



BIULETYN LEKARSKI

Rok XXXVI, grudzień 2025, numer 190

e-active



KONSULAT ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA
W KĘTRZYNIE

START

Wybory delegatów X Kadencji na lata 2026–2030 Artur Gołębiowski	... 6	Grounding Roman Łesiów	... 25
V edycja konferencji „Skóra i kości” Organizatorzy	... 9	Podróże z historią – Stomatologia Piotr Kuźnik	... 26
Lekarz z Warmii i Mazur w światowej czołówce medycyny bólu! Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie	... 10	Moje hobby – wędkarstwo... Andrzej Roslan	... 29
44. Zjazd WMZLPPZ Anna Osowska	... 11	Klub Lekarzy Emerytów Krystyna Łaskarzewska-Resiak	... 30
Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie powitała tegorocznych Stażystów Karolina Witkowska	... 13	22. Igrzyska Lekarskie w Zakopanem Jarosław Abramczyk	... 32
Kronika Okręgowej Rady Lekarskiej Zbigniew Gugnowski, Katarzyna Godlewska	... 16	A mieli być tylko sezonówką... Wiktor Hajdenrajch	... 33
Pro Memoria Redakcja	... 18	Co jest w życiu ważne Anna Osowska	... 35
Porozmawiajmy o (dobrej) śmierci Karolina Witkowska	... 19	Sokołowsko Anna Maria Nykiel	... 37
Gdy śmierć raduje się, przychodząc z pomocą życiu Apolonia Szarkowicz	... 20	XXII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Maratonie Zbigniew Walento	... 39
Prawo lekarza do odmowy leczenia pacjenta Tomasz Kozak	... 22	Pałace ciszy Ewa Buratyńska	... 41
Style jedzenia Joanna Ciborska	... 23	Złoty dyplom dla Medici pro Musica! Małgorzata Sławińska	... 43
		Tuż obok drogi Jarosław Parfianowicz	... 45
		Pigwa Redakcja	... 49
		Informacje biura Redakcja	50



Anna Lella
Prezes WMIL

Jesień w pełni rozpieszcza nas nieskończoną paletą barw, przed nami koniec roku, który – jak zwykle – obfitował w liczne wydarzenia naukowe, kulturalne i sportowe. Wśród nich znalazły się m.in. szkolenia stażowe prowadzone przez praktyków i specjalistów wielu dziedzin, kursy o rozmaitej tematyce, jak chociażby te dotyczące podstaw opieki paliatywnej w onkologii czy zaawansowanych zabiegów resuscytacyjnych u dzieci i dorosłych, szkolenie i warsztaty z zakresu żywienia klinicznego, konferencja dotycząca tematyki godnego umierania czy kurs obejmujący omówienie stanów nagłych w gabinecie stomatologicznym oraz wiele wydarzeń, którym WMIL udzieliła wsparcia i patronatu. Wśród nich znalazły się m.in. konferencja „Scalpellum”, Międzynarodowa Konferencja Geriatryczno-Internistyczna „Senectus”, akcja „Zdrowie pod Kontrolą”, Studenckie Onko-Forum, konferencja naukowa „Alergia na pokarmy u dzieci – zastosowanie nowych wytycznych w praktyce klinicznej” czy konferencja naukowa „Skóra i Kości”. Oprócz tego przez cały rok w Domu Lekarza – siedzibie WMIL – odbywają się spotkania organizowane przez towarzystwa naukowe (przy tej okazji przypominam, że nasza Izba oferuje użyczenie sal wykładowych; wszelkie informacje na naszej stronie i w biurze).

Nie samą medycyną lekarz żyje, więc wspominając miniony rok, nie mogło też zabraknąć wielu wydarzeń sportowych, wśród których znalazły się nasze sztandarowe Żeglarskie Mistrzostwa Lekarzy, zawody tenisowe, Lekarski Piknik Samorządowy czy zajęcia aktywności ruchowej tai chi, ćwiczenia rehabilitacyjne dla naszych seniorów. Na dodatek szczypta kultury w postaci koncertów chóru Medici pro Musica. Zachęcam do czytania maili, śledzenia zakładki „Wydarzenia” na stronie internetowej oraz zaglądania na nasz profil na Facebooku, by być na bieżąco z pełną ofertą naszej Izby.

Przypominam, że cały czas możecie składać wnioski w celu otrzymania atrakcyjnej formy dofinansowania, jaką jest bon szkoleniowy. Zaskoczona jestem, że do tej pory niewielu lekarzy i lekarzy dentystów sięgnęło po ten benefit. Może z uwagi na dostępność tak sze-

rokiej i często bezpłatnej oferty szkoleniowej, jaką mamy w regionie? A może nie wszyscy doczytali o tym? Przypomnę – to 1200 zł bezzwrotnego wsparcia na pokrycie kosztów uczestnictwa w szkoleniach i konferencjach. Zachęcam do skorzystania z bonu – wniosek oraz regulamin jego przyznawania dostępne są na naszej stronie internetowej, w zakładce „Druki do pobrania”.

Za nami pracowity okres – dobiegły bowiem końca wybory delegatów na Okręgowy Zjazd Lekarzy X kadencji na lata 2026–2030. Pełna lista wybranych lekarzy i lekarzy dentystów do wglądu na stronach obecnego wydania „Biuletynu Lekarskiego”. W imieniu Okręgowej Rady Lekarskiej wszystkim nowym delegatom składam serdecznie gratulacje! Jestem przekonana, że będziecie Państwo aktywnie uczestniczyć w pracach zjazdu. To kluczowa rola, pozwalająca aktywnie wpływać na przyszłość medycyny w regionie.

Przy tej okazji przypominam, że **Sprawozdawczo-Wyborczy Okręgowy Zjazd Lekarzy odbędzie się w sobotę, 7 marca 2026 r., w siedzibie Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie, przy ul. Żołnierskiej 16c.** Dlatego też już teraz proszę wszystkich delegatów o zarezerwowanie czasu na uczestnictwo.

Za nami powitanie stażystów. Dnia 1 października br. w poczet członków naszej Izby oficjalnie wstąpiło 90 absolwentów uczelni medycznych (w tym 9 lekarzy dentystów), którzy będą wnikliwie zapoznawać się ze sztuką wykonywania zawodu. Cieszy fakt, że mamy u siebie tak dużą liczbę absolwentów Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Już teraz możemy poszczycić się pokaźną grupą specjalistów, którzy swoje życie i pracę związali z regionem Warmii i Mazur.

Jak ostatnio wspominałam, 9 sierpnia 2025 r. została podjęta Uchwała Okręgowej Rady Lekarskiej nr 82/2025/IX w sprawie przyjęcia Regulaminu finansowania szczepień. W chwili obecnej jesteśmy na etapie dopracowywania ustaleń z poszczególnymi placówkami, które będą zajmowały się podawaniem szczepionek. Dla członków WMIL dostępne

będą bezpłatnie szczepionki przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, tężcowi, błonicy i krztuścowi. Śledźcie komunikaty, o szczegółach organizacyjnych będziemy na bieżąco informować drogą mailową oraz na stronie internetowej.

Już dziś pragnę zaprosić na nasze tradycyjne, cykliczne wydarzenia kulturalne. Dnia 13 grudnia br. w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia im. Fryderyka Chopina w Olsztynie odbędzie się świąteczny koncert w wykonaniu chóru Medici pro Musica. Nieco później, bo 10 stycznia przyszłego roku, w Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie będzie miał miejsce koncert z cyklu „Na dobry początek”. O jego motywie przewodnim będziemy informować już wkrótce.

Tradycją w naszej Izbie stała się lutowa konferencja „Współczesna medycyna Warmii i Mazur – warsztaty interdyscyplinarne”. Tym razem w nowym miejscu – Hotelu Mikołajki Leisure & SPA na Mazurach. Myślę, że nikogo nie trzeba specjalnie zachęcać do uczestnictwa – ciekawe i wartościowe merytorycznie wykłady oraz możliwość relaksu przy wieczornym występie zaproszonej przez nas gwiazdy sprawiają, że wolne miejsca szybko się zapełniają. Możecie więc już śmiało zapisać sobie w kalendarzu datę 20–22 lutego 2026 r.!

Z uwagi na fakt, że święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami, już dziś składam Wam serdeczne życzenia. Przede wszystkim dużo zdrowia – bo to podstawa naszego życia i pracy. Ponadto spokoju, radości oraz satysfakcji z wykonywanych codziennie obowiązków, czego ukoronowaniem będzie wdzięczność pacjentów.

WSPÓŁCZESNA MEDYCyna WARMII I MAZUR- -WARSZTATY INTERDYSCYPLINARNE

20-22 lutego 2026



więcej na stronie:
wmil.olsztyn.pl



Choinko piękna jak las

Stała pod śniegiem panna zielona,
nikt prócz zająca nie kochał jej.
Nadeszły święta i przyszła do nas,
pachnący gościu, prosimy – wejdź!

Choinko piękna jak las,
choinko, zostań wśród nas.
Choinko piękna jak las,
choinko, zostań wśród nas.

Jak długo zechcesz, z nami pozostań.
Niech pachnie tobą domowy kąt.
Wieszając jabłka na twych gałązkach,
życzymy wszystkim wesółych świąt.

Choinko piękna jak las,
choinko, zostań wśród nas.
Choinko piękna jak las,
choinko, zostań wśród nas.

Słowa: Krystyna Wodnicka; muzyka: Franciszka Leszczyńska



Wesołych Świąt

wszystkim członkom
Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej
życzą

Prezes WMIL

oraz

Redakcja „Biuletynu Lekarskiego”



Składamy podziękowania
Czytelnikom za życzliwość,
a Autorom za współpracę i zaangażowanie
w tworzeniu „Biuletynu Lekarskiego”



WYBORY DELEGATÓW X KADENCJI NA LATA 2026–2030

Znamy już wyniki głosowania na delegatów na Okręgowy Zjazd X kadencji naszego samorządu. Te wybory były inne niż przeprowadzane dotychczas. Pozyskaliśmy – poza możliwością głosowania bezpośrednio w lokalu wyborczym lub w trybie korespondencyjnym – możliwość głosowania w trybie elektronicznym. Mimo że polubiliśmy formę korespondencyjną, to uważam, że elektronicznie będziemy już wkrótce głosować równie chętnie. Myślę, że kto spróbował, ten przekonał się, że jest to łatwiejsze, tańsze i mniej czasochłonne. Ponadto od razu zyskujemy wiedzę, czy nasz głos dotarł na czas.

W tych wyborach robiliśmy to po raz pierwszy i wszyscy poznawaliśmy system głosowania elektronicznego, zwłaszcza po stronie komisji wyborczych, skrutacyjnych, ale także głosujących. Pomimo stresujących chwil, kiedy czas naglił, a uzyskane hasła nie otwierały systemu, bo nie wiadomo, czy należy wpisać duże „i” czy małe „l”, udało się. Wybraliśmy naszych delegatów. Jako przewodniczący Komisji Wyborczej tych informatycznych wątpliwości miałem dużo więcej, albowiem wciśnięty nie w porę klawisz „Enter” lub całkiem podobny, lecz niewłaściwie dobrany klucz elektroniczny mógł zablokować możliwość przeprowadzenia głosowania w tej turze dla któregoś z rejonów wyborczych. Olbrzymim wsparciem w tych chwilach był pracownik biura naszej Izby Lekarskiej, pan Przemek Kalisz, pomagał także dział IT NIL. Liczba telefonów i korespondencji elektronicznej, którą między sobą wymieniliśmy w tym czasie, była ogromna.

Wróćmy do wyborów. Z racji możliwości głosowania na trzy sposoby, w tym dwa zdalne, zdecydowaliśmy tym razem o umiejscowieniu lokali wyborczych i komisji skrutacyjnych dla większości rejonów wyborczych w siedzibie naszej Izby Lekarskiej w Olsztynie. Jedynie dla sześciu najbardziej oddalonych rejonów zebrania wyborcze wyznaczaliśmy w jednym dniu w Centrum Medycznym „Masuria” w Giżycku. I w tym miejscu dziękuję dr. n. med. Zbigniewowi Gugnowskiemu za gościnne udostępnienie pomieszczeń przychodni na lokal wyborczy i umożliwienie komisjom skrutacyjnym przeprowadzenia zebrań wyborczych.

A jak głosowaliśmy?

Otóż spośród 21 rejonów lekarskich i 6 rejonów dentystycznych zgłosiliśmy 125 kandydatów na 141 mandatów możliwych do objęcia. Frekwencja wyborcza wyniosła 26,64%. Po terminie, a także takich niespełniających wymogów formalnych (brak podpisów, pieczętek), wpłynęło kilkanaście pakietów korespondencyjnych, które nie mogły już wziąć udziału w głosowaniach i zgodnie z regulaminem wyborów zostały zarchiwizowane. Nie było głosów nieważnych, a 3 głosy były puste (tj. bez wskazania kandydata).

Osobiście w głosowaniach w lokalu wyborczym swój głos oddało 3 lekarzy; korespondencyjnie zagłosowało 693 lekarzy i lekarzy dentystów; elektronicznie – 380 spośród nas, co stanowi 33% wszystkich oddanych głosów. Największą frekwencją wyborczą wykazali się lekarze emeryci i renciści z Olsztyna i powiatu olsztyńskiego, bo aż 37,35%. Natomiast największą liczbę głosów oddanych elektronicznie ze wszystkich oddanych głosów w rejonie uzyskali lekarze Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Olsztynie – 67,7%, nieznacznie ustępując lekarzom rezydentom – 66,7%, a także lekarzom Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego w Olsztynie, Wojewódzkiego Szpitala Rehabilitacyjnego w Ameryce – 66,2%.

Podsumowując, dzięki aktywności wyborczej koleżanek i kolegów wybraliśmy 107 delegatów na Okręgowy Zjazd Lekarzy X kadencji. Dziękuję bardzo za udział w wyborach, a wybranym serdecznie gratuluję. Dziękuję za pomoc koleżankom i kolegom uczestniczącym w pracach komisji skrutacyjnych oraz pracownikom biura naszej Izby, bez pomocy których przeprowadzenie wyborów byłoby trudne.

Poniżej lista delegatów, których wybraliśmy na Okręgowy Zjazd X kadencji.

Przewodniczący
Okręgowej Komisji Wyborczej
lek. dent. Artur Gołębiowski

cd. na s. 7

WYBRANI DELEGACI W KOLEJNOŚCI LICZBY OTRZYMANYCH GŁOSÓW:

Rejon wyborczy nr 01**Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy w Olsztynie, Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny w Ameryce**

- Szmyt Małgorzata
- Sz wajkowska Maria Magdalena
- Gutej Margareta Anna
- Dziejowska Maria Wanda
- Sankowska Ewa Maria
- Krzynówek Irena

Rejon wyborczy nr 02**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie**

- Bujnowski Tomasz
- Stompór Tomasz Paweł
- Graczykowska Anetta
- Malinowski Piotr Dariusz
- Tyłło Mateusz Jan
- Andrasz-Łapa Ewa Agnieszka
- Jancewicz Patryk
- Budkiewicz Robert Tomasz
- Ostaniewicz Joanna

Rejon wyborczy nr 03**Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie**

- Zabłocki Marek
- Maksimiuk Piotr
- Owczarczyk-Saczonek Agnieszka Barbara
- Szmyt Piotr Andrzej
- Pyszko Arkadiusz Edmund
- Żukowski Maciej Hieronim
- Łesiów Roman Bogdan
- Tomaszewska Beata Anna

Rejon wyborczy nr 04**Szpital Kliniczny MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie**

- Abramczyk Jarosław
- Wasilewska-Teśluk Ewa Katarzyna
- Wdowiak Katarzyna
- Kowalczyk Jacek
- Snarska Jadwiga
- Dąbrowska-Łukaszuk Czesława
- Osowski Szymon Jan

Rejon wyborczy nr 05**Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie**

- Michałowski Maciej Fidelis
- Sowa Mariusz Stanisław
- Zajączkiewicz Hanna Maria
- Szatkowska Elżbieta Anna

Rejon wyborczy nr 06**Samodzielny Publiczny Zespół Gruźlicy i Chorób Płuc w Olsztynie**

- Jaśkiewicz Łukasz

Rejon wyborczy nr 07**Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Olsztynie i lekarze psychiatry miasta Olsztyna i powiatu olsztyńskiego**

- Wasilewska Agnieszka
- Korbut Józef

Rejon wyborczy nr 08**Lekarze NZOZ i prywatnie praktykujący miasta Olsztyna, lekarze NFZ, sanepidu i urzędów**

- Bakun Aleksandra Elżbieta
- Cichowski Leszek
- Niemier Piotr Marek
- Zakrzewska Ewa Renata
- Flisikowska-Wilczek Mirona Joanna
- Dowgird Maria
- Kulpaka Piotr
- Misiewicz Joanna Dorota
- Trusewicz Jan Zygmunt
- Walas Halina

Rejon wyborczy nr 09**Lekarze emeryci i renciści miasta Olsztyna i powiatu olsztyńskiego**

- Łaskarzewska-Resiak Krystyna Alicja
- Parfianowicz Jarosław Andrzej
- Borzuchowska Otylia Janina

Rejon wyborczy nr 10**Lekarze powiatu olsztyńskiego**

- Bohdankiewicz Bartosz Oliwier
- Cybulak Krzysztof Jarosław
- Piotrowska-Wróbel Brygida
- Muzolf Małgorzata
- Woś-Zaniewska Anna

Rejon wyborczy nr 11**Lekarze powiatu iławskiego**

- Chlebowska-Kulik Anna Maria
- Żuralski Roman Andrzej

Rejon wyborczy nr 12**Lekarze powiatu ostródzkiego**

- Kocbach Piotr Paweł
- Szadurska-Noga Marta
- Kocbach-Przudzik Aleksandra Teresa

Rejon wyborczy nr 13**Lekarze powiatów działdowskiego i nowomiejskiego**

- Roman Grzegorz
- Reguła Janusz

Rejon wyborczy nr 14**Lekarze powiatów lidzbarskiego i bartoszyckiego**

- Osowska Anna Leokadia
- Bok Adam
- Włodarczyk-Szczepańska Wiesława Jolanta

Rejon wyborczy nr 15**Lekarze powiatu kętrzyńskiego**

- Nie wybrano z powodu braku kandydatów

Rejon wyborczy nr 16**Lekarze powiatu giżyckiego**

- Stankiewicz Anna Wioletta
- Danieluk Stanisław
- Bolatava Alena
- Gugnowski Zbigniew

Rejon wyborczy nr 17**Lekarze powiatu szczycieńskiego i nidzickiego**

- Nowagiel Iwona
- Mączyński Teodor
- Osmolińska-Topolska Danuta

Rejon wyborczy nr 18**Lekarze powiatów mrągowskiego i piskiego**

- Górski Andrzej
- Barwiński Kazimierz Władysław
- Woźniak Krzysztof

Rejon wyborczy nr 19**Lekarze powiatu ełckiego**

- Nie wybrano z powodu braku kworum

Rejon wyborczy nr 20**Lekarze powiatów węgorzewskiego, oleckiego i gołdapskiego**

- Nie wybrano z powodu braku kandydatów

Rejon wyborczy nr 21**Lekarze rezydenci miasta Olsztyna i powiatu olsztyńskiego**

- Hawryluk Natalia Maria
- Stelmaszyk Łukasz Karol
- Wołosik Maciej
- Eliszewska Laura Joanna
- Phatthana Natalia Phetsamaj

Rejon wyborczy nr 22**Lekarze dentyści miasta Olsztyna**

- Lella Anna
- Miśków Katarzyna Maria
- Żółkiewicz-Kabać Katarzyna Krystyna
- Dowgierd Krzysztof Henryk
- Eliszewska Małgorzata Izabela
- Czapliński Leszek Tomasz
- Dudziński Leszek Władysław
- Kaczmarek-Mielecka Urszula Agnieszka
- Wieczorek Cezary Henryk
- Miłosz Maria

- Szynralewicz-Wieczorek Magdalena

- Lachowicz Elżbieta

Rejon wyborczy nr 23**Lekarze dentyści powiatów olsztyńskiego, bartoszyckiego i lidzbarskiego**

- Panasiuk Joanna
- Pulińska Edyta Renata
- Ciecuch Krzysztof
- Sowa Joanna

Rejon wyborczy nr 24**Lekarze dentyści powiatów giżyckiego, mrągowskiego, kętrzyńskiego i węgorzewskiego**

- Łukaszewicz Regina
- Sajkowska Marcela
- Krysztopik Stanisława
- Wojciechowska Anna

Rejon wyborczy nr 25**Lekarze dentyści powiatów ełckiego, gołdapskiego, oleckiego i piskiego**

- Grygoruk Eugeniusz
- Bałdowska Irena

Rejon wyborczy nr 26**Lekarze dentyści powiatów szczycieńskiego, nidzickiego, działdowskiego i nowomiejskiego**

- Gołębiowski Artur Janusz
- Stankiewicz Marlena Ewa
- Łączyńska Beata
- Zagożdżon Alicja

Rejon wyborczy nr 27**Lekarze dentyści powiatów iławskiego i ostródzkiego**

- Andrzejkiewicz-Fortuna Anna Maria



V EDYCJA KONFERENCJI „SKÓRA I KOŚCI”

Już po raz piąty Olsztyn stał się miejscem spotkania dermatologów i reumatologów uczestniczących w Konferencji „Skóra i Kości” w dniach 11–13 września 2025 r. Dzięki znakomitej organizacji i stworzeniu atrakcyjnego programu naukowego autorki tego wydarzenia, prof. dr hab. n. med. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek oraz prof. dr hab. n. med. Magdalena Krajewska-Włodarczyk, ugościły rekordową liczbę uczestników. Prawie 500 osób chciało wysłuchać aż 86 zaplanowanych wykładów.

W trakcie trzech dni zaproszeni wykładowcy przedstawili rekomendacje europejskich towarzystw, przeanalizowali właściwe postępowanie w chorobach rzadkich, omówili również nowości z zakresu chorób autoimmunologicznych. Podsumowaniem niezwykle obszernego i wartościowego programu była sobotnia debata z udziałem najważniejszych osobistości polskiej dermatologii oraz reumatologii. Pełna sala wykładowa świadczyła o potrzebie

wspólnej dyskusji, odkrywaniu kolejnych wspólnych płaszczyzn współpracy. W przypadku wielu chorób z występującymi manifestacjami skórными i stawowymi właściwa koordynacja działań pomiędzy lekarzami jest wręcz kluczem do prawidłowej terapii.

Jak przystało na jubileusze, nie brakowało licznych podziękowań i wyrazów uznania dla przewodniczących konferencji.

Organizatorzy



LEKARZ Z WARMII I MAZUR W ŚWIATOWEJ CZOŁÓWCE MEDYCYNY BÓLU!



Z radością i dumą informujemy, że **lek. Przemysław Pierożyński** pomyślnie zdał prestiżowy egzamin certyfikacyjny organizowany przez **World Institute of Pain (WIP)**, stając się **PIERWSZYM** lekarzem na Warmii i Mazurach oraz TRZECIM W POLSCE, który podjął się tego wyzwania i je ukończył z sukcesem. Egzamin WIP CIPS to jeden z najbardziej rygorystycznych sprawdzianów kompetencji w zakresie technik interwencyjnych leczenia bólu pod kontrolą ultrasonografii.

Na co dzień lek. Przemysław Pierożyński pracuje w **Poradni Leczenia Bólu Miejskiego Szpitala Zespołowego w Olsztynie**, gdzie wykonuje się pełne spektrum nowoczesnych zabiegów interwencyjnych, takich jak kriolezja, termolezja oraz neuroлиза chemiczna, również w tak newralgicznych miejscach ciała, jak głowa i szyja. Są to procedury wymagające najwyższej precyzji i specjalistycznej wiedzy. Dzięki umiejętnościom lekarzy poradnia oferuje pacjentom pełne spektrum skutecznych metod walki z przewlekłym bólem, opartych na najnowszych, światowych standardach medycyny.

Ale to nie koniec! Doktor Przemysław Pierożyński już teraz przygotowuje się do wdrożenia kolejnej innowacji – proloterapii, która wkrótce wzbogaci ofertę Poradni Leczenia Bólu Przewlekłego MSZ w Olsztynie.

Sukces lek. Przemysława Pierożyńskiego to nie tylko osobiste osiągnięcie, ale także ważny krok dla całego regionu – Warmia i Mazury zyskują specjalistę o światowych kwalifikacjach, który wnosi nową jakość do leczenia bólu i aktywnie współtworzy przyszłość tej dziedziny w Polsce. Nasi pacjenci w ramach kontraktu z NFZ mają dostęp do takiego samego poziomu leczenia, jak pacjenci w USA.

Co więcej, w ubiegły weekend lek. Przemysław Pierożyński został powołany do Zarządu Sekcji Interwencyjnej Polskiego Towarzystwa Badania Bólu (PTBB) – grona ekspertów, którzy wyznaczają kierunki rozwoju medycyny bólu w Polsce. To wyróżnienie potwierdza jego zaangażowanie w rozwój tej specjalizacji oraz uznanie środowiska medycznego dla jego kompetencji i wkładu w edukację oraz praktykę kliniczną.

Cieszymy się, że mamy taką perelkę w naszym szpitalu, a pacjenci będą mogli z tych osiągnięć korzystać. Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszego rozwoju tej niezwykle potrzebnej specjalizacji!

Miejski Szpital Zespołowy w Olsztynie

Źródło: #PoradniaLeczeniaBólu #WIPCIPS #WorldInstituteOfPain #MiejskiSzpitalZespolony-WOlsztynie #Olsztyn #DumaSzpitala



44. ZJAZD WMZLPPZ

44. Zjazd WMZLPPZ i towarzysząca mu konferencja odbyły się 18 października 2025 r. w Warchałach. Jesteśmy lekarzami pracodawcami, ciąży na nas duża odpowiedzialność, jesteśmy bowiem właścicielami łącznie 120 przychodni i udzielamy świadczeń w 139 miejscach. Zapewniamy opiekę medyczną 568 tys. mieszkańców naszego województwa. Zgodnie z ideą medycyny rodzinnej pod naszą opieką są rodziny, i to wielopokoleniowe. Bilansujemy dzieci, stąd na początku konferencji słuchaliśmy o autyzmie dzieci, młodzieży i dorosłych. Nasi koledzy, mający doświadczenie w tym zakresie, dopełnili prelekcję psycholog Wioletty Drężek-Bołtruczek cennymi uwagami.

Przy pełnej sali odbył się panel dedykowany bezpieczeństwu narodowemu w czasie „P” i w czasie „W”. Tematy omówili nasi goście: dyrektor Krzysztof Kuriata, reprezentujący wojewodę, oraz ppłk Adam Basak z WCR w Olsztynie. Głos w imieniu Federacji PZ zabrał ekspert Marek Sobolewski, wiceprezes Lubelskiego Związku Lekarzy Rodzinnych-Pracodawców, jeden z czterech negocjatorów Federacji. To był niezwykle istotny głos, oby skuteczny, zgodnie z zasadą „Chcesz mieć pokój, szykuj się do wojny”.

W popołudniowym panelu – „Medycyna Rodzinna w kontekście przyszłości młodych lekarzy. Sukcesja w POZ” – było niezwykle dynamicznie i emocjonalnie. Dowiedzieliśmy się, jakie są oczekiwania naszych potencjalnych sukcesorów co do funkcjonowania i wyposażenia POZ. O szczegóły dopytywała prowadząca panel Anna Osowska, prezes Związku. Okazało się, że adepci medycyny rodzinnej stawiają na właściwe proporcje między pracą i życiem prywatnym. Podkreślali istotność wyglądu przychodni i jej wyposażenia, w tym w aparat USG, z którego mogą korzystać. „Nie chcę, by moja praca w POZ przypominała bieganie chomika w kołowrotku” – wybrzmiało tak dobitnie, że mimo zachęt do zadawania pytań padło jedynie krótkie: „Chomiki nie mają pytań”.



Od lewej: Roman Żuralski, Mirona Flisikowska-Wilczek, Cezary Tyl, Marek Sobolewski, Anna Osowska, Ewa Zakrzewska, Marzena Bromirska, Grzegorz Muszyński

Swoimi doświadczeniami podzielili się także młodszy koledzy, którzy już od kilku lat prowadzą własne przychodnie jako sukcesorzy. Panel wzbogacili swoimi wypowiedziami eksperci: Mirona Flisikowska-Wilczek, konsultant wojewódzki medycyny rodzinnej, Rafał Skutecki, pracownik dydaktyczny katedry Medycyny Rodzinnej, Marek Sobolewski, ekspert Federacji oraz Cezary Tyl, prezes Pomorskiego Związku Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Po konferencji, na spotkaniu zamkniętym, poruszane były tematy działań, które obecnie podejmuje Zarząd Federacji Związków Pracodawców Ochrony Zdrowia, do której należy nasz Warmińsko-Mazurski Związek Lekarzy Pracodawców „Porozumienie Zielonogórskie”. Przybliżył je Marek Sobolewski.

Na tym zakończyliśmy część merytoryczną spotkania. Do późnych godzin wieczornych trwała kularowa dyskusja dotycząca tematów poruszanych podczas paneli.

lek. Anna Osowska

cd. na s. 12



Warmińsko-Mazurski Związek Lekarzy Pracodawców „Porozumienie Zielonogórskie” jest dobrowolną, samorządną organizacją lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej, będących pracodawcami i prowadzącymi swą działalność w dowolnej formie organizacyjnej.

Związek jest organizacją niezależną w swej działalności statutowej od organów administracji państwowej i samorządu terytorialnego oraz organizacji politycznych, społecznych i zawodowych. Zwią-

zek działa na podstawie Ustawy z dnia 23 maja 1991 r. o organizacjach pracodawców (Dz.U. z 1991 r. nr 55 poz. 235 ze zmianami) oraz Statutu. Związek ma osobowość prawną, jest zarejestrowany w Krajowym Rejestrze Sądowym pod numerem 0000212679 i działa poprzez organy statutowe.

Obsługę prawną Związku prowadzi: Kancelaria Radcy Prawnego Zbigniewa Godlewskiego w Olsztynie.

WARMIŃSKO-MAZURSKA IZBA LEKARSKA W OLSZTYNIE POWITAŁA TEGOROCZNYCH STAŻYSTÓW

Za nimi niełatwe i wymagające studia, przed nimi rozwój zawodowy i nowe horyzonty. W dniu 1 października br. w poczet członków naszej Izby oficjalnie wstąpiło 90 absolwentów uczelni medycznych (w tym 9 lekarzy dentystów), którzy podczas stażu podyplomowego przez kolejny rok będą zapoznawać się z tajnikami wykonywania zawodu.

Wspomniane roczne przeszkolenie jest niezbędne przy późniejszym wyborze specjalizacji oraz – co oczywiste – ukierunkowaniu dalszej ścieżki zawodowej. Podczas stażu młodzi adepci sztuki lekarskiej mogą w praktyce zastosować metody i techniki, jakie nabyli w trakcie studiów na uczelniach medycznych. Aby możliwe było rozpoczęcie stażu podyplomowego, niezbędny jest dokument poświadczający prawo do wykonywania zawodu, który tegoroczni absolwenci odebrali osobiście z rąk prezes WMIL Anny Lelli. Na „dobry start” otrzymali oni również drobne pakiety podarunkowe, zawierające m.in. ozdobne przypinki do marynarki symbolizujące przynależność do naszej Izby Lekarskiej, album z cyklu *Ars Vitae*, ukazujący efekty pozazawodowej pasji lekarzy i lekarzy dentystów, czy też bidony z logo WMIL.

Chwilę wcześniej prezes WMIL przedstawiła stażystom podstawowe zasady funkcjonowania samorządu lekarzy i lekarzy dentystów. Podkreśliła przy tym ogromną rolę współpracy oraz aktywnego uczestnictwa w działaniach samorządu: „To my go tworzymy, bez nas – członków – Izba nie miałaby racji bytu” – podkreśliła.

Z uwagi na lokalizację – co oczywiste – najliczniejszą grupę stanowili absolwenci Wydziału Nauk Medycznych Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie – aż 49 osób, następnie miejsce zajął Uniwersytet Medyczny w Białymstoku – 9 absolwentów, następnie Gdański Uniwersytet Medyczny – 8, *ex aequo* Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Warszawski Uniwersytet Medyczny – po 5 osób, z Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu przybyli do nas 3 osoby, z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi – 2 absolwentów, z Uniwersytetu Radomskiego im. Kazimierza Pułaskiego – również 2 absolwentów. Na liście uczelni znalazły się też: Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie oraz Uczelnia Łazarskiego. Witaliśmy również lekarzy z zagranicznych uczelni: Połtawskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego (Ukraina), Pietrozawodskiego



cd. na s. 14



Uniwersytetu Państwowego (Rosja), Białoruskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego oraz Grodzieńskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego w Grodnie (Białoruś).

Miłą niespodzianką dla stażystów był koncert zespołu Medici pro Musica. Oprócz wykonywania pięknych utworów muzykujący lekarze i lekarze dentyści gorąco zachęcali do wstąpienia w ich progi. Ku naszej uciechu grupka młodych medyków została po koncercie na sali im. prof. Rymiana, aby dowiedzieć się kilku szczegółów w kwestii uczestnictwa.

Ta piękna uroczystość symbolicznie zwieńczyła kilka lat wzmożonej studenckiej pracy. Mamy nadzieję, że absolwenci podczas swojej drogi zawodowej nie skupią się wyłącznie na ustawicznym pogłębianiu wiedzy, ale znajdą też czas na integrację z koleżankami i kolegami. Wszak nie samą pracą żyje człowiek. Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska w Olsztynie serdecznie gratuluje, życząc powodzenia i wytrwałości!

mgr Karolina Witkowska

LEKARZE STAŻYŚCI 2025/2026 – ABSOLWENCI NASTĘPUJĄCYCH UCZELNI:

Białoruski Państwowy Uniwersytet Medyczny

- Kuzhał Nadzeya lekarz

Gdański Uniwersytet Medyczny

- Domarecki Bartłomiej lek. dent.
- Figarski Krzysztof lek. dent.
- Kardela Michał lekarz
- Krasnowska Kornelia lekarz
- Papuga Sandra lekarz
- Podgórska Aleksandra lekarz
- Stańczyk Marlena lek. dent.
- Wyżlic Hanna lekarz

Grodzieński Państwowy Uniwersytet Medyczny w Grodnie

- Hlavatskaya Katsiaryna lekarz

Pietrozawodski Uniwersytet Państwowy

- Akuffo-Addo William lekarz

Półtawski Państwowy Uniwersytet Medyczny

- Serdiuk Valeriia lekarz

Uczelnia Łazarskiego

- Wiśniewska Sara lekarz

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

- Behal Maciej lekarz

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

- Dombrowski Dominik lekarz
- Gałęziewski Marcin lek. dent.
- Skiba Mikołaj lekarz

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

- Gołębicka Neonila lek. dent.
- Jurecka Barbara lekarz
- Karpińska-Popow Karolina lekarz

- Kornowska Gabriela lek. dent.
- Masalska Julia lekarz
- Roman Aleksandra lek. dent.
- Sochalski Bartosz lekarz
- Szajkowska Agata lekarz
- Toczydłowski Kacper lekarz

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

- Mikulska Lidia lek. dent.

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

- Bollin Paweł lekarz
- Cyrkler Weronika lekarz

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

- Augustynowicz Piotr lekarz
- Głos Tadeusz lekarz
- Godlewska Aleksandra lekarz
- Ludkiewicz Damian lekarz
- Topka Wiktoria lekarz

Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego

- Duszak Monika lekarz
- Górzyński Michał lekarz

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

- Adamczuk Karolina lekarz
- Alabrudziński Konstanty lekarz
- Banaszek Weronika lekarz

- Budzik Lidia lekarz
- Dankowska Klaudia lekarz
- Dąbrowska Daria lekarz
- Domańska Adrianna lekarz
- Figiel Aniela lekarz
- Gralik Aleksandra lekarz
- Jasińska Aleksandra lekarz
- Jędrzejczyk Jakub lekarz
- Kowalczyk Kacper lekarz
- Król Paweł lekarz
- Latacz Maria lekarz
- Lebda Weronika lekarz
- Lech Dominika lekarz
- Łubińska-Kowalska Aleksandra lekarz
- Machowiak Michalina lekarz
- Maksimowska Karolina lekarz
- Maksymowicz Robert lekarz
- Marguła Robert lekarz

- Matysek Jeremi lekarz
- Mazek Natalia lekarz
- Michalska Zuzanna lekarz
- Milewska Emilia lekarz
- Mysiorska Dominika lekarz
- Niksa Dominik lekarz
- Olczyk Karolina lekarz
- Patoka Julia lekarz
- Pestka Justyna lekarz
- Piotrowska Julia lekarz
- Pokorska Donata lekarz
- Prządo Jakub lekarz
- Rogalski Paweł lekarz
- Rolińska Kamila lekarz
- Schoenberg Roland lekarz
- Skórka Zuzanna lekarz
- Sobarnia Klaudia lekarz
- Stankiewicz Agnieszka lekarz

- Stańczyk Aleksandra lekarz
- Strzelec Paulina lekarz
- Swoboda Paulina lekarz
- Toruńska Ewa lekarz
- Turowicz Agnieszka lekarz
- Walkowiak Jędrzej lekarz
- Wesolek Aleksandra lekarz
- Witkowska Adrianna lekarz
- Zaborek Paweł lekarz
- Zasina Szymon lekarz

Warszawski Uniwersytet Medyczny

- Brzozowska Kinga lekarz
- Krysińska Katarzyna lekarz
- Michałowicz Barbara lekarz
- Pejas Katarzyna lek. dent.
- Rynkiewicz Jędrzej lekarz



KRONIKA OKRĘGOWEJ RADY LEKARSKIEJ



dr. n. med. Zbigniew Gugnowski

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie w dniu 17 września 2025 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella. Na wstępie Anna Lella w imieniu Izby wręczyła nagrody za uzyskanie stopni lub tytułów naukowych. Przyznano nagrody za uzyskanie:

- tytułu profesora nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne dla prof. dr. hab. n. med. Jerzego Romaszki;
- stopnia naukowego doktora nauk w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu w dyscyplinie nauki medyczne dla dr. n. med. Tomasza Brzeskiego; tytuł pracy: *Analiza czynników ryzyka, przebiegu klinicznego i następstw zespołu tylnej odwracalnej encefalopatii (PRES) u dzieci leczonych z powodu choroby nowotworowej lub po przeszczepieniu komórek krwiotwórczych.*

Następnie Andrzej Zakrzewski, dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Wojewódzkiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia, zaprezentował plany działania NFZ na następujący rok. Wskazał, że z porównania planu finansowego z planem na rok 2026 wynika, że wydatki na leki 65+ konsumują niemal cały budżet na leki. Poinformował o problemach z wykonywaniem świadczeń szpitalnych: 10 na 31 szpitali nie realizuje części szpitalnej, co powoduje obniżenie finansowania. Wskazał, że w pewnych przypadkach należałoby rozważyć możliwość łączenia się szpitali.

Kontynuując obrady, prezes Anna Lella sprawozdała z posiedzeń Naczelnej Rady Lekarskiej i Konwentu Prezesów oraz z działalności Prezydium ORL WMIL. Zwróciła uwagę m.in. na:

- w naszej Izbie trwają wybory – 10 i 12 września dokonał się wybór delegatów w większości rejonów;

- Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich w Warszawie zwróciło się do WMIL z prośbą o przestanie informacji o obowiązujących w WMIL wytycznych dotyczących zawiadomienia organów ścigania o popełnieniu przestępstwa zgwałcenia w sytuacji, kiedy poszkodowanym jest osoba z niepełnosprawnością intelektualną, osoba z trwałymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, osoba małoletnia poniżej 15. roku życia, osoba małoletnia powyżej 15. roku życia, a poniżej 18. roku życia, a także wytycznych dotyczących współpracy szpitalnych oddziałów ratunkowych z policją. WMIL odpowiedziała, że w ramach swojej działalności nie otrzymuje informacji o popełnieniu wskazanych przestępstw. Poza regulaminem wewnętrznego urzędowania rzeczników odpowiedzialności zawodowej, który stanowi, że w przypadku, gdy w ocenie rzecznika czyn zawiera znamiona przestępstwa ściganego z urzędu – zawiadamia on organy ścigania, nie funkcjonują żadne dodatkowe wytyczne dot. obowiązku zawiadamiania organów ścigania o popełnieniu przestępstw wyszczególnionych przez Rzecznika Praw Obywatelskich. WMIL dodała jednak, że z najwyższą powagą odnosi się do ochrony zdrowia i bezpieczeństwa dzieci oraz reagowania na sygnały mogące wskazywać na możliwość popełnienia wobec nich czynów zabronionych;
- Departament Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego poinformował o aktualizacji Listy podmiotów uprawnionych do prowadzenia staży podyplomowych lekarzy i lekarzy dentystów w województwie warmińsko-mazurskim z dniem 15 lipca br.;
- przewodnicząca Zespołu Matki Lekarki przy OIL w Warszawie przysłała zaproszenie na spotkanie „Budujemy więzi”, organizowane jako wstęp do IV Kongresu Matek Lekarek. Spotkanie odbędzie się w piątek, 28 listopada 2025 r., od godziny 17:30 w Z-Hotelu w Otwocku;
- marszałek województwa warmińsko-mazurskiego poinformował, że w świetle rozpoczętych prac nad aktualizacją Strategii rozwoju społeczno-gospodarczego województwa warmińsko-mazurskiego do roku 2035 Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego

cd. na s. 17

w dniu 8 lipca br. powołał Uchwałą nr 30/548/25/VII Zespół ds. aktualizacji Strategii, który jako gremium zewnętrzne będzie pełnił funkcję opiniotwórczo-doradczą w zakresie przygotowania projektu aktualizacji Strategii. Na spotkania zapraszani będą również eksperci zewnętrzni z głosem doradczym. Dlatego też zwrócono się z prośbą o wyznaczenie przedstawiciela WMIL. Wytypowano Leszka Cichowskiego;

- Wydział Zdrowia Urzędu Wojewódzkiego zwrócił się z prośbą o wytypowanie kandydata do pełnienia funkcji konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie medycyny rodzinnej. Prezydium wytypowało Mironę Flisikowską-Wilczek;
- przyszłoroczna konferencja „Współczesna Medycyna Warmii i Mazur” odbędzie się w dniach 20–22 lutego 2026 r. w Hotelu Mikołajki Leisure & SPA.
- dnia 9 sierpnia br. przedstawiciele Okręgowej Rady Lekarskiej odwiedzili cmentarz na Starej Rossie w Wilnie, aby wziąć udział w uroczystym akcie ostonienia nagrobków dr. Antoniego Kozłowieckiego oraz dr. Wacława Jasińskiego, odrestaurowanych dzięki środkom finansowym naszej Izby;
- w dniach 5–7 września odbyły się XXXIV Żeglarskie Mistrzostwa Lekarzy. Do zmagania na wodzie stanęło 30 załóg, w tym aż 16 reprezentantów WMIL. Pomimo kapryśnej pogody udało się rozegrać 5 wyścigów oraz 1 memoriałowy, zwany Biegiem Mariana, w którym zwyciężyła załoga Wielkopolskiej Izby Lekarskiej. Po podsumowaniu wyników wygrała załoga sternika Macieja Kuciela, reprezentująca WMIL, w składzie: Zuzanna Stępień, Katarzyna Franken oraz Wojciech Ratyński. Odbył się koncert zespołu The Painkillers, a także wspólnie śpiewano szanty;
- zabawa choinkowa w tym roku odbędzie się 14 grudnia w godz. 11–13;
- prezes przypominała, że członkowie WMIL mogą korzystać z pakietów MEDICOVER SPORT w bardzo korzystnych cenach. Ponadto nasza Izba dopłaca 50% kwoty wybranego pakietu. Szczegóły: medicoversport.pl/pakiety/wmil Olsztyn. Pozostałe benefity to: bon zdrowotny (został wypłacony 93 osobom), bon szkoleniowy w wysokości 1200 zł (na dzień 17 września przyznano 12 świadczeń; w jednym przypadku odmówiono wypłaty świadczenia ze względu na niespełnienie warunków).

W dalszej części obrad ORL przyjęła następujące uchwały: w sprawie zwołania Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy i powołania Komitetu Organizacyjnego (Zjazd został zwołany na dzień 7 marca 2026 r.); w sprawie potwierdzenia dopełnienia obowiązku doskonalenia zawodowego.

Na tym posiedzenie zakończono.

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej

Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

w dniu 15 października 2025 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella, która na wstępie złożyła sprawozdanie z posiedzenia Naczelnej Rady Lekarskiej i z działalności Prezydium ORL. Zwróciła uwagę m.in. na:

- Komisja Stomatologiczna NRL przekazała odpowiedź Ministerstwa Zdrowia na apel dotyczący zmian w rozporządzeniu o świadczeniach stomatologicznych. Poinformowano, iż NFZ nie planuje obecnie wprowadzenia zmian w zarządzeniu – zmiany miałyby polegać na centralnym określeniu wielkości etatów przeliczeniowych. Stanowisko uzasadniono tym, iż oddziały wojewódzkie NFZ zobowiązane są do zabezpieczenia świadczeń dla mieszkańców województwa na podstawie własnych analiz;
- prezes Anna Lella reprezentowała WMIL podczas gali „Dekada dla zdrowia” z okazji 10-lecia ustawy o zawodzie fizjoterapeuty. Wydarzenie odbyło się 27 września w Państwowej Szkole Muzycznej w Olsztynie. Spotkanie zgromadziło fizjoterapeutów z całego regionu, a także przedstawicieli władz samorządowych, uczelni i środowiska medycznego;
- dnia 1 października powitaliśmy nowych członków WMIL. W tym roku staż podyplomowy rozpoczęło 90 absolwentów uczelni medycznych. Po zapoznaniu się z zasadami funkcjonowania samorządu lekarzy i lekarzy dentystów stażyści odebrali ograniczone prawa wykonywania zawodu. Na zakończenie wystąpił Chór Medici pro Musica;
- dnia 1 października świętowaliśmy również Międzynarodowy Dzień Lekarza. Z tej okazji wojewoda warmińsko-mazurski zaprosił przedstawicieli WMIL na uroczyste spotkanie. Oprócz życzeń i gratulacji omówiono kilka ważnych kwestii: rozmawiano m.in. o konieczności utworzenia szpitala klinicznego w naszym regionie, o problemach kadrowych czy o konieczności konsolidacji placówek. Z tej okazji wpłynęły również życzenia od Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych Regionu Warmii Mazur;
- ustalono termin Wojewódzkich Obchodów Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia na 11 marca 2026 r. Podczas spotkania zostaną wręczone Krzyże Zasługi i wyróżnienia wojewody. Projekty wniosków o przyznanie odznaczenia należy składać do 30 października 2025 r.;
- w dniach 2–3 października br. w OIL w Łodzi odbyło się spotkanie skarbników i księgowych okręgowych izb lekarskich. Celem spotkania było omówienie m.in. wybranych

cd. na s. 18

problemów podatkowych związanych z działalnością samorządu lekarskiego. W spotkaniu wziął udział Leszek Cichowski – skarbnik ORL;

- w dniach 10–12 października 2025 r. w podlubelskim Natęczowie odbyła się konferencja szkoleniowa Naczelnego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej i jego zastępców, Naczelnego Sądu Lekarskiego, Okręgowych Rzeczników Odpowiedzialności Zawodowej, przewodniczących i przedstawicieli Okręgowych Sądów Lekarskich, a także pracowników biur OROZ i kancelarii OSL. Wydarzenie, organizowane cyklicznie przez Naczelną Izbę Lekarską, zgromadziło ponad 250 uczestników, potwierdzając znaczenie tematyki odpowiedzialności zawodowej w działalności samorządu lekarskiego. W konferencji z ramienia WMIL uczestniczyli lek. Jarosław Abramczyk, Okręgowy Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej, oraz adwokat dr Michał Pietkiewicz;

- WMOIL otrzymała informację o programie pilotażowym dotyczącym e-rejestracji. Od 2026 r. centralna e-rejestracja będzie funkcjonowała na mocy ustawy, która wprowadza od 1 lipca 2026 r. obowiązkowe włączenie wszystkich placówek medycznych w zakresach: kardiologii, profilaktyki raka piersi i profilaktyki raka szyjki macicy. Pilotaż trwa do końca roku. Placówki otrzymają dofinansowanie tylko na etapie pilotażu. Wnioski do OW NFZ można składać do 14 listopada 2025 r. Do 1 grudnia 2025 r. musi nastąpić import inicjalny;

- na początku października odbyły się zajęcia tai chi, była to inicjatywa podjęta na wniosek jednego z lekarzy, który zgłosił taki pomysł. Jeśli chodzi o pozostałe inicjatywy podejmowane przez Izbę, to z bonu zdrowotnego skorzystały 93 osoby, natomiast z bonu szkoleniowego jedynie 12;

- w zawiązku z wyborami przewodniczący Okręgowej Komisji Wyborczej Artur Gołębiowski złożył krótkie sprawozdanie z ich przebiegu. Proces przebiegał sprawnie, choć były to pierwsze wybory z możliwością głosowania elektronicznego. Za wykonaną pracę podziękował członkom OKW, członkom komisji skrutacyjnych, pracownikom biura oraz wszystkim lekarzom i lekarzom denty stomatologom aktywnym w procesie wyborczym.

W dalszej części obrad ORL przyjęła następujące uchwały: w sprawie potwierdzenia dopełnienia obowiązku doskonalenia zawodowego; w sprawie powołania komisji do wydania orzeczenia w przedmiocie niezdolności lekarza do wykonywania zawodu albo ograniczenia w wykonywaniu ściśle określonych czynności medycznych.

Na tym posiedzenie zakończono.

dr n. med. Zbigniew Gugnowski
mgr Katarzyna Godlewska

PRO MEMORIA

Stanisław Krajewski (9.04.1937 – 21.08.2025) – absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Białymstoku (dyplom uzyskany w 1962 r.), lekarz. Ostatnie miejsce pracy: Podmiot Leczniczy „Twój Lekarz” Elżbieta i Jerzy Bubela sp. j. w Ornećce.

Zbigniew Żarski (2.11.1937 – 14.09.2025) – absolwent Wydziału Lekarskiego Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi (dyplom uzyskany w 1964 r.), lekarz, specjalista w dziedzinie anestezjologii (I i II stopień) oraz ginekologii i położnictwa (I i II stopień). Ostatnie miejsce pracy: Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Dobrym Mieście.

Anna Pol-Macek (6.01.1945 – 20.09.2025) – absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Białymstoku (dyplom uzyskany w 1969 r.), lekarz, specjalista w dziedzinie ane-

stezjologii (I stopień) oraz anestezjologii i reanimacji (II stopień). Ostatnie miejsce pracy: Miejski Szpital Zespolony w Olsztynie.

Joanna Hensel (23.03.1953 – 25.09.2025) – absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Warszawie (dyplom uzyskany w 1978 r.), lekarz, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych (I stopień) oraz reumatologii (II stopień). Ostatnie miejsce pracy: WAWA-MED s.c. JiM Sobolewscy NZOZ w Działdowie.

Waldemar Stoma (28.09.1955 – 16.10.2025) – absolwent Wydziału Stomatologicznego Akademii Medycznej w Białymstoku (dyplom uzyskany w 1979 r.), lekarz denty sta, specjalista w dziedzinie stomatologii ogólnej (I stopień). Ostatnie miejsce pracy: Szpital Giżycki Sp. z o.o.

KONFERENCJA

POROZMAWIAJMY O (DOBREJ)
ŚMIERCI

W sobotę 25 października br. w Domu Lekarza miało miejsce wyjątkowe wydarzenie – konferencja „Porozmawiajmy o (dobrej) śmierci”, zorganizowana przez Instytut Dobrej Śmierci we współpracy z Warmińsko-Mazurską Izbą Lekarską w Olsztynie. Spotkanie poświęcone było spojrzeniu na opiekę nad osobami u kresu życia, etycznym i praktycznym aspektem wspierania pacjentów terminalnych oraz sposobom towarzyszenia rodzinom i bliskim w procesie odchodzenia i żałoby.

Konferencję otworzyły oraz przywitały Gości: lek. stom. **Anna Lella**, prezes ORL WMIL, oraz mgr piel. **Edyta Skolmowska** z Katedry Pielęgniarstwa Szkoły Zdrowia Publicznego Collegium Medicum UWM w Olsztynie, członkini Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci.

Zaproszeni prelegenci to osoby na co dzień zajmujące się medycyną paliatywną, psychologią, mające wieloletnie doświadczenie w pracy przy niesieniu pomocy osobom w okresie terminalnym. Omówili wiele ważnych, jednocześnie niezwykle delikatnych i wrażliwych tematów, jak m.in. lekarski obowiązek udzielania pomocy umierającym (dr n. hum. **Weronika Chańska**, Studium Etyki Lekarskiej i Historii Medycyny WUM, członkini Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci), wspieranie osób będących w żałobie przy pomocy terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach (dr **Lidia Willan**, adiunkt w Katedrze Psychologii UWM, trenerka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, członkini Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci), dawanie oparcia odchodzącemu dziecku i jego rodzicom (lek. **pediatra Eugenia Szuszkiewicz**, Stowarzyszenie Hospicjum Łódzkie, członkini Kolektywu Instytutu Dobrej Śmierci), pozwolenie pacjentowi na godną śmierć (dr n. med. **Agata Malenda**, Fundacja Hospicjum Onkologiczne w Bramkach, członkini Zarządu Fundacji Instytutu Dobrej Śmierci), opieka duchowa u schyłku życia (ks. **Miroslaw Hulecki**, duszpasterz w parafii św. Franciszka z Asyżu w Olsztynie, wolontariusz w hospicjum) czy stworzenie dobrych warunków do pożegnania (**Anja Franczak**, edukatorka, doula umierania, założycielka Instytutu Dobrej Śmierci).

Uczestnicy konferencji mieli także okazję zapoznać się z porównaniem funkcjonowania zakładu opiekuńczo-leczniczego w Polsce z pracą oddziału medycyny paliatywnej w Niemczech (mgr piel. **Edyta Skolmowska**).

Po wykładach odbyła się wartościowa dyskusja z udziałem prelegentów, którą moderowała dr hab. n. med. **Jadwiga Snarska**, prof. UWM, wiceprezes ORL WMIL, dyrektor Szkoły Zdrowia Publicznego Collegium Medicum UWM w Olsztynie.

Serdecznie dziękujemy wykładowcom oraz wszystkim przybyłym Gościom!

mgr Karolina Witkowska



Wykładowcy i organizatorzy konferencji „Porozmawiajmy o (dobrej) śmierci”

GDY ŚMIERĆ RADUJE SIĘ, PRZYCHODZĄC Z POMOCĄ ŻYCIU

Hic locus est, ubi mors gaudet succurrere vitae (napis nad drzwiami prosektorium)

Dnia 25 października 2025 r. odbyła się jednodniowa konferencja „Porozmawiajmy o (dobrej) śmierci”, zorganizowana przez Instytut Dobrej Śmierci w Warszawie oraz Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską w Olsztynie. Obecność młodych lekarzy wzbudziła we mnie nadzieję na zmianę podejścia medyków do umierania i śmierci. Przypomniałam sobie prowadzone przeze mnie warsztaty integracyjno- edukacyjne dla pracowników hospicjum („Gdy śmierć raduje się, przychodząc z pomocą życiu” Rybaki 2007). Ich początek był dla mnie bardzo traumatyczny, gdyż jeden z uczestników warsztatów zbojkotował je, twierdząc, że na co dzień ma do czynienia ze śmiercią, a przyjechał tylko się zabawić. Pozostali uczestnicy poszli za jego przykładem.

Byłam zdruzgotana, miałam zamiar następnego dnia wyjechać. „Ale po ciemnej nocy Bóg dzień na ziemi czyni i słońcu z morza wstawać każe”, jak powiedział Azja, syn Tuhaj-beja, gdy pojawiła się nadzieja na wspólną podróż z Basią Wołodyjowską. Rano przyjechał Jacek Pawlik, etnolog, afrykanista, misjonarz, specjalista w zakresie antropologii śmierci i studiów afrykanistycznych, który chciał uczestniczyć w tych warsztatach. Gdy zaczął opowiadać o zwyczajach i obrzędach pogrzebowych w Afryce, w uczestnikach warsztatów zadziała się przemiana. Ochoczo włączyli się w proponowane przeze mnie zajęcia, czerpiąc z nich zadowolenie i radość. Okazało się, że śmierć może być „życiodajna”, jak głosiła Elisabeth Kübler-Ross, pionierka rozmów o umieraniu i o śmierci, nazywana przez personel szpitala, w którym pracowała, „aniołem śmierci”.

Gdy słuchałam na konferencji wystąpienia lekarza pediatry Eugenii Szuszkiewicz, w swoim środowisku nazywanej po prostu Doktor Żenią, czułam, jak życiodajne może być oswojenie się ze śmiercią. Doktor Żenia, pracująca w hospicjum dziecięcym, wręcz emanowała entuzjazmem, ciepłem i miłością do swoich podopiecznych. Równocześnie skupiała uwagę słuchaczy za sprawą swojej kompetencji, pewności w podejmowaniu decyzji co do zaniechania zabiegów, które mogłyby pogorszyć samopoczucie jej pacjenta, nawet jeśli byłoby to wbrew oczekiwaniom rodziny. Jej nieugięta postawa bycia po stronie pacjenta wzbudziła powszechny podziw i uznanie. Cieszę się bardzo, że miałam możli-

wość poznania osobiście Doktor Żeni. W niej pokładałam swoją nadzieję. Wszystkie wystąpienia prelegentów były bardzo profesjonalne, ubogacające, a te po przerwie kawowej, dotyczące warunków godnego umierania i pożegnania, poruszyły moje osobiste struny. Reaktywacja starych rytuałów pożegnania jest chwalebna, dotyczy jednak osób żywych, pomagają im w przeżywaniu procesu żałoby.



cd. na s. 21



A jak poradzić sobie z lękiem przed grozą śmierci? Irvin Yalom, znany psychoterapeuta egzystencjalny, napisał książkę na ten temat, *Patrząc w słońce*, opierając się na własnych doświadczeniach zawodowych i osobistych. Stanislav Grof, psychiatra znany ze swoich doświadczeń z psychodelikami, w późniejszych latach swojej pracy zawodowej zajął się stanami holotropowymi, bez użycia środków psychodelicznych. Jedną z jego ostatnich książek, *Najdalsza podróż. Misterium i świadomość śmierci*, jak powiedział mój kolega dr Wojciech Dumara, powinna być zalecana jako obowiązkowa lektura wszystkim studentom medycyny, a szczególnie zainteresowanym specjalizacją z psychiatrii. Zgadzam się z nim całkowicie. Zresztą, to on „zaraził” mnie tą lekturą. Wymiar duchowy śmierci jest opisany w książce Eugena Drewermann, doktora teologii, filozofa, psychoterapeuty, *Zstępuję na barkę słońca. Medytacje o śmierci i zmartwychwstaniu*. Drewermann odnosi się do wierzeń starożytnych Egipcjan. Jak pisze, „w naszym kręgu kulturowym już tylko w oczach niektórych artystów Słońce co wieczór umiera na zachodzie i codziennie rano ponownie przychodzi na świat na wschodzie”.

Ta wieczorna śmierć słońca była inspiracją dla Edvarda Muncha do namalowania obrazu *Krzyk*. „W egipskim sposobie myślenia temat śmierci i narodzin jest ściśle związany z symbolem słońca i symbolem króla, trzem kosmicznym ruchom – wschodowi, przebyciu nieba i lądowaniu słońca – po stronie życia odpowiada czas trwania ludzkiej egzy-



stencji – między porannymi narodzinami, a wieczorną śmiercią, stąd przekonanie o tym, iż w chwili śmierci ludzie nie odchodzą po prostu »na zachód« i nie znikają bezpowrotnie w nicości nocy. Słońce na niebie i jego syn, król na ziemi, poświadczają kolejnym wschodem słońca, że my, ludzie, jesteśmy predysponowani do słonecznej śmierci oraz do godności królewskiej poza naszą ziemską egzystencją. Dlatego też zadanie człowieka polega na tym, żeby w egzystencji na Ziemi odwzorowywać bieg Słońca: pokonywać zło, żywić miłość do prawdy oraz światłem i ciepłem duszy poczynać jak najwięcej życia; jeśli człowiek sprostą temu zadaniu, to może spodziewać się, iż u boku Słońca narodzi się ponownie – w wiecznym świetle”^{*}.

Nie bójmy się podążać za słońcem! *The sun rises and sets...*

^{*} E. Drewermann, *Zstępuję na barkę słońca. Medytacje o śmierci i zmartwychwstaniu*, Gdynia 2000, s. 103.

lek. Apolonia Szarkowicz

BIBLIOGRAFIA:

Eugen Drewermann, *Zstępuję na barkę słońca. Medytacje o śmierci i zmartwychwstaniu*, Wydawnictwo URAEUS, Gdynia 2000.

Stanislav Grof, *Najdalsza podróż. Misterium i świadomość śmierci*, Okultura, Warszawa 2014.

Elisabeth Kubler-Ross, *Życiodajna śmierć. O życiu, śmierci i życiu po życiu*, Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 1998.

PRAWO LEKARZA DO ODMOWY LECZENIA PACJENTA

W praktyce zawodowej lekarza mogą wystąpić sytuacje, w których dalsze prowadzenie leczenia konkretnego pacjenta staje się niemożliwe, niecelowe lub niewłaściwe z uwagi na różnorodne zaistniałe okoliczności. Zgodnie z art. 38 ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentystry (t.j., Dz.U. z 2024 r. poz. 1287), dalej u.z.l., lekarz ma prawo odmówić leczenia pacjenta lub odstąpić od leczenia już rozpoczętego, o ile nie zachodzi stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia pacjenta, o którym mowa w art. 30 tejże ustawy. Przepis ten stanowi gwarancję dla pacjenta w sytuacjach nagłych i jednocześnie wyznacza granicę uprawnienia lekarza do odmowy udzielenia świadczenia.

Ustawodawca różnicuje jednak zakres uprawnień lekarzy w zależności od formy wykonywania zawodu. Inne obowiązki i przesłanki stosowania prawa do odmowy lub odstąpienia od leczenia ciążyą na lekarzach wykonujących zawód w ramach stosunku pracy lub służby, a inne na tych wykonujących zawód w pozostałych formach (np. w ramach praktyk zawodowych).

W przypadku lekarzy zatrudnionych na podstawie umowy o pracę lub w ramach służby, możliwość odmowy leczenia lub odstąpienia od jego kontynuacji uzależniona jest od spełnienia dwóch przesłanek:

1. brak stanu nagłego zagrożenia życia lub zdrowia pacjenta (art. 30 u.z.l.), oraz
2. istnienie poważnych powodów uzasadniających odmowę lub odstąpienie (np. agresywne zachowanie pacjenta, utrata zaufania).

Oprócz tych przesłanek lekarz ten ma obowiązek:

1. uprzedniego poinformowania pacjenta lub jego przedstawiciela ustawowego bądź opiekuna faktycznego o zamiarze odstąpienia od leczenia,
2. wskazania realnych, dostępnych i osiągalnych możliwości uzyskania świadczenia zdrowotnego u innego lekarza lub w innym podmiocie leczniczym,
3. uzyskania uprzedniej zgody przełożonego,
4. dokonania wpisu w dokumentacji medycznej z uzasadnieniem decyzji o odstąpieniu.

Z kolei lekarz wykonujący zawód w innej formie niż wskazana powyżej może odmówić podjęcia leczenia lub odstąpić od jego kontynuacji pod warunkiem, że nie zachodzi stan nagły, bez konieczności wykazywania „poważnych powodów”. Niemniej jednak, także i ten lekarz zobowiązany jest do:

1. poinformowania pacjenta odpowiednio wcześniej o swojej decyzji,

2. wskazania pacjentowi realnych i konkretnych możliwości kontynuacji leczenia gdzie indziej,
3. w przypadku odstąpienia – dokonania stosownego uzasadnienia i odnotowania tej decyzji w dokumentacji medycznej.

Podkreślić należy, że art. 38 u.z.l. należy odczytywać łącznie z art. 10 ustawy o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (t.j., Dz.U. z 2024 r. poz. 581), który nakłada obowiązek uprzedniego poinformowania pacjenta o zamiarze odstąpienia od leczenia oraz wskazania mu innego lekarza lub podmiotu leczniczego. Niedochowanie tego obowiązku może skutkować odpowiedzialnością cywilną, zawodową, a w skrajnych przypadkach – również karną, jeśli odmowa leczenia nastąpiła wbrew przepisom art. 30 u.z.l. i doprowadziła do pogorszenia stanu zdrowia pacjenta.

Zgodnie z utrwalonym orzecnictwem (wyrok SN z 11 grudnia 2002 r., I CKN 1386/00), odmowa wykonania świadczenia zdrowotnego nie może być decyzją dowolną. Musi być oparta na obiektywnych, możliwych do udowodnienia przesłankach, poparta stosownymi konsultacjami i odpowiednio udokumentowana.

W tym kontekście warto również zwrócić uwagę na problem niejednolitego traktowania lekarzy w zależności od formy wykonywania zawodu. Lekarze udzielający świadczeń zdrowotnych na innej podstawie niż na umowie o pracę lub w ramach służby mają większą swobodę decyzji, co może rodzić wątpliwości konstytucyjne i postulaty de lege ferenda dotyczące ujednolicenia obowiązków wszystkich lekarzy.

Prawo lekarza do odmowy leczenia pełni ważną funkcję ochronną – zarówno wobec samego lekarza (np. w sytuacji nadużycia zaufania, ryzyka utraty obiektywizmu), jak i wobec pacjenta, który powinien mieć zagwarantowaną możliwość kontynuowania leczenia w innym miejscu. Jednak jego stosowanie musi odbywać się w zgodzie z obowiązującym prawem, zasadami etyki lekarskiej oraz z należytą starannością zawodową.

Ochronie podlega bowiem również dobro pacjenta – w szczególności jego prawo do uzyskania pomocy w sytuacjach nagłych, a także do informacji, godności i ciągłości leczenia. Ustawodawca, przewidując możliwość skorzystania przez lekarza z omawianego uprawnienia, nakłada jednocześnie obowiązki mające na celu zminimalizowanie ryzyka dla pacjenta i zapewnienie mu realnego dostępu do dalszego leczenia w innym miejscu.

mec. Tomasz Kozak

STYLE JEDZENIA

– WAŻNY ASPEKT W ZROZUMIENIU ZACHOWAŃ ŻYWIENIOWYCH



dr inż. Joanna Ciborska

W ostatnich latach coraz więcej badań pokazuje, że proste zalecenie: „proszę jeść mniej i więcej się ruszać”, nie stanowi skutecznej wskazówki dla osób z nadwagą i otyłością. Choć jego sens jest oczywisty, to nie uwzględnia złożoności mechanizmów, które regulują ilość spożywanego jedzenia oraz częstotliwość spożycia posiłków. Mechanizmy te są wielowymiarowe – obejmują czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne – a ich zrozumienie staje się trudniejsze wraz z czasem trwania choroby otyłościowej.

Jedzenie jest zachowaniem silnie nagradzającym, a wzorce żywieniowe kształtują się indywidualnie, w oparciu o biologiczne predyspozycje i utrwalone doświadczenia związane z jedzeniem. Już w dzieciństwie, poprzez obserwację i interakcje z opiekunami, uczymy się rozpoznawać i zaspokajać potrzeby żywieniowe. Wzorce te, zakorzenione w środowisku rodzinnym i kulturowym, utrwalają się w kolejnych etapach życia, tworząc indywidualne „strategie wyboru żywności”, określające, które pokarmy są dla nas atrakcyjne, zdrowe i akceptowane, a które z różnych powodów odrzucamy.

Na decyzje żywieniowe wpływają zarówno świadome i refleksyjne procesy, jak i automatyczne, rutynowe zachowania, wzmacniane przez czynniki społeczne, kulturowe i środowiskowe. Dlatego w pracy z pacjentami warto poszukiwać odniesień do typowych, utrwalonych wzorców jedzenia, uwzględniając temperament i preferencje żywieniowe.

Pojęcie stylów jedzenia opisuje te utrwalone schematy zachowań związanych z jedzeniem. Kształtują się one pod wpływem czynników genetycznych, fizjologicznych, psychologicznych i społecznych, a ich rozpoznanie może pomóc w lepszym zrozumieniu indywidualnych preferencji i trudności w zmianie nawyków żywieniowych.

Rodzaje stylów jedzenia

Wyróżniono trzy grupy stylów jedzenia: normalny, problemowy i optymalny. Przyjrzyjmy się normalnym stylom jedzenia, które podzielono na trzy grupy:

1. styl punkowy/przedziałowy,
2. styl dolny (wisceralny) / górny (zmysłowy),
3. styl rytmiczny/nierytmiczny.

Zazwyczaj obserwuje się współwystępowanie kilku stylów jedzenia, z dominacją jednego z nich. Ich rozpoznanie może być cennym narzędziem zarówno dla pacjenta, jak i specjalisty, ponieważ pozwala lepiej zrozumieć motywacje, utrwalone schematy zachowań oraz trudności w kontroli jedzenia.



cd. na s. 24

1. Styl punktowy/przedziałowy

Każdego z nas charakteryzuje węższy lub szerszy zakres preferowanych produktów, potraw, wzorców posiłków czy sytuacji związanych z jedzeniem. Osoby o wąskim zakresie preferencji precyzyjnie określają, co i w jakich warunkach akceptują – ich wybory są uporządkowane i powtarzalne. Szeroki zakres preferencji z kolei oznacza większą elastyczność i ogólność – takie osoby nie przywiązują dużej wagi do pory posiłku ani do jego rodzaju, kierując się raczej spontanicznością („zjem coś w środku dnia”). Różnice te w zachowaniach żywieniowych określa się mianem punktowości i przedziałowości.

Styl punktowy charakteryzuje się przewidywalnością i uporządkowaniem. Osoby o tym stylu preferują stałe godziny posiłków, powtarzalne dania i znane smaki. Często wybierają produkty tych samych marek i unikają eksperymentowania. W skrajnych przypadkach nadmierna kontrola może przybierać charakter kompulsywny i sprzyjać zaburzeniom odżywiania (np. ortoreksji lub jedzeniu restrykcyjnemu).

Styl przedziałowy reprezentuje większą elastyczność. Osoby te podejmują decyzje o jedzeniu spontanicznie, nie przywiązując uwagi do pór posiłków czy rodzaju potraw. Choć taki sposób odżywiania może sprzyjać otwartości na nowe doświadczenia smakowe, niska kontrola nad ilością i rytmem posiłków wiąże się z ryzykiem impulsywnego jedzenia i nadkonsumpcji. Badania wskazują, że brak regularności i spontaniczność w jedzeniu mogą korelować z wyższą masą ciała i trudnościami w utrzymaniu diety.

2. Styl dolny (wisceralny) / górny (zmysłowy)

Osoby o dolnym (wisceralnym) stylu jedzenia, określane niekiedy jako „zjadacze”, koncentrują się głównie na odczuciu sytości. Dla nich jedzenie ma przede wszystkim funkcję fizjologiczną, a nie estetyczną czy społeczną. Wybierają posiłki proste w przygotowaniu, niewyszukane, nierzadko monotonne. To styl bliski przedziałowemu, często zresztą pacjenci, zwłaszcza mężczyźni, łączą w zachowaniach te dwa style jedzenia – jedzą szybciej, są skoncentrowani na odczuciu sytości.

Z kolei osoby o stylu górnym (zmysłowym) traktują jedzenie jako źródło przyjemności i doświadczenie sensoryczne. Zwracają uwagę na smak, zapach, wygląd potraw oraz atmosferę posiłku. Wykazują wyższą świadomość żywieniową i łączą aspekty zdrowotne z atrakcyjnością sensoryczną. W przypadku tej grupy dieta powinna uwzględniać estetykę i różnorodność – warunki te zwiększają satysfakcję i sprzyjają trwałym zmianom nawyków

3. Styl rytmiczny/nierytmiczny

Styl rytmiczny charakteryzuje osoby, które spożywają posiłki o zbliżonych porach i w porównywalnych porcjach. Rytmiczność jedzenia uznawana jest za ważny element prawidłowych zachowań żywieniowych, szczególnie istotny w utrzymaniu stabilnej masy ciała. Zwraca się uwagę, że regularność spożywania posiłków jest częściowo uwarunkowana fizjologicznie, może wiązać się z typem temperamentu i kształtuje się w toku rozwoju.

Z perspektywy ewolucyjnej nierytmiczność była naturalną cechą zachowań żywieniowych człowieka, wynikającą z ograniczonej i nieregularnej dostępności pożywienia. Współcześnie jednak, w warunkach stałej dostępności jedzenia, brak regularności posiłków wiąże się z większym ryzykiem otyłości, insulinooporności oraz podwyższonego poziomu cholesterolu LDL.

Od pewnego czasu toczy się dyskusja nad optymalną liczbą posiłków w ciągu dnia. W badaniach podkreśla się jednak, że większe znaczenie mają całkowita wartość energetyczna i obfitość posiłków niż sama ich liczba. W przypadku nadmiernej kaloryczności diety nawet regularne spożywanie posiłków może sprzyjać zwiększaniu masy ciała. Jeśli natomiast zachowana jest równowaga pomiędzy objętością a wartością energetyczną porcji, rytmiczny sposób odżywiania wspiera regulację uczucia głodu i sytości oraz chroni przed przejadaniem się.

Nierytmiczność jedzenia często współwystępuje ze stylem przedziałowym lub górnym (wisceralnym) i może znacząco utrudniać proces zmiany utrwalonych nawyków żywieniowych.

Znaczenie rozpoznania stylu jedzenia

Optymalne style jedzenia odzwierciedlają naturalnie występujące różnice w zachowaniach żywieniowych. Ich nadmierne usztywnienie może jednak prowadzić do problemów z masą ciała i utrudniać proces leczenia otyłości. Świadomość własnego stylu jedzenia pozwala lepiej zrozumieć utrwalone wzorce zachowań, które mogą nie sprzyjać wprowadzaniu trwałych zmian w nawykach żywieniowych.

Rozpoznanie indywidualnego stylu jedzenia stanowi cenne narzędzie zarówno dla pacjenta, jak i dla specjalistów – lekarzy, dietetyków oraz psychodietetyków. Umożliwia ono dobór strategii żywieniowych dostosowanych nie tylko do potrzeb fizjologicznych, lecz także do temperamentu, nawyków i emocjonalnych aspektów jedzenia.

Joanna Ciborska – adiunkt w Katedrze Żywienia Człowieka Wydziału Nauki o Żywności UWM w Olsztynie, nauczyciel akademicki z wieloletnim doświadczeniem. Zainteresowania naukowe związane są z profilaktyką i leczeniem dietetycznym chorób żywieniowo zależnych; bardzo istotny obszar zainteresowań stanowi psychologia żywienia, w tym zaburzenia odżywiania,

metody ich oceny i możliwość skutecznych rozwiązań żywieniowych. Opiekun studenckiego Koła Naukowego Żywienia i Profilaktyki Żywieniowej, z którym organizuje Dni Świadomości Żywieniowej, nagrodzone dwukrotnie przez Parlament Studentów Rzeczypospolitej nagrodą „Pro Juvenes” w kategorii Studencka Inicjatywa.

GROUNDING

Wszystkie żywe organizmy potrzebują energii do prawidłowego funkcjonowania. Główne źródło, z którego korzysta człowiek, pochodzi z przyjmowanych pokarmów. Światło słoneczne, szczególnie podczerwone, jest również wykorzystywane do produkcji energii. Trzecim – najmniej znanym źródłem zasilającym nasz organizm – są elektrony pochodzące z ziemi.

Earthing i *grounding* to pojęcia określające połączenie naszego ciała z ziemią. Chodzenie na bosaka, leżenie na ziemi bez ubrania czy korzystanie ze specjalnych urządzeń łączących pozwalają na bezpośredni kontakt z naszą planetą. Ponad 20 badań naukowych udowodniło korzyści zdrowotne uziemienia u ludzi. Bezpośredni kontakt z ziemią zmniejsza stany zapalne, stres, odczuwanie bólów, poprawia krążenie krwi, sen i ogólne samopoczucie.

Całkowity brak kontaktu z ziemią prowadzi z kolei do zespołu zwanego *electron deficiency syndrome* z wieloma objawami chorobowymi ze strony układu sercowo-naczyniowego, oddechowego czy nerwowego.

Podobnie jak wszystkie urządzenia elektryczne, również ludzkie ciało funkcjonuje lepiej w przypadku uziemienia. Stan zapalny można zdefiniować jako nadmiar ładunków dodatnich (protonów). Reaktywne formy tlenu (ROS) są również naładowane dodatnio i, zabierając elektrony z tkanek, powodują ich uszkodzenie. Kontakt z ziemią pozwala na uzupełnienie puli elektronów w organizmie.

Badania na sportowcach wykazały, że uziemienie podczas snu powodowało szybszą regenerację mięśni i zmniejszenie stanu zapalnego.

Innym ciekawym zjawiskiem związanym z uziemieniem jest poprawa przepływu krwi i zmniejszenie jej krzepliwości. Naukowcy tłumaczą to zjawisko wzrostem ujemnego potencjału na powierzchni erytrocytów. Zwiększenie siły wzajemnego odpychania krwinek czerwonych powoduje mniejszą skłonność do tworzenia zakrzepów oraz ułatwia przepływ w naczyniach. Uziemienie okazuje się prostą, taną i niezwykle skuteczną metodą w profi-

laktyce oraz techniką wspomagającą leczenie chorób sercowo-naczyniowych.

Zwiększony przepływ w naczyniach skóry korzystnie wpływa na jej wygląd. Działa podobnie jak skomplikowane i drogie zabiegi medycyny estetycznej. Obserwowano też znaczącą poprawę w gojeniu ran. Dodatkowo *grounding* powoduje wyciszenie organizmu, spadek poziomu kortyzolu, poprawę nastroju, zwiększenie energii organizmu, istotne zmniejszenie wszelkiego rodzaju dolegliwości bólowych, spadek ciśnienia tętniczego oraz poprawę ukrwienia tkanki mózgowej.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia – zmiana diety, okresowe głodówki, czy ćwiczenia fizyczne – wymagają dużego zaangażowania i często pacjenci nie są skłonni do takich poświęceń. Ich entuzjazm szybko gaśnie. *Grounding* natomiast jest taną, łatwą i niezbyt uciążliwą metodą poprawy stanu zdrowia. Warto więc samemu z niej korzystać i polecać ją naszym pacjentom.



dr n. med. Roman Łesiów



MEDYCYNY DAWNE DZIEJE

PODRÓŻE Z HISTORIĄ – STOMATOLOGIA

Piotr Kuźnik, stomatolog i kolekcjoner z Częstochowy, od wielu lat obok praktyki dentystycznej prowadzi Muzeum Stomatologii, ilustrujące wygląd gabinetów stomatologicznych i stan higieny jamy ustnej przed laty. Zgromadzona przez niego kolekcja liczy kilka tysięcy eksponatów. Wśród nich znajdują się m.in. najstarszy zachowany w Polsce rentgen stomatologiczny z ok. 1910 r., zbiór foteli dentystycznych, w tym stanowisko z przełomu XIX i XX w. z typową dla tego okresu wiertarką o napędzie nożnym (nadal sprawną), a także interesujące zbiory poświęcone historii medycyny. Eksponaty prezentowane były na licznych wystawach pod nazwą „Urok starego gabi-



Piotr Kuźnik i jego syn w towarzystwie dyrektora muzeum Maxa Downhama

lek. stom. Piotr Kuźnik
www.muzeumstomatologii.pl



CZĘŚĆ III

netu dentystycznego” i „Urok starej apteki” na zamkach w Baranowie Sandomierskim i Łańcutie, w Pałacyku Oborskich w Mielcu, w ratuszu w Częstochowie, w Muzeum Regionalnym w Leżajsku, w Spichlerzu w Gorzowie Wielkopolskim, w muzeum w Strzyżowie i innych miejscowościach Polski. Wzbudziły też zainteresowanie w programach telewizyjnych, m.in. w TVP Historia, TVP 3 Katowice, TVP Orion. Pasja Piotra Kuźnika zaowocowała kontaktami z innymi kolekcjonerami. W poprzednim numerze „Biuletynu” przedstawił nam zbiory Muzeum Stomatologii w Baltimore. Dziś zaprasza nas do...



Rekonstrukcja apteki z XIX w.

cd. na s. 27

Muzeum Chirurgii w Chicago

Jednym z najważniejszych muzeów medycyny w USA jest INTERNATIONAL COLLEGE OF SURGEONS.

Założone zostało przez dr. Maxa Thoreka w 1935 r. Od 1950 r. znajduje się pod obecnym adresem. Ciekawostką jest, że powstało nieopodal polskiego konsulatu. Oficjalnie otwarcie nastąpiło 9 września 1954 r. Zwiedzający zaczynają swoją wycieczkę od Sali Nieśmiertelnych, gdzie obok posągów Hipokratesa, Galena, Kocha, Listera, Pasteura, Semmelweisa znajduje się też polski akcent, czyli posąg Marii Skłodowskiej-Curie.

W trakcie zwiedzania miałem zaszczyt rozmawiać z dyrektorem Maxem Downhamem, który zaproponował mi stworzenie dużej wystawy poświęconej stomatologii. Ekspozaty podzielone są według działów medycyny: okulistyka, chirurgia, stomatologia, ginekolo-

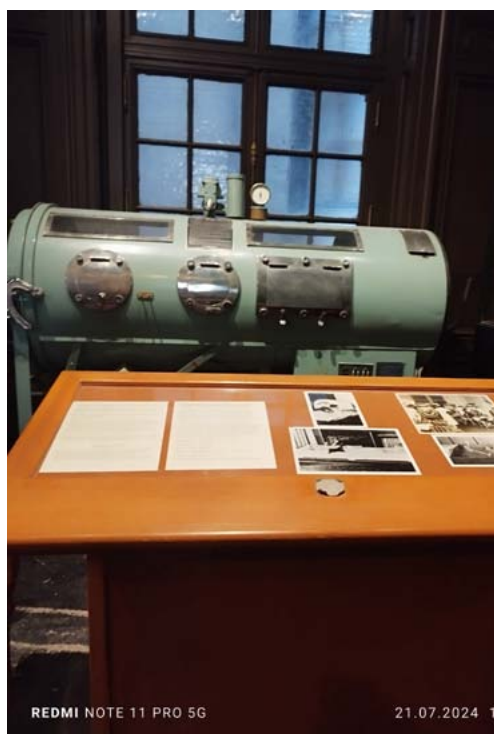
gia, anestezjologia i farmacja. Wśród wielu ciekawostek znaleźć można m.in. maskę pośmiertną Napoleona Bonapartego, pierwszy ultrasonograf z 1970 r., piękną rekonstrukcję apteki z XIX w., zbiór kamieni nerkowych i żółciowych usuniętych w trakcie operacji czy „żelazne płuca”, które przynosiły ulgę chorym na polio.

Innowacją jest dział poświęcony medycynie kosmicznej i badaniom wpływu lotów na organizm kosmonauty. Zwiedzający mogą usiąść i odpocząć oraz dokonać podróży w czasie w bibliotece lekarskiej z XIX w.

Czekam na komentarze i propozycje opisanie ciekawych miejsc związanych z medycyną. Mój adres: pkuznik@op.pl



Tablica przed wejściem do muzeum



„Żelazne płuca”



Berło, którym studentom kończącym studia nadawano tytuł lekarza



Protezy



Zestaw różnych narzędzi medycznych z przełomu XIX /XX wieku



Zbiór kamieni nerkowych i żółciowych



Maska pośmiertna Napoleona



MOJE HOBBY – WĘDKARSTWO...

ZAWODY KLUBU WĘDKUJĄCYCH LEKARZY FISH-MED



W pierwszy weekend września zakończył się cykl zawodów organizowany przez **Klub Wędkujących Lekarzy FISH-MED**.

Były to mistrzostwa Polski organizowane na akwenu PZW Pogórze w okolicach Cieszyna i zakończenie sezonu na zbiorniku Kamieniec koło Tarnowskich Gór.

Akwen Pogórze to wzorowe łowisko zarówno do wędkowania rekreacyjnego jak też do rozgrywania zawodów wędkarskich. Brzegi są łatwo dostępne, stanowiska do wędkowania usytuowane są na płaskim terenie z miejscami parkingowymi.

Głębokość łowiska dochodzi do 6 metrów. Występuje w nim bardzo bogaty rybostan: amur, jesiotr, karaś, lin, okoń, płot oraz wszystkie gatunki drapieżników. Dominującą populacją są karasie w przedziale wagowym 0,5–1 kg i karpie o wadze 1–4 kg. Akwen w bieżącym roku został również zarybiony leszczami o nieowwybrażalnej wadze 3–4 kg.

Tak bogaty rybostan z dużymi okazami ryb to efekt uzyskania przez to łowisko statusu NO KILL, czyli zasada „złów i wypuść”. Ta forma wędkowania od kilku lat cieszy się coraz większą popularnością. Szkoda że takich łowisk trzeba ze świecą szukać w naszym regionie.

Ponieważ na tym akwenu łowiłem po raz pierwszy i nie byłem rozeznany w jego specyfice, osiągnięte wyniki uwa-

żam za dość dobre. W sobotę łowiąc karasie, lina i 3 karpie uzyskuję wynik 9140 g co daje mi 4 miejsce w sektorze. Po wyciągnięciu pewnych wniosków w niedzielę poprawiam wynik na 11.200 g co daje mi 2 miejsce w sektorze. Po podsumowaniu wyników zajmuję w klasyfikacji 5 miejsce. Zawody zdominowali miejscowi koledzy, którzy na tym zbiorniku rozgrywają zawody kilka razy w roku.

Zakończenie sezonu tradycyjnie miało miejsce w Kamieńcu przy bardzo nieprzyjemnej pogodzie. Odbiło się to na osiąganych wynikach i wypaczyło przebieg rywalizacji

Nadmienię że w pierwszy dniu zawodów złowiłem tylko 100 g, na które złożyła się waga dwóch płoteczek. W drugim dniu to waga 3,510 g. Tymi wynikami zajmuję 7 miejsce, któremu towarzyszą mi uczucia dużego niedosytu. Takie jednak są uroki wędkarstwa gdzie na pewne aspekty nie mamy wpływu. Pozostaje chęć rewanżu i nadzieja że w przyszłym sezonie uzyskane lokaty będą lepsze. Tradycyjnie po zawodach rozmowy o rybach i dalszych planach toczono przy pysznie przyrządzonym dziku z różną z różnymi dodatkami.

Gorące podziękowania dla Prezydium WMIL za możliwość udziału w tegorocznych zawodach.

Z wędkarskim pozdrowieniem połamania kija.

lek. Andrzej Roślan

KLUB LEKARZY EMERYTÓW

ZWIEDZAMY MAZURY

– ORZYSZ-EŁK WAKACYJNIE



Lek. Krystyna
Łaskarzewska-Resiak

Pod koniec sierpnia 2025 r. wybraliśmy się na dwudniową wycieczkę objazdową na trasie Orzysz–Ełk. Okazało się, że oba miejsca mile zaskoczyły nas ilością wrażeń.

Orzysz to miasteczko trochę zapomniane, na uboczu, przez lata kojarzone jako zamknięty obiekt wojskowy, niedostępny dla zwykłego śmiertelnika. Doczekał się nawet nazwy – Wojskowa Stolica Polski.

Dziś Orzysz, położony w powiecie piskim, nad rzeką Orzysz, między jeziorami Sajno i Orzyskie, przeżywa swój rozkwit. Liczy ponad 5 tysięcy mieszkańców. W 1725 r. otrzymał prawa miejskie od króla pruskiego Fryderyka Wilhelma I – miasto obchodzi więc w tym roku 300. setną rocznicę. Aby ją godnie uczcić, Orzysz przygotował całoroczny, bogaty program obchodów, zapraszając do wspólnego świętowania zarówno mieszkańców, jak i gości.

Do 1657 r. Orzysz należał do Korony Królestwa Polskiego jako lenno, następnie jako część państwa brandenbursko-pruskiego, przekształconego w 1701 w Królestwo Prus. Od 1753 do 1945 r. stacjonowały tu wojska pruskie i niemieckie. W XIX i XX wieku Orzysz stał się ważnym ośrodkiem wojskowym – w 1890 r. powstał duży poligon i koszary, a w 1895 r. uzyskał status miasta garnizonowego.

Po II wojnie światowej stacjonowały tu wojska polskie oraz radzieckie. Jednostki Wojska Polskiego – nowo formowane bądź dyslokowane z innych garnizonów, reprezentowały różne rodzaje wojsk (artylerię i wojska rakietowe, pancerne, piechotę, saperów) o różnych szczeblach organizacji i podporządkowania. Teren poligonu zajmuje 160 km² – dla porównania największe jezioro Śniardwy ma 113 km².

Zabytki miasta: kościół pw. Matki Boskiej Szkaplerznej z 1530 r. i eklektyczny w stylu kościoła pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa z 1913 r., cerkiew św. Jerzego, cmentarze ewangelicki i wojskowy (I wojna światowa), urokliwe kamieniczki ul. Ełckiej oraz zabytkowa stacja kolejowa (od 2009 r. zawieszono ruch pasażerski, służy głównie potrzebom

wojska). Charakterystyczne dla miasta są szerokie ulice, wielkie ronda, aby można było manewrować sprzętem wojskowym.

W Orzyszu znajduje się Muzeum Wojska, Wojskowości i Ziemi Orzyskiej, które w przekrojowy sposób prezentuje burzliwą historię okolicy oraz historię tutejszej jednostki wojskowej od momentu jej powstania aż do współczesności.

Miasteczko jest zadbane, czyste, otwarte na turystów, należy do międzynarodowego ruchu Cittaslow (Miasta Dobrego Życia), który promuje ekologiczne, spokojne życie.

Przywitał nas i opowiedział o Orzyszu burmistrz Zbigniew Włodkowski. Piękne jezioro, plaża miejska (dawniej tylko dla rodzin wojskowych), trakt spacerowy, sprzęt wodny. Przy plaży piękne tężnie solankowe – strugi solanki ściekają po gałązkach tarniny tworząc leczniczy aerozol. Wystarczy pół godziny inhalacji i czujemy się dotlenieni. Orzysz jest również miejscem organizacji wielu imprez kulturalnych i sportowych, takich jak Dni Orzysza, Festiwal Kultury Mazurskiej czy Bieg Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

Ełk to największe miasto Mazur. Liczy około 60 000 mieszkańców. Prawa miejskie nadał w 1435 r. mistrz krzyżacki. W 1470 r. zbudowano kościół parafialny pw. św. Katarzyny. W I wojnie zbombardowane miasto, utraciło śródmieście. W II wojnie światowej zniszczony został zamek krzyżacki oraz miasto, w tym 80% Starego Miasta. Do 1945 r. był miastem niemieckim.

Główną atrakcją miasta jest Ełcka Kolej Wąskotorowa – jedna tego typu kolej na Warmii i Mazurach, czynnie funkcjonująca do dziś. Jej roczyste otwarcie nastąpiło w 1913 r. Przez długie lata pełniła ważną rolę gospodarczą, służąc do przewozu ludzi i towarów. W 1991 r. w uznaniu jej piękna i walorów historycznych została wpisana do rejestru zabytków. Od 2014 r. znajduje się w strukturach Muzeum Historycznego w Ełku, którego siedziba od 2018 r. mieści się w dawnym budynku stacyjnym na zrewitalizowanym terenie EKW. Od roku 2002 prowadzi jedynie kursy turystyczne.

cd. na s. 31

Mieliśmy okazję uczestniczyć w pikniku dożynkowym. Uwagę zwracała wystawa prac mieszkańców – pomysłowe figury wykonane ze stomy, gałęzi, kwiatów, owoców. Były też pamiątkowe zabawki, precjoza, słodczyce, obwarzanki. Koło Gospodyń Wiejskich przygotowało smaczne oryginalne kartacze, ciasta, gofry, słodczyce, lody napoje. Można było zakupić różne drobiazgi i smakołyki. A wieczorem zaplanowano występy zespołów regionalnych.

Po Muzeum Historycznym w Ełku oprowadzał nas przewodnik, przedstawił bogatą historię miasta. Zwiedzaliśmy też zabytkową wieżę ciśnień z 1895 r., jedną z najlepiej zachowanych wież ciśnień na Mazurach i jedną najwyższych budowli w Ełku, w której mieści się Muzeum Kropli Wody.

Urokliwy Ełk nie posiada Starówki, jest za to dużo parków, zieleni, alei spacerowych. Rolę Starówki pełni promenada nad jeziorem – miejsce spacerów, imprez sportowych i kulturalnych, a także stanowisk dla wędkarzy. Spacer brzegiem jeziora pozwala obejrzeć kamieniczki usytuowane po przeciwnej stronie.

W Ełku stoi pomnik Michała Kajki, dłuta Balbiny Świtycz-Widawskiej, odsłonięty w stulecie jego urodzin (1958), . W 1968 r. powstało w Ogródku nieopodal Ełku po-

święcone poecie Muzeum Michała Kajki. Od 2005 r. odbywa się tu finał konkursu poetyckiego jego imienia. Twórczość poety została utrwalaona w publikacjach: *Z duchowej mojej niwy*, *Treny mazurskie*, *Mały kancjonał mazurski*, *Opowieści ucieczne* oraz *Wybór wierszy* i *Wiersze wybrane*. Pośmiertnie Kajka odznaczony został Orderem Polonia Restituta IV klasy.

We wrześniu już po przerwie wakacyjnej odbyło się planowane spotkanie Klubu Emerytów, w trakcie którego prelekcję „Wspomnienia z wycieczki na Kubę” wygłosiła Elżbieta Bieńkowska-Januszek. Przedstawiła nam dzieje wyspy narażonej na konflikty w okresie tzw. zimnej wojny. Kraju skazanego na komunistyczny system polityczny, gospodarczy oraz izolację ekonomiczną, która trwa do dziś. Przedstawiła też na utrwalconych zdjęciach piękno wyspy jej bogactwa, przyrodę, styl życia mieszkańców w tak trudnym systemie. Myślę, że pozytywne nastawienie Kubańczyków, mimo trudów życia codziennego, nam Polakom wiecznie narzekającym daje do myślenia.. Nawiasem mówiąc nasza komuna to było eldorado w stosunku do tego co dzieje się na Kubie.

Zapraszamy chętnych do podzielenia się wspomnieniami z innych ciekawych podróży.





22. IGRZYSKA LEKARSKIE W ZAKOPANEM



W stolicy Tatr w dniach 10–14 września br. odbyły się 22. Igrzyska Lekarskie, w których rywalizowali lekarze i lekarze dentyści z całego kraju. Pośród wielu różnorodnych dyscyplin sportowych miały też miejsce zawody kolarskie. Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską reprezentował w tej dyscyplinie lek. Jarosław Abramczyk, na co dzień anestezjolog i lekarz ratunkowy, który zdobył brązowy medal i który przedstawił nam relację o szczegółach swoich rowerowych zmagania. Gratulujemy naszemu zawodnikowi sukcesu!!!

Spośród wielu dyscyplin, w jakich można się było zmierzyć z koleżankami i kolegami po fachu, ja osobiście wybrałem dwie – kolarstwo szosowe oraz kolarstwo górskie.

Pierwsza z tych dyscyplin miała dwudniową odstonę i rozgrywana była w okolicach Nowego Targu. Pierwszy etap to jazda indywidualna na czas. Trasa wiodła z parkingu w Ludźmierzu do mety w Maruszynie. Do pokonania był odcinek 4,5 km wznoszącego się asfaltu (135 m przewyższenia), ze stromym podjazdem na końcu trasy. Kolejny dzień to wyścig ze startu wspólnego. Tym razem przenieśliśmy się na wschód od Nowego Targu. Do pokonania była pętla 38 km (450 m przewyższenia), poprowadzona przez Nową Białą, Krempachy, Frydman, Falsztyn, Niedzicę, Łapsze Niżne i Wyżne oraz Trybsz. Start i meta zlokalizowane były w okolicach przełomu Białki. O ile pierwszego dnia pogoda do jazdy była w miarę dobra, o tyle teraz długie podjazdy i dynamiczne zjazdy pokonywać trzeba było w strugach deszczu. Ale nawet ta niedogodność nie zniechęcała do jazdy i podziwiania pięknych tatrzańskich widoków.

Ostatnią konkurencją było kolarstwo górskie. Wyścig był rozgrywany już w samym Zakopanem, ze startem i metą zlokalizowanymi pod Średnią Krokwią. Do pokonania mieliśmy cztery pętle po ok. 2,5 km, co łącznie dawało prawie 10 km z przewyższeniem ok. 230 m. Ich

przebieg to w większości trasa toru narciarskiego przeznaczonego do treningów dla biegaczy olimpijskich. Start został przesunięty z powodu gwałtownej burzy i choć zawody rozegrane zostały w pięknym wrześniowym słońcu, to nawierzchnia z mnóstwem kałuż i z błotem chrzęszczącym w rowerowych napędach z każdym pokonywanym metrem przypominała o niedawnej ulewie. Dodatkowo wystarczyła chwila nieuwagi, by zjazd błotnistą ścieżką przypłacić spektakularną glebą. Na koniec każdy z nas wyglądał, jakby dopiero co ukończył zjazd z Górki Kortowskiej w trakcie trwania majowego święta olsztyńskich studentów.

Ostatecznie zawody te ukończyłem z brązowym medalem za wyścig ze startu wspólnego. W jeździe indywidualnej na czas uzyskałem czas lepszy o ponad minutę w stosunku do ostatniego startu. Jeśli chodzi zaś o kolarstwo górskie, to ze względu na mój debiut w tej formule i liczne niebezpieczeństwa czyhające na rowerzystę na każdym kilometrze założyłem sobie jako cel dojechanie do mety w jednym kawałku – co w 100% udało się osiągnąć.

lek. Jarosław Abramczyk



A MIELI BYĆ TYLKO SEZONÓWKĄ...

Z glamrockiem miałem problem. Pomimo czasowej fascynacji nim czułem, że szybko zniknie. Zupełnie się jednak tym nie przejmowałem, doprowadzając przez pewien czas ojca do rozpaczki przez słuchanie na okrągło 20 glamrockowych piosenek. Tak zniweczyłem ojcowskie marzenia, nie zostałem wybitnym pianistą. Muzyka klasyczna jawiła mi się bowiem wtedy jako zramolała baba, pachnąca naftaliną, bagnem, myszami i starym strychem. Na jej tona wróciłem sam, jednak dopiero kilka lat później. Wtedy panował Król Glamrock. Dziś z istic królewskiej uczyły zostały tylko ABBA i Queen.

ABBA wystrzeliła w Polsce w 1973 r. superprzebojem *Waterloo*. Usłyszałem go z ojcowskiego radia Dominika (7 tranzystorów, ho, ho, fale długie, średnie i krótkie) i od razu dostałem tzw. kurzego mózgu. Tego nie dało się odsłyszeć! „Łonulu” nuciłem w szkole, „Łonulu” towarzyszyło mi na treningach (kopałem wtedy namiętnie piłkę), z „Łonulu” kładłem się spać, ale mi się nie śniło. „Łonulu” wykonali po szwedzku, ale czując już słodki zapach kariery, przesiedli się na angielski, co mnie to, mówiąc kolokwialnie, powiewało – jednakowo nie rozumiałem ani jednego, ani drugiego (młodszym czytelnikom wyjaśnię, że stare repy były katowane w szkołach jedynym i słusznym ideologicznie językiem rosyjskim). Gdy wreszcie zafascynowanemu udało mi się „Łonulu” nagrać z PR III na UKF (tym razem ze stereofonicznego* radia Diana) na taśmę, moja pozycja w hierarchii, i na podwórku, i w klasie, natychmiast strzeliła w górę, gdzieś zaraz za samcami alfa. Nagle zrobiłem się „ten, który ma!”. Ale na krótko. Bowiem od *Waterloo* rozsypał się worek z przebojami. Zaraz zjawilo się *Ring ring*, było to w 1975 r., świeże na papier nutowy przełonił mi ją obecny profesor Politechniki Gdańskiej, absolwent szkoły muzycznej, Krzysiek



Kim jest Wiktor?

Zwierzęciem na wymarcu. Na pytanie „Być czy mieć?” odpowiada wykrętnie: Bywa, że mam miedź. Zdobywanie wiedzy traktował jako największą przyjemność w życiu i największą przygodę. Jego trzema nogami, na których oparł swój chory, niemalże schizofreniczny świat, są: matematyka, literatura i muzyka. Matematykę uprawiał wszędzie. Do dziś to robi. Napisał i wydał sześć powieści, sześciu nie wydał, ale może jeszcze wyda. Kocha śpiewać, szczególnie w chórze Medici pro Musica, pod łapką Małgosi Wawruk.

Gdy zobaczycie go przemyskającego pod ścianą kamieniczek na starym mieście i śpiewającego stary utwór zespołu Partita *Marzyciele*, nie próbujcie zatrzymać. Jest w swoim świecie i pewnie znów przemyśliwa, jak zbawić świat. Utopista jeden!

Żakowski. Wikipedia zaklina się, że *Ring ring* stało się przebojem w Szwecji dwa lata wcześniej! Ta koincydencja czasowa (nie było Internetu!) wynikała pewnie z panującego wtedy systemu politycznego, w którym każdy imperialistyczny wykwit kulturowy musiał być po dojrzałym namyśle „klepięty” przez Biuro Polityczne KC PZPR (tłumacząc to na dzisiejsze: Błaszczak, Macierewicz, Morawiecki, Czarnek, Ziobro, Jaki, pod światłym przywództwem tow. Kaczyńskiego). Późniejszy wybuch obecności ABBY w Polskim Radiu i przede wszystkim w Studio II** w TVP I tłumaczę sobie, że Szwecja nie była tak strasznie wrogim wrogiem jak USA, RFN czy Wielka Brytania. Była nam zdecydowanie bliższa ideologicznie. Czemu? Tylko ZSRR wiedziało.

ABBA nie ustawała. Piosenki pisane (i jednocześnie wykonywane) przez Björna – gitara i wokal, Benny’ego – fortepian i wokal, śpiewane przez Agnetę i Anni-Frid, dwa małżeństwa, stawały się w tempie *prestissimo molto* przebojami. *Dancing queen*, *Mamma mia*,

cd. na s. 34

* Stereofoniczne ono było w teorii. Ktoś coś w nim spieprzył, a ojciec tanio kupił, bo był pewny, że naprawi. Wymiękł. Dodatkowo w Elblągu sygnał stereo z Gdańska był słabszy niż Ziobro po przyszcyciu żołądka do prawego płuca. Szumił jak woda na Dolince.

** Program w TVP I, nadawany w każdą sobotę wolną od pracy, zjawisko kulturowe, które wyludniało ulice miast, a już z całą pewnością mojego Elbląga.

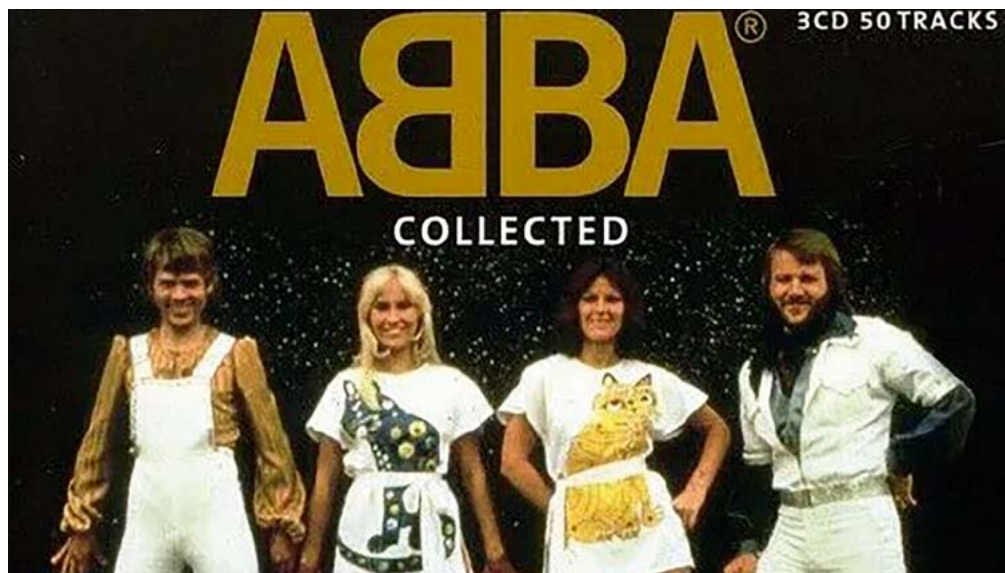


Money, money, money, Winner takes it all, Super trouper, Knowing me, knowing you, Fernando sypały się na przestrzeni lat 70. i 80. ubiegłego wieku jak z rogu obfitości, przez co przegrałem flaszkę czystej z kumplem, z którym założyłem się, że minie jeden sezon, a ABBA zniknie. A ona do dziś na YouTube ma się dobrze. I fajnie. To są świetne piosenki, rewelacyjnie śpiewane, oczywiście w estetyce, którą dziś jestem w stanie stolerować



tylko czasami. Dowodem niestabnącej popularności są setki milionów (a nawet miliardy) wyświetleń czy dziesiątki opracowań karaoke. Niby to był glamrock, ale bardzo ucywilizowany, więc z przyjemnością odszczekuję to, co wycodziłem wtedy kumplowi. Z dumą też donoszę, że flaszkę wypiliśmy społem, pod doskonałe kiszzone ogórki. Po niej kolejną...

Wiktor Hajdenrajch



FELIETON

CO JEST W ŻYCIU WAŻNE

Nie lubię krótkich dni, braku słońca, smutnych drzew oraz listopadowej szarugi. Ci od szklanki do połowy pełnej zapewne obruszą się na mnie. Ich zdaniem radość może towarzyszyć nam i w listopadzie, wystarczy zmienić perspektywę, poszukać miłych wspomnień o tych, którzy kiedyś towarzyszyli nam w drodze życia, przywołać obraz kominka i tańczących za szybą płomieni, zaparzyć zimowej herbaty z rozmarynem albo wsunąć się pod ciepły koc i zatracić się w słowie pisanym. Przy okazji, zanim wpadniemy w radosny przedświąteczny chaos, zastanowić się, co jest w życiu ważne, co tak naprawdę nas cieszy.

À propos radości, czytaliście *Ostatnią arystokratkę* Evžena Bočka, najzabawniejszą czeską książkę 2013 r.? Przyszła mi na myśl podczas rozmowy z przewodnikiem po malborskim zamku, ale o tym za chwilę. Najpierw wspomnę, skąd to skojarzenie. Kilka lat temu lecieliśmy z mężem na urlop. W samolocie, zaraz po starcie, zaczęłam czytać wspomnianą arystokratkę. Rozbawiła mnie niesamowicie, więc tak się pokładałam ze śmiechu, że inni pasażerowie najpierw się jedynie oglądali, potem zaczęli głośno komentować moje zachowanie. Próbowalam śmiać się po cichu, nie udało się, reakcja na zapiski hrabianki Marii była jak odruch bezwarunkowy, co spojrzałam na książkę – atak śmiechu powracał. Przeszłam czytać, toteż nieco się uspokoiłam i wówczas uruchomiłam kreatywność, żeby móc kontynuować lekturę.

Zareklamowałam sąsiadom czeskie dzieło i zaczęłam czytać na głos od miejsca, w którym skończyłam. Błyskawicznie mój zdarty alt przeniósł turystów do zamku Kostków i z każdym kolejnym zdaniem tej absurdałnej opowieści pokład samolotu wypełniał się salwami śmiechu. Stewardesa, która chyba miała przerwać ten czytelniczy proceder, poległa, dołączyła do grona słuchaczy. Uwierzcie, to wspólne czytanie było niezwykle. Właściwie nie tyle czytanie, ile ten wspólny śmiech. Kolejny raz tak serdecznie się śmiałam podczas jogi śmiechu prowadzonej przez Ewę Cichocką z Czerwonego Tulipana. Teraz à propos wspomnianego już Malborka. Co rok wyjeżdżam z koleżankami na weekend. Zwiedziliśmy tym

sposobem Kruszyńniany, Kazimierz Dolny, Iwonicz. Tym razem w planie było świętowanie urodzin jednej z nas. Jubilatka otrzymała przywilej wskazania celu podróży i wybrała Malbork. Wydawało mi się to dość nieoczywiste, ale w końcu urodziny mają swoje prawa. Na szczęście nie sprawdziły się prognozy meteorologiczne, rozpadało się dopiero w dniu wyjazdu. Jednym z punktów programu było zwiedzanie zamku.

Znajomy przewodnik podjął się zadania, a że byliśmy we cztery, wykorzystaliśmy możliwość zadawania pytań. Interesowały nas wątki historyczne. Zaskoczyła postać Winricha von Kniprodego, jego droga kariery: od kompana do wielkiego mistrza. Dopytywałyśmy o codzienność mieszkańców Malborka kiedyś i dzisiaj. Okazało się, że dużą grupą zawodową w mieście jest Stowarzyszenie Przewodników Malborskich, które liczy około 200 członków, przez co należy do najliczniejszych w Polsce. Ciekawe, czy wszyscy mają zapewnioną pracę przez cały rok? Dariusz chętnie podejmował wątki oboczne, ale wracał do tematu zasadniczego. Opowiadał interesująco, toteż mimo rzeńskiego powietrza chętnie dryfowałyśmy po morzu historii, mijając liczne grupy zwiedzających, w tym również te wyposażone w zestawy słuchawkowe. Orowadzani przez audioprzewodników prezentowali się dość zabawnie, zwłaszcza z większej odległości. Wyglądało to mniej więcej tak: idą w jednym tempie, jak automaty, przebijając się przez grupy zgromadzone wokół przewodników, po czym nagle stają jak wryci i jednocześnie zadzierają głowy do góry, potem w tym samym rytmie podchodzą do balustrady i spoglądają w dół fosy. Wreszcie wracają na wcześniejszy trakt i pozbawieni kontaktu z otoczeniem kontynuują marszrutę.

Zapatrzyłam się na te dziwne obiekty. O! Oglądają się na Młynówkę, czyli patrzą w naszym kierunku. Patrzą, ale jednak nas nie widzą. Odwracają się i ruszają naprzód, jak kukielki w teatrze lalek. Od razu zadałam sobie pytanie, czy – a jeśli tak, to kiedy? – audioprzewodnicy albo sztuczna inteligencja zastąpią obecnych przewodników. I wtedy przypomniałam sobie historię zamku Kostka, przedstawioną w *Ostatniej arystokratce*, oraz opisany w niej przeza-

lek. Anna Osowska



cd. na s. 36

bawny program naprawczy narzucony przewodnikom przez menadżerkę, który uwzględniał przedziwne oczekiwania turystów. Pośród zagrożeń nie pojawiła się sztuczna inteligencja, ale nie było też mowy o rezygnacji z tradycyjnych przewodników. O przyszłości przewodników rozmawialiśmy w zamkowej kawiarni, przy kawie. Profesor Dariusz Radziwiłłowicz, bo to on nas oprowadzał po zamku w Malborku, potwierdził, że coraz więcej turystów wybiera oprowadzanie w wersji audio.

Dariusz jest historykiem, pasjonatem związanym z Malborkiem od dzieciństwa. Kontynuuje dzieło rodziców, co nie dziwi, bo gdy oni oprowadzali po zamku turystów, on wraz z innymi szkrabami biegał po hurdycjach, tj. drewnianych gankach ciągnących się wzdłuż murów obronnych. Ojciec Darka przez wiele lat pełnił funkcję szefa malborskich przewodników, a historia stowarzyszenia jest rzeczywiście imponująca: sięga 1947 r., wtedy pierwsi pasjonaci zaczęli oprowadzać turystów po ruinach zamku. Nikt nie myślał o konkurencji, ważny był człowiek, jego wiedza i dar opowiadania. Sztuczna inteligencja albo coś na jej podobieństwo występowała jedynie w powieściach science fiction. Życie napisze własny scenariusz, ale ewentualna rezygnacja z tradycyjnych form zwiedzania zmartwiła mnie. Ciekawe, jak podchodzi do tego zagadnienia młode pokolenie.

Po zwiedzaniu przyszedł czas na poufne dywagacje już w naszym wąskim gronie przyjaciółek. Było to bezcenne, do tego w wyjątkowym anturażu. Towarzyszył nam widok malborskiego zamku, przyozdobiony przez jesień kolorami eksponowanymi przez zachodzące słońce, zachwycały wciąż zielone bulwary wijące się wzdłuż koryta Nogatu. Patrzyłam na tę majestatyczną budowlę z przekonaniem, jak bardzo liczą się w życiu takie chwile, dzielone z ważnymi dla nas ludźmi, czas ofiarowany sobie wzajemnie. Bardzo potrzebny był ten wyjazd dla całej naszej czwórki. Oderwałyśmy się od codziennych obowiązków, chociaż i tak pojawił się temat wojny toczącej się nieopodal naszych granic. Wróciłam do domu zregenerowana. Spotkanie było jak cudowny eliksir. Oby takich weekendów było jak najwięcej. Oby NIKT i NIC nie pozbawiły nas tego, co jest w życiu ważne.



Ostatnia arystokratka to komediowa powieść czeskiego autora Evžena Bočka, która zapoczątkowuje serię o rodzinie Kostków. W książce poznajemy arystokratyczną rodzinę, która powraca ze Stanów Zjednoczonych do rodzinnego zamku na czeskich Morawach, gdzie zderza się z rzeczywistością i zamkowymi pracownikami. Historia prowadzona jest w formie pamiętnika pisanego przez osiemnastoletnią Marię, a jej humor wynika z zabawnych, nieoczekiwanych zwrotów akcji i barwnych postaci.

SOKOŁOWSKO

lek. Anna Maria Nykiel



Sokołowsko (dawniej Görbersdorf) – wieś w powiecie wałbrzyskim, położona kilkanaście kilometrów na południe od Wałbrzycha. Sokołowsko swoją nazwę zawdzięcza profesorowi Wolnej Wszechnicy Polskiej, dr. Alferdowi Sokołowskiemu, który przyczynił się do rozwoju uzdrowiska, prowadząc tu w latach 1874–1880 badania nad klimatycznym leczeniem chorób płucnych.

Sokołowsko na pocztówce z początku XX w. (fragment)

To tu w połowie XIX w. powstał najpierw zakład przyrodolecniczy, a następnie pierwszy na świecie ośrodek dla chorych na gruźlicę, prowadzony przez dr. Hermanna Brehmera. Na wzór Sokołowska stworzono szwajcarskie Davos i zainspirowany tym miejscem Tytus Chałubiński szukał podobnych walorów i odkrywał Zakopane. W 1887 r. przebywało tu ponad 700 (!) pacjentów z całej Europy. Wśród gości pojawili się m.in. bracia Lumière, zachowały się ich zdjęcia w sanatorium i parku zdrojowym.

Do Sokołowska trafiłam po przeczytaniu powieści *Gorzko, gorzko* Joanny Bator. Losy czterech pokoleń kobiet bardzo mnie zainteresowały i zachęciły do wycieczki ich śladami. Pod jakim ogromnym wrażeniem byłam, widząc sanatorium (co prawda w opłakanym stanie), pensjonaty, domy, kawiarnię z kart książek!

Dwa lata później trafiłam do Sokołowska w *Empuzjonie* Olgi Tokarczuk. Sokołowsko zainspirowało nie tylko słynne pisarki. W latach 1951–1960 mieszkała tu rodzina

państwa Kieślowskich. Inżynier Roman Kieślowski miał wielkie problemy z płucami i postanowił przenieść się do Sokołowska. Mieli trudną sytuację finansową i z tego powodu ich syn Krzysztof nie mógł korzystać z najbardziej pożądanej atrakcji w ówczesnym czasie – Kina Zdrowie. Kino stało się dla Krzysztofa czymś wyjątkowo pożądanym. Krążą legendy, jak Krzys z kolegami „podglądał” filmy – czy z drzewa przy kinie, czy przez dziurę w dachu ze strychu. Tak czy inaczej kino pozostało jego wielką pasją i miłością.

W Sokołowsku we wnętrzach sanatorium Biały Orzeł reżyser zrealizował film dokumentalny *Prześwietlenie* (1974). A od 2011 r. odbywa się tu cykliczny festiwal filmowy *Hommage à Kieślowski*, poświęcony twórczości i osobie reżysera.

Zdecydowanie polecam tu zabłądzić po swoje własne inspiracje.



cd. na s. 38



Sanatorium dr. Brehmera w Sokołowsku – jego odbudowa prowadzona przez Fundację Sztuki Współczesnej In Situ



Kinoteatr Zdrowie – niegdyś część kompleksu sanatoryjnego dr. Brehmera. Dziś mieści kawiarnię, księgarnię, sklep z pamiątkami i salę kinową



Jedna z tablic w Sokołowsku upamiętniająca Krzysztofa Kiesłowskiego



XXII MISTRZOSTWA POLSKI LEKARZY W MARATONIE



24. edycja Poznań Maraton – XXII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Maratonie

Witam serdecznie! Moje bieganie w biegach długodystansowych trwa już od 10 lat. Pierwszy półmaraton przebiegłem 30 sierpnia 2015 r. w Warszawie. Był to BMW Półmaraton Praski. Powodem do biegania były duże problemy zdrowotne związane z kręgosłupem. To długa historia, więc nie będę o tym pisał. W każdym razie miałem zalecone powolne bieganie, słow jogging. W tym roku 31 sierpnia na dziesięciolecie biegania przebiegłem półmaraton w Szczecinie. W tym dziesięcioleciu przebiegłem kilkadziesiąt półmaratonów. Biegałem w Warszawie, Białymstoku, Poznaniu, Płocku, Krakowie, Wrocławiu, Gdyni, Szczecinie, Grodzisku Wielkopolskim... Zdobyłem kilkakrotnie Koronę Półmaratonów Polskich. Pierwszym maratonem, który przebiegłem, był 44. Maraton Warszawski w 2022 r. Trenowałem do niego ponad sześć miesięcy i udało się – ukończyłem bieg i przeżyłem. Było bardzo ciężko w trakcie biegu i po biegu bolało wszystko, nawet płuca, które ponoć nie boją, łapały mnie kurcze kończyn dolnych. Wytrzymałem chyba tylko dlatego, że medal za ukończenie biegu miałem ofiarować koledze, który walczył z chorobą nowotworową. Na-

W niedzielę 12 października br. ulice Poznania stały się areną sportowych emocji podczas 24. edycji Poznań Maratonu. W ramach tego wydarzenia odbyły się XXII Mistrzostwa Polski Lekarzy w Maratonie, które zgromadziły 60 medyków z całego kraju. W sumie na starcie stanęło ponad 4 tys. uczestników. W maratonie tym brali także udział członkowie naszej Izby:

- **lek. Zbigniew Walento** – zajął pierwsze miejsce w swojej grupie wiekowej, został też wyróżniony poza klasyfikacją ogólną jako najstarszy zawodnik XXII Mistrzostw Polski Lekarzy w Maratonie;
- **lek. Radosław Kwiasowski** – zajął trzecie miejsce w kwalifikacji XXII Mistrzostw Polski Lekarzy Mężczyzn (czas 02:53:31). Obu zawodnikom serdecznie gratulujemy!

stępane maratony były łatwiejsze. Coś się odblokowało w głowie i zdobyłem Koronę Maratonów Polskich. W bieżącym roku przebiegłem cztery maratony (Kraków, Warszawa, Poznań, Dębno). Maraton w Poznaniu był jednocześnie Mistrzostwami Polski Lekarzy w Maratonie. Spadł na mnie deszcz nagród – medal za ukończenie maratonu, medal z izb lekarskich za Mistrzostwa Lekarzy w Maratonie, statuetka za pierwsze miejsce w swojej grupie wiekowej, puchar za najstarszego lekarza, który ukończył maraton i przeżył, brązowy medal pęgarza ze złotej serii za przebiegnięcie w jednym roku maratonów w Krakowie, Warszawie i Poznaniu. W dniu 19 października 2025 r. ukończyłem maraton w Dębnie z nowym rekordem życiowym (czas 05:15:08 – stary rekord poprawiłem się o ponad 6 min) i zdobyłem prestiżową nagrodę Złotego Orła Biegowego. Maraton w Dębnie był 12. z maratonów, które przebiegłem w ciągu czterech lat. Teraz odpoczywam po długim sezonie. Mam już plany biegowe na przyszły rok. Ale na razie nie będę ich zdradzał. Pozdrawiam wszystkich serdecznie i zachęcam do słów joggingu.

lek. Zbigniew Walento



Na podium Zbigniew Walento przyjmuje nagrody



Na podium wśród zwycięzców maratonu lek. Radosław Kwiasowski z Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie (III miejsce)

DUCHY PRUS WSCHODNICH

PAŁACE CISZY

O dworach Prus Wschodnich,
które stały się lazaretami

Pierwsza wojna światowa przyszła do Prus Wschodnich jak zimny wiatr znad pustych pól – nagle i bez litości. Pałace, które przez stulecia tętniły muzyką i śmiechem, w jednej chwili zamieniły się w miejsca bólu. Tam, gdzie niegdyś wieszano kryształowe żyrandole, teraz wisały lampy naftowe, a w marmurowych salach brzmiało już nie echo walców, lecz jęki rannych i rozkazy lekarzy.

Wielkie rody – von Mirbach, von Dohna, von Domhardt – otworzyły swoje rezydencje dla żołnierzy wracających z frontu i dla tych, którzy nigdy już na front nie mieli powrócić. W Sorkwicach powstał wojskowy lazaret, w Dobrocinie leczono zarówno Francuzów, jak i Niemców – jakby wojna na chwilę straciła narodowe barwy. W Lidzbarku



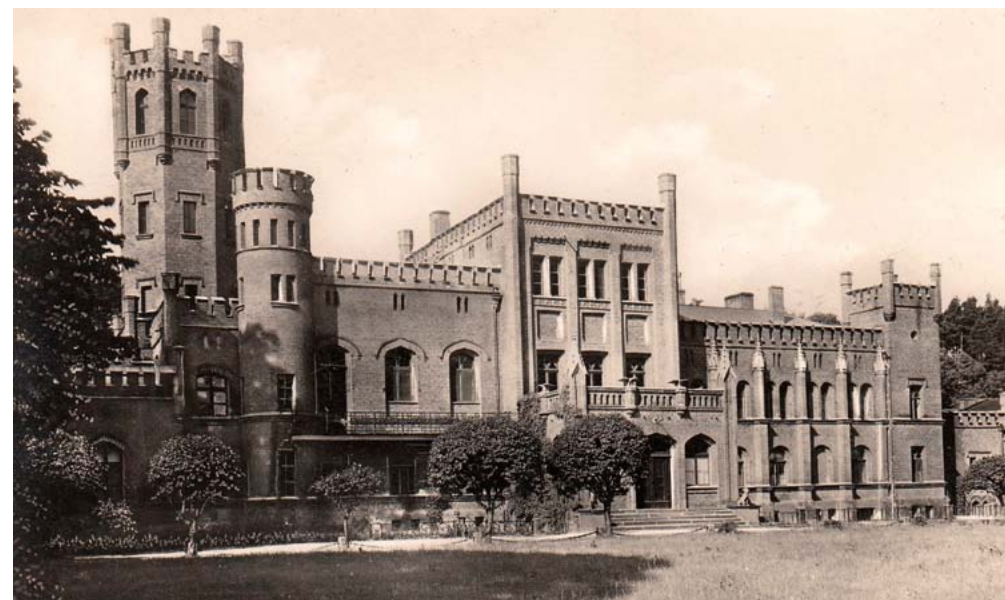
Olsztynek, dawny Zakład Klimatyczny, 1919

Warmińskim prowadzono specjalistyczny szpital, w Stachowiźnie organizowano punkt rehabilitacyjny. Nawet w królewskim Olsztynku zakład klimatyczny stał się miejscem, gdzie ratowano oddech życia.

Wśród tych, którzy nieśli pomoc, był dr Arthur Böttner – młody lekarz z Königsbergu, którego ręce znały dotyk gorączki i drżenie ran. Pisał w 1917 roku:

Każdy dzień przynosił nowe wyzwania – ranni napływali bez przerwy, a my staraliśmy się zapewnić im choć cień ulgi, często kosztem własnego snu i bezpieczeństwa.

Jego notatki pachną karbolem i zmęczeniem, ale widać w nich czułość – tę samą, która sprawiała, że nawet najtwardszy żołnierz płakał, gdy ktoś pochylił się nad nim z troską.



Pałac w Sorkwicach, początek XX w.

Ewa Buratyńska

Piszę o Prusach Wschodnich, bo ich historia nie skończyła się wraz z końcem mapy. Wierzę, że pamięć nie jest przeszłością, lecz formą obecności.





Pałac w Stachowiznie, początek XX w.

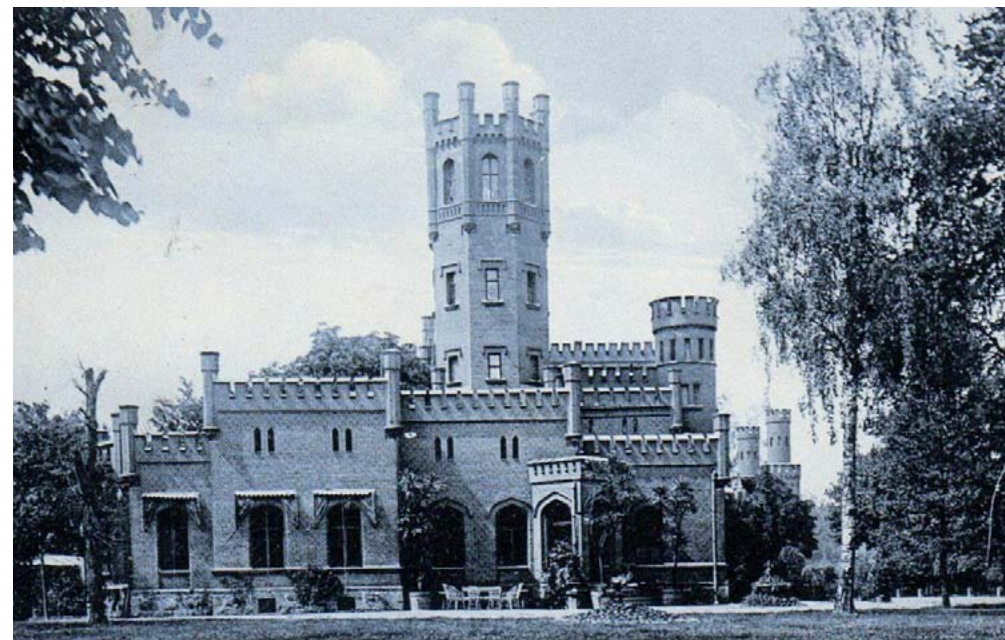
Niemniej ważne były kobiety – siostry zakonne, dziewczęta z ziemiańskich rodzin, wolontariuszki, które opatrywały rany, czytały listy z frontu i modliły się za obcych ludzi. W Tapiu (obecnie Gwardiejsk), gdzie ulice wypełniły się uchodźcami, miejscowy pastor zapisał: „Miasto stało się miejscem cierpienia i nadziei. Dwory zamienione w szpitale, ulice pełne rannych. Wszyscy staraliśmy się pomóc, choć zasoby były ograniczone”.

Te słowa brzmią dziś jak modlitwa, która przetrwała między ruinami.

Do Prus Wschodnich docierały wtedy paczki z Ameryki – z Chicago, Nowego Jorku, Bostonu. W skrzyniach znajdowano lekarstwa, mydło, ciepłe ubrania. Na papierowych etykietach widniały napisy: *From the American Red Cross*. Z Königsbergu i Tapiu rozsyłano dary do mniejszych lazaretów – do Sorkwit, Zalewa, Dobrocina. Była to pomoc nie tylko materialna – to była wiadomość z daleka, że świat jeszcze pamięta, że człowieczeństwo nie wygasło.

W tych samych salach, gdzie przed wojną grano na fortepianie Chopina, teraz uczono rekonwalescentów chodzić, podnosić kubek, pisać drżącą ręką pierwsze litery. Życie wracało powoli, jak wiosna po zbyt długiej zimie.

I może właśnie tam, wśród zapachu jodoformu i popękanych fresków, rodziła się inna,



Pałac w Sorkwitych, 1909 r.

cichsza forma heroizmu – bez orderów i defilad. Heroizmu, który miał twarz zmęczonego lekarza, pielęgniarki, pastora z notesem pełnym imion tych, którzy nie doczekali jutra.

Kiedy dziś wędrujemy po ruinach dawnych rezydencji, trudno uwierzyć, że te miejsca widziały tyle cierpienia. Wysokie sufity pamiętają jeszcze echo rozkazów i modlitw, a kamienne schody – kroki ludzi, którzy wierzyli, że każda opatrzona rana to zwycięstwo nad wojną.

Pastor z Tapiu zapisał na końcu swojego dziennika: „ Wszyscy pracowaliśmy razem – lekarze, pielęgniarki, duchowieństwo i mieszkańcy – by choć na chwilę złagodzić ból tych, których wojna okaleczyła. To była nasza obowiązkowa i święta służba”.

Dziś te słowa mogłyby stać się epitafium dla wszystkich pałaców, które przestały być domami bogactwa, a stały się domami człowieczeństwa.

EWA BURATYŃSKA – od lat interesuje się historią Prus Wschodnich i losami ludzi, którzy z tych ziem wyruszyli w świat. Z pasją odkrywa zapomniane wątki i miejsca, w których przeszłość spotyka się z teraźniejszością. W swoich felietonach stara się przybliżyć mniej znane aspekty historii – także te związane z życiem społecznym i rozwojem medycyny – pokazując, jak bardzo dzieje minionych epok wpływają na nasze dziś.

DONOSY NA CZTERY GŁOSY

ZŁOTY DYPLOM DLA MEDICI PRO MUSICA!

„Konkursy są dla koni, nie dla artystów” – tymi słowami, cytując Bélé Bartóka, rozpoczęła przekornie swoje wystąpienie na Ogólnopolskim Konkursie Chóralnym we Wrocławiu przewodnicząca jury, prof. dr hab. Jolanta Szybalska-Matczak. Rywalizacja zespołów chóralnych w ramach V edycji Ogólnopolskiego Forum Chóralistyki „Wrocław Miastem

Muzyki” (24–26.10.2025) zakończyła się uroczystym ogłoszeniem wyników w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Pokoju we Wrocławiu.

Poprzedzone konkursem dyrygenckim i kompozytorskim oraz warsztatami wokalnymi i dyrygenckimi wydarzenie sprowadziło do Wrocławia 19 chórów z całej Polski, w tym

dr n. hum. Małgorzata Sławińska



Małgosia Wawruk ze ZŁOTYM DYPLOMEM
fot. Marta Szulc



Zwycięski skład zespołu Medici pro Musica, fot. Urszula Budzińska

cd. na s. 44

Medici pro Musica. Przestuchania konkursowe trwały przez niemal sześć godzin, według ścisłego harmonogramu. My mieliśmy szczęście zaśpiewać jako trzeci zespół, dzięki czemu popołudnie spędzaliśmy już bez stresu, korzystając z uroków pięknego Wrocławia. W konkursie wystąpiliśmy w najliczniej reprezentowanej kategorii chórów osób dorosłych. W pewnym sensie zgadzamy się ze słowami przywołanymi przez przewodniczącą jury, która w ten sposób podkreśliła trudną rolę, jakiej podjęli się eksperci oceniający chórálne zmagania. Trudno zmierzyć i porównać ze sobą prezentacje amatorskich zespołów śpiewaczych, różniących się zapewne poziomem artystycznej wrażliwości, a także uzdolnień i umiejętności ich członków, ale za którymi jednocześnie stoją zasługujące na jednakowe uznanie godziny prób, pragnienie obcowania ze sztuką i pasja wspólnego muzykowania. Z tego m.in. powodu rzadko stajemy do rywalizacji chórów – ostatnio w 2019 r. w Tallinie. Mamy jednak doświadczenie, że tak wymagające wydarzenie, choć dość stresujące, bywa dla niezawodowego zespołu ożywcym i mobilizującym do pracy impulsem.

Do zmagania konkursowych Małgosia wybrała trzy utwory: ludową piosenkę *Lecioły zórazie* z cyklu *Cztery pieśni kurpiowskie*, w opracowaniu Jana Krutula, kompozycję Marcina Wawruka *List do miłości* (z listu św. Pawła do Koryntian) oraz *Stacyjkę Zdrój* z repertuaru Kabaretu Starszych Panów, w opracowaniu Andrzeja Borzysa. Czuliśmy, że poszło nam dobrze, choć artyści z reguły bywają samokrytyczni, dodatkowo Małgosia

wyjątkowo chwaliła nas za wykonanie *Listu do miłości*. Jednak ze względu na organizację wydarzenia nie słyszeliśmy innych prezentacji, trudno więc nam było ocenić swoje szanse. Jakież więc było nasze zaskoczenie, gdy jury w składzie: prof. dr hab. Jolanta Szybalska-Matczak, dr Olivia Kaczyńska i mgr Beata Krzenciessa, ogłosiło, że **zespół Medici pro Musica zdobył w konkursie złoty dyplom!** Brawo my! Natomiast Grand Prix przyznano Chórowi Mieszanemu przy Filharmonii Sudeckiej im. Józefa Witkomirskiego w Wałbrzychu.

Powrót do Olsztyna przebiegał w atmosferze dumy i radości. Nie bez powodu część z nas dopiero wtedy zauważyła złoty kolor naszego chóralnego autokaru. O ile jadąc do Wrocławia, a więc w lekkim napięciu, wymienialiśmy opinie na temat laureatów Konkursu Chopinowskiego, o tyle w drodze powrotnej, na dużym już luzie, mogliśmy pozwolić sobie na zupełnie niepoważne uwagi dotyczące komediowych horrorów typu *Mordercza opona* i *Zombieboby* (choć oglądaliśmy tylko zwiastuny), ale także snuć ambitne plany na przyszłość.

Dziękujemy Małgosi za wybór interesującego repertuaru (psalm *List do miłości* wzbudził duże zainteresowanie!) i przygotowanie nas do tego wymagającego konkursu, Kubi – Prezesowi za organizację wyjazdu i dopięcie na ostatni guzik naszego pobytu we Wrocławiu, a Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej w Olsztynie za wsparcie finansowe i nieustający patronat nad zespołem.

Warmińsko-Mazurska Izba Lekarska



Zachęcamy do odwiedzania strony WMIL oraz na FB

TUŻ OBOK DROGI

lek. Jarosław Parfianowicz



Konsulat Świętego Mikołaja w Kętrzynie

Kiedy minie czas szczerzących się dyń i halloweenowych szaleństw, kiedy minie powaga dni poświęconych pamięci zmarłych (Wszystkich Świętych i Zadzuski), to znak, że czas myśleć o bożonarodzeniowych świętach i wyjąć... bombki! Ale może, zanim to nastąpi, warto wybrać się na wyprawę do Konsulatu Świętego Mikołaja w Kętrzynie.

To jedyne takie miejsce w Polsce – wspaniała atrakcja Warmii i Mazur. Powstał w miejscu, gdzie od wielu lat firma Doroszko, łącząc tradycję ze sztuką, precyzję z fantazją i najnowszymi trendami zdobienia, produkuje znane na całym świecie bombki. Wspaniałe, klimatyczne miejsce dla małych i dorosłych dzieci. Naprawdę warto je odwiedzić!

W Konsulacie zobaczyć można galerię tysięcy ręcznie wykonanych ozdób choinkowych i wielkanocnych, a także wziąć udział w pokazach dmuchania ozdób ze szkła i tradycyjnego dekorowania bombek.

Ale to nie wszystko – Konsulat Świętego Mikołaja to miejsce, w którym pod czujnym okiem Elfów odbywają się warsztaty. Można tu aktywnie spędzić atrakcyjne chwile:

- wydymuchać ze szkła własną bombkę i nauczyć się, jak ją pięknie ozdobić;
- napisać i od razu wysłać list do św. Mikołaja lub po prostu do znajomych i rodziny;
- własnoręcznie przygotować niezwykle podarunki dla najbliższych i świątecznie je zapakować.

W Konsulacie znajduje się także biuro paszportów, bajkowe kino, kawiarnia oraz sklepik, gdzie można kupować bombki i inne ozdoby szklane wykonane przez firmę Doroszko. Warto odwiedzić to miejsce, aby złapać trochę świątecznej, magicznej atmosfery i wrócić do czasów wspaniałego dzieciństwa i oczekiwania na prezenty od św. Mikołaja.

Konsulat Świętego Mikołaja, Kętrzyn, ul. Dworcowa 3.

www.konsulatmikalaja.pl

Jarosław Parfianowicz









Pakiety sportowe



Warmińsko-Mazurskiej Izby
Lekarskiej w Olsztynie

PAKIET

DLA CZŁONKÓW WMIL



27,75 zł/mies.* 2 × w tygodniu
42,25 zł/mies.* 1 × dziennie
47,50 zł/mies.* bez limitu

PAKIET

DLA CZŁONKÓW WMIL



30,50 zł/mies.* 2 × w tygodniu
53,25 zł/mies.* 1 × dziennie
64,00 zł/mies.* bez limitu

* cena po dofinansowaniu przez pracodawcę



DLA OSOBY TOWARZYSZĄCEJ

goFIT 2 × w tygodniu 123,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 164,50 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 133,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 175,00 zł/mies.

DLA CZŁONKA RODZINY

goFIT 2 × w tygodniu 98,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 123,00 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 108,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 133,50 zł/mies.

DLA STUDENTA dziecko w wieku 15–26 lat

goFIT 2 × w tygodniu 98,00 zł/mies.
goFIT 1 × dziennie 123,00 zł/mies.
FIT&more 2 × w tygodniu 108,50 zł/mies.
FIT&more 1 × dziennie 133,50 zł/mies.

DLA DZIECKA poniżej 15. r.ż.

Pakiet basenowy Aqua 1 × dziennie 50,50 zł/mies.
Pakiet Junior 1 × dziennie 92,00 zł/mies.

Masz pytania? Skontaktuj się z Biurem Obsługi Klienta

bok@medicover.pl

Więcej informacji oraz zapisy od 1 do 20 dnia
miesiąca poprzedzającego na stronie:

www.medicoversport.pl/pakiety/wmiolsztyn

kod dostępu: **zapytaj w biurze WMIL**



PRZYRODA W OBIEKTYWIE

PIGWA

Herbata z cytryną to najbardziej popularny napój rozgrzewający na jesienne i zimowe dni. Jednak pigwa oferuje nam coś więcej. Oprócz witaminy C posiada szereg dodatkowych wartości odżywczych, które wspierają naszą odporność i ogólne funkcjonowanie organizmu. Wystarczy trzy łyżeczki soku na szklankę herbaty, by nabrała ona wyjątkowego, aromatycznego smaku.

Prozdrowotne właściwości pigwy wynikają z jej bogatego składu – jest przede wszystkim źródłem witaminy C, witamin z grupy B, fosforu, magnezu, potasu, żelaza, witaminy A i wapnia. Zawiera także kwas foliowy, który odpowiedzialny jest za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i sercowo-naczyniowego. Regularne spożywanie pigwy i jej przetworów przyspiesza metabolizm i oczyszcza jelita.

Doceniane są jej właściwości bakteriobójcze, przeciwzapalne, obniżające ciśnienie krwi, ułatwiające walkę z przeziębieniem i grypą, oczyszczające, regulujące poziom cholesterolu, regenerujące wątrobę, zapobiega chorobom nowotworowym. Nie wszyscy też o tym wiedzą, że pigwa stosowana jest także zewnętrznie. Przyspiesza gojenie ran i łagodzi podrażnienia skóry.

Witaminy i minerały zawarte w owocu pigwy powodują, że jej spożywanie zalecane jest w szczególności w okresie jesienno-zimowym, czyli czasie zwiększonej zachorowalności na grypę i przeziębienie. Powinna więc pigwa na stałe zagościć w naszym codziennym menu. Choć sam owoc nie nadaje się do bezpośredniego spożycia, to jej wartości odżywcze z powodzeniem przemycane są w takich przetworach jak nalewka, dżem czy syrop z pigwy.

- redaktornaczeln@hipokrates.org
- olsztyn@hipokrates.org

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



Fot. Jarosław Parfianowicz

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. 11.00–16.00

Środa godz. 10.00–17.00

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**