



BIULETYN LEKARSKI

Rok XXXVII, kwiecień 2026, numer 192

e-active



**XLIV OKRĘGOWY
SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZY
ZJAZD LEKARZY WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ
IZBY LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE**

START

Wstęp Piotr Kocbach, prezes WMIL	... 3	Zasłużony Lekarz Warmii i Mazur Maciej Konopka	... 24
Refleksje Anna Lella Prezes WMIL VIII i IX kadencji	... 5	Problemowe style jedzenia Joanna Ciborska	... 28
Zmodernizowany KSOR Klinicznego Szpitala MSWiA Jarosław Witek	... 6	Trzy miłości Anna Osowska	... 30
XLIV Okręgowy Sprawozdawczo-Wyborczy Zjazd Lekarzy... Karolina Witkowska	... 10	Witamina D Roman Łesiów	... 32
Nagrody naukowe im. prof. E. Lenkiewicza Redakcja	... 13	Teo torriatte konomamaiko... Wiktor Hajdenrajch	... 33
Obwieszczenia Przewodniczącego Okręgowej Komisji Wyborczej Artur Gołębiowski	... 14	KONTRSEKSUALNOŚĆ – jungowski dar dla młodych z pierwszej połowy XXI wieku Apolonia Szarkowicz	... 35
„Ochrona Zdrowia jest kobietą” Redakcja	... 16	Taki koncert zdarza się raz! Małgorzata Sławińska	... 37
Kronika Okręgowej Rady Lekarskiej Zbigniew Gugnowski, Katarzyna Godlewska, Karolina Witkowska	... 17	Pro memoria Anna Osowska	... 39
Wojewódzkie Obchody Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia Karolina Witkowska	... 19	Tuż obok drogi Jarosław Parfianowicz	... 40
Ocena stażu podyplomowego lekarza rok 2024/2025 Leszek Cichowski	... 20	Mrówki i mrowiska Redakcja	... 44
		Informacje biura Redakcja	... 45



Szanowne Koleżanki i Koledzy,

Objęcie funkcji prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej to dla mnie nie tylko ogromny zaszczyt, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec każdego z Was – od lekarzy stażystów, przez specjalistów, aż po naszych mentorów i seniorów. Dziękuję za zaufanie, którym mnie obdarzyliście.

Deklaruję, że nasza Izba będzie miejscem dialogu, wsparcia i nowoczesnego myślenia o samorządzie.

Z dumą informuję, że podczas pierwszego posiedzenia Okręgowej Rady Lekarskiej w dniu 1 kwietnia wyłoniliśmy skład **Prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej**. Wybór ten nie był przypadkowy. Zależało mi na stworzeniu zespołu, który łączy w sobie merytoryczny spokój i doświadczenie z nowatorskim spojrzeniem na problemy naszej grupy zawodowej.

W nowym Prezydium postawiłem, y jako Okręgowa Rada, na **reprezentatywność**. Znaleźli się w nim przedstawiciele różnych dziedzin medycyny, zarówno z ośrodków klinicznych, jak i lekarze praktykujący w mniejszych powiatowych placówkach oraz w podstawowej opiece zdrowotnej.

Kluczowym elementem mojej strategii było zaproszenie do ścisłego kierownictwa Izby **młodych lekarzy**. To przemyślany krok w stronę odświeżenia wizerunku samorządu. Chcemy pokazać, że nie jesteśmy skostniałą strukturą, lecz nowoczesną instytucją, która realnie wspiera koleżanki i kolegów na początku ich zawodowej ścieżki. Młodzi członkowie Prezydium wnoszą świeże spojrzenie na cyfryzację, elastyczne formy kształcenia i kulturę pracy.

Chcemy, aby Izba była naturalnym środowiskiem dla stażystów i rezydentów, gdzie mogą realnie wpływać na kształtowanie prawa medycznego i standardów pracy. Ich obecność to gwarancja, że nasze działania będą szybkie i dostosowane do współczesnych realiów komunikacyjnych.

Nie ukrywam, że przejmuję stery w trudnym momencie dla polskiej ochrony zdrowia. Lista priorytetów jest długa, ale nasze główne cele na najbliższą kadencję są jasne:

1. **Bezpieczeństwo prawne lekarza (System No-Fault):** Będziemy konsekwentnie dążyć do wprowadzenia rozwiązań, które promują bezpieczeństwo pacjenta poprzez eliminację kultury karania za błędy nieумыśłne.
2. **Walka z wypaleniem zawodowym:** Zdrowie psychiczne lekarzy nie może być tematem tabu. Planujemy rozszerzenie programów wsparcia i integracji środowiskowej.
3. **Edukacja i jakość kształcenia:** W obliczu rosnącej liczby uczelni medycznych naszą rolą jest rygorystyczne pilnowanie standardów nauczania. Nie pozwolimy na dewaluację dyplomu lekarza.
4. **Uproszczenie biurokracji:** Izba musi być wsparciem, a nie kolejnym urzędem. Będziemy dążyć do maksymalnego uproszczenia procedur administracyjnych dla naszych członków.
5. Kolejnym palącym problemem jest **bezpieczeństwo osobiste lekarza i lekarza dentystry**. Obserwujemy niedopuszczalną eskalację agresji ze strony pacjentów. Wzrost napięć społecznych, frustracja systemowa i narastający kryzys zaufania sprawiły, że agresja wobec personelu medycznego – zarówno ta słowna, jak i fizyczna – stała się zjawiskiem coraz bardziej powszechnym. Jako nowo powołana Okręgowa Rada Lekarska mówimy jasno: **nasze bezpieczeństwo jest warunkiem koniecznym do bezpiecznego leczenia pacjenta**.

Nie możemy i nie będziemy akceptować sytuacji, w której gabinet lekarski, izba przyjęć czy oddział szpitalny stają się areną linczu.

Trudna sytuacja ekonomiczna pacjentów czy kolejki do specjalistów nigdy nie mogą być usprawiedliwieniem dla przemocy. Nasza Izba będzie stać na straży granicy, której nikomu nie wolno przekraczać.

cd. na s. 4

Będziemy domagać się również od dyrekcji placówek medycznych wprowadzenia skutecznych systemów zabezpieczeń – od ochrony fizycznej po sprawne systemy alarmowe. Lekarz ma prawo wychodzić do pracy z poczuciem, że wróci z niej bezpiecznie do swojej rodziny. Choć prawo przyznaje lekarzom ochronę należną funkcjonariuszom publicznym podczas wykonywania obowiązków, często pozostaje to martwym zapisem. Izba będzie dążyć do zacieśnienia współpracy z policją i prokuraturą, aby każdy akt agresji był ścigany z urzędu i surowo karany.

Rozszerzamy ofertę pomocy prawnej dla członków naszej Izby. Każdy lekarz i lekarz dentysta, który padnie ofiarą napaści lub zniesławienia, otrzyma od nas pełne wsparcie procesowe. Postawimy na profilaktykę. Zaprosimy ekspertów, którzy pomogą lekarzom – a szczególnie naszym najmłodszym koleżankom i kolegom – budować narzędzia komunikacyjne pozwalające na wygaszanie konfliktów w sytuacjach kryzysowych.

Wierzę bowiem, że bezpieczeństwo i komfort naszej pracy zależą nie tylko od przepisów, ale przede wszystkim od wzajemnej solidarności i poczucia, że w trudnych chwilach nikt nie zostaje sam.

Izba Lekarska to nie budynek – to my wszyscy. Zachęcam i zapraszam Was do aktywnego kontaktu, zgłaszania pomysłów i włączania się w prace komisji problemowych. Moje drzwi są dla Was, Drogie Koleżanki i Koledzy, zawsze otwarte. Wierzę, że połączenie mądrości doświadczonych lekarzy z entuzjazmem młodych członków, nie tylko tych z Prezydium, pozwoli nam zbudować samorząd silny, szanowany i nowoczesny.

Z koleżeńskim pozdrowieniem

dr n. med. Piotr Kocbach
Prezes X kadencji Okręgowej Rady Lekarskiej
w Olsztynie



ZAPRASZA DO WSPÓŁPRACY LEKARZY WSZYSTKICH SPECJALIZACJI, M.IN.:

Alergologii	Dermatologii
Reumatologii	Chirurgii Ogólnej
Otolaryngologii	Chirurgii Naczyniowej
Endokrynologii	Ortopedii
Ginekologii	Okulistyki
Gastroenterologii	Radiologii
Kardiologii	Nefrologii
Hematologii	Diabetologii
Psychiatrii	Onkologii
Neurologii	Kardiochirurgii
Proktologii	Geriatрії

Przyjęcia
pacjentów:
dorośli
i/lub dzieci

Gwarantujemy
wysoki wolumen
wizyt
komercyjnych

Zapraszamy
również lekarzy
w trakcie
specjalizacji



Panda Med Elbląg to nowoczesne centrum medyczne o powierzchni blisko 1200 m², będące największą kliniką w regionie oraz jednym z liderów rynku usług medycznych. Nasz zespół tworzy blisko 50 doświadczonych specjalistów reprezentujących szeroki zakres specjalizacji lekarskich!

Czekamy na Ciebie!

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego: 573 440 453
lub mailowo: rekrutacja@grupapandamed.pl | prosimy o wpisanie w tytule: „Panda Med Elbląg”



www.grupapandamed.pl

REFLEKSJE



Anna Lella
Prezes WMIL VIII i IX kadencji

Minęło 8 lat mojego przewodniczenia WMIL, choć aktywność w samorządzie towarzyszy mi na różnych szczeblach od samego początku pracy zawodowej, tj. od drugiej kadencji, gdy tuż po studiach zostałam delegatem, realizując i inicjując liczne tematy dla środowiska na poziomie regionu, kraju, jak i na arenie międzynarodowej. Czym jest samorząd? A w zasadzie powinnam napisać: kim jest samorząd? Najważniejszą kwestią do zrozumienia istoty izby jest to, iż „członkowie izb lekarskich stanowią samorząd zawodowy lekarzy i lekarzu dentyków”. Izba to my, samorząd tworzymy my wszyscy razem, koleżanki i koledzy. Każdy i może, i powinien angażować się na rzecz środowiska. W Warmińsko-Mazurskiej Izbie Lekarskiej widać to wyraźnie. Izba z Krainy Tysiąca Jezior, gdzie otaczająca przyroda wpływa na człowieka, tak pięknie moderuje nastroje. Możemy się szcycić licznymi rozwiązaniami wspierającymi koleżanki i kolegów, mamy liczne benefity dla członków. Warto pamiętać, że za każdą aktywnością stoi człowiek, koncepcja, dalsze przeprowadzenie tematu. To też wskazówka dla malkontentów – jeżeli komuś coś się nie podoba, może to zmienić. Może sam wziąć sprawy w swoje ręce, wykazać się kreatywnością i pracowitością. Mamy wiele flagowych wydarzeń, jak konferencje, warsztaty, zabawy, koncerty, piknik, wydawnictwa, wystawy... Ale zawsze jest przestrzeń na nowe inicjatywy, na realizację nowych idei.

W naszym regionie stanowimy liczną społeczność – 4,5 tysiąca członków. Nie sposób byśmy wszyscy się znali, choć stanowimy wielką rodzinę – lekarzy w szpitalach, poradniach, gabinetach, urzędach, emerytów, rezydentów, stażystów, nestorów, praktykujących na funduszu i prywatnie. Wielokrotnie napotykalismy sytuacje, gdy ktoś lub instytucje zewnętrzne dążyły do tego, żeby nas skłócić, podzielić. Zawsze powtarzałam, że powinniśmy ponad wszystko, ponad podziałami trzymać się i działać RAZEM. Pomimo zapracowania wykazywać empatię, wrażliwość na nasze otoczenie, aby dostrzec, gdy ktoś jest w potrzebie. Cieszy mnie, gdy słyszę opinie, że na tle innych izb wyróżnimy się kreatywnością i zgodą w działaniu, bo zgoda buduje. Taki obraz naszej izby malowało wiele osób, każdy coś dodał. To piękne przekazanie pałeczki w sztafecie, kolejne pokolenie wdraża się w zadania, wszystko dla dobra środowiska.

Kończąc swoją kadencję, jako prezes otrzymałam liczne podziękowania, usłyszałam wiele ciepłych słów, za które jestem wdzięczna, a jednocześnie to ja chciałabym podziękować wszystkim, bez których trudno byłoby rozwijać naszą izbę i zrealizować zamierzone cele.

Najcieplejsze słowa kieruję do członków Prezydium, dziękując za ich czas oddany w służbie innym, niemal cotygodniowe zebrania, zaangażowanie, żmudną pracę, analizę bieżących spraw, liczne inne aktywności, niekończący się wysiłek i konsekwencję. W naszej izbie wszystko robimy razem, to zgrana praca zespołowa. Wysoko cenię zaangażowanie członków Okręgowej Rady, członków komisji problemowych. Ze szczególnym szacunkiem zwracam się do pionu odpowiedzialności zawodowej – rzeczników i sądu lekarskiego, za ich jakże ważną i trudną misję.

Życzę wszystkim nowo wybranym koleżankom i kolegom sukcesów, satysfakcji, wytrwałości, wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka. Stałego zrozumienia, czym jest samorządność. Życzę przy tym dużo radości z podejmowanych aktywności na rzecz środowiska.



Pałeczka w sztafecie przekazana – Anna Lella, prezes WMIL minionych dwóch kadencji i Piotr Kocbach, obecny prezes Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej

ZMODERNIZOWANY KSOR KLINICZNEGO SZPITALA MSWiA



19 marca 2026 r. w Szpitalu Klinicznym MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii w Olsztynie uruchomiono zmodernizowany Kliniczny Szpitalny Oddział Ratunkowy (KSOR).

Inwestycja objęła kompleksową przebudowę, rozbudowę oraz doposażenie oddziału w najnowocześniejszy sprzęt medyczny, a jej łączna wartość wyniosła blisko 14 mln zł. Projekt został zrealizowany w ramach zadania pn. „Wzrost dostępności oraz bezpieczeństwa udzielania świadczeń opieki zdrowotnej poprzez przebudowę Szpitalnego Oddziału Ratunkowego SK MSWiA z W-MCO w Olsztynie i doposażenie”, finansowanego ze środków Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

Modernizacja oddziału ma na celu przede wszystkim zwiększenie komfortu pacjentów oraz poprawę efektywności udzielania świadczeń medycznych. Zmiany objęły zarówno infrastrukturę, jak i organizację pracy oddziału, co pozwala na sprawniejsze prowadzenie diagnostyki oraz podejmowanie decyzji terapeutycznych.

Zmodernizowany oddział ratunkowy stanowi istotne wzmocnienie potencjału diagnostyczno-terapeutycznego olsztyńskiej polikliniki oraz podnosi standardy bezpieczeństwa i jakości udzielanych świadczeń.

W ramach modernizacji uruchomiono m.in.:

- Nowoczesną centralę monitorującą
Podgląd w czasie rzeczywistym parametrów życiowych pacjentów – centralą objęte jest 18 stanowisk, w tym: 2 stanowiska reanimacyjne, sala obserwacji (9 łóżek), sala intensywnego nadzoru medycznego (2 łóżka), 2 izolatki, gabinet zabiegowy.
- Nowoczesny aparat RTG z ramieniem C w nowej gipsowni
Aparaty z ramieniem C są podstawowym narzędziem obrazowania śródoperacyjnego oraz w radiologii zabiegowej. Aparaty CYBERBLOC charakteryzują się wysoką jakością obrazowania oraz bardzo dużą trwałością.
- Nowe respiratory transportowe oraz nowy, mniejszy defibrylator na potrzeby szpitalnego patrolu reanimacyjnego
- Dedykowane stanowisko dekontaminacji do procesu usuwania i dezaktywacji substancji szkodliwych, które mogą zagrażać życiu lub zdrowiu z osobnym podjazdem dla karetki oraz izolatki ze śluzami zgodnie z aktualnymi wytycznymi.



„Inwestycja ma przede wszystkim poprawić komfort pacjentów. Warunki przyjmowania i przebywania pacjentów zostały znacząco poprawione. Oczywiście staramy się ograniczać długość pobytu na oddziale ratunkowym, bo to nie jest oddział do »przechowywania« pacjentów. Powinno tu dojść do diagnostyki wstępnej, a następnie pacjent powinien być wypisany do domu albo przekazany na oddział szpitalny. Druga funkcja to ratowanie życia” – dr hab. n. med. Janusz Kocik, dyrektor Szpitala Klinicznego MSWiA w Olsztynie

SOR – kilka wspomnień

Pierwszy zespół lekarzy pracujących w SOR był złożony z lekarzy do-tychczas dyżurujących w dawnej izbie przyjęć, namówionych do pra-cy kolegów ze Szpitala Wojewódzkiego, z którymi współpracowałem w tamtym oddziale ratunkowym, oraz ze Szpitala Miejskiego. Na stałe w oddziale byłem ja i dr Jacek Tyłło, my stanowiliśmy trzon zespołu. Na-leżało podjąć starania o uzyskanie akredytacji oddziału do prowadzenia specjalizacji oraz rozpoczęcia kształcenia własnego zespołu lekarskie-go. Akredytację uzyskaliśmy wiosną 2004 roku i nasi pierwsi rezydenci – dr Jarosław Abramczyk, Olga Puchaczewska-Piotrowska, Aleksandra Woźniak-Nowicka, śp. Paweł Sak bardzo szybko weszli na drogę samo-dzielnej pracy, zaś dr Jacek Tyłło rozpoczął specjalizację z medycyny ratunkowej w ramach „krótkiej ścieżki”. Oddział specjalizował też leka-rzy z innych szpitali województwa. W miarę upływu czasu zespół lekarski się powiększał. Nie sposób wszystkich wymienić, a wszystkim gorąco dziękuję za ich wkład w rozwój oddziału. Mając własny zespół pracow-ników od początku istnienia oddziału zaczęliśmy wdrażać nowatorskie rozwiązania w naszej pracy, ale i dzięki istnieniu oddziału ratunkowego szpital uzupełnił swoją strukturę o dwa nowe oddziały – neurologię i or-topedię (wiosną 2005 roku). W 2009 roku staliśmy się Kliniką Ratunkową UWM w Olsztynie.

Znaną bolączką wszystkich szpitali, prawdopodobnie istniejącą w niektórych do dziś, jest problem interwencji, w obrębie szpitala i jego otoczeniu, w stanach zatrzymania krążenia i stanach nagłych utrat przytomności, urazach. Ogólnie, rzecz biorąc, przypisywano te zadania anestezjologom, odciągając ich od pracy. Postanowiliśmy pójść własną drogą, tworząc patrol reanimacyjny z SOR-u oraz rozpoczynając pro-gram stałego, systematycznego szkolenia całego personelu szpitala z podstaw reanimacji, wychodząc z założenia, iż żaden pracujący nie powinien tracić głowy w takich sytuacjach, powinien umieć rozpocząć postępowanie do momentu przybycia wykwalifikowanego zespołu. Sprawa była jasna i prosta: jedno miejsce zgłoszenia, jeden zespół in-terwenujący, bez zbędnego zamętu i zamieszania. Ratować musi umieć każdy pracownik szpitala – system sprawdza się do dziś. Tak oto kil-kanaście lat temu wdrożyliśmy coś, co obecnie zaczyna funkcjonować

cd. na s. 8



Jarosław Parfianowicz – twórca SOR-u
w towarzystwie obecnej ordynator
oddziału Zakii Alisherov



w szpitalach jako Zespół Szybkiego Reagowania. Ponadto na terenie SOR utworzyliśmy pracownię fantomową, systematycznie uzupełnianą w coraz bardziej zaawansowane systemy szkoleniowe. Szkolenia były prowadzone dla podmiotów zewnętrznych przez utworzony własny ośrodek szkoleniowy, zaś ratownicy zdobywali coraz nowe stopnie instruktorskie w zakresie szkolenia ALS, ACLS, ITLS i byli zapraszani na szereg konferencji jako wykładowcy, celem podzielenia się swoim doświadczeniem. Niestety, obecnie ta działalność praktycznie już nie istnieje, a szkoda, iż taki dorobek został zmarnowany.

Mój wymarzony oddział nigdy by nie zaistniał bez ciężkiej pracy każdego na swoim stanowisku. Zawsze był miejscem do szkolenia i doskonalenia zawodowego, realizacji własnych pasji. W oddziale przeciętnie zatrudnionych było ok. 70 osób – lekarzy, pielęgniarek, ratowników, sekretarek medycznych, kierowców, salowych. Przez lata przewinęło się przez oddział ponad 250 osób. Część z nich odeszła od medycyny ratunkowej, część przeszła do innej pracy, część pracuje za granicą. Zespół był bardzo zgrany ze sobą, współpracował harmonijnie, zaś niejednokrotnie integrował się na wspólnych imprezach plenerowych. Bardzo dużą siłą napędową byli ratownicy medyczni podnoszący swoje wykształcenie, uzyskujący kolejne certyfikaty. Zespoły ratowników z SOR brały udział w zawodach ratownictwa wojewódzkich i ogólnopolskich – w 2013 roku zdobyli nawet tytuł wicemistrza Polski. I tu też okazaliśmy się innowacyjni, pierwsi wprowadzając zespoły dwuosobowe, i były to zespoły z SOR, a nie systemu. Oprócz pracy zawodowej ludzie realizowali swoje pasje i zainteresowania. Mieliliśmy wśród nas fotografików, malarzy, spadochroniarzy, cukierników, strażaków, ogrodników, myśliwych, morsy, amatorów walk rycerskich – długo by wyliczać. Nie sposób w krótkim wspomnieniu wymienić wszystko i o wszystkich, lecz pamięć o tych, co odeszli na wieczny dyżur: Asi Walerzak – pierwszej oddziałowej, Ani Surowiec – pielęgniarce i dr. Pawle Saku, zostanie w nas na zawsze.

*Wspomnienia lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w 100-lecie Izb Lekarskich, pod red. Jana Zygmunta Trusewicza (fragment wspomnienia Jarosława Parfianowicza *Mój wymarzony oddział*), WMIL, Olsztyn 2023.*



„Cieszę się z każdych wydanych pieniędzy na jednostki ochrony zdrowia, na modernizację szpitali i inwestycje w zdrowie. Pieniądze wydane na ochronę zdrowia to najlepiej wydane środki...” – Sylwia Jaskulska, wicemarszałek województwa warmińsko-mazurskiego

„Otrzymałem propozycję objęcia ordynatury i zorganizowania oddziału wraz z zadaniem uruchomienia go od podstaw, czyli wyposażenia, znalezienia kadry medycznej, zorganizowania pracy, zasad działania, itd. Mój wymarzony oddział nigdy by nie zaistniał bez

ciężkiej pracy każdego na swoim stanowisku. Zawsze był miejscem do szkolenia i doskonalenia zawodowego, realizacji własnych pasji” – Jarosław Parfianowicz, pierwszy ordynator SOR w Szpitalu MSWiA w Olsztynie

Jarosław Witek
rzecznik prasowy Szpitala MSWiA w Olsztynie

XLIV OKRĘGOWY SPRAWOZDAWCZO-WYBORCZY ZJAZD LEKARZY WARMIŃSKO-MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE

Wybór nowego prezesa, okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej oraz członków organów WMIL w Olsztynie, roczne i kadencyjne podsumowanie działalności, dyskusje i głosowanie w sprawie przyjęcia uchwał, wręczenie odznaczeń „Zasłużony Lekarz Warmii i Mazur” oraz grantów w konkursie im. prof. E. Lenkiewicza za najlepszą pracę naukową opublikowaną przed ukończeniem 35. roku życia, jak też występ chóru Medici pro Musica – tak przebiegał XLIV Okręgowy Sprawozdawczo-Wyborczy Zjazd Lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie, który odbył się 7 marca br.

W zjeździe uczestniczyli delegaci wyłonieni w tegorocznych wyborach. Dzięki wcześniejszemu zaangażowaniu Komitetu Organizacyjnego, który stanowili członkowie Prezydium i pracowników biura izby, sprawy organizacyjne zjazdu przebiegły bardzo sprawnie.

Tradycyjnie spotkanie rozpoczęło się przywitaniem przybyłych delegatów i gości przez ustępującą prezes ORL Annę Lellę. Zaprezentowano film przygotowany przez Telewizję Kopernik, obejmujący najważniejsze wydarzenia z życia WMIL, jakie miały miejsce w IX kadencji.

Kolejnym punktem zjazdu było wspomnienie o tych, którzy odeszli na wieczny dyżur. Zgromadzeni na sali im. prof. Rymiana powstali, aby uczcić ich pamięć minutą ciszy...

Po duchowej zadumie przyszedł czas na lekkie odprężenie przed częścią roboczą – specjalnie dla uczestników zjazdu wystąpił chór Medici pro Musica, prezentując swój piękny repertuar.

Zaraz po koncercie prezes WMIL zaprosiła przewodniczącego Kapituły Odznaczenia „Zasłużony Lekarz Warmii i Mazur” Marka Zabłockiego do przedstawienia tegorocznych



cd. na s. 11



Chór Pro Medici

laureatów i krótkiego opisanie ich osiągnięć, zarówno na polu zawodowym, jak i pozazawodowym. Zaszczytne wyróżnienie otrzymali: Wanda Badowska, Urszula Biernacka, Jacek Janiszewski, Beata Jaroszewska-Świątek, Beata Łączyńska, Piotr Malinowski, Ryszard Miśków, Marcela Sajkowska, Krystyna Urbanowicz oraz Grzegorz Wasilewski.

Takie odznaczenia to ogromny powód do dumy nie tylko dla samych wyróżnionych, ale i dla całej izby lekarskiej – pokazuje to, że działalność naszych członków zasługuje na podkreślenie i stanowi przykład dla innych.

Ale to nie koniec! Podczas marcowego spotkania przedstawiono nazwiska dwojga młodych lekarzy – Julii Nowowiejskiej-Purpurowicz i Jakuba Morze – którym przyznano grant w konkursie im. prof. Edwarda Lenkiewicza na najlepszą publikację naukową dla lekarzy, którzy nie ukończyli 35. roku życia.

Nie zabrakło również wystąpień zaproszonych gości. Tym razem głos zabrali: prezydent Olsztyna Robert Szewczyk, dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia w Olsztynie Andrzej Zakrzewski, rektor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie dr hab. Jerzy A. Przyborowski, prof. UWM, prezes Społecznego Komitetu Opieki nad Starą Rossą Dariusz Żybort, prezes Rady Lekarsko-Weterynaryjnej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej w Olsztynie lek. wet. Jacek Łukaszewicz oraz dziekan Rady Adwokackiej Izby Adwokackiej w Olsztynie adw. Jerzy Dobrzański.



Robert Szewczyk, Prezydent Olsztyna



Jerzy A. Przyborowski



Andrzej Zakrzewski



Jerzy Dobrzański



Piotr Niemir



Dariusz Żybort



Jacek Łukaszewicz

cd. na s. 12



Po wyróżnieniach i przemówieniach przyszedł czas na właściwą, roboczą część zjazdu. Tradycyjnie rozpoczęto od wyboru przewodniczącego i Prezydium Zjazdu oraz Komisji Wyborczej, był też wybór Komisji Mandatowej, Komisji Uchwał i Wniosków. Głosowano nad przyjęciem uchwał porządkowych, po czym przyszedł czas na sprawozdania – prezes WMIL Anna Lella przedstawiła podsumowanie działalności naszej izby w roku ubiegłym oraz podczas całej IX kadencji – zarówno kwestie formalne, jak i wydarzenia „po godzinach” służące integracji koleżanek i kolegów. Były też sprawozdania z działalności: okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej Jarosława Abramczyka, Okręgowego Sądu Lekarskiego, którego przewodniczącym jest Piotr Niemier, raport finansowy przedstawiony przez skarbnika ORL WMIL Leszka Cichowskiego oraz Okręgowej Komisji Rewizyjnej – przygotowany przez Arkadiusza Pyszko. Po wygłoszonych podsumowaniach działalności odbyła się dyskusja nad przedstawionymi sprawozdaniami.

Zgodnie z regulaminowym porządkiem obrad zgromadzeni delegaci debatowali i głosowali w sprawie przyjęcia uchwał zjazdowych. Okręgowy Zjazd Lekarzy udzielił absolutorium Okręgowej Radzie Lekarskiej. Zaaprobowano nowy Regulamin Okręgowej Rady Lekarskiej.

Istotnym elementem zjazdu były wybory nowych władz samorządu na X kadencję. W głosowaniu tajnym na prezesa ORL został wybrany **Piotr Kocbach**. Zjazd dokonał także wyborów na stanowisko okręgowego rzecznika odpowiedzialności zawodowej – został nim na kolejną kadencję Jarosław Abramczyk, członków Okręgowej Rady Lekarskiej, Okręgowej Komisji Rewizyjnej, Okręgowego Sądu Lekarskiego, zastępców Okręgowego Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej, Okręgowej Komisji Wyborczej oraz delegatów na Krajowy Zjazd Lekarzy.

Na zakończenie zjazdu nowy prezes podziękował wszystkim delegatom za aktywny udział w posiedzeniu, a przewodnicząca obrad Jadwiga Snarska zamknęła zebranie.

mgr Karolina Witkowska

Więcej zdjęć na stronie www.Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

NAGRODY NAUKOWE IM. PROF. E. LENKIEWICZA

Podczas obrad XLIV Okręgowego Zjazdu Lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej, które odbyły się 7 marca 2026 r. w siedzibie Domu Lekarza w Olsztynie, zwycięzcom konkursu im. prof. E. Lenkiewicza zostały wręczone nagrody. Lauretami zostali:

- **lek. Julia Nowowiejska-Purpurowicz** – tytuł pracy: *Antibodies Targeting Gasdermin E as a Potential Therapeutic Option for Psoriasis – A Pilot Study on a Mouse Model.*
- **lek. Jakuba Morze** – tytuł pracy: *ApoB-containing lipoproteins: count, type, size, and risk of coronary artery disease.*

Nagrody im. prof. Edwarda Lenkiewicza za najlepszą publikację naukową fundowane są co roku przez Warmińsko-Mazurską Izbę Lekarską w Olsztynie. Nagroda ta stanowi jedną z form wspierania młodych lekarzy i lekarzy dentyistów. Przyznawana jest autorom, którzy nie ukończyli 35. roku życia, za najlepsze prace naukowe publikowane w uprzednim roku.

To jedno z nielicznych wyróżnień tego rodzaju w Polsce. Co roku do konkursu zgłasza się wielu chętnych. Każda z prac przynosi nowe spojrzenie i nową drogę rozwoju medycyny.

Laureatom serdecznie gratulujemy i życzymy samych sukcesów w dalszej pracy zawodowej i naukowej!

Redakcja

Od Redakcji Biuletynu Lekarskiego

50 LAT MINEŁO... JAK JEDEN DZIEŃ!

11 lutego br. odbyła się w Domu Lekarza uroczystość jubileuszu 50 lat od uzyskania dyplomu uczelni medycznej. Przybyłym na uroczystość jubilatam złożono serdeczne gratulacje i życzenia niestabnącej satysfakcji z osiągnięć podczas przebytej drogi zawodowej oraz dużo zdrowia i szczęścia w życiu osobistym. Zacni Goście otrzymali pamiątkowe dyplomy i grafiki wykonane specjalnie dla Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okoliczność 50-lecia w zawodzie.

Relacja ze spotkania opublikowana została na łamach 191 numeru Biuletynu Lekarskiego. Niestety, fotograficzna prezentacja uczestników jubileuszu nie była kompletna, zabrakło bowiem zdjęcia pani Hanny Budzyńskiej-Reichel, a jej nazwiskiem podpisano zdjęcie pani Bożeny Kafel-Nowackiej.

Powstały błąd skorygowaliśmy w elektronicznych edycjach Biuletynu zamieszczonych na stronie www naszej Izby. Sprostowanie tej sytuacji opublikowane zostało w papierowej wersji Biuletynu nr 192 oraz w niniejszej edycji Biuletynu Lekarskiego e-active. Poniżej przedstawiamy zdjęcia jubilatek z właściwymi podpisami.

Obie Panie, za tą redakcyjną pomyłkę, serdecznie przepraszamy!!!



Bożena Kafel-Nowakowska – absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach



Hanna Budzyńska-Reichel – absolwentka Akademii Medycznej w Poznaniu

OBWIESZCZENIA PRZEWODNICZĄCEGO OKRĘGOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ WARMIŃSKO- -MAZURSKIEJ IZBY LEKARSKIEJ W OLSZTYNIE

Na podstawie art. 33 ust. 1 ustawy z dnia 2 grudnia 2009 r. o izbach lekarskich (Dz.U. z 2021 r. poz. 1342 ze zm.) oraz § 42 ust. 1 i 2 Regulaminu wyborów do organów i w organach izb lekarskich oraz trybu odwoływania członków tych organów, stanowiącego załącznik do uchwały nr 2 Nadzwyczajnego XVI Krajowego Zjazdu Lekarzy z dnia 17 maja 2024 r., obwieszcza się o wynikach wyborów:

• Prezesa Okręgowej Rady Lekarskiej

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., ogłasza się, że Prezesem Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026–2030 wybrany został:

dr n. med. Piotr Kocbach

• członków Okręgowej Rady Lekarskiej, na stanowiska funkcyjne Okręgowej Rady Lekarskiej i do Prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., oraz w wyniku wyborów i na podstawie protokołów zgromadzenia wyborczego Okręgowej Rady Lekarskiej, które odbyły się 1 kwietnia 2026 r., ogłasza się, że: do Okręgowej Rady Lekarskiej, na stanowiska funkcyjne Okręgowej Rady Lekarskiej oraz członkami Prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026–2030 wybrani zostali:

lek. Cichowski Leszek – sekretarz

lek. dent. Lella Anna – skarbnik
lek. Jaśkiewicz Łukasz – wiceprezes
lek. Snarska Jadwiga – wiceprezes
lek. dent. Gołębiowski Artur – wiceprezes
lek. Hawryluk Natalia – członek prezydium
lek. Owczarczyk-Saczonek Agnieszka – członek prezydium
lek. Stelmaszczyk Łukasz – członek prezydium
lek. Woś-Zaniewska Anna – członek prezydium
lek. Zakrzewska Ewa – członek prezydium
lek. dent. Żółkiewicz-Kabać Katarzyna – członek prezydium

lek. Andrasz-Łapa Ewa
lek. Budkiewicz Robert
lek. Flisikowska-Wilczek Mirona
lek. Korbut Józef
lek. dent. Łączyńska Beata
lek. dent. Łukaszewicz Regina
lek. Malinowski Piotr
lek. Michałowski Maciej

lek. dent. Miśków Katarzyna
lek. Parfianowicz Jarosław
lek. Roman Grzegorz
lek. Szmyt Piotr
lek. Trusewicz Jan
lek. Wasilewska Agnieszka
lek. Zabłocki Marek
lek. Żurański Roman

• delegatów na Krajowy Zjazd Lekarzy

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., ogłasza się, że delegatami na Krajowy Zjazd Lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026–2030 wybrani zostali:

L e k a r z e :	Snarska Jadwiga
Abramczyk Jarosław	Szmyt Piotr
Cichowski Leszek	Zabłocki Marek
Eliszewska Laura	Lekarze dentyści:
Jaśkiewicz Łukasz	Lella Anna
Niemier Piotr	Żółkiewicz-Kabać Katarzyna

• Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., ogłasza się, że Rzecznikiem Odpowiedzialności Zawodowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026–2030 wybrany został:

L e k a r z : Abramczyk Jarosław

• zastępców Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., ogłasza się, że zastępcami Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026–2030 wybrani zostali:

L e k a r z e :	Muzolf Małgorzata – I zastępca OROZ
Barwiński Kazimierz	Osmolińska-Topolska Danuta
Bieniecki Marek	Patalon Rafał
Bok Adam	Piotrowska-Wróbel Brygida
Graczykowska Anetta	Sankowska Ewa
Jancewicz Patryk	Szwajkowska Maria
Kowalczyk Jacek	Szymankiewicz-Czużdaniuk Joanna
Kozłowska Mirosława	Tomaszewska Beata
Krajewska-Włodarczyk Magdalena	Tyllo Mateusz
Kulpaka Piotr	Walas Halina
Misiewicz Joanna	Żebrowska Irena

L e k a r z e d e n t y ś c i :	Eliszewska Małgorzata
Burek Wiesław	Grygoruk Eugeniusz
Czapliński Leszek – II zastępca OROZ	Pulińska Edyta

• członków Okręgowego Sądu Lekarskiego i na stanowiska funkcyjne

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., oraz w wyniku wyborów i na podstawie protokołów zgromadzenia wyborczego Okręgowego Sądu Lekarskiego, które odbyło się 1 kwietnia 2026r., ogłasza się, że: członkami Okręgowego Sądu Lekarskiego Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie i na stanowiska funkcyjne na okres X kadencji 2026–2030 wybrani zostali:

przewodnicząca	– lek. Dziejowska Maria
zastępca przewodniczącej	– lek. Niemier Piotr
zastępca przewodniczącej	– lek. dent. Wojciechowska Anna

L e k a r z e :	Sajkowski Marek
Bednarski Krzysztof	Wdowiak Katarzyna
Dowgird Maria	Woźniak Krzysztof
Górski Andrzej	Woźniak Marek
Lipiński Andrzej	Lekarze dentyści:
Nowagiel Iwona	Cieciuch Krzysztof
Pesta Wiesław	Milbrat-Pyżyńska Magdalena
Pieszak Maria	Sajkowska Marcela
Piktel Artur	

• członków Okręgowej Komisji Rewizyjnej i na stanowiska funkcyjne

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., oraz w wyniku wyborów i na podstawie protokołów zgromadzenia wyborczego Okręgowej Komisji Rewizyjnej, które odbyło się 1 kwietnia 2026r., ogłasza się, że: członkami Okręgowej Komisji Rewizyjnej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie i na stanowiska funkcyjne na okres X kadencji 2026–2030 wybrani zostali:

lek. Pyszko Arkadiusz – przewodniczący
 lek. Bujnowski Tomasz – zastępca przewodniczącego
 lek. dent. Lachowicz Elżbieta – zastępca przewodniczącego
 lek. Cybulak Krzysztof – sekretarz

• członków Okręgowej Komisji Wyborczej i na stanowiska funkcyjne

W wyniku przeprowadzonych wyborów, na podstawie protokołu zgromadzenia wyborczego XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy, który odbył się 7 marca 2026 r., oraz na podstawie protokołu z pierwszego posiedzenia Okręgowej Komisji Wyborczej w dniu 7 marca 2026r, w związku z § 4 ust.1 do 5 Regulaminu działania okręgowej komisji wyborczej, stanowiącego załącznik do uchwały nr 4 Nadzwyczajnego XVI Krajowego Zjazdu Lekarzy z dnia 18 maja 2024 r., ogłasza się, że: członkami Okręgowej Komisji Wyborczej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie na okres X kadencji 2026-2030 wybrani zostali:

lek. dent. Gołębiowski Artur – przewodniczący
 lek. Cybulak Krzysztof – zastępca przewodniczącego
 lek. dent. Andrzejkowicz-Fortuna Anna – sekretarz
 lek. Gugnowski Zbigniew
 lek. Parfianowicz Jarosław
 lek. Walas Halina

Opracowanie:
 lek. dent. Artur Gołębiowski

„OCHRONA ZDROWIA JEST KOBIETĄ”

Na zaproszenie Amelii Kędziory, prezes IFMSA-Poland Oddział Olsztyn, 9 marca, z okazji Dnia Kobiet, odbyło się spotkanie studentek medycyny Collegium Medicum UWM i lekarek, które osiągnęły sukces w różnych obszarach medycyny. Hasło „Ochrona Zdrowia jest kobietą” było pretekstem do przeprowadzenia panelu dyskusyjnego, podczas którego trzy kobiety, podzieliły się swoim doświadczeniem, a może też zainspirowały uczestniczki do odważnego działania oraz świadomego budowania własnej ścieżki zawodowej.

Trzy życiorysy. Trzy drogi. Każda inna, a jednocześnie cechy wspólne. Przede wszystkim pasja. Zaangażowanie całym sobą w to, co robią. Otwartość, gotowość na zmianę. Spotkanie niezwykle ciekawe, również dla samych prelegentek, nie tylko dla głównych odbiorców, czyli studentów. Takie życiorysy mogą być natchnieniem dla innych w wyborze swojej ścieżki.

Katarzyna Skłodowska – lekarka ginekolog-położnik, na co dzień pracująca w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie. Jako członkini Lekarzy bez Granic, uczestniczyła w misjach medycznych m.in. w Afganistanie i Jemenie, gdzie zapewniała opiekę kobietom w najtrudniejszych warunkach. Przedstawiła nie tylko pracę lekarza podczas misji, ale również nie taką łatwą drogę, by się dostać na misję medyczną, trudności administracyjne i wrażliwość na różnice kulturowe które zastała na miejscu.

Agnieszka Sopol – najpierw mgr inż., a potem lekarka, specjalistka łącząca medycynę z inżynierią biomedyczną i zarządzaniem w ochronie zdrowia. Ekspert Ministerstwa Zdrowia w zakresie technologii medycznych oraz Prezes Instytutu Inżynierii Klinicznej, zaangażowana w kluczowe procesy inwestycyjne w polskich szpitalach. Zafascynowana Olsztynem i możliwością pracy przy ZAP-X.

Anna Lella – lekarka dentystka, specjalistka stomatologii ogólnej i periodontologii, dwukrotnie prezes Okręgowej Rady Lekarskiej w Olsztynie, była wiceprezes Naczelnej Rady Lekarskiej, pierwsza kobieta wybrana na prezesa Europejskiej Regionalnej Organizacji ERO-FDI, a potem pierwsza Polka wybrana do ścisłego zarządu Światowej Federacji Stomatologicznej FDI (World Dental Federation), aktywnie reprezentująca Polskę na arenie międzynarodowej.

Podczas wydarzenia prelegentki opowiedziały nie tylko o swojej drodze kariery, lecz także o trudnościach, z jakimi mierzą się kobiety w świecie medycyny – o wyzwaniach, przełamywaniu barier, łączeniu wielu ról oraz budowaniu swojej pozycji w środowisku zawodowym. To była przestrzeń inspiracji, wsparcia i szczerzej rozmowy o sile kobiet w medycynie.



Od lewej: Anna Lella,
 Katarzyna Skłodowska,
 Amelia Kędziora,
 Agnieszka Sopol

KRONIKA OKRĘGOWEJ RADY LEKARSKIEJ

Opracowanie:
dr n. med. Zbigniew Gugnowski,
mgr Katarzyna Godlewska,
mgr Karolina Witkowska

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej WMIL w Olsztynie w dniu 11 lutego 2026 r.

Obradom przewodniczyła prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Anna Lella.

Na wstępie odbyła się uroczystość, podczas której zostali uhonorowani lekarze i lekarze dentyści, którzy ponad 50 lat temu uzyskali dyplom ukończenia uczelni medycznej (1976), uroczystość wręczenia nagród z funduszu dla najlepszych lekarzy i lekarzy dentyistów, a także wręczenia nagrody za uzyskanie stopni naukowych. Zaproszeni goście mieli również okazję wysłuchać występu zespołu Medici pro Musica.

Sprawozdając z obrad Prezydium ORL, zwróciła uwagę na: na wniosek przewodniczącego Komisji ds. Sportu Naczelnej Rady Lekarskiej jako organizatora 23. Igrzysk Lekarskich, które odbędą się w dniach 26–30 sierpnia br. w Cetniewie. Prezydium wyraziło zgodę na przekazanie kwoty w wysokości 1 zł za członka izby. Na zaproszenie Ministerstwa Zdrowia w związku z toczącymi się pracami związanymi z nowelizacją ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentyisty, WMIL będzie reprezentowała prezes ORL Anna Lella oraz sekretarz ORL Piotr Kocbach. Komisja Sportu i Rekreacji Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku poinformowała o organizowanych XVII Ogólnopolskich Regatach Żeglarskich Lekarzy w klasie PUCK, które planowane są w terminie 29–31 maja 2026 r. na Zatoce Puckiej. Prezes Sądu Okręgowego w Elblągu zwrócił się z prośbą o przekazanie listy kandydatów na lekarzy sądowych uprawnionych do wystawiania zaświadczeń potwierdzających zdolność albo niezdolność do stawiania się na wezwanie lub zawiadomienie organu uprawnionego uczestników postępowania z powodu choroby z terenów powiatów: Iławy, Ostródy, Działdowa i Nowego Miasta Lubawskiego. Konsultant wojewódzki w dziedzinie endokrynologii Joanna Rutkowska za pośrednictwem WMIL zwróciła się do lekarzy sp. endokrynologii z zaproszeniem do pracy nad utworzeniem nowego oddziału Polskiego Towarzystwa Endokrynologicznego na terenie naszego woje-

wództwa, które jako jedno z nielicznych w kraju, nie posiada oddziału. Studenckie Koło Chirurgii Dziecięcej przy Klinicznym Oddziale Chirurgii i Urologii Dziecięcej z Ośrodkiem Leczenia Zmian Naczyniowych w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie przysłało zaproszenie do uczestnictwa w V Ogólnopolskiej Konferencji Chirurgii Dziecięcej „Scalpellum”. Wydarzenie odbędzie się 9–10 maja 2026 r. w Centrum Symulacji Medycznej przy Alei Warszawskiej 30 w Olsztynie. Komitet Organizacyjny VI Ogólnopolskiej Konferencji Geriatrycznej „Senectus”, tworzony przez członków Oddziału Olsztyn Międzynarodowego Stowarzyszenia Studentów Medycyny IFMSA-Poland i Studenckiego Koła Naukowego Geriatrii, przysłał zaproszenie na konferencję, która odbędzie się w dniach 5–6 czerwca 2026 roku w siedzibie WMIL. Pakiety Medicover Sport z dopłatą WMIL ciągle cieszą się bardzo dużą popularnością, okazało się to niezwykle udaną i trafioną inicjatywą. Bon Zdrowotny na początku bardzo powoli się rozwijał, w tej chwili jest już na dość dobrym poziomie, za to Bon Szkoleniowy z większymi trudnościami – wynika to z faktu, że obecnie nie ma żadnych sankcji dot. rozliczania się z punktów edukacyjnych.

W dalszej części obrad skarbnik ORL dr n. med. Leszek Cichowski przedstawił analizę stażu podyplomowego 2024/2025, którą przygotował na podstawie ankiet wypełnionych przez stażystów. Ogólny wniosek: z każdym rokiem coraz lepiej oceniane są poszczególne składowe (kursy, prowadzący, miejsce, poziom przekazanej wiedzy teoretycznej i praktycznej). Jedynie mało ankiet było ze szpitali powiatowych w kontekście oceny koordynatora stażu.

Kontynuując obrady, ORL przyjęła uchwałę w sprawie przyznania nagród z Funduszu dla najlepszych lekarzy i lekarzy dentyistów odbywających staż podyplomowy na terenie działania Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie.

Na tym posiedzenie zakończono.

Obrady Okręgowej Rady Lekarskiej**WMIL w Olsztynie w dniu 1 kwietnia 2026 r.**

Obradom przewodniczył prezes Okręgowej Rady Lekarskiej Piotr Kocbach. Na wstępie odczytał nowy skład Okręgowej Rady Lekarskiej, w której składzie znaleźli się Andrzej Łapa Ewa, Budkiewicz Robert, Cichowski Leszek, Flisikowska-Wilczek Mirona, Gołębiowski Artur, Hawryluk Natalia, Jaśkiewicz Łukasz, Kocbach Piotr, Korbut Józef, Lella Anna, Łączyńska Beata, Łukaszewicz Regina, Malinowski Piotr, Michałowski Maciej, Miśków Katarzyna, Owczarczyk-Saczonek Agnieszka, Parfianowicz Jarosław, Roman Grzegorz, Snarska Jadwiga, Stelmaszczyk Łukasz, Szmyt Piotr, Trusewicz Jan Zygmunt, Wasilewska Agnieszka, Woś-Zaniewska Anna, Zabłocki Marek, Zakrzewska Ewa, Żółkiewicz-Kabać Katarzyna, Żuralski Roman.

W dalszej części obrad wybrano nowych członków Prezydium ORL. Zostali nimi: lek. dent. Artur Gołębiowski – wiceprezes, dr n. med. Łukasz Jaśkiewicz – wiceprezes, dr hab. n. med. Jadwiga Snarska, prof. UWM – wiceprezes, dr n. med. Leszek Cichowski – sekretarz, lek. dent. Anna Lella – skarbnik, lek. Natalia Hawryluk, prof. dr hab. n. med. Agnieszka Owczarczyk-Saczonek, lek. Łukasz Stelmaszczyk, lek. Anna Woś-Zaniewska, lek. Ewa Zakrzewska, lek. dent. Katarzyna Żółkiewicz-Kabać.

Następnie Piotr Kocbach przedstawił sprawozdanie z działalności Prezydium w okresie od XLIV Sprawozdawczo-Wyborczego Okręgowego Zjazdu Lekarzy. Zwrócił uwagę na: wyniki wyborów prezesów OIL w poszczególnych izbach, część osób jest nowych, dla części zaś jest to druga kadencja; omówił działania dotyczące organizacji w naszej Izbie szczepli ochronnych. Poinformował, że zapisało się już ponad 550 naszych członków, a świadczenia będą realizowane w różnych punktach, także w Ełku.

W dalszej części obrad ORL przyjęła następujące uchwały:

- w sprawie powołania komisji problemowych Okręgowej Rady Lekarskiej i ich przewodniczących,
- w sprawie wyznaczenia osób do przeprowadzenia sprawdzianu z zakresu komunikacji z pacjentem i zespołem terapeutycznym oraz przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, zdrowia publicznego, w tym profilaktyki dotyczącej szczepli ochronnych, orzecznictwa lekarskiego, prawa medycznego, w tym bioetyki,
- w sprawie upoważnienia Prezydium Okręgowej Rady Lekarskiej w Olsztynie do działania w imieniu Okręgowej Rady Lekarskiej w Olsztynie,

- w sprawie udzielenie rekomendacji lekarzom do wykonywania czynności lekarza sądowego,
- w sprawie potwierdzenia dopełnienia obowiązku doskonalenia zawodowego.

Na zakończenie obrad Piotr Kocbach przedstawił terminy zaplanowanych posiedzeń Okręgowej Rady Lekarskiej w 2026 r. będą to: 13 maja 2026, 24 czerwca 2026, 19 sierpnia 2026 (online), 23 września 2026, 21 października 2026, 25 listopada 2026 oraz 16 grudnia 2026.



Wypowiedź Piotra Kocbacha, prezesa X kadencji WMIL na forum XLIV Okręgowego Sprawozdawczo-Wyborczego Zjazdu lekarzy Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie

WOJEWÓDZKIE OBCHODY DNIA PRACOWNIKA OCHRONY ZDROWIA

11 marca br. w Warmińsko-Mazurskim Urzędzie Wojewódzkim w Olsztynie odbyły się Wojewódzkie Obchody Dnia Pracownika Ochrony Zdrowia. Spotkanie było wyrazem uznania i podziękowania dla wszystkich osób pracujących w systemie ochrony zdrowia, które na co dzień dbają o dobrostan mieszkańców Warmii i Mazur.

Głównym punktem spotkania było wręczenie odznak honorowych „Za Zasługi dla Ochrony Zdrowia” nadawanych przez Ministerstwo Zdrowia. Wśród laureatów znaleźli się m.in:

Anna Lella,
Agnieszka Owczarczyk-Saczonek,
Tomasz Waśniewski,
Jarosław Abramczyk,
Michał Puliński.

Przekazano również wyróżnienia Wojewody Warmińsko-Mazurskiego, które trafiły do:
Marka Stefanowicza,
Leszka Dudzińskiego,



Radostawa Grabys,
Tomasza Przymorskiego,
Marcina Nowińskiego.

Wszystkim odznaczonym serdecznie gratulujemy!

Dodatkowo, przybyli goście mieli przyjemność wysłuchać prelekcji pt.

„Transformacja cyfrowa i technologiczna szpitali jako wyzwanie dla zespołów terapeutycznych” wygłoszonej przez Krystynę Piskorz-Ogórek oraz wykładu pt. „Nowe technologie w ratownictwie medycznym” zaprezentowanego przez Karola Wojtczaka. Ponadto w imieniu współorganizatorów, przedstawiciela samorządów zawodów medycznych, wystąpiła Agnieszka Krawętkowska – wiceprezes Krajowej Izby Fizjoterapeutów.

Uroczystość uświetnił przepiękny występ solistki Izabeli Brakowskiej. WMIL była współorganizatorem tego wydarzenia.



mgr Karolina Witkowska



OCENA STAŻU PODYPLOMOWEGO LEKARZA ROK 2024/2025

Analizę jakości szkolenia lekarzy stażystów wykonano na podstawie anonimowej ankiety wypełnionej przez 90 osób. Oceniano w skali od 1 do 6, gdzie 1 oznaczało ocenę zdecydowanie negatywną, a 6 – ocenę celującą. W przypadku uzyskania oceny lepszej o 1 stopień niż w roku ubiegłym, przy wartości średniej dodano znak (+), w przypadku gorszej znak (-). Największa grupa lekarzy odbywała staż w szpitalach zlokalizowanych w Olsztynie: w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym (WSzS; 19 osób), Szpitalu Ministerstwa Służb Wewnętrznych i Administracji (MSWiA; 19 osób), Szpitalu Uniwersyteckim (UWM; 10 osób) oraz w Miejskim Szpitalu Zespolonym (MSzZ; 27 osób). Poza Olsztynem odbywało staż 8 lekarzy. Największa grupa lekarzy odbywała staż w Szpitalu Powiatowym w Szczytnie (3 osoby). W pozostałych szpitalach powiatowych liczba lekarzy była mała (Mazurskie Centrum Zdrowia ZOZ „Pro Medica” w Elku – 1 osoba, Iława – 1 osoba, Ostróda – 1 osoba, Bartoszyce – 1 osoba, Giżycko – 1 osoba), w związku z czym nie dokonano szczegółowej analizy oceny staży.

Liczba lekarzy stażystów w szpitalach powiatowych w roku 2024/2025 była mniejsza, natomiast w Olsztynie była większa niż w roku poprzednim.

Koordynatorzy staży w szpitalach otrzymali oceny bardzo dobre (Tabela 1).

Tabela 1. Ocena koordynatorów staży

WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
5,5	5,7	5,7	5,9	6,0

Stażę cząstkowe z zakresu chorób wewnętrznych były oceniane dobrze i bardzo dobrze. Pogorszyła się ocena staży w WSzS. Najlepiej były oceniane staże w UWM i Szpitalu Powiatowym w Szczytnie (Tabela 2).

Tabela 2. Ocena staży cząstkowych – choroby wewnętrzne

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Opiekun	5,6	5,5	5,7	6,0	6,0
Miejsce odbywania stażu	5,3	5,3	5,4	6,0	6,0
Oddział	5,3	5,3	5,5	6,0	6,0
Poradnia	4,8	5,1	5,3	6,0	6,0
Ilość wykonywanych procedur	4,5(-)	5,0	4,9	6,0	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	4,3(-)	5,1	5,0	6,0	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	4,9	5,1	5,2	6,0	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	4,6(-)	5,2	5,2	6,0	6,0
Dyżury	4,9	5,3	5,3	6,0	6,0

Stażę cząstkowe z zakresu chirurgii ogólnej były oceniane dobrze i bardzo dobrze (Tabela 3). Najgorzej były oceniane staże w WSzS i MSWiA.

Tabela 3. Ocena staży cząstkowych – chirurgia ogólna

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Opiekun	5,1	5,1	5,6	5,8	6,0
Miejsce odbywania stażu	4,9	4,8	5,5	5,9	6,0
Oddział	4,9	4,8	5,4	5,9	6,0
Poradnia	4,9	5,2	5,3	5,8	6,0
Ilość wykonywanych procedur	4,9	4,9	5,2	5,6	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	4,8	4,7	5,2	5,5	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	4,6	4,6	5,1	5,8	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	4,7	4,7	5,3	5,6	6,0
Dyżury	5,0	5,3	5,4	5,8	6,0

cd. na s. 21

Wybrany staż personalizowany – uwagi ogólne

- Ilość wybranych staży:
 - 3 staże – 11 lekarzy,
 - 2 staże – 26 lekarzy,
 - 1 staż – 46 lekarzy.
- Rodzaj wybranych staży:
 - choroby wewnętrzne (różne podspecjalizacje) – 35 staży,
 - pediatria (różne podspecjalizacje) – 8 staży,
 - położnictwo i ginekologia – 14 staży,
 - inne zabiegowe dziedziny medycyny dorosłych – 24 staże,
 - zabiegowe dziedziny medycyny dzieci – 2 staże,
 - psychiatria – 18 staży, w tym psychiatria dziecięca – 4 staże,
 - radiologia – 7 staży,
 - anestezjologia – 7 staży,
 - neurologia – 10 staży,
 - rehabilitacja – 0 staży,
 - onkologia – 1 staż,
 - choroby zakaźne – 1 staż,
 - radioterapia – 1 staż,
 - patomorfologia – 5 staży,
 - medycyna nuklearna – 1 staż.

Częściej niż w roku poprzednim wybierano staże z chorób wewnętrznych, z dziedzin zabiegowych i z patomorfologii. Wybrane staże personalizowane były oceniane bardzo dobrze. Najlepiej były oceniane staże w UWM i Szpitalu Powiatowym w Szczytnie (Tabela 4).

Tabela 4. Ocena wybranych staży personalizowanych

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Opiekun	5,5	5,7	5,8	5,9	6,0
Miejsce odbywania stażu	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0
Oddział	5,4	5,6	5,8	5,9	6,0

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Poradnia	5,4	5,6	5,6	5,9	6,0
Ilość wykonywanych procedur	5,1	5,5	5,6	5,8	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	5,0	5,4	5,4	5,9	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	5,2	5,5	5,7	5,9	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	5,2	5,6	5,6	5,8	6,0
Dyżury	5,2	5,5	5,5	5,9	6,0

Staż z zakresu intensywnej terapii były oceniane dobrze i bardzo dobrze. Poprawiła się ocena staży odbywanych w MSzZ. Najgorzej oceniane były staże w MSWiA (Tabela 5).

Tabela 5. Ocena staży cząstkowych – intensywna terapia

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Opiekun	5,3	5,5	5,2	5,6	6,0
Miejsce odbywania stażu	5,4	5,3	5,0	5,3	6,0
Ilość wykonywanych procedur	5,2	4,7	5,4(+)	5,3	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	5,1	4,6	5,2(+)	5,3	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	5,2	5,3	5,3	5,4	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	5,1	4,9	5,4(+)	5,3	6,0
Dyżury	5,0	5,3	5,4	5,4	6,0

Staż z medycyny ratunkowej były oceniane dobrze i bardzo dobrze. Najlepiej były oceniane staże w Szpitalu Powiatowym w Szczytnie. Lekarze z UWM i MSzZ w większości realizowali staż w MSWiA, 1 osoba w WSzS; nieco lepiej od pozostałych oceniali jakość szkolenia stażyści z UWM (Tabela 6).

Tabela 6. Ocena staży cząstkowych – medycyna ratunkowa

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Opiekun	4,7	5,2	5,5	6,0	6,0
Miejsce odbywania stażu	4,8	5,1	5,3	6,0	6,0
Ilość wykonywanych procedur	4,9	5,3	5,3	5,9	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	4,9	5,3	5,4	5,9	6,0

	WSzS	MSWiA	MSzZ	UWM	Szpital Powiatowy w Szczytnie
Zdobyta wiedza teoretyczna	4,0	5,1	5,3	5,9	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	5,0	5,2	5,5	5,9	6,0
Dyżury	5,0	5,3	5,5	5,9	5,7

Pozostałe staże cząstkowe były realizowane w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym w Olsztynie i poradniach na terenie Olsztyna. Poziom szkolenia w tych ośrodkach był bardzo dobrze oceniany przez lekarzy stażystów. Również bardzo dobrze były ocenione staże w Szpitalu Powiatowym w Szczytnie (Tabele 7 i 8).

Tabela 7. Ocena pozostałych staży cząstkowych – Olsztyn

	Pediatria	Medycyna rodzinna
Opiekun	5,6	5,6
Miejsce odbywania stażu	5,5	5,5
Oddział	5,5	–
Poradnia	5,3	–
Ilość wykonywanych procedur	5,4	5,3
Samodzielność wykonywanych procedur	5,4	5,3
Zdobyta wiedza teoretyczna	5,5	5,4
Zdobyta wiedza praktyczna	5,5	5,4
Dyżury	5,4	–

Tabela 8. Ocena pozostałych staży cząstkowych – Szpital Powiatowy w Szczytnie

	Pediatria	Medycyna rodzinna
Opiekun	6,0	6,0
Miejsce odbywania stażu	6,0	6,0
Oddział	6,0	-
Poradnia	6,0	-
Ilość wykonywanych procedur	6,0	6,0
Samodzielność wykonywanych procedur	6,0	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	6,0	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	6,0	6,0
Dyżury	6,0	-

W pozostałych szpitalach powiatowych staż odbywało 5 lekarzy. Poziom szkolenia w tych ośrodkach był oceniony bardzo dobrze (Tabela 9).

Tabela 9. Ocena pozostałych szpitali

	Szpital Powiatowy w Ostródzie	Szpital Powiatowy w Iławie	Szpital Powiatowy w Bartoszycach	Szpital Powiatowy w Giżycku	Mazurskie Centrum Zdrowia ZOZ „Pro Medica” w Elku
Koordynator	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Choroby wewnętrzne	6,0	5,9	6,0	5,8	6,0
Chirurgia ogólna	6,0	6,0	6,0	5,4	6,0
Intensywna terapia	6,0	5,9	5,6	5,6	6,0
Medycyna ratunkowa	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Pediatria	6,0	5,7	6,0	6,0	6,0
Medycyna rodzinna	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
Wybrany staż personalizowany	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0

Ankiety wypełniło również 7 lekarzy dentyistów. Ocena wszystkich staży była bardzo dobra (Tabele 10 i 11).

Tabela 10. Ocena stażu lekarzy dentyistów – część 1

Koordynator	6,0		
	Stomatologia zachowawcza	Stomatologia dziecięca	Chirurgia stomatologiczna
Opiekun	5,7	5,7	6,0
Miejsce odbywania stażu	6,0	6,0	6,0
Ilość wykonywanych procedur	5,6	5,4	5,9
Samodzielność wykonywanych procedur	6,0	6,0	6,0
Zdobyta wiedza teoretyczna	5,7	5,6	6,0
Zdobyta wiedza praktyczna	5,9	5,9	6,0

Tabela 11. Ocena stażu lekarzy dentystów – część 2

	Protetyka stomatologiczna	Periodontologia	Ortodoncja
Opiekun	6,0	5,9	5,7
Miejsce odbywania stażu	6,0	5,9	5,9
Ilość wykonywanych procedur	5,4	5,6	5,3
Samodzielność wykonywanych procedur	5,9	6,0	5,4
Zdobyta wiedza teoretyczna	5,7	5,7	5,6
Zdobyta wiedza praktyczna	5,9	5,9	5,3

Ankietowani lekarze ocenili także jakość obowiązkowych kursów. Średnie oceny były bardzo dobre (Tabele 12–15).

Tabela 12. Ocena jakości kursów obowiązkowych przeprowadzonych w siedzibie Okręgowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie – część 1

	Prawo medyczne	Bioetyka	Orzecznictwo lekarskie
Wykładowca	5,6	5,4	5,4
Miejsce	5,7	5,6	5,5
Wiedza teoretyczna	5,5	5,3	5,3
Wiedza praktyczna	5,4	5,3	5,2

Tabela 13. Ocena jakości kursów obowiązkowych przeprowadzonych w siedzibie Okręgowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie – część 2

	Zdrowie publiczne	Profilaktyka dotycząca szczepień ochronnych	Komunikacja z pacjentem i zespołem terapeutycznym oraz przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu
Wykładowca	5,5	5,4	5,3
Miejsce	5,7	5,6	5,7
Wiedza teoretyczna	5,3	5,3	5,2
Wiedza praktyczna	5,3	5,2	5,2

Tabela 14. Ocena jakości pozostałych kursów obowiązkowych – część 1

	Transfuzjologia kliniczna	Hiv i aids	Podstawowe i zaawansowane czynności ratunkowe
Wykładowca	5,5	5,7	5,6
Miejsce	5,5	5,7	5,5
Wiedza teoretyczna	5,4	5,6	5,5
Wiedza praktyczna	5,1	5,4	5,5

Tabela 15. Ocena jakości pozostałych kursów obowiązkowych – część 2

	Profilaktyka onkologiczna	Leczenie bólu
Wykładowca	5,3	5,4
Miejsce	5,6	5,6
Wiedza teoretyczna	5,4	5,4
Wiedza praktyczna	5,2	5,3

Wnioski:

1. Poziom kształcenia lekarzy odbywających staż podyplomowy na terenie Okręgowej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej jest nadal oceniany dobrze i bardzo dobrze.
2. Przyczyny gorszej oceny stażu z intensywnej terapii w MSZ zostały usunięte.
3. Wskazana jest analiza gorszej oceny stażu z chorób wewnętrznych w WSzS.

Opracował
dr n. med. Leszek Cichowski

ZASŁUŻONY LEKARZ WARMII I MAZUR

– LAUREACI ODZNACZENIA 2026

XLIV Okręgowy Zjazd
Lekarzy WMIL
07.03.2026

W uroczystej oprawie XIV Okręgowego Zjazdu Lekarzy WMIL przewodniczący Kapituły Odznaczenia „Zasłużony Lekarz Warmii i Mazur” Marek Zabłocki przedstawił wszystkim zebranych tegorocznych laureatów wyróżnionych tym odznaczeniem. Podczas prezentacji opisał krótko ich osiągnięcia, zarówno na polu zawodowym, jak i pozazawodowym. Zaszczytne wyróżnienie otrzymali: Wanda Badowska, Urszula Biernacka, Jacek Janiszewski, Beata Jaroszewska-Świątek, Beata Łączyńska, Piotr Malinowski, Ryszard Miśków, Marcela Sajkowska, Krystyna Urbanowicz oraz Grzegorz Wasilewski.

• dr n. med. Wanda Badowska

Lekarz, absolwentka Akademii Medycznej w Białymstoku, doktor nauk medycznych. Specjalistka w dziedzinach pediatrii, hematologii, hematologii dziecięcej i onkologii.

Doktor Badowska pełni funkcję kierownika Oddziału Klinicznego Onkologii i Hematologii Dziecięcej WSSD w Olsztynie. Jest również konsultantem wojewódzkim w dziedzinie onkologii i hematologii dziecięcej. Adiunkt w Katedrze Pediatrii Klinicznej Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum UWM w Olsztynie. Pełni też funkcję wykładowcy w Szkole



Na zdjęciu uczestnicy uroczystości (od lewej): lek. Marek Zabłocki – przewodniczący Kapituły „Zasłużony Lekarz Warmii i Mazur”, dr n. med. Wanda Badowska, lek. Urszula Biernacka, dr n. med. Jacek Janiszewski, dr n. med. Beata Jaroszewska-Świątek, lek. dent. Beata Łączyńska, dr n. med. Piotr Malinowski, lek. dent. Marcela Sajkowska, dr n. med. Krystyna Urbanowicz, dr n. med. Grzegorz Wasilewski, Anna Lella – prezes WMIL VIII i IX kadencji

cd. na s. 25

Zdrowia Publicznego UWM w Olsztynie. Jest autorką licznych publikacji naukowych, co zostało zauważone i docenione w grudniu 2022 roku, kiedy otrzymała wyróżnienie rektora UWM prof. Jerzego Przyborowskiego za osiągnięcia naukowe i dużą wartość naukową publikacji. Nawiązała kontakty naukowe z National Cancer Institute (NCI) – działem amerykańskiej agencji rządowej National Institutes of Health w Bethesda (Maryland, USA), który koordynuje National Cancer Program i finansuje badania nad nowotworami prowadzonymi w całym Stanach Zjednoczonych. Doktor Badowska jest recenzentką i promotorką wielu prac licencjackich oraz magisterskich.

Oprócz działalności naukowej jest także niezwykle aktywna w środowisku medycznym. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Onkologii i Hematologii Dziecięcej.

• lek. Urszula Biernacka

Lekarz, absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, specjalista chorób wewnętrznych i nefrologii.

Doktor Biernacka od początku kariery zawodowej związana była z placówkami opieki zdrowotnej Olsztyna, była wieloletnim pracownikiem Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala MSWiA w Olsztynie, w której to jednostce przez kilkanaście lat pełniła funkcję zastępcy ordynatora.

Ostatnie lata pracy zawodowej przepracowała w klinice radioterapii MSWiA, gdzie spotykała się z najtrudniejszymi przypadkami u pacjentów onkologicznych. Do dziś krążą legendy „o nieomylnym nosie” doktor Biernackiej. Pełniła dodatkowo rolę niezastąpionego konsultanta internisty w oddziałach zabiegowych szpitala.

Doktor Biernacka charakteryzuje się nienaganną postawą etyczną. Zawsze zaangażowana, pełna troski o pacjenta, dbająca o etos praktyki lekarskiej. Jej doświadczenie i wiedza służyły nauce i przygotowaniu kolejnych pokoleń lekarzy. Przez wiele lat była opiekunem specjalizacji młodszych kolegów i koleżanek, a także lekarzy stażystów, których wspierała i pomagała w wyborze trudnych specjalizacji.

Pandemia covid zmusiła doktor Biernacką do przyspieszonego zakończenia kariery zawodowej.

• dr n. med. Jacek Janiszewski

Lekarz, absolwent Akademii Medycznej w Łodzi, doktor nauk medycznych, specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterologii.

Doktor Janiszewski od 1999 roku związany jest z Olsztynem, a od 2001 roku ze szpitalem MSWiA. Jego zainteresowania i rozwój zawodowy nieodłącznie kojarzone są z gastroenterologią. Współorganizator pracowni endoskopii w ww. placówce, o której rozwój stale zabiega. Od 2022 roku kieruje Zakładem Endoskopii Szpitala MSWiA z W-MCO, w którym realizuje się skomplikowane procedury medyczne np. ECPW z protezowaniem dróg żółciowych i zabiegi na drogach żółciowych, EUS z biopsją i drenażem zbiorników płynowych w jamie brzusznej, złożone poliktomie dużych polipów oraz wiele innych. Gastroenterologia stała się dla doktora Janiszewskiego wyzwaniem. Nieustannie rozwija siebie, kompetencje personelu oraz pracownię. Doktor bierze udział w rozwoju zawodowym nie tylko młodych lekarzy, ale także personelu pielęgniarskiego, współuczestniczącego w sposób istotny w zabiegach endoskopowych.

Dynamiczny rozwój zakładu, którym kieruje, przyczynił się do zabezpieczenia chorych naszego województwa we wczesną diagnostykę nowotworów i chorób zapalnych przewodu pokarmowego. Ponadto zakład kierowany przez doktora Janiszewskiego uczestniczy w programach profilaktycznych raka jelita grubego, który uważa się za jeden z najniebezpieczniejszych nowotworów dla współczesnych Polaków.

• dr n. med. Beata Jaroszewska-Świątek

Lekarz, absolwentka Akademii Medycznej w Gdańsku, doktor nauk medycznych, specjalista pediatra i neonatolog.

Doktor Jaroszewska-Świątek obecnie jest koordynatorem Oddziału Klinicznego Patologii i Wad Wrodzonych Noworodków i Niemowląt WSSD w Olsztynie. To doświadczony lekarz, bardzo zaangażowany w doskonalenie kompetencji zawodowych swoich koleżanek i kolegów. Znana jako organizatorka wielu spotkań szkoleniowych i konferencji dla lekarzy województwa warmińsko-mazurskiego. W tym zakresie działa m.in. w ramach zarządów wojewódzkich Polskiego Towarzystwa Pediatrycznego, jako zastępca przewodniczącego, oraz Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego, jako przewodnicząca. Członkini zespołu do spraw weryfikacji rozpoznań i kodowania wrodzonych wad rozwojowych Polskiego Rejestru Wrodzonych Wad Rozwojowych.

Doktor Jaroszevska-Świątek to mentor wielu lekarzy pediatrów i neonatologów. To nie tylko kierownik specjalizacji 11 lekarzy, ale także adiunkt dydaktyczny w Katedrze Pediatrii Klinicznej Collegium Medicum Wydziału Lekarskiego UWM. Prowadzi ćwiczenia i zajęcia praktyczne dla studentów pielęgniarstwa, a także zajęcia edukacyjne dla pielęgniarek i położnych w zakresie pediatrii i neonatologii.

Propagator i uczestnik spotkań charytatywnych, w tym promujących zdrowy styl życia oraz wspierających małych pacjentów WSSD w Olsztynie. Z dniem 1 marca br. została powołana na konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie neonatologii.

• **lek. dent. Beata Łączyńska**

Lekarz dentysta, absolwentka Wydziału Stomatologicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, specjalista stomatologii ogólnej.

Doktor Łączyńska od samego początku kariery zawodowej zaangażowana była w działalność samorządu lekarzy i lekarzy dentystów. W V kadencji, jako lekarz stażysta, zasiadała w składzie Komisji Młodych Lekarzy. Obecnie pełni funkcję delegata na Okręgowy Zjazd Lekarzy X kadencji Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie oraz jest członkiem Okręgowej Rady Lekarskiej.

Aktualnie prowadzi gabinet stomatologiczny w swoim rodzinnym Szczytnie. Od ponad 10 lat w Centrum Stomatologii Betadent wraz ze swoimi pracownikami pomaga pacjentom przywrócić piękny uśmiech. Nieustannie doskonalili swoje umiejętności na wielu konferencjach oraz szkoleniach praktycznych, by jej pacjenci czuli się bezpiecznie i komfortowo, a leczenie było najlepszej jakości.

Prywatnie i zawodowo niezwykle ciepła, życzliwa i otwarta, swoją dobrocią zaraża wszystkich dookoła.

• **dr n. med. Piotr Malinowski**

Lekarz, absolwent Akademii Medycznej w Łodzi, doktor nauk medycznych, specjalista chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej oraz transplantologii klinicznej.

Doktor Malinowski przez wiele lat pracował pod skrzydłami dr. hab. n. med. Antoniego Dutkiewicza, co ukształtowało go jako lekarza chirurga. Dzięki tej współpracy poznał tajniki trudnej sztuki operowania, delikatnego, a jednocześnie sprawnego obchodzenia się z narządami chorego. Obecnie jest ordynatorem Oddziału Klinicznego Chirurgii Naczyniowej

w WSS w Olsztynie, który jest wiodącym ośrodkiem w dziedzinie chirurgii naczyniowej w województwie warmińsko-mazurskim. Pełni również funkcję kierownika specjalizacji z chirurgii ogólnej i chirurgii naczyniowej.

Poza główną działalnością w szpitalu zajmuje się opieką medyczną w zakresie profilaktyki, diagnostyki oraz leczenia naczyń krwionośnych – pomaga pacjentom cierpiącym na schorzenia żył oraz tętnic, zajmuje się też leczeniem żyłaków, zakrzepicy oraz pękniętych naczynek na twarzy czy nogach. Autor wielu pionierskich i innowacyjnych zabiegów operacyjnych. Razem z zespołem specjalistów przeprowadził pierwszy w regionie Warmii i Mazur zabieg zaopatrzenia łuku aorty z użyciem stentgraftu 3 Arch Branch, ratując życie 48-letniemu pacjentowi z tętniakiem rozwarstwiającym aorty typu A. Jego ogromna wiedza i umiejętności umożliwiły mu objęcie stanowiska konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie chirurgii naczyniowej.

Od roku 2008 jako adiunkt w Klinice Chirurgii Collegium Medicum UWM, prowadzi zajęcia dydaktyczne – wykłady, seminaria, ćwiczenia dla studentów wydziału nauk medycznych (kierunków lekarskiego, pielęgniarstwa i dietetyki). Wykładowca i koordynator w Szkole Zdrowia Publicznego UWM w Olsztynie. Recenzent i promotor wielu prac licencjackich i magisterskich. Autor licznych publikacji naukowych.

Prowadzi również aktywną działalność na rzecz środowiska medycznego jako sekretarz, a następnie przewodniczący Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Towarzystwa Chirurgów Polskich, członek Zarządu Głównego Towarzystwa Chirurgów Polskich, członek Polskiego Towarzystwa Chirurgii Naczyniowej, członek Associazione Flebologica Italiana, zasiada też w Komisji Bioetycznej UWM.

Począwszy od III kadencji, wielokrotnie wybierany do struktur Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie. Obecnie członek Okręgowej Rady Lekarskiej w Olsztynie.

• **lek. dent. Ryszard Miśków**

Lekarz dentysta, absolwent Wydziału Stomatologicznego Śląskiej Akademii Medycznej we Wrocławiu.

Doktor Miśków karierę zawodową rozpoczął w 1993 roku w Olsztynie. Po zakończeniu stażu podyplomowego pracował początkowo w Spółdzielni Pracy Lekarzy Specjalistów „Zdrowie”, a następnie we własnym gabinecie przy ulicy Mickiewicza w Olsztynie. Udzielał się w pracy samorządu lekarzy i lekarzy dentystów jako delegat na Okręgowy Zjazd Le-

cd. na s. 27

karzy podczas IV, V, VI i VII kadencji. Inicjator i organizator zabaw choinkowych dla dzieci członków WMIL. Organizator integracyjnych sptywów kajakowych dla lekarzy i ich rodzin. Aktywnie brał udział w pracach Komisji Sportu i Komisji ds. Ubezpieczeń Lekarzy. Reprezentował WMIL w zawodach narciarskich, tenisowych i wyścigach rowerowych. Sumienny i odpowiedzialny lekarz.

• **lek. dent. Marcela Sajkowska**

Lekarz dentysta, absolwentka Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, specjalista periodontologii.

Doktor Sajkowska prowadzi praktykę stomatologiczną SMILE STUDIO w Giżycku. Niezwykle ciepła, empatyczna i zdolna osoba, z doskonałym podejściem do pacjentów. Oprócz leczenia chorób przyzębia od wielu lat zajmuje się również tematem dentofofii, czyli lęku przed dentystą. Współpracuje z chirurgiem i ortodontą, zajmując się przy tym leczeniem pacjentów z powikłaniami. Stale podnosi swoje kwalifikacje i, dodatkowo, ze swoim zespołem regularnie organizuje szkolenia, wymieniając się wiedzą i pozyskując nową.

Doktor Sajkowska aktywnie uczestniczy w życiu samorządu lekarskiego. Począwszy od VIII kadencji Okręgowej Rady Lekarskiej Warmińsko-Mazurskiej Izby Lekarskiej w Olsztynie pełni funkcję delegata na Okręgowy Zjazd Lekarzy.

• **dr n. med. Krystyna Urbanowicz**

Lekarz, absolwent Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie, doktor nauk medycznych, specjalista chirurg II stopnia.

Doktor Urbanowicz od początku drogi zawodowej związana była z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Olsztynie, w którym przyczyniła się do rozwoju metod leczenia poprzez żywienie pozajelitowe. Była organizatorką i wieloletnim kierownikiem Sekcji Żywienia Klinicznego WSS w Olsztynie, a także organizatorką i kierownikiem Ośrodka Żywienia Pozajelitowego w Warunkach Domowych. Jej starania w zakresie rozpowszechnienia metody leczenia pozajelitowego przyczyniły się do rozwoju dyscyplin zabiegowych w onkologii i medycynie paliatywnej. Autorka i współautorka wielu publikacji oraz wystąpień naukowych.

• **dr n. med. Grzegorz Wasilewski**

Lekarz, absolwent Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, doktor nauk medycznych, specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej.

Doktor Wasilewski jest kierownikiem Działu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej WSSD w Olsztynie i koordynatorem Pracowni Naczyniowej, a także konsultantem wojewódzkim w dziedzinie radiologii i diagnostyki obrazowej. Ponadto kierownik Katedry Radiologii Collegium Medicum UWM w Olsztynie. Od początku związany z Olsztynem, a swoje pierwsze kroki zawodowe stawiał w Dziale Radiologii WSS w Olsztynie, gdzie rozwijał i wprowadzał nowe metody leczenia, m.in. w Pracowni Badań Naczyniowych oraz Pracowni Radiologii Zabiegowej i Neuroradiologii, aktywnie współpracując z Oddziałem Neurochirurgii – w zakresie embolizacji tętniaków wewnątrzczaszkowych, z Oddziałem Neurologii – w zakresie leczenia trombolitycznego udarów, z Oddziałem Ginekologii i Położnictwa oraz Oddziałem Chirurgii i Kardiochirurgii – w zakresie embolizacji narządów jamy brzusznej i miednicy, plastyki, stentowania zwężonych odcinków tętnic obwodowych, plastyki tętnic szyjnych, implantacji stent-graftów.

Współtwórca pilotażowego programu trombektomii mechanicznej w leczeniu udarów w województwie warmińsko-mazurskim. Jako jedyny radiolog zabiegowy wykonuje w województwie warmińsko-mazurskim zabiegi z zakresu radiologii interwencyjnej u pacjentów pediatrycznych.

Niezwykle zaangażowany w pracę zawodową i kształcenie młodych lekarzy. Uczestnik i prelegent licznych konferencji polskich i zagranicznych, gdzie doskonalił swoje umiejętności z zakresu radiologii interwencyjnej. Na co dzień zycziwy, obowiązkowy i sumienny.

mgr Maciej Konopka



PROBLEMOWE STYLE JEDZENIA

Każdy z nas posiada biologicznie uwarunkowane predyspozycje, które mogą wpływać na sposób jedzenia. Warto je rozpoznawać i rozumieć – zarówno w pracy własnej, w procesie zmiany, jak i w pracy z pacjentem. Proces odchudzania jest złożony i wielowymiarowy. Redukcja masy ciała obejmuje wiele obszarów życia, dlatego nie może być dziś rozumiana wyłącznie jako zmiana nawyków żywieniowych czy uczenie się nowych zachowań prozdrowotnych. Nazwanie i zrozumienie indywidualnej wrażliwości na doznania związane z jedzeniem ułatwia dopasowanie strategii leczenia otyłości oraz innych nieprawidłowych zachowań żywieniowych. Szczególną kategorię stanowią problemowe style jedzenia.

Styl emocjonalny, zgodnie z definicją, oznacza spożywanie pokarmu w odpowiedzi na doświadczanie negatywnych emocji (Brytek-Matera, 2020). Najprościej można go opisać jako wzorzec zachowania, w którym jedzenie pełni funkcję redukcji napięcia, stresu oraz radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami. Wyniki licznych badań wskazują na istnienie związku pomiędzy nasileniem jedzenia emocjonalnego a nadmierną masą ciała. U osób z chorobą otyłościową mechanizm polegający na jedzeniu w odpowiedzi na smutek, złość, lęk, a także inne, często niesprecyzowane stany emocjonalne wywołujące napięcie i poczucie



dyskomfortu, występuje szczególnie często. Brak odpowiedniej uwagi i interwencji w tym obszarze może prowadzić do utrwalenia nawykowych, nieadaptacyjnych zachowań żywieniowych oraz wykorzystywania jedzenia jako podstawowej metody regulacji emocji.

Istotnym problemem jest również brak umiejętności rozpoznawania i adekwatnego reagowania na sygnały głodu i sytości, a także nieprawidłowa interpretacja sygnałów płynących z ciała, odnoszących się zarówno do potrzeb fizjologicznych organizmu, jak i jego stanu emocjonalnego. Specjaliści podkreślają znaczenie obniżonego poziomu świadomości interoceptywnej (czyli zdolności do rozpoznawania i identyfikowania sygnałów z ciała), często współwystępującego z wysoką wrażliwością na sygnały interoceptywne, lecz niską zdolnością do ich prawidłowej interpretacji, co jest charakterystyczne dla osób z chorobą otyłościową. Zwraca się także uwagę na trudności w identyfikowaniu i komunikowaniu przeżywanych emocji, określane jako wysoki poziom aleksytymii. Czynniki te sprzyjają trudnościom w utrzymaniu prawidłowych zachowań żywieniowych, utrwalają te niekorzystne zachowania, jak spożywanie wysokokalorycznych przekąsek między posiłkami, często w kontrze do restrykcyjnych, niskoenergetycznych diet. Obserwuje się również takie zachowania, jak jedzenie nocne, jedzenie w ukryciu oraz preferowanie żywności typu fast food, określanej jako *junk food*, a także tzw. jedzenia na pocieszenie (*comfort food*), które najczęściej obejmuje produkty i potrawy o wysokiej zawartości cukru i tłuszczu. Warto podkreślić także, że silny stres oraz bardzo intensywne emocje często prowadzą do obniżenia odczuwania głodu. Zwiększonemu spożyciu sprzyjają natomiast stany emocjonalne przewlekłe (trudna relacja w pracy, przewlekła choroba w rodzinie, nawet długotrwały remont utrudniający funkcjonowanie), do których osoba jest już w pewnym stopniu zaadaptowana i które mogą być postrzegane jako „opanowane” na poziomie świadomości. Pomimo tego przekonania organizm pozostaje w stanie podwyższonej gotowości fizjologicznej, co sprzyja regulowaniu napięcia poprzez jedzenie.

Strategia jedzenia w odpowiedzi na wskazówki płynące z otoczenia ma charakter ewolucyjny i stanowiła istotny mechanizm adaptacyjny w warunkach ograniczonej dostępności żywności. Bódcze zewnętrzne mogły sygnalizować okres sprzyjający gromadzeniu zapasów energetycznych, niezbędnych do przetrwania. Osoby charakteryzujące się **zewnętrz-**

cd. na s. 29

nym stylem jedzenia wykazują wysoką reaktywność na bodźce środowiskowe – to one inicjują jedzenie, a nie sygnały wewnętrzne, takie jak głód czy sytość.

Osoby o wysokiej wrażliwości na wskazówki zewnętrzne reagują na różnorodne bodźce związane z jedzeniem, takie jak jego dostępność, wygląd potraw (bodźce wzrokowe), zapach czy dźwięki towarzyszące jedzeniu i przygotowywaniu posiłków (np. odgłosy sztućców, naczyń czy chrupania). Może to sprzyjać częstszemu sięganiu po przekąski, zwłaszcza produkty o wysokiej atrakcyjności sensorycznej, takie jak chipsy, ciasteczka, popcorn, paluszki. Warto zwrócić uwagę również na znaczenie bodźców zapachowych (np. zapach pieczywa w sklepie lub piekarni), a także doznań oralnych, takich jak przyjemne odczucia w jamie ustnej związane ze spożywaniem napojów gazowanych. Istotną rolę odgrywa również smak, w tym przywiązanie do ulubionych smaków, szczególnie w sytuacji łatwej dostępności preferowanych produktów i potraw. Znaczenie ma także przywiązanie do określonych pór posiłków – jedzenie może być inicjowane przez porę dnia zwyczajowo kojarzoną ze spożywaniem posiłku, nawet w sytuacji niedawnego jedzenia i braku fizjologicznego odczucia głodu. Warto przeanalizować więc, czy pacjenta z chorobą otyłościową charakteryzuje zewnętrzny styl jedzenia, szczególnie jeśli wiąże się on z przejadaniem oraz nadmiernym spożyciem żywności wysokoenergetycznej i przekąsek. Może on bowiem istotnie utrudniać zmianę nawyków żywieniowych. W procesie leczenia warto wówczas zwracać szczególną uwagę na rodzaj żywności dostępnej w otoczeniu pacjenta, gdyż modyfikacja środowiska żywieniowego może stanowić jeden z pierwszych i kluczowych kroków w zmianie nawyków żywieniowych.

Styl restrykcyjny bardzo wskazuje na istotność pracy z obrazem ciała i samooceną. Jeśli pacjent nie otrzymuje wsparcia, pozostaje jedynie z informacją o konieczności zmiany, to może wiązać się to z ryzykiem obniżonej motywacji do zmiany oraz istotnie zwiększonym prawdopodobieństwem nawrotów zachowań kompulsywnych. Zgodnie z definicją restrykcyjny styl jedzenia jest świadomym, chronicznym powstrzymaniem się od jedzenia. Promowanie przez kulturę medialną wzorca atrakcyjności ściśle powiązanego z masą ciała, wzorcem szczupłej sylwetki wiąże się z wprowadzaniem dyscypliny, samokontroli; jest powiązane z ambitnymi celami, sukcesem osobistym i zawodowym. Utrzymanie napięcia towarzyszącego restrykcjom żywieniowym jest bardzo trudne i może prowadzić do tłumienia i ignorowania sygnałów organizmu dotyczących głodu, co będzie miało wpływ na funkcje poznawcze, umiejętności związane z rozwiązywaniem problemów, koncentrację uwagi, zapamiętywanie czy zdolność do podejmowania decyzji, ale także może sprzyjać jedzeniu

kompulsywnemu, najczęściej w trudnych emocjonalnie sytuacjach, obniżonym nastroju, zmęczeniu czy stresie. Następuje wówczas rozhamowanie kontroli nad jedzeniem. Restrykcyjność wiąże się z ograniczoną podażą energii w diecie i skutkuje obniżeniem tempa przemian metabolicznych, ale także zmianami



w pracy układu hormonalnego i enzymatycznego – niedożywienie będzie miało wpływ na pracę całego organizmu, ale przede wszystkim funkcje mózgu. Niedożywiony organizm będzie stymulował apetyt, zwiększał wrażliwość na żywność wysokokaloryczną, jednocześnie osłabiając mechanizmy nadmiernego pobudzania odczucia głodu. To będzie z kolei zwiększało ryzyko zachowań kompulsywnych.

Niekontrolowany styl jedzenia również charakteryzuje dodatni związek z masą ciała, chociaż może być właściwy również osobom, które mają prawidłową czy nawet obniżoną masę ciała. Utrata kontroli nad ilością i częstotliwością jedzenia może mieć łagodną formę jedzenia impulsywnego, ale mogą wystąpić epizody utraty kontroli z przejadaniem się – tu szczególnie w połączeniu z reakcją na trudne, negatywne emocje, a także chroniczne rozhamowanie zachowań jedzeniowych czy kompulsywne napady objadania się. Niekontrolowany styl jedzenia towarzyszy często pacjentom z zaburzeniami odżywiania – bulimią, nocnym jedzeniem czy napadowym objadaniem się – i niewątpliwie jest często rozpoznawany jako towarzyszący innym stylom jedzenia, które powiązane są z emocjami i rozhamowaniem zachowań żywieniowych.

Zrozumienie dominującego stylu jedzenia umożliwia nie tylko precyzyjne dopasowanie interwencji terapeutycznych, lecz także zwiększa skuteczność długoterminowych oddziaływań. Praca nad zachowaniami żywieniowymi wymaga uwzględnienia złożonej interakcji czynników biologicznych, psychologicznych oraz środowiskowych. Jedynie podejście holistyczne stwarza realną możliwość trwałej poprawy relacji z jedzeniem oraz stanu zdrowia pacjenta.

W literaturze podkreśla się, że problemowe style jedzenia pozostają w istotnym związku zarówno ze wzorcami obserwowanymi w środowisku rodzinnym, w szczególności ze stylami jedzenia rodziców i opiekunów, jak i z indywidualnymi cechami osobowości. Kształtują się one na wczesnych etapach życia, przez co mają względnie trwałe charakter. Ich modyfikacja często wymaga zintegrowanych oddziaływań i współpracy interdyscyplinarnego zespołu specjalistów.

FELIETON

TRZY MIŁOŚCI

Oniemiałam. Po wykładach wróciłam do hotelowego pokoju, a tam czekał na mnie nieproszony gość w postaci szarej walizki w sąsiedztwie mojego łóżka. W odróżnieniu od mojej, ta „obca” skrytowanie ukrywała swoją zawartość. Nie spodziewałam się towarzystwa, toteż zaraz po przyjeździe, spiesząc się na wykład, zaanektowałam całą użyczoną mi na tę jedną noc przestrzeń. Współlokatorce na szczęście nie zastałam w „naszym” pokoju, więc zawstydziałam się na własny użytek. Myślę, że oniemiała na ekspozycję mojej prywatności podobnie, jak ja na jej „wtargnięcie”. Sytuację wyjaśniłam z organizatorami. Tak, zaszło nieporozumienie. Zaproponowano mi inny jednoosobowy pokój. Zapewniam, że nie brano pod uwagę mojego bałaganiarstwa, a zupełnie inne przyczyny, ale o tym sza! Upiekło mi się świecenie oczami, ale zaistniała sytuacja przypominała mi bajeczkę o Złotowłosej i wpędziła w refleksyjny nastrój. Od wczesnego dzieciństwa raczono nas opowieściami o księżniczkach, pięknych, dobrych, niekiedy zbyt naiwnych, oraz o rycerzach, królewiczach, dla których honor i szlachetność stanowiły drugie imię. I tak opowieść po opowieści uczyliśmy się norm społecznych, a także atrybutów przypisanych do konkretnych zawodów, pełnionych ról czy powołania. Do legend i baśni wnet dołączyły lektury szkolne. Przybywało nam własnych doświadczeń wynikających z codziennych obserwacji. Pamiętacie *Opowieść o Bartku Doktorze* autorstwa Elżbiety Ostrowskiej? To ludowa opowieść o chłopcu, który terminował u lekarza, a potem udawał medyka, wchodząc w układ ze Śmiercią. Przesłanie jest oczywiste: chciwość nie poptaca, podobnie jak łamanie zasad. Prawdziwy lekarz nigdy nie wszedłby w nieuczciwy układ, gdyż etyka zawodowa jest jednym z atrybutów związanych z białym kitem. Tego zresztą oczekują od nas pacjenci, ich rodziny, ba, nasi bliźsi i dalsi znajomi. Na nic moim zdaniem nie zdała się próba pokazania naszej kruchości podczas akcji Naczelnej Izby Lekarskiej. Chodzi mi o akcję prowadzoną od 2021 roku: Jestem lekarzem, jestem człowiekiem. Filmy z udziałem Tomasza Kota miały pokazać nasz codzienny trud, zmęczenie, wypa-

lenie. Czy pacjenci zareagowali zrozumieniem i współczuciem? W moim POZ zamierzonych efektów akcji nie zauważyłam. Roszczeniowość pacjentów ma się nadal dobrze. Oto przykład: nowy pacjent, który przeprowadził się do Sępopola z Rybnika na pewno filmu nie oglądał, a jeśli nawet, to nie zrozumiał przesłania, skoro obiecywał mi, jak to „zrobi porządek” z moją przychodnią, tak jak wcześniej zrobił z przychodnią w Rybniku. Tydzień przed awanturą udzielałam temuż pomocy poza kolejnością, bo tego wymagał jego stan kliniczny. Teraz przyszedł z kartą wypisową z SOR-u i musiał poczekać w kolejce, a przecież jest Honorowym Dawcą Krwi. Co tam, że przed nim weszły dzieci z gorączką. Pacjent ma uprawnienia i basta! Tłumaczenie, że „poza kolejnością” nie jest równoważne z „bez kolejki” mogłam między bajki włożyć. Zrobi porządek i koniec!

Zdecydowanie zgadzam się z tym, że jako lekarze powinniśmy być rzeczywiście wzorem pod względem profesjonalizmu, zasad, etyki zawodowej, empatii, szerokich horyzontów, jak wyważenia i cierpliwości. Nie przystoi nam koleśiostwo, zazdrość, bufonada, plotkarstwo czy podkładanie kłód pod nogi innym kolegom albo chowanie pod dywan trudnych tematów. Powinniśmy piętnować czarne owce, które narażają na szwank dobre imię środowiska lekarskiego, ale też wspierać tych, którzy stracili kontrolę nad swoim życiem. Nie oczekujemy jednak, że pacjent wcieli się w rolę ratownika i pochyli się nad kruchością lekarza, jego zmęczeniem czy przepracowaniem. Pomóc możemy jedynie sobie wzajemnie. I na szczęście coraz częściej są dowody na to, że zmierzamy w dobrym kierunku. Ogromną rolę upatruję w działaniach Izby Lekarskiej. Integracja zamiast wykluczenia w odniesieniu do lekarzy spoza dużych ośrodków, jak również lekarzy po zakończeniu aktywności zawodowej oraz tych, którzy dopiero ją rozpoczynają. To nic, że wciąż jest trochę bałaganu w naszej samorządności, bo to nie jest bałagan w pokoju hotelowym i w tym przypadku NIE WOLNO nam zmienić pokoju, trzeba po prostu posprzątać. Kłótnie i spory lepiej rokują niż cisza, rozczarowanie, zaniechanie. Oczekuję, jako lekarka dość



lek. Anna Osowska

cd. na s. 31

dobrze znająca potrzeby środowiska POZ, dalszej integracji wszystkich grup zawodowych lekarzy i lekarzy dentyków, od lekarzy POZ, przez AOS po lekarzy szpitalnych. Jesteśmy w pełni sił, ale nie zapominajmy o przemijaniu. Uwzględnimy potencjał naszych młodszych kolegów, przekazujemy im pałeczkę, a przy okazji izbowych spotkań spróbujemy przekazać wartości życiowe: Rodzina, Medycyna i Ludzie, które w swoim expose nasz nowy prezes, Piotr Kocbach, parafrazując Okudźawę, określił jako Trzy Mitości.

„Jestem lekarzem, jestem człowiekiem” – Okręgowa Izba Lekarska w Warszawie opublikowała krótki film o codziennej pracy polskich medyków ukazujący wyzwania, z jakimi codziennie mierzą się lekarze. Materiał nawiązuje do znanego filmu o Zbigniewie Relidze.





WITAMINA D

Brać czy nie brać? – oto jest pytanie

Witamina D stała się w obecnych czasach jednym z najbardziej popularnych i najczęściej przyjmowanych suplementów diety. W większości przekazów medialnych zalecane są jej bardzo duże dawki. Wskazuje się także na korzyści płynące z suplementacji i utrzymywania wysokiego poziomu witaminy D w surowicy. Istnieją jednak pewne kontrowersje, które należy rozważyć przy zalecaniu podawania witaminy D. Po pierwsze kalcytriol (D3) nie jest witaminą. Według definicji do witamin zalicza się związki chemiczne niezbędne do funkcjonowania organizmu, których nie jest on w stanie sam zsyntetyzować.

Jak powszechnie wiadomo, witamina D (prowitamina) powstaje w skórze z cholesterolu pod wpływem światła UV-B o długości fali 290–315 nm. Spektrum światła w tym zakresie jest niewidoczne dla ludzkiego oka i zależy od kąta padania promieni słonecznych. W naszej szerokości geograficznej wytwarzanie witaminy D jest możliwe między kwietniem a wrześniem w godzinach okołopołudniowych. Prowitamina D jest przekształcana w wątrobie do kalcydiolu i następnie głównie w nerkach do kalcytriolu (D3), czyli formy aktywnej biologicznie. Witamina D3 spełnia kryteria substancji hormonalnej.

Niewielka ilość witaminy D2 (ergokalcyferolu) dostarczamy z pokarmem. Główne jej źródła to jajka, ryby, nabiał i grzyby.

Bardzo ważny jest mechanizm działania witaminy D3. Aktywacja tej witaminy poprzez receptor jądrowy RXR wymaga obecności retinolu. Te dwie witaminy to biologiczni partnerzy i w naturze występują często razem. Wysokie dawki doustnej witaminy D zaburzają wchłanianie retinolu, zmniejszając biologiczną skuteczność kalcytriolu. Niski poziom retinolu zaburza też metabolizm żelaza, zwiększając jego ilość w tkankach.

W laboratorium bada się najczęściej poziom witaminy D2 – formy nieaktywnej, magazynowanej w wątrobie. W ten sposób nie można określić rzeczywistego poziomu witaminy aktywnej biologicznie. W niezależnych badaniach naukowych nie stwierdzono klinicznych

korzyści płynących z poziomu tej witaminy powyżej 21 ng/ml (2013 rok M. Amer z John Hopkins University). Suplementacja dużymi dawkami witaminy D może powodować utratę potasu przez nerki, a jej wzmożony metabolizm prowadzi do zużycia magnezu i produkcji białka o nazwie metalotioneina, która wiąże miedź i wtórnie zaburza wytwarzanie ATP.

Witamina D w suplementach jest rozpuszczalna w tłuszczach i wymaga transportu przez lipoproteinę o niskiej gęstości (LDL). Powstająca w skórze prowitamina D wiąże się z siarką i jest rozpuszczalna w wodzie, co powoduje jej większą biodostępność. Poza tym słońce aktywuje witaminę A (retinol). Powstają retinoidy niezbędne do aktywacji D3. Do metabolizmu, transportu i regulacji witaminy D niezbędna jest również obecność odpowiedniego poziomu magnezu. Wymaga tego białko transportujące witaminę oraz osiem enzymów potrzebnych do jej prawidłowego metabolizmu.

Duże dawki doustne witaminy D zmniejszają jej naturalną produkcję w skórze, a więc tym samym powodują mniejsze zużycie cholesterolu. Według niektórych naukowców masowe, bezkrytyczne przyjmowanie syntetycznej witaminy D może sprzyjać epidemii otyłości, chorób serca i przewlekłego zmęczenia.

Witamina (a właściwie hormon) D jest niezbędnym i bardzo ważnym elementem dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Najlepszym jej źródłem jest powstający pod wpływem promieniowania słonecznego UVB związek z siarką cholekalcyferol. Prawidłowe działanie witaminy D wymaga prawidłowego poziomu magnezu i retinolu. Przy skutecznej ekspozycji na światło słoneczne (miesiące letnie) brak jest medycznych wskazań do suplementacji tej witaminy. Poza tym okresem w naszej szerokości geograficznej zalecana jest suplementacja witaminy D od 2 tys. do 4 tys. jednostek (w zależności od jej poziomu w surowicy) z jednoczesnym przyjmowaniem dobrze przyswajalnego magnezu oraz retinolu.

Nie dajmy się zwieść reklamom i opiniom, które nie są oparte na niezależnych badaniach naukowych, a mimo to zalecają olbrzymie dawki witaminy D, co może przynieść wiele szkody, a jedyne korzyści mają producenci suplementów.

TEO TORRIATTE KONOMAMAIKO...

Uciezki z chronologii mają to do siebie, że zwykle wprowadzają trwałą zamęt w czystym przebiegu czasowym. Z nimi jest tak, jak z piosenką kabaretu Studio 202 „Kto raz zobaczył miasto Liverpool, choćby nawet królem był, poczuje w ustach słynną liverpoolską sól, o jakiej dotąd tylko śnił”. Niby muszę wrócić od Mahlera do glamrocka, ale ta słynna liverpoolska sól smakuje i niesie potężny zew... Zerwij z chronologią! Trzymaj się ukochanego eklektyzmu, czasowego, znaczeniowego, wyrazowego... I nagle: Eureka! Przecież w tej przestrzeni można znaleźć miejsce, gdzie jest Liverpool, a nie ma soli! Queen!

„Znawcy” przedmiotu zjawisko kulturowe o nazwie Queen wrzucili do worka glamrock. Mam wrażenie, że ludzie, jak to ludzie, popatrzyli, zobaczyli całą czwórkę w *I want to brake free* w skandalizującym teledysku, gdzie Freddie w króciutkiej spódniczce i vintage czarnych pończochach pomyka odkurzaczem po podłodze, Brian w czarnej sukni i czepku robi za starą ciotkę, co siedzi i ma rację, basista John w papilotach przewraca się pod kołdrą, bębniasta,



Queen, 1980

Wiktor Hajdenrajch



— Kim jest Wiktor?

Zwierzęciem na wymarciu. 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!

Roger, w niewinnych kitkach, przypomina młodą Magdę Zawadzką, porównali to z Susie Quatro, Garry Glitterem, Kiss, Sweet i orzekli: „To jest to samo!”

A guzik!

Queen samom w sobie jest zjawiskiem. Jest czymś, co kompletnie wrywa się spod jakiegokolwiek klasyfikacji. W wielkiej szafce katalogowej nie ma swojej kartki w którymś z rodzajów muzyki, ma własną szufladkę z napisem Queen. I nie chodzi tu o fenomenalny głos Freddiego Mercurego (właściwie Farrokha Bulsara), czujne i idealnie skupione w stylu granie gitarzysty Briana Maya (dziś nota bene sir Briana, doktora astrofizyki!), rewelacyjne, czujne bębny niedokończonego dentysty Rogera Taylora czy wreszcie tego, bez którego sypie się każdy utwór, a o którym zawsze mówi się najmniej: basisty, inżyniera elektronika Johna Deacona. Tych czterech facetów wyróciło w zasadzie rozumienie, czym jest muzyka pogranicza hard i heavy rocka z jednej strony, a glam rocka i pop rocka z drugiej. Działając w latach 1971–1991 (do czasu śmierci Frediego) nagrali niezliczoną liczbę przebojów, do dziś na trwałe zakotwiczonych w przestrzeni całej kultury współczesnej. Nasuwa się nieodparcie porównanie z The Beatles, ale nie, to byłoby z krzywdą dla Queen: u nich było czterech równorzędnych facetów (choć Freddiemu w 1982 r. odbiła

cd. na s. 34

palma i postanowił zasmakować kariery solowej, ale i tak wrócił z podkulonym ogonem. Na szczęście miał dokąd...), w The Beatles zespół zdominowała para Lennon – McCartney, z ogromną szkodą dla najlepszego z nich, Georga Harrisona.

Queen tak naprawdę nie zaistniało, a wybuchło z siłą bomby atomowej w 1975 roku, utworem *Bohemian Rhapsody*. Jeśli dobrze się mu przysłuchać, to składa się on z czterech części, mocno kontrastujących ze sobą. Czy Wam to coś przypomina? Cztery kontrastujące części... Potem były kolejne. Nawet ich nie będę wymieniał, bo w zasadzie mógłbym ten felieton poskładać wyłącznie z ich tytułów, a i tak by pewnie zabrakło miejsca. Ale o jednym z nich, mniej znanym, warto wspomnieć. *Teo torriatte* (*Ley us cling together*). Zakwalifikowany został do szufladki ballada rockowa... Czyli gdzie? Książkowa definicja głosi, że ballada to synkretyczny utwór, najczęściej łączący ze sobą muzykę ze słowem. I znów: wyjątkiem są choćby ballady Chopina, napisane na fortepian. Jest jed-

nak coś, co je wszystkie ze sobą łączy: one są spójne wewnętrznie i opowiadają jedną, pełną historię, zwykle ważną, najczęściej stonowaną, czasem nostalgiczną. Refren w *Teo Torriatte* Freddie śpiewa po japońsku, bowiem w Kraju Kwitnącej Wiśni Queen był ekstatycznie wręcz przyjmowany. I może właśnie dlatego odejście Freddiego w 1991 roku na AIDS tam właśnie zostało przyjęte jak swoista tragedia narodowa?

Prócz naprawdę wywałki, jaką Queen dokonał w pojmowaniu muzyki rockowej było coś zdecydowanie więcej. Oficjalny coming out Freddiego i wreszcie wykrzyczana na cały świat informacja, że choruje na AIDS i że na tę chorobę umiera. To dokonanie wyłomu. To rozbitcie straszliwego, kretyńskiego, zaściankowego tabu. Znów jak bomba atomowa!

Brian i Roger są dziś depozytariuszami tamtego Queen, John trzyma się życzliwie z boku. A Freddie... patrzy Skądś Tam i nuci sobie „Teo Torriate konomama iko, Aisurihito yo”.



Queen na koncercie Live Aid, stadion Wembley (1985)

KONTRSEKSUALNOŚĆ – JUNGOWSKI DAR DLA MŁODYCH Z PIERWSZEJ POŁOWY XXI WIEKU

Pod koniec 2025 roku ukazała się w języku polskim książka Anny i Barry'ego Ulanowów *Transformująca seksualność. Archetypowy świat Animy i Animusa* z 1994 roku. Wydawca, Instytut Studiów Kulturowych RAVEN, zlecił przetłumaczenie jej z języka angielskiego Emilii Tołkaczew – młodej tłumaczce, magister anglistyki ze specjalizacją kulturoznawczo-medioznawczą, psychoterapeutce archetypowej, artystce, poetce, która podjęła się ambitnego zadania: przetłumaczyć wartości XX wieku na słowa zrozumiałe w obecnym stuleciu. Autorami *Transformującej seksualności*... są: Ann – amerykańska psychoanalityczka jungowska, teolożka i profesorka psychiatrii i religii oraz Barry – amerykański krytyk jazzowy, profesor literatury angielskiej na kilku college'ach. Praca tych autorów oparta jest na koncepcji archetypów Junga. Jung żył i tworzył swoje odkrywcze koncepcje w XX wieku, a w swojej pracy sięgał do źródeł duchowości judeochrześcijańskiej, hinduizmu i starożytnych mitów. W owym czasie królował Eros, a miłość erotyczna ucieleśniała ducha i wznosiła na wyżyny boskości. Pełnia płciowości zawierała w sobie kobiecość i męskość pod postacią hermafrodyty lub androgyna. Jung nazwał to przestrzenią syzygii.

Ann i Barry Ulanov powołują się w rozdziale *Anima i Animus a doświadczenie religijne* na doktrynę syzygii Włodzimierza Sołowjowa. W jego ujęciu syzygiczne zjednoczenie miłości seksualnej i duchowej odpowiada „autentycznej jedności dwojga jego stron, męskiej i żeńskiej, do której odnosił się pierwotnie tajemniczy obraz Boży, według którego stworzony został człowiek” (s. 208). I dalej autorzy cytują Sołowjowa: „W miłości erotycznej, prawidłowo rozumianej i prawidłowo urzeczywistnianej, ta Boska istota znajduje sposób na ostateczne wcielenie w indywidualnym życiu człowieka, środek do najgłębszego i zarazem najwyższego, realnie odczuwanego zjednoczenia z nim” (s. 210). Kompleks animy i animusa stanowi według Junga pomost między ego a Jaźnią. Znam już takie pojmowanie kontrseksualności, choć wyrażane innymi słowami. Profesor Włodzimierz Fijałkowski, lekarz ginekolog, prekursor psychoprofilaktyki porodowej, napisał małą książeczkę *Miłość*

w *spotkaniu płci*, wydaną przez wydawnictwo PAX w 1977 roku. Była to lektura najczęściej cytowana przeze mnie w czasach, gdy prowadziłam zajęcia z edukacji seksualnej zarówno dla nauczycieli, jak i uczniów. Jest tu „Eros, czyli siła wiążąca to, co w człowieku jest popędowe i zmysłowe, z tym, co etyczne i duchowe. Stanowi klamrę zdolną spoić seks i agape w jedną harmonijną całość” (s. 13).

Z nieskrywaną satysfakcją przyglądałam się twarzom adolescentów, na których odbijało się niedowierzanie i zdumienie, że to, co słyszą, wypowiada mężczyzna, mąż i ojciec, lekarz, o którym się mówiło, że widzi świat, a już na pewno kobiety, z poziomu fotela ginekologicznego. A ja czytałam: „Kobieta w swej istocie jest tworem doskonałym. Jej nie potrzeba »wychowywać«, jak to lubią mawiać mężczyźni. Nie potrzeba jej nic dodawać, tylko stworzyć wokół niej atmosferę, w której będzie mogła ujawniać swoje możliwości, rozwinąć całe bogactwo swego ducha. Jest wszakże jedno »ale«: kobieta jest istotą kruchą. I to nie pod względem biologicznym, gdyż tutaj rzecz ma się akurat odwrotnie, lecz pod względem psychicznym. Kruchość kobiety wyraża się w lęku, aby nie została sama, aby nie straciła okazji i nie została zdystansowana przez inne kobiety [...]. Toteż, aby dojrzeć i rozwinąć swoje możliwości, kobieta musi wychować mężczyznę gotowego odkrywać i chronić jej wartości [...]. Poprzez rozeznanie swej małości i męskie poddanie się procesowi przemian pod wpływem czynnika kobiecego, który go niesłuchanie przerasta, mężczyzna może się stać dla kobiety rzeczywistym autorytetem i prawdziwym uosobieniem siły” (s. 33). Profesor Fijałkowski kończy swą wypowiedź na temat, jaka istotnie powinna być męskość, stwierdzeniem, że należałoby być mężczyzną, który rozumie tekst Norwida: „Z karafki napić się można, uściśnawszy ją za szyję i pochyliwszy ku ustom, ale kto ze źródła pije, musi uklęknąć i pochylić czoło” (C.K. Norwid, *Pisma wybrane*, Warszawa 1968, t. 4, s. 214).

Anima i animus dotyczą w równym stopniu życia naszego ducha, co życia naszego ciała. Kontrseksualny dialog uaktywnia się, by skierować nas na pomost wiodący do ją-

dra istnienia (Jaźni). W XX wieku znamieny był fakt, że wielu przełomowych myślicieli w dziedzinach psychologii głębi oraz teologii (Barth, Freud, Jung, Tillich) żyło w stanie rozszczepionej animy: kobieta domowa – kobieta nietypowa vel niekonwencjonalna partnerka, muza. Profesor Zbigniew Lew Starowicz, seksuolog, określił to syndromem Madonny i Ladacznicy.

Ponownie sięgam do lektury *Transformującej seksualności...* i czytam o roli animusa w menopauzie: „Menopauza to czas, kiedy potencjał reprodukcyjny oznaczający życie się kończy, co naraża kobietę na ataki ze strony negatywnego animusa. Kobieta ma w tej sytuacji okazję do przeżycia własnego misterium życia–śmierci w całości. Aby przeżyć to misterium, poznać je i zrozumieć, kobieta musi mieć wsparcie animusa w jego transformującej roli oraz, jeżeli to możliwe – wsparcie dobrego mężczyzny. [...] Wsparcie animusa kobiety w połączeniu ze wsparciem jej partnera okazuje się punktem zwrotnym. Wspólnie podtrzymują zbliżanie się Jaźni pośród chaosu kotłującego się w ciele” (s. 234, 239).

Czy koncepcja Junga jest aktualna w XXI wieku? W czasie kryzysu wzorców i autorytetów termin „kontrseksualność” może zaintrygować młodych poszukujących swojej tożsamości płciowej i zachęcić ich do wejścia na ścieżkę poznania swojej animy i animusa.

lek. Apolonia Szarkowicz

p.s.

23 lutego b.r., po niefortunnym upadku na oblodzonym chodniku, znalazłam się na oddziale ratunkowym, po raz pierwszy jako pacjentka. Pomimo ograniczeń systemowych i remontowych zostałam od początku otoczona życzliwą opieką i profesjonalną pomocą. Jestem szczególnie wdzięczna Lekarzowi, który fachowo zajął się moim nadgarstkiem, oraz Wolontariuszce, studentce ratownictwa medycznego, za troskliwość, zaangażowanie i pozytywne wsparcie. Wysłałam z KSOR-u podbudowaną, że są jeszcze młodzi medycy, którzy zachowują wartości etyczne zawodu, z pasją i entuzjazmem wykonując swoje zadania w tak trudnym i niewdzięcznym miejscu, jak szpitalny oddział ratunkowy. Im to zatem dedykuję „jungowski dar”.



DONOSY NA CZTERY GŁOSY

dr n. hum. Małgorzata Sławińska



TAKI KONCERT ZDARZA SIĘ RAZ!

Medici pro Musica wśród wykonawców II Symfonii Gustawa Mahlera w Olsztynie

Wydarzenie, które dziś opisuję, zysało już miano koncertu historycznego. Nic dziwnego – na scenie pojawiło się 450 artystów, a na widowni zasiadło 3500 słuchaczy. Warmińsko-Mazurska Filharmonia w Olsztynie uczciła jubileusz 80-lecia swojego istnienia wykonaniem bardzo wymagającej i niezwykle pięknej II Symfonii Gustawa Mahlera,

zwanej „Symfonią o śmierci i odrodzeniu”. Monumentalne dzieło zgromadziło na scenie 2 orkiestry oraz 10 chórów z Olsztyna, Warszawy i Łodzi.

Często koncertujemy w swoim mieście, chętnie włączamy się w życie kulturalne regionu. Ale zaproszenia, które otrzymaliśmy od dyrektora filharmonii, Janusza Cieplińskiego,



Orkiestra i chór w całej rozciągłości

cd. na s. 38

nie da się z niczym porównać. Kameralny, amatorski zespół dostał szansę udziału w wydarzeniu bez precedensu – koncercie symfonicznym przygotowanym przez naszą filharmonię z niespotykanym dotąd rozmachem.

Trudna w przygotowaniu partia chóralna nie robiła z początku dużego wrażenia – ćwiczyliśmy z poczucia obowiązku, bez zachwytu. Nie każdy miał czas i determinację, by wysłuchać w domu półtoragodzinnego utworu, w którym chór pojawia się dopiero na półgodzinny finał. Kiedy jednak na pierwszej próbie maestro Alexandr Iradyan uniósł pałeczkę i zabrzmiały połączone orkiestry, rozumienie muzyki przez dyrygenta i jego wizja artystyczna utworu z niezwykłą skutecznością spłynęły tak samo na profesjonalnych artystów, jak i na nas samych. „Zakochałam się” – powiedziała wtedy nasza aliczka Asia, i z tą miłością do Mahlera pozostanie – jeśli nie na zawsze, to z pewnością na bardzo długo. Alexandr Iradyan, dyrektor artystyczny filharmonii i tegoż Mahlerowskiego widowiska, oczarował nas swoją osobowością artystyczną – połączeniem charyzmy i delikatności, czułości i wyrazistości. Zachwyciliśmy się dynamiką utworu, a szczególnie poruszającym piano, jakie dyrygent potrafił wydobyć z 250 gardeł. Można było poczuć, co to znaczy być nie tylko wykonawcą, lecz po prostu muzyką, częścią utworu.

Hala Urania użyczała już swojej płyty na koncerty symfoniczne, ale słuchacze zgodnie przyznali, że muzyka dawno nie brzmiała w tym wnętrzu tak dobrze. Zanim chór włączył się ze swoim „Aufersteh'n, ja aufersteh'n wirst du...” („Zmartwychwstanie, tak, zmartwych-

wstaniez...”), w zachwycie słuchaliśmy wraz z kilkutyśniczną widownią muzyki granej na niespotykane dużej liczbie instrumentów – rzadko kiedy widuje się jednocześnie dwie harfy, osiem kontrabasów czy kilkanaście wiolonczel. Interesujące było patrzeć, jak każdy z instrumentów pracuje na wspaniałe brzmienie tej kompozycji.

Mahlerowskie święto zgromadziło wielu bardzo młodych i całkiem – jak my – dojrzałych chórzystów, którzy spotkali się, żeby razem zrobić coś pięknego, a potem z radością połączyli się w śpiewie, w artystycznym uniesieniu. Już dużo wcześniej chóry i chórzystki dawali sobie znaki na internetowych forach, nakręcali się wzajemnie, zapowiadali – „będziemy”. Na miejscu rozpoznawaliśmy się, machaliśmy do siebie, pozdrawialiśmy. Spotykaliśmy znajomych z dawnych chórów akademickich, niektórzy wrócili specjalnie z tej okazji do dawnych śpiewaczych pasji po wieloletniej przerwie – oto dodatkowa korzyść z tego typu wydarzeń. Potem z satysfakcją pisaliśmy na Facebooku: „trzeci rząd, piąty od lewej – to ja!”

Dziękujemy Warmińsko-Mazurskiej Filharmonii w Olsztynie za zaproszenie do udziału w koncercie. Choć nasz zespół (zważywszy na generalnie niewielki, a tym razem jeszcze okrojony skład) nie zapewniał całemu przedsięwzięciu znaczących zasobów głosowych, dla nas samych było to wydarzenie artystyczne wielkiej rangi. Dziękujemy Małgosi, naszej dyrygentce, za zagrzewanie nas do udziału w wydarzeniu i rozwiewanie początkowych rozterek. Po zachwycie nad Mozartem, Beethovenem i Vivaldim, których muzykę mieliśmy już przyjemność wykonywać, postulujemy: więcej Mahlera!



Podczas próby w Urani



Po koncercie, w garderobie dzielonej z zaprzyjaźnionym zespołem ProForma



Dyrygenci chórów z Maestro Aleksandrem Iradyane

PRO MEMORIA

- **Sergiusz Adamowicz** – ur. 10.10.1967, zm. 8.03.2026, absolwent Wydziału Lekarskiego Państwowego Uniwersytetu Medycznego w Grodnie (dyplom uzyskany w 1992 roku), lekarz specjalista w dziedzinie chirurgii ogólnej (I i II stopień) oraz ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Ostatnie miejsca pracy: „ADAMED” Lekarze Specjaliści Sp.j. Gotdap oraz „GoldMedica” Sp. z o.o., Gotdap.
- **Maria Toczko** – ur. 09.08.1950, zm. 26.03.2026, absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Białymstoku (dyplom uzyskany w 1976 roku), lekarz specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych (I stopień) oraz medycyny rodzinnej (II stopień). Ostatnie miejsca pracy: NZOZ „TOCMED” w Ełku.
- **Aleffina Lipińska** – ur. 16.01.1950, zm. 25.03.2026, absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku (dyplom uzyskany w 1973 roku), lekarz specjalista w dziedzinie pediatrii (I stopień) oraz neonatologii (II stopień). Ostatnie miejsce pracy: Centrum Zdrowia „Medica” w Ostródzie.
- **Halina Kozacka** – ur. 01.01.1932, zm. 03.04.2026, absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Białymstoku (dyplom uzyskany w 1962 roku), lekarz specjalista w dziedzinie okulistyki (I stopień). Ostatnie miejsce pracy: Szpital w Ostródzie S.A.
- **Cezariusz Stachyra** – ur. 01.01.1938, zm. 05.04.2026, absolwent Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Lublinie (dyplom uzyskany w 1962 roku), lekarz specjalista w dziedzinach: chirurgii ogólnej (I i II stopień), medycyny społecznej (I stopień) oraz organizacji ochrony zdrowia (II stopień). Ostatnie miejsce pracy: ZOZ w Ostródzie.
- **Halina Nowakowska** – ur. 16.03.1959, zm. 05.04.2026, absolwentka Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Gdańsku (dyplom uzyskany w 1985 roku), lekarz specjalista w dziedzinie radiodiagnostyki (I i II stopień). Ostatnie miejsca pracy: Medyczne Centrum Diagnostyczne „Voxel” S.A., Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Olsztynie oraz Centrum Medyczne „LUX MED” Sp. z o.o. w Olsztynie.

Z głębokim smutkiem i żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci śp. Haliny Nowakowskiej.

Składamy koledze dr. Markowi Nowakowskiemu oraz całej rodzinie najszersze wyrazy współczucia, otuchy i wsparcia w tych niezwykle trudnych chwilach. Niech pamięć o Jej życiu, dobroci i oddaniu pozostanie źródłem siły i ukojenia.

Łączymy się z Państwem w bólu i modlitwie.

Koleżanki i Koledzy Lekarze
z WSSD w Olsztynie

Z głębokim smutkiem żegnamy dr Halinę Nowakowską, specjalistkę radiologii i diagnostyki obrazowej, wieloletnią wiceszefową Oddziału Radiologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Olsztynie. Choć nasza wspólna praca w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie zakończyła się lata temu, Halinka zawsze pozostawała nam bliska. Zapamiętamy ją jako wybitną specjalistkę radiologii, mądrą mentorkę wielu lekarzy i osobę o niezwykle łagodnym charakterze. Wspominamy ją z ogromnym szacunkiem dla jej wiedzy, spokoju i bezinteresownej życzliwości, którą okazywała nam przez te wszystkie lata. Zawsze mogliśmy liczyć na jej pomocną dłoń i dobrą radę. Rodzinie i bliskim składamy szczerze wyrazy współczucia.

Koleżanki i Koledzy
z Zakładu Radiologii i Diagnostyki Obrazowej
WSS w Olsztynie

TUŻ OBOK DROGI

lek. Jarosław Parfianowicz



Chełm

Chełm – jedno z najstarszych miast wschodniej Polski, sięgające dziejami czasów przedpiastowskich, położone na terenie historycznej Rusi Czerwonej. Miasto wyróżnia się bogatą historią dawnego styku trzech kultur: polskiej, ruskiej i żydowskiej. Słynie z podziemnego labiryntu kredowych korytarzy (Chełmskie Podziemia Kredowe), a także Góry Chełmskiej – miejsca o bogatym znaczeniu historycznym i religijnym. Stojąca na jej szczycie Bazylika Narodzenia Najświętszej Maryi Panny jest jednym z najważniejszych punktów pielgrzymkowych regionu.

Charakterystycznym elementem folkloru i symboliki miasta stała się seria niewielkich figurek przedstawiających niedźwiedzie. Nawiązują one do lokalnych legend, historii i tradycji rzemieślniczych regionu, a inspiracją ich stworzenia była legenda o białym niedźwiedziu, strażniku podziemnych skarbów, zamieszkującym okolice Góry Chełmskiej. W przestrzeni miasta można się doliczyć ponad 20 tych uroczych figurek – to także okazja, by ich tropem zwiedzać uliczki pięknego Chełma.

Chełm słynie z jedynej w Europie podziemi kredowych, których początki sięgają XIII w. Najstarsze korytarze znajdują się pod Górą Chełmską (Góra Katedralna). Były drążone przez mieszkańców w celach obronnych, potem zaczęto wydobywaną kredą handlować. W XVII w. 80% domów miało własne wejścia do podziemi.

Z podziemiami związane są legendy. Jedna z nich mówi o Duchu Bieluchu, strażniku ukrytych tam skarbów, który mieszkał w kredowej jaskini i jest duchem widniejącego w herbie Chełma białego niedźwiedzia. Podziemia udostępniono częściowo turystom, którzy podczas zwiedzania mogą spotkać Ducha Bielucha w jednej z komór.









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

* cena po dofinansowaniu przez WMIL

PAKIET

DLA CZŁONKÓW WMIL



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

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

MRÓWKI I MROWISKA



Mrówki (*Formicidae*) – bardzo rozpowszechnione owady, które występują praktycznie pod każdą szerokością geograficzną, tworzą społeczności kastowe żyjące w gniazdach. Szacuje się, że świat zamieszkuje 20 000 gatunków tych owadów; w Polsce występują 103 gatunki.

Większość gatunków zamieszkuje zbudowane przez siebie gniazda, tzw. mrowiska, które są bardzo zróżnicowane, charakterystyczne dla danego gatunku i zależne od warunków środowiska. Do częstych typów mrowisk należą gniazda podziemne, złożone z licznych komór i korytarzy, nad którymi pewne gatunki wznoszą jeszcze kopce naziemne (kopiec ochronny) z igliwia, patyczków i piasku. Wiele gatunków zakłada mrowiska w drewnie drzew żywych lub butwiejącym, przy czym ściany komór i korytarzy sporządzone są z przypominającej fakturę, przeżutej masy drzewnej.

Mrówki tworzą złożone społeczności o wyraźnej strukturze hierarchicznej i ściśle przydzielonych obowiązkach. Robotnice spełniają funkcje usługowe – budują gniazdo, bronią go, zbierają pożywienie, opiekują się potomstwem. Rolą samców jest zaplemnienie królowej (po tym giną). Zadaniem królowej jest składanie jaj, z których po przeobrażeniu powstają nowe mrówki. Samce i samice są prawie u wszystkich gatunków skrzydlate, robotnice zawsze bezskrzydłe. Ta zorganizowana społeczność, w której każda z mrówek odgrywa przypisaną sobie rolę, przyczynia się do właściwego funkcjonowania całego mrowiska.

Setki tysięcy mrówek cały czas pracują – są niezwykle pożyteczne dla ekosystemu: mieszają, spulchniają i napowietrzają glebę i wzbogacają ją w składniki odżywcze (azot, fosfor, potas), rozsiewają nasiona roślin, utylizują martwą materię organiczną oraz niszczą larwy wielu szkodników, same stanowią też pokarm dla wielu gatunków ptaków i owadów.

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

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



Fot. lek. 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 dentyistów

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

Rejestracja i wydawanie praw wykonywania zawodu:

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

Doskonalenie zawodowe lekarzy:

tel. 89 539 19 29 w. 3

Komisja Bioetyczna:

tel. 89 539 19 29 w. 5

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. 12.00–17.00

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

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

ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Jarosław PARFIANOWICZ (redaktor naczelny),
Anna LELLA, Łukasz JAŚKIEWICZ, Jadwiga SNARSKA,
Artur GOŁĘBIEWSKI, Zbigniew GUGNOWSKI, Anna OSOWSKA,
Elżbieta SKÓRA, Karolina WITKOWSKA, Przemysław KALISZ, Piotr OLSZEWSKI

ADRES REDAKCJI: DOM LEKARZA, 10-561 Olsztyn, Żołnierska 16c
tel./fax 89 539 19 29, 609 690 518

e-mail: olsztyn@hipokrates.org

Edytor: Pracownia Wydawnicza „ElSet”, 10-065 Olsztyn, ul. Lipowa 15
tel. 89 534 99 25, e-mail: wydawnictwo@elset.pl

Anna Westfeld (redakcja), Jakub Kozioł (oprac. graficzne, DTP)

Nakład: 3800 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://wml.olsztyn.pl/biuletyn-lekarski-reklama-2/>**„Biuletyn Lekarski e-active”**

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

<http://wml.olsztyn.pl/po-godzinach/biuletyn-lekarski/>**Reklama w „Biuletynie Lekarskim”**

Informacje, cennik i formularze zamówienia dostępne są pod
adresem:

www.wml.olsztyn.pl/index.php/biuletyn-lekarski/152**DOSKONALENIA ZAWODOWE**

w „Domu Lekarza”:

INFORMACJA**<http://wml.olsztyn.pl/dla-lekarzy/doskonalenie-zawodowe/szkolenia/>**