ma dylemat. No więc czy w tym przypadku powinna obowiązywać DIETA NIC? Myślę więc, że powinna obowiązywać zasada zdrowego kompromisu. Indywidualna ocena stopnia zagrożenia i wynikające stąd restrykcje. Młodzi to wiedzą wszystko lepiej z Internetu, a dorośli od sąsiadki czy z reklamy TV lub gazety.

Dopuszczono do sprzedaży wiele produktów dla cukrzyków, które nijak się mają do zaleceń lekarskich. Nadzieja w tym, że społeczeństwo da się trochę wyedukować i przestanie wierzyć w reklamy, a zaufa lekarzom.

Jak widzimy, władza nie jest zainteresowana zdrowiem obywateli, tylko zyskiem spółek biznesowych, a nasz lekarski głos nie ma siły przebicia.

Ale póki co, róbmy swoje, jak śpiewał słynny mistrz słowa – Wojciech Młynarski.



NOWOTWORY – DIETA I MIKROBIOTA

W piśmie „Nutrients” ukazał się ciekawy artykuł polskich naukowców z Lublina pt. *Diet, Microbiome, and Cancer Immunotherapy – A Comprehensive Review*. (Nutrients 2021, 13, 2217. <http://doi.org/10.3390/nu13072217>). Omówiono w nim aktualne badania dotyczące immunologii nowotworów oraz zwrócono szczególną uwagę na funkcję, jaką w tej odporności spełniają dieta i bakterie jelitowe.

Jak powszechnie wiadomo, układ immunologiczny odgrywa kluczową rolę w likwidowaniu powstających komórek nowotworowych, jak również w leczeniu nowotworów już istniejących.

Początki immunoterapii to rok 1893, w którym William Coley zastosował bakterie (streptokoki) do stymulacji odpowiedzi immunologicznej w leczeniu nowotworów.

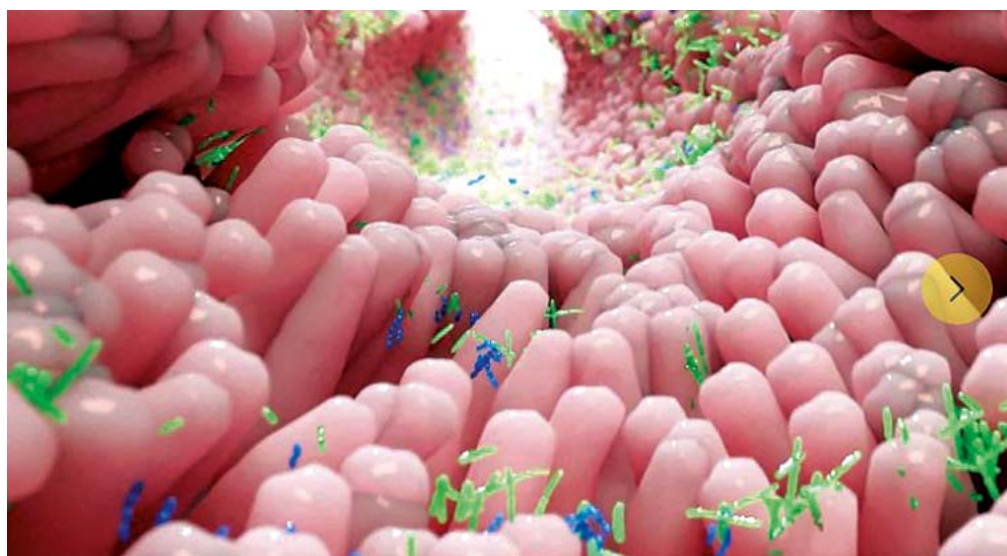
Nowotwór broni się przed komórkami zaangażowanymi w odpowiedź immunologiczną poprzez zmianę ekspresji receptorów dla ligandów. Zmniejsza się ilość krążących lim-

focytów naciekających guz (TIL – tumor infiltrating lymphocyte), wzrasta wytwarzanie immunosupresyjnych substancji (IL-10 i TGF- β), zaburzone zostają czynniki odpowiedzialne za prezentację antygenów. Zadaniem immunoterapii jest wzmocnienie odpowiedzi immunologicznej pacjenta. Nie wchodząc w szczegóły skomplikowanej immunologii, chciałbym streścić przedstawioną w artykule rolę bakterii jelitowych oraz diety w zapobieganiu i leczeniu nowotworów.

Mikrobiota jelitowa to wszystkie organizmy (bakterie, grzyby, wirusy, pierwotniaki, archeony) występujące w przewodzie pokarmowym. Odgrywa ona kluczową rolę w odpowiedzi immunologicznej. Skład mikrobioty zależy w dużym stopniu od rodzaju stosowanej diety. Wysokie spożycie tłuszczu i białka sprzyja bakteriom typu *Bacteroides* i *Bifidobacteriales*, podczas gdy zwiększone spożycie węglowodanów i błonnika powoduje rozwój bakterii *Prevotella*. W artykule przedstawiono różne rodzaje diet i ich wpływ na mikrobiotę.



dr Roman Łesiów



Wiele badań pokazuje istotną rolę, jaką odgrywa mikrobiota w odpowiedzi immunologicznej, wpływając na skuteczność leczenia przeciwnowotworowego. Jednoczesne podanie antybiotyku znacznie osłabia leczenie przeciwciałami monoklonarnymi PD-1, PD-L1 i CTLA-4. Z kolei bakterie *Bacteroides* poprawiały efekty terapii przeciwciałami anti-CTLA-4. Obfita ilość bakterii *Akkermansia muciniphila* zwiększała skuteczność chemioterapii w raku płuc, nerki i pęcherza moczowego.

Inne czynniki dietetyczne również odgrywają ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu nowotworów. Witamina D pełni istotną funkcję w aktywacji systemu immunologicznego, głównie przez wpływ na limfocyty T. Zwiększa też odpowiedź ze strony makrofagów. Niski poziom witaminy D zmniejsza skuteczność chemioterapii, powoduje też zwiększoną toksyczność leczenia. Dostateczna ilość witaminy B1 jest niezbędna do prawidłowej funkcji limfocytów B.

Autorzy zwracają uwagę na rolę otyłości w powstawaniu i leczeniu nowotworów. Tkanka tłuszczowa produkuje liczne prozapalne cytokiny, które zmieniają biologię komórek nowotworowych.

Ciekawe badania na myszach wykazały, że dieta wysokosodowa hamowała rozwój nowotworów, zwiększając odpowiedź immunologiczną. Powodowała też zmianę mikrobioty (zmniejszenie ilości *Bacteroides* i proteobakterii, zwiększenie *Firmicutes*). Bardzo istotny jest również poziom cukru we krwi, gdyż glukoza jest podstawowym źródłem energii dla

komórek nowotworowych. Normalizacja poziomu glukozy jest istotnym czynnikiem skuteczności leczenia przeciwnowotworowego. Dodanie metforminy do leczenia przeciwciałami anti-PD1 poprawiało wyniki leczenia.

W dyskusji podkreślono, że dieta poprzez zmianę mikrobioty może istotnie wpływać na skuteczność immunoterapii nowotworów. Każdy rodzaj diety promuje inne rodzaje mikroorganizmów. Dieta oparta na produktach zwierzęcych promuje bakterie *Fusobacterium nucleatum*, które mogą zaburzać funkcję komórek NK, co pogarsza rokowanie w raku jelita grubego. Dieta ta ogranicza ilość bakterii z rodzaju *Roseburia* i tym samym wpływa negatywnie na układ immunologiczny. Zarówno dieta roślinna, jak i ketogeniczna zwiększa ilość bakterii *Bacteroides*. Niektóre rodzaje *Bacteroides* wpływają pozytywnie, a inne negatywnie na leczenie immunologiczne. Wymaga to dalszych badań.

Dieta uboga w węglowodany ogranicza wzrost *Roseburia*, co poprawia funkcje układu immunologicznego. Jednak błonnik, a więc węglowodany złożone, sprzyjają wzrostowi *Bifidobacteria* i *Lactobacillus*, co pozytywnie wpływa na funkcjonowanie układu immunologicznego. Podobne działanie ma dieta śródziemnomorska, powodująca wzrost bakterii *Firmicutes*.

We wnioskach autorzy stwierdzają, że dieta istotnie wpływa na immunoterapię nowotworów. Trwają intensywne badania, mające wyjaśnić rolę poszczególnych szczepów bakterii na odpowiedź immunologiczną.



PRZEMOC WOBEC OSÓB STARSZYCH

Prawie co piąta osoba w Unii Europejskiej, czyli blisko 100 mln ludzi, ma 65 lat i więcej. Problem starzenia się społeczeństwa dotyczy także Polski.

Okolo 18% populacji naszego kraju to ludzie w wieku powyżej 60 lat. Według danych GUS osoby powyżej 65. roku życia w 2030 r. będą stanowiły blisko 23%, a w 2050 r. 33% populacji naszego kraju.

Zmiany demograficzne niosą ze sobą szereg konsekwencji, nie tylko zdrowotnych, ale też ekonomicznych i społecznych. Wśród wielu problemów, których doświadczają osoby starsze, coraz częściej wymienia się przemoc – zarówno instytucjonalną, jak i przemoc w rodzinie. Dane zawarte w raportach światowych i krajowych pokazują, że pomimo podejmowanych badań nad tą tematyką wiedza o samej skali przemocy jest niewielka. Według raportu przygotowanego przez Światową Organizację Zdrowia dane dotyczące przemocy wobec osób starszych są zaniżone aż o około 80%. WHO szacuje, że 4–6% osób starszych doświadczyło jakiejś formy złego traktowania w domu, natomiast w Europie złego traktowania doświadczyło w ciągu jednego roku co najmniej 4 mln seniorów (3%), a w przypadku osób z wysokimi potrzebami w zakresie wsparcia i opieki – nawet 25%.

Wstępne wyniki badania POLSENIOR2, przeprowadzonego w latach 2014–2020 na zlecenie MRiPS, pokazują, że 3,6% osób starszych w ostatnich trzech latach doświadczyło przemocy, a 8,5% czuje się zaniedbywanych przez rodzinę. Ze zjawiskiem przemocy wobec osób starszych w swoim otoczeniu spotyka się 46% Polaków. Seniorzy głównie doświadczają przemocy psychicznej i ekonomicznej, chociaż zdarzają się również przypadki przemocy fizycznej oraz seksualnej.

Blisko 90% sprawców przemocy wobec osób starszych to członkowie rodziny.

Osobami najczęściej odpowiedzialnymi za przemoc są współmałżonek (43%), dzieci – syn (28,6%), córka (20%). Wśród osób doświadczających przemocy zdecydowaną



większość stanowią kobiety, osoby z niższym wykształceniem, w wieku 65–69 lat, mieszkające w środowiskach wiejskich we wschodnim i północnym regionie Polski.

Jeżeli odsetek seniorów doświadczających przemocy nie zmniejszy się, w 2050 r. przemoc dotknie około 320 mln ludzi na całym świecie. Jedynie do 6% przypadków złego traktowania osób po 60. roku życia jest zgłaszanych odpowiednim służbom.

Przytoczone wyżej statystyki uzasadniają potrzebę podejmowania działań mających na celu ochronę osób starszych przed krzywdzeniem. Należy podejmować odpowiednie kroki prewencyjne i interwencyjne, opracowywać i wdrażać programy mające na celu wspomaganie seniorów w sytuacji przemocy, edukować przedstawicieli instytucji i służb odpowiedzialnych za przeciwdziałanie przemocy.

Próba propagowania działań ukierunkowanych na pomoc osobom starszym była konferencja wojewódzka pn. „Świadomość. Bezpieczeństwo. Wsparcie osób starszych”, zorganizowana przez wojewodę warmińsko-mazurskiego w Światowym Dniu Seniora, tj. 14 listopada 2022 r. Zachęcam do odwiedzenia strony internetowej Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego, na której prezentowany jest wykład dr hab. Małgorzaty Halińskiej *Gorzkie życie osób starszych: kontekst nadużyć i zaniedbań. Postulowane działania zaradcze*. Uczestnikami wydarzenia byli przedstawiciele podmiotów działających na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym członkowie zespołów interdyscyplinarnych i grup roboczych, tworzonych na podstawie Ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie (Dz.U. z 2021 r., poz. 1249).

Podczas konferencji wicewojewoda wręczył wyróżnienia liderom działań w obszarze przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Statuetki otrzymały zespoły interdyscyplinarne

z Wydmin i Olsztyńka. Pragnę w tym miejscu dodać, że zespoły interdyscyplinarne działające w każdej gminie posiadają kompetencje i narzędzia do realizacji działań na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie, w tym w stosunku do seniorów. Prawidłową realizację działań może zapewnić wyłącznie partnerska współpraca wszystkich jego członków, w tym zaangażowana postawa przedstawicieli ochrony zdrowia. Przedstawiciele ochrony zdrowia są niezastąpieni w swych działaniach, ponieważ żaden z pozostałych członków zespołu interdyscyplinarnego nie posiada takich samych kompetencji. Ponadto w sytuacji podejrzenia zaistnienia przemocy w rodzinie na przedstawicielu ochrony zdrowia spoczywa obowiązek wszczęcia procedury „Niebieskie Karty” poprzez wypełnienie formularza „Niebieska Karta – A” i przekazanie przewodniczącemu miejscowego zespołu interdyscyplinarnego. Zaangażowanie przedstawicieli ochrony zdrowia we współpracę przede wszystkim w ramach grup roboczych warunkuje skuteczność udzielanej pomocy i wsparcia osobom dotkniętym przemocą.

Tomasz Jadanowski
koordynator wojewódzki Krajowego Programu
Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie



ZMIANY W OPIECE KOORDYNOWANEJ POZ OD DNIA 1 PAŹDZIERNIKA 2022 R.

Opieka koordynowana – co to takiego?

Definicję opieki koordynowanej znajdziemy w art. 4 ustawy z dnia 27 października 2017 r. o podstawowej opiece zdrowotnej, zgodnie z którą koordynacja opieki zdrowotnej nad świadczeniobiorcą w systemie ochrony zdrowia polega na zintegrowaniu udzielania świadczeń opieki zdrowotnej, obejmujących wszystkie etapy i elementy procesu ich realizacji, z wykorzystaniem systemów teleinformatycznych, środków komunikacji elektronicznej lub publicznie dostępnych usług telekomunikacyjnych, ze szczególnym uwzględnieniem jakości i efektywności udzielanych świadczeń. Koordynację – zgodnie z cytowaną ustawą – zapewnia lekarz podstawowej opieki zdrowotnej we współpracy z pielęgniarką i położną podstawowej opieki zdrowotnej.

Regulacje wpływające na obecny kształt opieki koordynowanej w POZ, tj. szerszy pakiet badań w POZ, leczenie najczęstszych chorób przewlekłych już u swojego lekarza rodzinnego, konsultacje z dietetykiem oraz edukacja w kierunku radzenia sobie z chorobą przewlekłą, zostały wprowadzone następującymi aktami prawnymi:

- rozporządzenie Ministra Zdrowia z 15.09.2022 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej;
- zarządzenie prezesa NFZ 124/2022/DSOZ z 29.09.2022 r. zmieniające zarządzenie w sprawie warunków zawarcia i realizacji umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju podstawowa opieka zdrowotna.

Czego dotyczy opieka koordynowana?

Koordynacja opieki nad pacjentem dotyczy schorzeń z zakresu:

- kardiologii;
- diabetologii;

- chorób płuc;
- endokrynologii,

na które najczęściej chorują Polacy. W przypadku pacjentów, u których zdiagnozowano choroby z tych zakresów, lekarz POZ przeprowadza poradę kompleksową, w czasie której ustala indywidualny plan leczenia.

Jak wynika z komunikatu NFZ, wprowadzenie opieki koordynowanej w POZ co do zasady ma pozwolić na szybsze, skuteczniejsze diagnozowanie i leczenie chorób przewlekłych oraz ułatwić dostęp do specjalisty.

Opieka koordynowana to dodatkowe środki dla POZ

Placówki POZ, gotowe do świadczenia opieki koordynowanej, od 1 października 2022 r. mogą składać wnioski do oddziałów wojewódzkich NFZ o rozszerzenie zakresu usług w umowie z Funduszem. Jednakże, co istotne, poradnie POZ nie mają obowiązku przystępowania do modelu opieki koordynowanej. Możliwość zlecania nowych badań, ustalanie indywidualnego planu leczenia, konsultacje z lekarzem specjalistą w formie lekarz–lekarz oraz lekarz–pacjent, nowe zadania dla koordynatora są odrębnie wycenione i dodatkowo finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Opieka koordynowana jest opłacana niezależnie od stawki kapitałowej.

Tomasz Kozak
radca prawny

FOTOWOLTAIKA

W związku ze stale rosnącymi kosztami wynikającymi ze zużycia energii elektrycznej Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie zdecydowała się na zainstalowanie paneli fotowoltaicznych na dachu budynku Domu Lekarza. W chwili obecnej to najprostszy i najbardziej dostępny sposób na oszczędzanie, co w dzisiejszych czasach jest nieuniknione. Zasada działania fotowoltaiki opiera się na jak największym dostępie do promieni słonecznych, dlatego też ogniwa montuje się na dachu, istnieje również możliwość montażu paneli na gruncie od strony południowej. Co ciekawe, panele do pracy nie potrzebują pełnego nasłonecznienia. Są one bowiem wydajne zarówno przy niskich temperaturach, jak i częściowym zachmurzeniu.

Moc zamontowanej instalacji wynosi 12,40 kWp, co przekłada się na szacowaną roczną produkcję energii w wysokości 13 020 kWh. Dzięki panelom będziemy w stanie pokryć od 30 do 60% zapotrzebowania na energię elektryczną wykorzystywaną przez Dom Lekarza. Przewidywalny zwrot inwestycji to 7–8 lat, lecz z uwagi na prawdopodobny wzrost ceny energii może on nastąpić szybciej. Opłacalność instalacji fotowoltaicznej wynika nie tylko z niższych kosztów produkowanej energii elektrycznej, ale również z ekologii i ekonomicznych rozwiązań – systemy fotowoltaiczne są bezobsługowe, dodatkowo ich użytkowanie nie wiąże się z żadnymi nakładami finansowymi.

Dnia 16 listopada 2022 r. została podłączona do sieci i już produkuje prąd na nasze potrzeby.

mgr Karolina Witkowska

Fot. Przemysław Kalisz



Z SZUFLADY POLI

M&M NUMERU SIÓDMEGO

M&M – magia i mistyka; Numer Siódmy – imię nadane osiołkowi przez Szalonego Jacka w filmie *Niedźwiedź pana Adamsa* (1990).

Jerzy Skolimowski uczynił osiołka głównym bohaterem swego ostatniego filmu *IO*. Film otrzymał Nagrodę Jury na festiwalu w Cannes w 2022 r. Na afiszach przed polską premierą kinową pojawiły się napisy: kandydat do Oscara. A jednak „swoi go nie przyjęli”... Na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni w tym samym roku został ten film kompletnie pominięty.

Jerzy Skolimowski udzielił głosu bohaterowi swego filmu: „Popatrzcie na mnie! Jestem takim samym stworzeniem jak wy. I tak jak wy potrzebuję miłości, czułości, poczucia bezpieczeństwa. Tak myśli mój bohater, wydając swój osli okrzyk: ioooo!”.

Dopóki trwa magia festiwalowa, podkreśzana reklamowymi fajerwerkami mirażu oscarowego, *IO* będzie budzić ciekawość kinomanów. Jak w dziecięcej piosence:

Patrzy Wojtuś, patrzy, duma, tzą zaszły oczęta, czemu żeś mnie okłamała, Wojtuś zapamięta. Już ci nigdy nie uwierzę, iskiereczko mała, najpierw błysniesz, potem zgaśniesz, ot i magia cała.

Tak, tak! To magia gaśnie i znika! Bajka trwa!

Jest taka baśń wigilijna Carmen Bernos de Gasztold *Mały Opiekun Zapomnianych Zwierząt*. Głównym bohaterem jest Osiołek, zrezygnowany i zobojętniały. Przywykł już do zimy, do głodu, do batów, nauczył się bez skargi znosić wszystkie nędze i przykrości... Tylko z jednym nie mógł się pogodzić: z nudną szarzyną swego losu. Pewnej nocy w drzwiach stajni pojawił się Aniołek z płomykiem ognia, niczym ze złotą gwiazdką w ręczce, który powitał wszystkie zwierzęta słowami: „Pokój wam wszystkim w tym siarczystym mrozie!”.

Po czym, dotykając palcem drzwi, łańcuchów, klódek, postronków, tak aby już nic nie krępowało wolności, zapowiedział, że Pan Bóg na jego prośbę uczynił go Opiekunem Zapomnianych Zwierząt. Więc przyszedł po nie, aby poprowadzić je drogą, hen daleko,



Ilustracja z książki *Mały Opiekun Zapomnianych Zwierząt*

gdzie będzie je czekać wielka radość. A nasz Osiołek? Czuł się ogromnie szczęśliwy, nareszcie czeka go jakaś zmiana w życiu! Gdy wielkie wrota otwały się na białą noc i mróz, on właśnie wysunął się na czoło orszaku, tuż przy Aniołku z płomykiem gwiazdki w ręczce. W drodze zwierzęta usłyszały, że idą do Betlejem wielbić małe Dzieciątko w stajence, położone w żłobie na wiązce siana. Znużeni wędrowcy skupili się na tym, co znali: stajni i sianie... Aniołek poczuł się dziwnie smutny: „Mój Boże! Co robić, by te wolno myślące tby i łebki zrozumiały Twą cudowną tajemnicę?”.

Wtedy nasz Osiołek przykuśtykał do Aniołka i spytał nieśmiało:

– A to Dzieciątko w stajence... Czy będę mógł je kochać?

– Kochać? O, tak! Ono tylko na to czeka!

– A czy będę mógł Mu służyć?

– Ależ tak! Oczywiście! Będiesz Mu służył!

– Jeśli tak, to bardzo się cieszę – stwierdził Osiołek.

A Aniołek tak pomyślał sobie w głębi serca: „Ty jeden jedyny zrozumiałeś”.

Gdy zwierzęta dotarły do stajenki betlejemskiej, przedefilowały przed Dzieciątkiem leżącym w żłóbku: każda owieczka dała Mu loczek swej wełny, gołębie, kaczki i całe kurze bractwo ofiarowało Mu najcieplejszy puch swego pierza. Koń zgłosił gotowość przywiezienia zeschłego chrustu z lasu. Wół i Osiołek stanęli, jeden z lewej, drugi z prawej strony żłóbka, kołyszając głowami przy każdym oddechu.

– Muuu! – zamuczał Wół basem drżącym od czułości. – Ja mam tylko mój ciepły oddech, by Cię rozgrzać.

– A ja Cię kocham! – dorzucił Osiołek, co znaczyło dokładnie to samo.

I to jest owa nieprzemijająca mistyka wigilijnej nocy, gdy po dziś dzień w stajence, przy żłóbku, stoją: po prawej stronie mały, kłapouchy Osiołek, a po lewej – gruby, rudy Wół.

lek. Apolonia Szarkowicz

Opracowanie na podstawie książki Carmen Bernos de Gasztold *Mały Opiekun Zapomnianych Zwierząt*, wyd. „W drodze”, Poznań 1989.



PRZYNAJMNIEJ PRZY ŻŁÓBKU BEZ ZMIAN

lek. Anna Osowska



Psychologia, obok dietetyki i psychodietetyki, stanęła na podium w rankingu najczęściej obieranych kierunków studiów. Jeszcze trochę, a stare powiedzenie przybierze nowy kształt: kto ma psychologa w rodzinie, ten z głodu nie zginie. To akurat mnie nie zdziwi – w dobie kryzysu autorytetów oraz w teraźniejszości, która jak oszałała goni przyszłość, a my coraz słabiej bronimy się przed nadmiarem bodźców. Oczywiście na psychice ludzkiej, podobnie jak na polityce i medycynie, znają się wszyscy. Może z wyjątkiem niektórych wychowawczyń z przedszkola, które nie rozumieją, że trzyipółlatek znudzi się już po 15 minutach tzw. zajęć własnych, nie będzie też w ciszy i bezruchu oczekiwał końca tego specyficznego czasu wolnego od zajęć, za to wyprowadzony z równowagi wyrazi swoje odmienne zdanie wobec kolegi poprzez uszczypnięcie go w policzek. Niestety młoda opiekunka ze scenki, którą przytaczam, zapomniała, że na wyartykułowanie przez malucha racji należy poczekać jeszcze kilka lat, nie wie również, że w podobny sposób kilka dni wcześniej inna pani nauczycielka okazała z pozycji autorytetu dzisiejszemu agresorowi swoje niezadowolenie, tj. uszczypnęła chłopca w policzek, karząc za jakieś uchybienie. Jej nikt nie ukarał, maluch poskarżył się tylko mamie, za to teraz wokół przedszkolaka zebrały się czarne chmury. W ciągu kilku dni opiekunowie poszkodowanego zażądali od dyrekcji, by nałożyć na rodziców trzyipółlatka kuratorium, policję oraz opiekę społeczną. A najlepiej usunąć dziecko z przedszkola. Oby rzeczony przedszkole wezwało na pomoc supernianię lub psychologa, póki nasz mały bohater wciąż chętnie uczęszcza do placówki.

Często słyszę podobne opowieści w swoim gabinecie POZ. Tak, mimo nawału pacjentów znajduję na to czas, bo rodzice szukają pomocy dla swoich pociech, a lekarz rodzinny jest wciąż autorytetem, mimo nieprzychylniej narracji ze strony Ministerstwa Zdrowia.

Obserwuję w swojej praktyce różne zachowania maluchów, zwłaszcza podczas bilansów. Niekiedy dziecko jest wycofane, nieufne, małowówne, co mama uznaje za poprawne

zachowanie, innym razem rozsiada się na krześle i żąda od matki komórki, „bo chce pograć”, za nic mając matczyne upominania, pluje na mnie podczas badania, a na koniec wizyty domaga się lizaka. Moje próby opanowania sytuacji są równie bezowocne. Obydwu mamom proponuję skonsultowanie dziecka z psychologiem dziecięcym, daję też skierowanie na badania laboratoryjne.

Dorośli pacjent też potrafi egzekwować to, co zdaniem Doktora Google’a mu należy i od progu wygłasza listę, zaczynając od magicznego zaklęcia: ja tylko po skierowania. I spróbuj odmówić. Psycholog rozpoznałby cechy narcystyczne i u pacjenta, który żąda, i u lekarza, który odmawia? Nie zawsze mamy do czynienia z narcyzem. Czasami mamy do czynienia ze zwykłym prostactwem, i to w obydwu przypadkach. Narcyz nie zawsze zresztą jest synonimem złego i bezwzględnego człowieka. No chyba że mamy na myśli tzw. ciemną triadę, ale nie chcę mówić o prawdziwej patologii.

Bez wątplenia cechy narcystyczne niezbędne są artystom, przywódcom, politykom, lekarzom. Zastanówmy się, jak bez przekonania o własnej racji lekarz ma zmotywować pacjenta do poddania się diagnostyce i leczeniu. Ciele-mele nie będzie miało sukcesów, a jeśli je osiągnie, to tylko przez dziwny zbieg okoliczności albo dzięki przebojowym jednostkom, które zwrócą na nie uwagę. Faktem jest, że ta ciągła odpowiedzialność za drugiego człowieka, choć wpisana w nasz zawód, jest bardzo męcząca. Do tego żyjemy tu i teraz. Przybija nas wciąż trwająca wojna w Ukrainie, wzrastająca inflacja, ubożenie społeczeństwa, brak widoków na prawdziwie dobrą zmianę. Każdy dzień niesie ze sobą widmo kolejnych zmian, co dodatkowo wypala nas zawodowo i życiowo. Nasze rodziny dostają rykoszetem, często bowiem czekają po naszą uważność w kolejce niczym pacjenci pod gabinetem. Czy rozumieją? Nie zawsze, bo przecież nie muszą rozumieć. My, choć na co dzień niezłomni, też potrzebujemy odpoczynku i możliwości wtulenia się w najbliższych.

Dobrze, że mimo wciąż zmieniającego się świata są punkty stałe, odwieczne wartości, tradycja. I, tak jak co roku, wyglądamy Bożego Narodzenia. Wielu z nas, bez względu na przekonania religijne, pielęgnuje tradycję i spotyka się z bliskimi przy wigilijnym stole. Tak, to czas dla rodziny. Nie wiem, jak wy, ale ja podczas tegorocznych świąt nie chcę myśleć o kontraktach, opiece koordynowanej, kolejnych zmianach w opiece zdrowotnej.

Chcę cieszyć się wraz z moim mężem i synami z narodzenia Jezusa. Jak co rok. Tradycyjnie ustawimy w naszym siedlisku szopkę na kuchni kaflowej. Jak co roku usmażymy racuchy według przepisu mojej mamy, przygotujemy kisiel żurawinowy. Bez zbytniej przesady, ale po matczynemu pozzrędzę, żeby tradycji stało się zadość i żebyśmy poczuli ulgę, że przynajmniej przy żłóbkę bez zmian.



FELIETON

SAD DIET

Po kilku latach przerwy wybrałem się ponownie do Stanów Zjednoczonych. Tym razem postanowiłem zwiedzić Florydę. Niestety w drugim dniu mojego pobytu w USA nastąpił bandycki napad Rosji na Ukrainę. Moje zwiedzanie potążone było z narastającym napięciem spowodowanym śledzeniem aktualnych wydarzeń wojennych, doskonale relacjonowanych na żywo przez nieustraszonych i dzielnych reporterów stacji CNN.

Mimo tych budzących grozę i wściekłość relacji amerykańskie życie wydawało się toczyć normalnym trybem. Zauważalne były jedynie szybko rosnące ceny benzyny.

Floryda jest wymarzoną miejscem do odpoczynku. Długie, szerokie, piaszczyste plaże



dr n. med. Roman Łesiów

oraz ciepły klimat przyciągają turystów. Wielu bogatych amerykańskich emerytów wybiera Florydę jako miejsce zamieszkania na stare lata. Również młodzież amerykańska chętnie tu przyjeżdża w czasie wolnym od nauki.

Na ulicach, w hotelach i w licznych restauracjach można obserwować szeroki przekrój społeczeństwa amerykańskiego na tle niesamowitego, jak na standardy europejskie, bogactwa.

Niestety, to, co uderza przybysza z Europy, to przede wszystkim duża liczba ludzi grubych, czy wręcz otyłych. Człowiek szczupły lub chudy stanowi tu niezwykłą rzadkość.



Amerykanie nie starają się nawet ukryć swoich obfitych kształtów, na plaży króluje bikini, na ulicach – krótkie spodenki i kuse spódniczki.

W restauracjach oczywiście dominuje dieta wysokowęglowodanowa. Podstawowe danie – niezależnie od klasy restauracji – to hamburger, czyli podejrzany placek mielonej wołowiny, najczęściej bez określonego smaku, w białej, spuchniętej bułce z plasterkiem zwiędłej sałaty. Do tego oczywiście frytki i cola w nieograniczonej ilości. Efekty tej diety widać na ulicach i plażach. Młodzież uzupełnia tę standardową amerykańską dietę dużą ilością alkoholu.

Trudno zrozumieć, dlaczego tak wysoko rozwinięte społeczeństwo akceptuje najgorszą z możliwych diet, która prowadzi do katastrofy zdrowotnej. Ocenia się, że połowa Amerykanów ma cukrzycę lub stan przedcukrzycowy, a 80% jeden z objawów zespołu metabolicznego.

To dziwne zjawisko próbuje wytłumaczyć dr Robert Lustig w swojej najnowszej książce *Metaboli*. Lekarz ten stał się sławny po wygłoszeniu przed 12 laty wykładu *Sugar: the Bitter Truth*. Jego wykład, dostępny w Internecie, stał się prawdziwym hitem i do dnia dzisiejszego ma ponad 18 mln odsłon. Autor wyjaśnia w książce mechanizmy, które doprowadziły do katastrofy zdrowotnej. W ciągu 40 lat praktyki lekarskiej (jego specjalizacją jest endokrynologia dziecięca) zmienił wiele swoich poglądów na temat tego zjawiska. Nie wszystko też mógł powiedzieć, będąc zatrudnionym na uczelni.

Za epidemię otyłości dr Lustig wini przede wszystkim przemysł spożywczy, nastawiony wyłącznie na zys każdym kosztem, oraz błędne założenia dietetyczne, które stając się obowiązującym kanonem, doprowadziły do lawinowego wzrostu chorób metabolicznych. W tej klęsce mają niestety również swój udział lekarze i firmy farmaceutyczne, nastawione na leczenie farmakologiczne każdej choroby, bez próby zlikwidowania jej źródeł. Także wiele państwowych rządów wspiera konsumpcję niezdrowej żywności, dotując wybrane dziedziny rolnictwa.

A więc z jednej strony stoją Big Food, Big Pharma i Big Government z niewyobrażalną ilością pieniędzy, z drugiej – ogtupiały konsument atakowany reklamami i błędną informacją. Walka jest nierówna i skutki oczywiste.

Doktor Lustig nie jest zwolennikiem jakiegś konkretnej diety. Uważa, że każda dieta jest lepsza od *standard american diet*. Swoje zalecenia zawarł w krótkim zdaniu: *Protect the liver, feed the gut*. Według doktora należy unikać żywności, która powoduje uszkodzenie wątroby, a więc głównie cukru i alkoholu, zwiększyć zaś spożycie pokarmów z dużą zawartością błonnika, który jest pokarmem dla naszych bakterii jelitowych.

Myślę, że warto sięgnąć po tę ciekawą, liczącą ponad 400 stron książkę, która zawiera wiele cennych obserwacji popartych najnowszymi badaniami naukowymi oraz przede wszystkim wieloletnim doświadczeniem praktykującego lekarza.

Zmiany w wysokości składki członkowskiej

Uprzejmie informuję, że uchwałą Naczelnej Rady Lekarskiej nr 38/22/IX z dnia 21 października 2022 r. dokonano zmiany składki z tytułu przynależności do samorządu zawodowego.

Od **1 stycznia 2023 r.** wysokość składki przedstawia się następująco:

- składka lekarza, lekarza dentysty wynosi **120 zł**,
- składka lekarza, lekarza dentysty posiadającego

prawo wykonywania zawodu przyznane w celu odbycia stażu podyplomowego wynosi **60 zł**.

Lekarze, którzy **ukończyli 70. rok życia**, są zwolnieni z opłacania składki członkowskiej.

Z poważaniem
dr n. med. Leszek Cichowski
skarbnik ORL

PRZYWITANIE LEKARZY I LEKARZY DENTYSTÓW ODBYWAJĄCYCH STAŻ W WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBIE LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE OD 1 PAŹDZIERNIKA 2022 R.



Jakub Anfolecki,
Pavel Bareika,
Jakub Bąbik,
Dominika Błotnicka,
Zofia Borowa,
Olga Bourdon,
Klaudia Budzyńska,
Agata Celuch,
Anna Chorek,
Hubert Ciecierski-Koźlarek,
Katarzyna Ciesielska,
Athena Daskalakis,
Bartłomiej Dawid,
Maria Derkaczew,
Maria Dorszewska,

Dominika Drożdziel,
Anna Dziamara,
Magdalena Fadrowska-Szleper,
Julia Filipkowska,
Bartosz Florczyk,
Alicja Frączek,
Grzegorz Gasperowicz,
Patrycja Gnatkowska,
Michał Gola,
Maciej Gregorcuk,
Natalia Hawryluk,
Robert Hofman,
Marta Janiszewska,
Aleksandra Jaworowska,
Tomasz Jędrzejak,

Joanna Karapyta,
Maciej Kisiel,
Klaudia Kitka,
Karol Knap,
Natalia Konopko,
Agnieszka Koprowska,
Adam Kozłowski,
Tomasz Kozłowski,
Mikołaj Kuliś,
Zuzanna Kurowska,
Kordian Łabęcki,
Krzysztof Łoń,
Magda Łozowska,
Marta Makowska,
Wojciech Mańkowski,

Iana Morozovskaia,
Monika Mysiakowska,
Mateusz Nawrocki,
Damian Nguyen The,
Rafał Nieciecki,
Ewa Nosarzewska,
Aleksandra Olszyńska,
Julia Orlińska,
Marcjanna Owczarek-Konopka,
Witold Pactwa,
Marta Perkowska,
Marta Pietnoczka,
Krzysztof Pietróńczyk,
Katarzyna Podhorodecka,
Ewa Ropińska,

Krzysztof Rutkowski,
Yana Sabaleuskaya,
Joanna Saczuk,
Weronika Sawko,
Zofia Siwek,
Jerzy Siwiec,
Anna Siwkowska,
Anna Skrobut,
Anna Sobańska,
Damian Stępiak,
Katarzyna Stolarczyk,
Aleksandra Strąk,
Volha Sulim,
Paweł Szeryński,
Aleksander Szklennik,

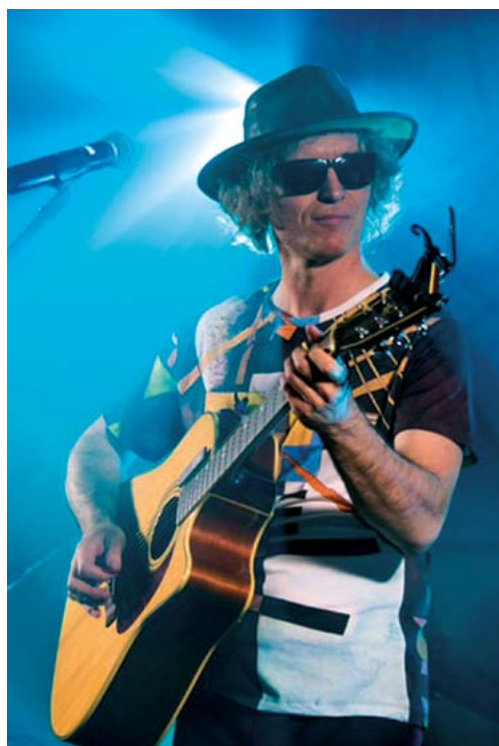
Urszula Szulc,
Weronika Szwed,
Katarzyna Szymonek,
Katarzyna Tercjak,
Inga Tumiłowicz,
Marcin Urbanowicz,
Szymon Witalec,
Wiktoria Wodzikowska,
Agata Woźniak,
Michał Wroński,
Radosław Zajac,
Karolina Zamojska.

Serdecznie witamy!

ECHO SERCA



lek. Piotr Maksimiuk



W zastużonej dla olsztyńskiego życia artystycznego Galerii Sowa 17 lipca 2022 r. miał miejsce debiutancki występ nowej formacji muzycznej o swojsko brzmiącej dla medycznych uszu nazwie: Echo Serca. Występ debiutancki, ale dwójka muzyków tworząca Echo nie tylko grywała już wcześniej razem przy różnych okazjach, ale także ma na swoim koncie uczestnictwo w wielu zespołach i projektach muzycznych. W skład zespołu wchodzi lekarze, członkowie WMIL: radiolog Anna Śleszyńska-Górny oraz (niżej podpisany) Piotr Maksimiuk – anestezjolog.

Motto (z piosenki *Co tu zrobić?*)

Co tu zrobić z dobrze tak zaczęłym życiem?

Może bawić się w handelek...? Albo w politykę...?

Moje i Ani zainteresowanie muzyką pojawiło się dużo wcześniej, niż ktokolwiek mógłby przypuszczać, że wyrosną z nas w przyszłości lekarze, i to ze specjalizacjami. Zresztą „zainteresowanie” to chyba słowo nietrafione, tak naprawdę była to miłość do muzyki – miłość „od pierwszego słyszenia”. W każdym razie dość szybko okazało się, że do handelku czy polityki talentów i chęci mamy za mało, za to do wydobywania dźwięków z rozmaitych instrumentów nie trzeba nas namawiać...

Muzyczne szlify zdobywałem w czasach licealnych, tworząc z kolegami zespół o nazwie Pancerni Żeglarze (potem: Żeglarze). Graliśmy głównie swoje kompozycje i bynajmniej nie były to szanty, ale własna wersja art rocka, niekiedy spod znaku takich zespołów jak Yes czy Camel. Z tych czasów pozostała nam na pamiątkę płyta *W cieniu księżycy*, nagrała w warszawskim studio InterSonus. Egzamin, praca i staże skutecznie przyhamowały muzyczną działalność. Dopiero w 2010 r. dołączyłem do olsztyńskiego zespołu The Doctors i z nim występuję do dziś jako basista i wokalista. Doctorsi mieli i mają wielki udział w integracji środowiska medycznego (nie tylko lokalnego), dlatego spotkanie z Anią było tylko kwestią czasu.

Ania może się pochwalić ugruntowaną pozycją w muzycznym świecie: jest absolwentką PSM II stopnia w klasie skrzypiec, współpracuje z chórem Medici Pro Musica i Polską Orkiestrą Lekarzy. Współtworzy też ciekawy zespół Vibracje, wymykający się jednoznacznym klasyfikacjom. Występowała kilkakrotnie z Doctorsami, a także w trio pod nazwą Acoustic Band (ze mną i z założycielem The Doctors, dr. Januszem Stępnem) – w tym składzie zdobyliśmy Nagrodę Publiczności na ostatnim festiwalu Esculap Rock. Wirtuozeria Ani i oryginalne traktowanie tak ciekawego instrumentu, jakim są skrzypce elektryczne, na pewno bardzo się przyczyniły do tego sukcesu.

Rok 2020 i pandemia COVID-19 to czas bez normalnego życia kulturalnego, koncertów i spotkań. Wykorzystałem ten czas na zarejestrowanie swoich piosenek, któ-

rych uzbierało się już dość dużo. W ten sposób powstała płyta *Szczepionka na zło*, nagrana w zaciszu domowym i wydana w grudniu 2020 r. Recenzje były przychylne, więc gdy życie zaczęło wracać na bardziej normalne tory, pomyślałem, że warto by było zaprezentować te piosenki na koncertach. Zaprosiłem Anię oraz jeszcze trzech przyjaciół: Piotra Cygańskiego, Leszka Ostrowskiego i Krzysztofa Błaskiewicza. W tym pięcioosobowym składzie zagraliśmy kilka udanych występów. Niestety tzw. synchronizacja grafików pracy okazała się bardzo trudna...

Wtedy wpadliśmy z Anią na pomysł grania w duecie. Zresztą nazwa Echo Serca to też pomysł Ani. Przearanżowaliśmy piosenki na kameralny skład: gitara + skrzypce, co dało w wielu przypadkach ciekawy i zupełnie niespodziewany efekt. W rezultacie większość utworów z płyty *Szczepionka na zło* ma teraz dwie wersje: oryginalną oraz akustyczną.

Można więc na koncercie posłuchać utworu *Prosta informacja*, żeby potem, słuchając płyty, zorientować się, że kiedyś nie była to bossa nova, ale... blues-rock. To przekształcanie i wzbogacanie naszych utworów okazuje się bardzo zaskakujące, ale i przyjemne, bo umożliwia nam zabawę brzmieniami i stylami, które lubimy: od klasyki i poetyckiej ballady do rockowej psychodelii. Oczywiście cały czas dokładamy nowe piosenki do repertuaru i wygląda na to, że może powstać z nich niedługo kolejna płyta...

Naszą działalność można śledzić na stronie <https://www.facebook.com/echoserca/>.
Fragmenty występów na kanale YouTube:

<https://www.youtube.com/channel/UCRgDIKrEfvsj7TERoMd8qtQ>



DONOSY NA CZTERY GŁOSY

MEDICI PRO MUSICA I OPOLSKIE HITY



Alty

Jesień w Medici przebiega pracowicie. Właśnie zakończyliśmy nagrania dwóch popularnych piosenek, które lata temu rozbrzmiewały na scenie amfiteatru w Opolu. Rozpisane na głosy przeboje Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki miały zabrzmieć, wraz z innymi utworami wybranymi przez pozostałe zespoły, na kolejnym zjeździe chórów lekarskich z udziałem jednej z opolskich gwiazd. Do planowanego wydarzenia, ze względu na narastającą pandemię, nie doszło, ale opolskie hity – *Śpiewać każdy może* i *Pamiętajcie o ogrodach* – włączyliśmy do swojego repertuaru. Ich nagranie było możliwe dzięki środkom finansowym, jakie otrzymaliśmy z Naczelnej Izby Lekarskiej oraz stałemu finansowaniu naszej działalności przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską, dzięki któremu mogliśmy choćby zamówić aranżację utworów na chór i zrealizować weekendowe warsztaty, podczas których pracowaliśmy nad interpretacją piosenek.

Tekst obydwu utworów napisał Jan Pietrzak, a obydwa miały swoją premierę w 1977 r. Pierwszy z nich, z muzyką Stanisława Syrewicza, zaśpiewał Jerzy Stuhr. Muzykę do drugiego

dr n. hum. Małgorzata Sławińska



Soprany

napisał Jan Pietrzak, a piosenka została wykonana w finale koncertu przez wielu wspaniałych artystów, wśród których znaleźli się Łucja Prus, Janusz Kofta, Marek Grechuta i Wojciech Młynarski. Piosenki wybrane dla nas przez Małgosię Wawruk spośród dziesiątek festiwalowych przebojów zdają się niezwykle do nas pasować. *Śpiewać każdy może* to wszakże utwór o śpiewaniu, pasuje więc choćby ze względu na tematykę. Jest ponadto coś boleśnie prawdziwego w stwierdzeniu, że śpiewać można „trochę lepiej lub trochę gorzej”, zwłaszcza gdy mowa o amatorskim zespole. Podpisujemy się też obiema rękami pod wyznaniem, że „czasami człowiek musi, inaczej się udusi”. Do tego w niektórych naszych chórzystach tkwi kabaretowy potencjał, który tylko w tego typu utworach może być wykorzystany.

Druga z nagranych przez nas piosenek, *Pamiętajcie o ogrodach*, jest równie bliska naszym sercom, a to ze względu na swoją filozoficzną i ekologiczną wymowę. Liryczny utwór Kofty odczytujemy nie tylko jako wyraz tęsknoty za naturą w świecie z betonu, lecz także jako poszukiwanie ukojenia w trudnych czasach. „Żar epoki”, przed którym się chcemy

schronić, rozumiemy zapewne inaczej w 2022 r. niż Kofta w 1965, gdy utwór powstał, jednak i dla nas natura, a także sama pieśń *Pamiętajcie o ogrodach* śpiewana z przyjaciółmi, może być „uspokojeniem wśród tylu spraw”.

Nagranie opolskich piosenek odbyło się w studiu państwa Wawruków i zajęło kilka miesięcy, bynajmniej nie z powodu trudności wokalnych czy interpretacyjnych zespołu. Największą sztuką było bowiem zebranie zapracowanych lekarzy w terminie innym niż środa, kiedy odbywamy próby. Jako pierwsze w końcu czerwca swoją partię zarejestrowały głosy basowe, gdy panowie paradowali jeszcze w krótkich spodenkach i sandałach na nogach, a zakończyły alty w październikowy wieczór. W wyzwoleniu brawury i arogancji koniecznej do interpretacji piosenki *Śpiewać każdy może* pomagały obyczajowe obrazki przywoływane przez Marcina Wawruka, autora aranżacji i realizatora nagrań w jednym – szukaliśmy więc inspiracji w zachowaniach szkolnej woźnej albo kontrowersyjnego pośła.

Gdy już każdy głos znalazł się w studiu, nagrania szły nadzwyczaj sprawnie. Nad dobrą atmosferą pracy czuwał Wawrukowy kot, zwany Szarostawem, który spokojnie odpoczywał na stole mikserskim, z rzadka zwracając ku nam swe zielone oczy.

Nagrania za nami, a najbliższe próby spędzimy na przygotowaniach do koncertu świątecznego, który odbędzie się 11 grudnia 2022 r. o godz. 17 w Państwowej Szkole Muzycznej w Olsztynie. Już dzisiaj serdecznie zapraszamy!



Tenory



Basy

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska



Zachęcamy do odwiedzania strony WMIL oraz na FB

PAMIĘCI TYCH, KTÓRZY ODESZLI...



Ilek. dent. Sławomir Szymański

Urodzony w 1953 r. w Ostródzie. Wykształcenie zdobył w Olsztynie, kończąc III Liceum Ogólnokształcące. Akademię Medyczną w Gdańsku ukończył w 1976 r., a po studiach pracę podjął w Olsztynie.

Ze Sławkiem poznałem się w 1980 r., podczas szkolenia organizowanego przez Oddział Olsztyński Polskiego Towarzystwa Stomatologicznego, którego dr Szymański był aktywnym członkiem. Był to rok szczególny – powstała Solidarność i wszyscy z entuzjazmem daliśmy się ponieść pasji Sławka, związanej z rozwojem chirurgii stomatologicznej i szczękowej. W trudnym czasie stanu wojennego dr Szymański utworzył na bazie Miejskiego Szpitala Zespołowego

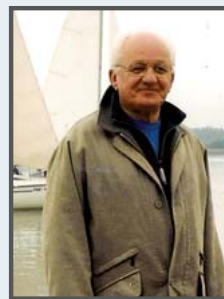
Samodzielny Ośrodek Chirurgii Szczękowej. Był to rok 1985. Od samego początku Sławek został liderem i ordynatorem tego oddziału, dbając o dobór i kształcenie specjalistów oraz interdyscyplinarną współpracę z innymi oddziałami zabiegowymi szpitali Olsztyna. W tym okresie prowadził również własną praktykę stomatologiczną, tworząc pierwszy w Olsztynie gabinet wykonujący zabiegi w znieczuleniu ogólnym, w tym nowatorskie zabiegi protezowania wczesnego i natychmiastowego. Podwyższał swoje kwalifikacje, szkoląc się w ośrodku prof. Korzona, prof. Kobusa, prof. Wójtowicza i pani prof. Grabowskiej. Z czasem coraz trudniej udawało się pogodzić odpowiedzialną pracę na oddziale z burzliwie rozwijającą się praktyką indywidualną. Założył pierwszy Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej, gdzie współpracował z laryngologami, chirurgami ogólnymi, chirurgiem plastykiem. Rozwijał swoje zainteresowania chirurgią plastyczną oraz nowo rodzącym się działem stomatologii – implantologią. Dynamiczny rozwój NZOZ-u spowodował, że wyłaczyl się z działalności Oddziału Chirurgii Szczękowej.

Niespokojny duch chirurga powodował dalszy rozwój – rozszerzył swoje zainteresowania o onkologię, współpracując z Oddziałem Chirurgii i Laryngologii Szpitala MSWiA w Olsztynie.

Sławek był dobrym człowiekiem, pełnym pasji, odważnym chirurgiem, z wrodzoną umiejętnością pracy lewo- i praworęcznej. Zawsze dążył do działania z uwzględnieniem aktualnej wiedzy medycznej, poświęcał wiele czasu na kształcenie zarówno kolegów, jak i nowych pokoleń chirurgów. Rozwijał swoje pasje pozazawodowe – grał w piłkę nożną, tenisa, żeglował, a ostatnimi laty zakochał się w koniach, hodując je i uprawiając jeździectwo. Był niezwykle otwarty i życzliwy pacjentom, kolegom oraz całemu personelowi medycznemu, z którym współpracował. Jego motto brzmiało: „Jeśli nie będziesz kochał zwierząt, nie będziesz umiał kochać ludzi”. Pozostanie mi w pamięci...

Pożegnało Go liczne grono kolegów i współpracowników, odszedł na wieczny dyżur, pozostanie w naszej pamięci na zawsze.

Ilek. dent. Leszek Dudziński



Zbigniew Szemiel urodził się 26 stycznia 1930 r. w Rymszanach (pow. brastawski, woj. wileńskie).

Gdy po wojnie rodzina przesiedlała się do Polski, w drodze do Łodzi pociąg tak długo stał w Olsztynie, że jego ojciec nie wytrzymał i kazał wszystkim wysiadać. Doktor Szemiel miał wówczas 15 lat. W 1950 r. ukończył Państwowe Gimnazjum i Liceum Męskie w Olsztynie (późniejsze I LO w Olsztynie). Uwielbiał sport. Chciał być dyplomowanym sportowcem, ale ojciec nakłonił go do studiowania medycyny. W latach 1950–1958 studiował na Wydziale Lekarskim AM w Gdańsku. Po ukończeniu studiów wrócił z Gdańska – jak mówił – do ukochanego Olsztyna i rozpoczął pracę w „ukochanym” Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu

Dziecięcym. Uzyskał specjalizacje I i II stopnia w dziedzinie pediatrii. W Szpitalu Dziecięcym pracował kolejno na stanowiskach młodszego i starszego asystenta, ordynatora i zastępcy ds. medycznych. Uwielbiał podróżować i poznawać ludzi. Pewnie dlatego w latach 1975–1980 oraz w latach 1985–1994 zdecydował się na wyjazd z Polski i pracę konsultanta pediatrii w Szpitalu Uniwersyteckim Garyounis w Benghazi (Libia). Organizował też mały szpital w sąsiedniej Tokrze. Był tam szanowanym lekarzem, nawet pacjenci dorośli chcieli się u niego leczyć. Pokonywali czasem nawet kilkaset kilometrów, by dostać się do doktora z Polski. Po powrocie z Libii w 1995 r. przeszedł na emeryturę, ale pracował jeszcze jakiś czas na stanowisku specjalisty ds. medycznych w Warmińsko-Mazurskiej Kasie Chorych.

Był lekarzem kompetentnym, konsekwentnym, cierpliwym, dyspozycyjnym, całkowicie oddanym pracy i zawsze gotowym do pomocy pacjentom. Był szanowany, bardzo lubiany przez współpracowników i pacjentów. Młodszym lekarzom przekazywał swoją rzetelną widzę i doświadczenie zawodowe. Uczył innych i swoją pracą pokazywał, jak być prawdziwym lekarzem. Jego wskazówki pamięta zarówno córka Dorota, pediatra i endokrynolog, jak i my, jego koledzy i uczniowie ze Szpitala Dziecięcego – „Nie wiesz, co jest dziecku, to wsiadaj do taksówki (tak robił w początkach pracy lekarza) i jedź z dzieckiem do mądrzejszego kolegi. Nigdy nie śmieję się z treści skierowania do szpitala od innego lekarza, dopóki nie wykluczysz jego rozpoznania”. Zawsze namawiał do zadawania pytań.

Był świetnym organizatorem zawodów i imprez, doskonałym tancerzem i duszą towarzystwa na spotkaniach. Doktor Zbyszek dbał o zdrowie innych – był lekarzem, dbał o swoje zdrowie – był sportowcem. Od młodości uprawiał lekkoatletykę, biegi na 800 m, doskonale jeździł na nartach, żeglował, lubił tenis, siatkówkę, kolarstwo. Uwielbiał podróżować, poznawać nowe miejsca i ludzi. Pod żaglami dotarł najpierw do Londynu, później jako lekarz pokładowy na statku towarowym dopłynął aż do Japonii. Był człowiekiem zwykłym, a zarazem niezwykłym, bo wielkim w swojej szlachetności, dobroci i uczciwości charakteru, niósł pomoc każdemu potrzebującemu. Był dumy ze swojej rodziny, kochającej żony, trójki dzieci, wnuków i prawnuków.

Doktor Zbyszek Szemiel wpisał się trwale w historię Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie.

Zmarł 18 października 2022 r. w Olsztynie.

Pozostanie na zawsze w naszej serdecznej pamięci!

Wspomnienie o dr. Zbigniewie Szemielu spisano dzięki uprzejmości rodziny: żony Elżbiety Wojciechowskiej-Szemiel, córki: Doroty Birkholz-Walerzak i Agnieszki Szemiel oraz syna Wojciecha Szemiel; relacjom współpracowników oraz na podstawie wpisu w „Roczniku Medycznym” t. VIII, vol. 1 Zenobiusza M. Bednarzkiego pt. *Lekarze Warmii i Mazur 1945–1999. Słownik biograficzny*.

Ilek. Barbara Chwała
zastępca dyrektora ds. leczenia

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy w Olsztynie

SPOTKANIA LEKARZY EMERYTÓW

(WRZESIEŃ–LISTOPAD 2022)

Spotkanie wrześniowe odbyło się 28 września 2022 r. – po przerwie wakacyjnej. Jeszcze przed spotkaniem (11.09.2022) część z nas uczestniczyła w pięknej wycieczce do **Lidzbarka**, dawniej nazywanego Welskim (od rzeki Wel). Zwiedzaliśmy piękne tereny krajobrazowe, plaże z bogatym sprzętem turystycznym oraz zapleczem gastronomicznym i sanitarnym. Spacer piękną promenadą wzdłuż jeziora, przy której ustawiono drewniane rzeźby. Przez Jezioro Lidzbarskie przepływa rzeka Wel, będąca atrakcyjnym szlakiem kajakowym. Rzeka Wel dawniej była dopływem Wkry. W siedzibie Welskiego Parku Krajobrazowego zorganizowano Muzeum Etnograficzne oraz Muzeum Przyrody.

Atrakcyjnych miejsc do zwiedzania jest tu znacznie więcej.

Na zebraniu dr Leonard Januszko wygłosił prelekcję na temat rocznicy odkrycia insuliny (14.11.1921). Ważna data, gdyż insulina stała się lekiem ratującym życie. Było to też zebranie informacyjne na temat planów działalności jeszcze w bieżącym roku. W dniu 5 października zaplanowano zwiedzanie **olsztyńskiej starówki**. Przewodnikiem był pilot Henryk Lachowicz, który przybliżył nam historię wielu zabytkowych obiektów.

Dnia 23. października 2022 r. wielu członków Klubu wzięło udział w wycieczce organizowanej przez Stowarzyszenie Nasze Jakubowo do Górowa Iławeckiego. Była to wycieczka w ramach cyklu: „Miasteczka Cittaslow. Motto: Wolny czas spędzaj powoli”. Miasta należące do sieci Cittaslow są alternatywą dla intensywnego tempa życia, mogą się pochwalić walorami przyrodniczymi, ciekawym dziedzictwem historycznym, lokalnymi wyrobami, w tym kulinarnymi, bazującymi na naturalnych składnikach.

Członkowie sieci dbają o przywracanie dawnej świetności zabytkowym budynkom i tkance miejskiej. W odrestaurowanych wnętrzach kipi życie kulturalne oraz działają placówki muzealne. Nieodzownym elementem są ośrodki sportu i rekreacji: parki, ścieżki piesze i rowerowe, przystanie wodne, a nawet stoki narciarskie.

Zdecydowana większość, bo 20 z 28 polskich miasteczek dbających o lepszą jakość ży-

cia, leży na Warmii i Mazurach. Sa to: Biskupiec, Barczewo, Bisztynek, Bartoszyce, Dobre Miasto, Działdowo, Górowo Iławeckie, Gołdap, Jeziorany, Lidzbark, Lidzbark Warmiński, Lubawa, Nowe Miasto Lubawskie, Nidzica, Olsztynek, Orneta, Pasym, Ryn, Reszel, Sępólno. Podczas cyklicznych imprez w ramach działania sieci Cittaslow można poznawać miasta oraz ich ofertę turystyczną.

Jednym z miasteczek, które zwiedziliśmy, było **Górowo Iławeckie**, położone na północy województwa. Na trasie, w Lidzbarku Warmińskim, zwiedziliśmy piękne tężnie, zlokalizowane na rozległej równinie.

Górowo Iławeckie kojarzy się nam głównie ze szpitalem rehabilitacyjnym, znanym w całej Polsce z racji profesjonalnych zabiegów. Po miasteczku oprowadził nas przewodnik. W centrum owalnego starego miasta położony jest zbliżony do kwadratu rynek, z wielokrotnie przebudowywanym ratuszem pośrodku. Na wieżycze ratusza znajduje się zegar z XVIII w., działający do dziś.

W podziemiach ratusza znajdują się nowoczesne, odrestaurowane pomieszczenia przeznaczone na relaks i spotkania towarzyskie. Dookoła rynku ciągną się piękne alejki i trasy spacerowo-rowerowe. Na brzegu Stawu Garncarskiego siedzą wędkarze. Chwyci ryba czy nie? Oto jest pytanie.

Trochę nie dopisała pogoda, gdyż padał deszczyk, który utrudniał zwiedzanie terenu.

Zwiedziliśmy też Muzeum Gazownictwa Warmii i Mazur – placówka prezentuje ciąg technologiczny do produkcji gazu z węgla kamiennego. Otwarte w 1994 r. w zabytkowej gazowni, która działała w latach 1908–1945 oraz 1964–1992. Można obejrzeć wewnątrz sprzęt gazowniczy. Szkoda, że nie działa do dzisiaj. W Górowie istnieje również Muzeum Miejskie z kolekcjami militariów i przedmiotów związanych z życiem codziennym i kulturą regionu, a także kolekcją orderów, monet, ceramiki, odzieży. Zgromadzono wiele odnalezionych broni, sprzętu, pojazdów, aparatury z czasów drugiej wojny światowej.



lek. Krystyna
Łaskarzewska-Resiak

Zwiedziliśmy również szczerkowo zachowany cmentarz żydowski.

Na uwagę zasługuje kościół – cerkiew greckokatolicka pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, która powstała w XIV w. jako zespół ewangelicki, później katolicki, obecnie cerkiew, czynna do dzisiaj z zachowanym wewnątrz bogatym ikonostatem. Autor tego dzieła to Jerzy Nowowiejski. Podziwiać też można wspaniałe malowidła sufitowe z 1660 r. Neogotycki kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa został wzniesiony dla społeczności katolickiej w 1895 r. i jest czynny do dziś.

Na zebraniu w dniu 26 października pan Henryk Lachowicz, przewodnik turystyczny, opowiadał nam o historii Warmii: dzieje, obyczaje, ludność, wierzenia.

Dnia 4 listopada uczestniczyliśmy w pięknym koncercie pt. *Koncert Wiedeński 2* w Filharmonii Olsztyńskiej. Wykonano największe przeboje Johanna Straussa, najpiękniejsze arie i duety z operetek wiedeńskich. Między innymi: *Nad pięknym modrym Dunajem*, *Usta milczą, dusza śpiewa*, *Wielka sława to żart*, *Zemsta nietoperza*, *Wesoła wdówka*, *Baron Cygański*. Nie zabrakło też bardziej frywolnej muzy, jak popularne melodie: *Niech żyje bal*, *Ojciec chrzestny*, *Grek Zorba*, *Macarena*, a nawet brawurowo wytańczony kankan.

W klimat magicznych wiedeńskich bali wprawiły nas olśniewające kreacje artystów, przepiękne suknie balowe solistek oraz jedynej na świecie Orkiestry Księżniczek, tj. 14 grających skrzypaczek i wiolonczelistek.

W koncercie wystąpili wybitni soliści międzynarodowych scen muzycznych, Kameralny Zespół Straussowski oraz balet.

Wśród wykonawców: Anna Ciereszko, Tomasz Tracz, Klaudyna Tomczyk, Andrzej Tulik, Adrianna Motocznik, Piotr Łukaszczyk, Emilia Zawisza.

Atmosfera była wspaniała, publiczność zaangażowana do udziału w koncercie, ochoczo podrygiwała i śpiewała znane kawałki. Koncert Wiedeński to połączenie klasycznej formy i kunsztu z młodością, wdziękiem, niespotykaną muzykalnością artystów wykonujących te wspaniałe melodie. Połączenie klasyki ze współczesnymi melodiami, a wszystko to ubrane w lekkość i żart.

Oczywiście były też bisy oraz brawa na stojąco. Myślę, że wszyscy byli zadowoleni, uczestnicząc w tak wspaniałym koncercie.



TUŻ OBOK DROGI



lek. Jarosław Parfianowicz



Anioły chrzcielne ze zbiorów Muzeum Pomnika Historii Frombork Zespół Katedralny prezentowane w Wieży Radziejowskiego we Fromborku

Anioły

Pierwsze wyobrażenia aniołów istniały już w starożytnym Egipcie i Babilonii. W religiach tych cywilizacji były całe zastępy duchów i istot będących pośrednikami między bogami a człowiekiem. Często przedstawiano je jako uskrzydłone zwierzęta z ludzkimi twarzami. Starożytnym aniołom przypisywano pewien rodzaj cielesności. Anioły tam występujące płodziły dzieci, odczuwały głód i pragnienie.

Aniołowie często występują w Starym Testamencie. Biblia nie mówi jednak wiele o naturze i rodzajach tych bytów, a w pierwszych wiekach wśród Ojców Kościoła istniały pewne spory co do natury tych bytów. W chrześcijaństwie aniołowie pełnią dwie główne funkcje: wystawiają chwałę i wspaniałość Boga oraz są postaciami, opiekunami powierzonych im osób, zanoszą ludzkie modlitwy przed oblicze Boga, oznajmiają ludziom Jego wolę, pomagają podjąć właściwą decyzję.

Biblijną wizją jedności światła anielskiego i materialnego inspirowane jest też duchowość liturgii prawosławnej. Aniołowie pełnią również ważną rolę w islamie. Wiara w nich stanowi element dogmatyki tej religii. W islamie twierdzi się, że aniołowie zostali stworzeni przez Boga ze światła, przebywają w niebie i głównym ich zadaniem jest służba dla swego stwórcy. Pełnią także funkcję posłańców, chronią ludzi oraz spisują wszystkie ich uczynki.

Anioły są częstym motywem w sztuce. Były tematami obrazów sławnych mistrzów, np. Jacka Malczewskiego (*Aniele, pójde za Tobą*), Hieronima Boscha (*Wstąpienie do Raju*), Fra Angelico (*Zwiastowanie*). Od dawien postacie aniołów występują jako element herbów, np. herb powstańczy z czasów powstania styczniowego, herby Torunia, Barczewa, Białej Podlaskiej...

Figury aniołów zdobią wiele kościołów, wnętrza zabytkowych obiektów i sal wystawowych, a także parki i cmentarne nagrobki. Są też dziś powszechnie lubianym motywem dekoracyjnym wystroju wnętrz, przedmiotów użytkowych, biżuterii, kart świątecznych i różnego rodzaju gadżetów.

Redakcja



Anioł chrzcielny w kościele w Skowronach



Bisztynek. Anioły zdobiące główny ołtarz kościoła



Jaśkowo. Figura anioła w kościele parafialnym



Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku, kaplica św. Anny. Anioł śmierci figura eksponowana podczas wystawy „Angelusy i demony w sztuce chrześcijańskiej” (2016–2018)



Figury aniołów, wystawa w Muzeum im. W Kętrzyńskiego w Kętrzynie



Kościół pw. sw. Bartłomieja w Jezioranach



ZIELGO NOZINA



Tradycyjna kolenda spisana ok. 1930 r. przez Augustyna Steffena

Zielgo nozina noma łogłoszono,
Co Panna cisto łurodziuła Syna.
Aniółozie tryjumf grajō,
Rzemnieśnikom łobznojmniajō
Przyzitać Pona (x2)

Rzemnieśniki wciórke sia polankajō
Do Betlejemczam prandzy z chanciō biegiājō.
Krawce, szewce, cyruliki,
Kuśnierz, psiekorz, prowoźniki,
Ciyślorz z kowolam (x2)

Psiekorze, kuśnirze a wy co dota,
Co za gyszank Ponu łoddota?
Jo bochanek sitny chleba,
Kožuszka Mu łuż brok,
Bo w zimnie leży (x2)

Jo bom cieśło krzyżyk wyrobzia,
Jo prowoźnik prowóz łukranca. A jo kowol
– goździe kuja
Tobzie, Jezu, podarujō,
Na rance, nogi (x2)

Cyrownik korōna łupiecie Tobzie,
Co ci ziele rowów zrobzi na głozi.
Wciórko Ci sia, Synu, przydo,
Jek Cia Judasz Żydom wydo,
Na srogie manki (x2)

I jo tyż przychodza, szewc łubogi,
Przynosza chodoki na Twoje nogi.
Józef mōzi: jidź precz szewcu,
Twojych chodoków Jezus nie chce,
Bo śniryrdźo dziygciām (x2)

Łotōż tobzie szewstwo, mój mniły szewcu
Łuż sia go wyrzykom, jek ciebie dziygciu.
Zgiń, przepodnij, moje szewstwo,
Lepsze niebieske królestwo
Łu tygo Pona (x2)

Augustyn Steffen (1901–1992) – działacz warmiński, folklorysta, językoznawca. Po 1945 r. na emigracji. W swoich badaniach wiele uwagi poświęcił Warmii. Do najważniejszych publikacji poświęconych temu regionowi zaliczyć można następujące prace: *Zbiór polskich pieśni ludowych Warmii* (t. I–III, 1931–1937), *Rymy dziecięce, zagadki i przysłowia rymowane z Warmii* (1937), *Opowiadania komiczne i podania z Warmii* (1937), *Język polskiej Warmii* (1938), *Nasi poeci* (1935).

PRZYRODA W OBIEKTYWIE

DZIKA RÓŻA



UCHWYCONE W KADRZE

Długa, ciepła jesień skończyła się nagle, jeszcze przed astronomicznym czasem nastąpiła zima – spadł śnieg, a niska temperatura zmroziła nasze otoczenie.

To nic, wystarczą ciepłe kurtki, czapki, buty, rękawiczki i można ruszać w plener.

Zimowa szata natury – biel śniegu, szadź, szrony, zwisające sopte lodu – to inspiracja do odkrywania pięknych pejzaży, detali architektury i szczegółów przyrody. To okazja do utrwalenia niebanalnych obrazów i powstania artystycznych ujęć podczas spacerów z aparatem fotograficznym.

Korzystać pod każdym względem.

Spacer posłuży zdrowiu, zdjęcia staną się miłym wspomnieniem dla ich autorów, a jeśli zostaną do nas przesłane, to cieszyć będą także czytelników.

N A S Z A D R E S :

- redaktornaczelnny.olsztyn@hipokrates.org
- olsztyn@hipokrates.org

**Zachęcamy wszystkich do fotografowania!
Zapraszamy do publikowania swoich zdjęć
na łamach naszego „Biuletynu”!**



Fot. Joanna Panasiuk

Nie od dziś wiadomo, że dzika róża (łac. *Rosa canina*) to niewyczerpane źródło cennych składników. Pojawiała się w ziołolecznictwie już za czasów Hipokratesa (ok. III w. p.n.e.). Jako roślina lecznicza najbardziej doceniona została w czasie II wojny światowej, stając się ówczesnie jednym z głównych źródeł witaminy C. Jest bowiem jedną z najbogatszych w tę witaminę roślin – wystarczy jej trzy owoce do pokrycia dziennego zapotrzebowania człowieka. Dzika róża posiada szereg innych witamin i substancji prozdrowotnych, m.in. witaminy A, E, B1 i B2, kwas foliowy, garbniki oraz pektyny, a liście zawierają flawonoidy o działaniu antynowotworowym. Owoce są nieocenione w przypadku zbyt wysokiego ciśnienia, schorzeń serca i wątroby. Preparaty z nich pomagają we wzmocnieniu naczyń krwionośnych, leczeniu reumatyzmu, dolegliwościach układu pokarmowego oraz przy schorzeniach nerek. Dzika róża ma też wpływ na ogólne samopoczucie psychiczne – uspokaja, ułatwia zasypianie, redukuje napięcie i pomaga radzić sobie ze stresem.

Obecnie dzika róża powróciła do łask, naukowcy są coraz bardziej zainteresowani jej naturalnymi składnikami, a szczególnie owocami, które używane są do parzenia naparów ziołowych, robienia dżemów, marmolad, galaretek, syropów, win i innych napojów (np. z hibiskusem). Dziką różę można przetwarzać na różne sposoby. Entuzjaści nalewek i win zbierają owoce dzikiej róży, gdy zaczynają się pierwsze przymrozki. Z kolei do produkcji dżemów i innych przetworów dziką różę należy zbierać między czerwcem a sierpniem. Warto zatem samemu poszukać tej rośliny w swoim otoczeniu.

Ciekawostka – dzika róża stosowana była kiedyś na wściekliznę, stąd angielska nazwa (*dog-rose*, tzw. psia róża).

BIURO WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ

Adres:

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska

ul. Żołnierska 16c, 10-561 Olsztyn

Regon: 001416837

NIP: 739-11-91-739

Forma prawna: samorząd zawodowy lekarzy i lekarzy dentystów

e-mail: olsztyn@hipokrates.org.pl

Adres poczty elektronicznej jest chroniony przed robotami spamującymi.
W przeglądarce musi być włączona obsługa JavaScript, żeby go zobaczyć.

Godziny otwarcia Biura Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej:

poniedziałki, wtorki i czwartki w godz. od 8.00 do 16.00

środy w godz. od 8.00 do 17.00

piątki w godz. od 8.00 do 15.00

Sekretariat:

tel. 89 539 19 29 w. 1

fax. 89 539 19 29 w. 7

Rejestracja i wydawanie praw wykonywania zawodu:

tel. 89 539 19 29 w. 2, 690 388 141

Doskonalenie zawodowe lekarzy, Komisja Bioetyczna:

tel. 89 539 19 29 w. 1

Biuro Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej:

tel. 89 539 19 29 w. 4

Biuro Okręgowego Sądu Lekarskiego:

tel. 89 539 19 29 w. 5

Dział prawny:

tel. 89 539 19 29 w. 6

Kancelaria Radcy Prawnego r. pr. Katarzyna Godlewska

Poniedziałek godz. 12.00–16.00

Środa godz. 12.00–16.00

Piątek godz. 12.00–15.00

Kancelaria Radcy Prawnego r. pr. Tomasz Kozak

Wtorek godz. 14.00–16.00

Czwartek godz. 12.00–16.00

Ubezpieczenia:

690 104 481, 690 388 141

Księgowość Izby:

tel. 89 539 19 29 w. 3

RACHUNKI BANKOWE:

1. Składki członkowskie – wpłaty na indywidualne konta bankowe

2. Wpłaty pozostałe w tym rejestracja praktyk prywatnych:

BRE BANK SA: 61 1140 1111 0000 3048 4600 1001

3. Kasa Pożyczkowa:

BRE BANK SA: 12 1140 1111 0000 3048 4600 1010

BIULETYN LEKARSKI**ORGAN WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE**

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Jarosław PARFIANOWICZ (redaktor naczelny),
Józef KORBUT, Zbigniew GUGNOWSKI, Anna OSOWSKA, Anna STĘPOWSKA,
Katarzyna ŻÓŁKIEWICZ-KABAĆ, Elżbieta SKÓRA,
Karolina LUBAK

ADRES REDAKCJI: DOM LEKARZA, 10-561 Olsztyn, Żołnierska 16c
tel./fax 89 523 60 61

e-mail: olsztyn@hipokrates.org

Edytor: Pracownia Wydawnicza „ElSet”, Olsztyn, ul. Lipowa 15

tel. 89 534 99 25, e-mail: wydawnictwo@elset.pl

Anna Kruszewska (redakcja), Andrzej Mierzyński (proj. graficzny, DTP)

Nakład: 3500 egz., ISSN 1233-4731

UWAGA: Redakcja zaprasza do nadsyłania materiałów i ilustracji
do „Biuletynu Lekarskiego”, zastrzegając sobie prawo do skrótów
i zmian w tekście.

REKLAMA w „Biuletynie Lekarskim”

Informacje, cennik i formularze zamówienia dostępne są pod adresem:

<http://www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski/152>**„Biuletyn Lekarski e-active”**

Zapraszamy do korzystania z elektronicznej formuły wydania
„Biuletynu Lekarskiego”. Pobrania e-wydania ze strony:

www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski**Reklama w „Biuletynie Lekarskim”**

Informacje, cennik i formularze zamówienia dostępne są pod
adresem:

www.wmil.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski/152

DOSKONALENIA ZAWODOWE w „Domu Lekarza”: INFORMACJA

www.wmil.olsztyn.pl/index.php/doskonalenie-zawodowe