



MISJA:
PACJENT W CENTRUM UWAGI.
LECZYMY I OPIEKUJEMY SIĘ -
NOWOCZEŚNIE I BEZPIECZNIE

infoWIM

Luty 2020

PHOTO FLASH

Na dobry początek

XXVIII Dzień Chorego w WIM



ZGUBIŁEM SENS

Zgubiłem sens
pomiędzy
szeptów
rozkryczaną
ciszą
A mogło być
tak niespokojnie
między nami
Gdy dłoń szukała
dłoni po omacku
Sięgając między
strony wierszy
wciąż niezapisanych
I tak po prostu
otarliśmy się
o naszych serc
niedopowiedzenia
I każde
w swoją poszło
świata
stronę...

Twórczość Roberta Baranowskiego WIM

Od Dyrekcji

LAPAROSKOPOWE OPERACJE NOWOTWORÓW I INNYCH CHOROÓB JELITA GRUBEGO. INSTRUKCJA DLA PACJENTÓW

Skierowanie do szpitala na operację guzów jelita grubego wystawione przez dowolnego lekarza lub posiadanie karty DILO. Telefon do WIM. Konsultacja w WIM. Wyznaczenie daty operacji. 5-6 dniowy pobyt w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM.

To wszystko w maksymalnie 3-4 tygodnie.

Tak w wojskowym szpitalu na Szaserów wygląda „szybka ścieżka” kwalifikacji na zabiegi operacji małoinwazyjnych jelita grubego.



Dostęp do operacji małoinwazyjnych w chirurgii jelita grubego w Polsce cały czas jest mocno ograniczony. W naszym Instytucie wskaźnik ten przekracza 95%. **Kierownik Kliniki dr n. med. Andrzej Kwiatkowski jest liderem, jednym z dwóch chirurgów w Polsce, ogólnopolskiego projektu szkolących chirurgów w operacjach małoinwazyjnych w tej dziedzinie ([Lapco Poland](#)).**

Statystycznie w Polsce jedynie 10-15 % chorych jest operowanych tą metodą. Tymczasem chirurdzy onkolodzy z wojskowego szpitala na Szaserów w Warszawie taki zabieg przeprowadzają, minimalnie inwazyjnie, od ponad 5 lat . Czas oczekiwania to najczęściej 2-3 tygodnie. Jest to możliwe dzięki karcie leczenia onkologicznego DILO w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.

USŁUGA JEST BEZPŁATNA I DOSTĘPNA DLA CHORYCH Z TERENU CAŁEJ POLSKI.

Jak skorzystać z „szybkiej ścieżki” kwalifikacji na zabieg operacyjny:

1. Z dokumentacją medyczną idź do swojego lekarza pierwszego kontaktu, gastrologa lub chirurga w Polsce (zarówno mającego kontrakt z NFZ, jak i prowadzącego prywatną praktykę lekarską).
2. **Poproś o skierowanie do szpitala na zabieg operacji guza jelita grubego. Poproś o założenie karty DILO.**
3. Przyjdź osobiście do Poradni Chirurgii Onkologicznej WIM Pion 2A (czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 08:30 - 14:30).
4. W czasie tej rozmowy Rejestratorka poda Ci datę konsultacji u specjalisty w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM.
5. Ze skierowaniem do szpitala na zabieg operacyjny jelita grubego oraz kompletną dokumentacją medyczną przyjedź na konsultację. W jej trakcie lekarz wskaże Ci datę zabiegu operacyjnego.
6. Przyjedź na zabieg. Pobyt w szpitalu zwykle trwa około 5-6 dni.

To wszystko załatwisz w czasie nie dłuższym niż miesiąc!

Specjaliści z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM co roku przeprowadzają około 200 takich operacji.

Zabieg małoinwazyjny polega na usunięciu odcinka jelita grubego oraz tkanki, w których lokalizują się węzły chłonne, w których w pierwszej kolejności mogą lokalizować się przerzuty.

Operacje laparoskopowe są przeprowadzane w 8-krotnym powiększeniu. Są bardzo precyzyjne, umożliwiają szybki powrót do zdrowia i ewentualne wcześniejsze włączenie leczenia uzupełniającego (chemioterapia).

Klinika Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM należy do najbardziej znanych, o najwyższym stopniu referencyjności ośrodków medycznych w Polsce. Pacjent korzysta z najwyższej jakości opieki, hospitalizowany jest w dobrych warunkach. Klinika od wielu lat jest liderem w operacjach małoinwazyjnym przewodu pokarmowego (otyłości, chorób górnego i dolnego odcinka przewodu pokarmowego). Dowiedz się więcej o [Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM](#).

BUDOWA BUDYNKU ORAZ PRZEBUDOWA POMIESZCZEŃ KLINIKI OKULISTYKI RUSZY NA POČĄTKU MARCA

25 lutego br. dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak podpisał z Wykonawcą robót budowlanych **firmą Strabag Sp. z o.o.** umowę na „**Budowę budynku oraz przebudowę pomieszczeń Kliniki Okulistyki**”.



Roboty budowlane finansowane są w ramach dotacji Ministerstwa Obrony Narodowej.

Budynek Kliniki Okulistyki uzupełni i rozszerzy funkcję istniejącego Oddziału Okulistyki znajdującego się na terenie Wojskowego Instytutu Medycznego.

Nowy budynek będzie się z składał z czterech kondygnacji.

Parter: gdzie zlokalizowana będzie poradnia okulistyczna, poczekalnie oraz główny holl wejściowy z centralną rejestracją.

Piętro pierwsze: gdzie zlokalizowana będzie poradnia leczenia siatkówki oraz gabinety lekarskie.

Piętro drugie: zostało przeznaczone na blok operacyjny wyposażony w trzy sale operacyjne z zapleczem przygotowawczym.

Piętro trzecie: na którym znajdują się pomieszczenia telemedyczne oraz zaplecze dla personelu: pokoje socjalne, szatnie, umywalnie, sala wykładowa i pom. techniczne.

Budynek okulistyki zostanie połączony łącznikiem na poziomie II piętra z istniejącą Kliniką Okulistyki w bloku E1 na Iip.



Rozpoczęcie robót budowlanych planowane jest na początku marca br.

ABM – PACJENT W BADANIACH KLINICZNYCH

Agencja Badań Medycznych uruchomiła stronę:

www.pacjentwbadaniach.abm.gov.pl,

na której można znaleźć wiele materiałów na temat badań klinicznych i odszukać interesujące nas badania w międzynarodowych bazach.

Portal powstał po to, by pacjenci, po uzyskaniu wiarygodnych informacji na temat badań klinicznych, w pełni świadomie mogli podejmować decyzje związane z uczestnictwem w badaniu. Polacy nadal ze sporą rezerwą przystępują do badań klinicznych, co w dużym stopniu wiąże się z brakiem dostatecznej wiedzy dotyczącej korzyści i ryzyka.

Pacjenci, lekarze oraz organizacje pozarządowe działające na rzecz ochrony zdrowia znajdują tam szczegółowe informacje na temat standardów, procedur i wymagań dotyczących procesu prowadzenia badań klinicznych, ważne informacje dla pacjenta dotyczące udziału w badaniu klinicznym, historie pacjentów, jak również odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

Strona powstała dzięki pomysłowi Urszuli Jaworskiej (Prezes Fundacji Urszuli Jaworskiej) oraz współpracy organizacji pozarządowych, sektora nauki, administracji publicznej oraz branży biotechnologicznej i farmaceutycznej.

TELEFONY W WIM

Sekcja Łączności Oddziału Teleinformatyki przypomina o obowiązku odbierania telefonów służbowych (komórkowych i stacjonarnych) oraz o zakazie wykonywania jakichkolwiek operacji niepotrzebnie zwiększających koszty usług łączności (np. przekierowanie rozmów, utrzymywanie połączenia po zakończeniu rozmowy (tzw. „złe odłożona słuchawka”) itp. z konsekwencją pokrycia szkody w mieniu własnemu.

Takie działania są monitorowane i będą zgłaszane do obciążenia ich kosztami osób je powodujących.





AWANSOWALI NA STOPIEŃ PUŁKOWNIKA

Decyzją Ministra Obrony Narodowej Nr 210 z dnia 28.01.2020 r.

Płk Paweł Krzesiński z dniem 24.02.2020 r. awansowany został na stopień pułkownika i wyznaczony na stanowisko profesora instytutu.

Płk Krzesiński wykonuje obowiązki służbowe w Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych, pełni czasowo obowiązki na stanowisku kierownika kliniki. Czynną służbę wojskową w Wojskowym Instytucie Medycznym pełni od 05.01.2009 roku. Posiada stopień doktora habilitowanego nauk medycznych, który uzyskał w roku 2016, tytuł specjalisty z kardiologii, który uzyskał w 2017 r. i tytuł specjalisty z chorób wewnętrznych, który uzyskał w 2012 r.



AWANSOWALI NA STOPIEŃ PODPUŁKOWNIKA

Decyzją Ministra Obrony Narodowej Nr 98 z dnia 16.01.2020 r.

Ppłk Tomasz Kot z dniem 17.02.2020 r. awansowany został na stopień podpułkownika i wyznaczony na stanowisko starszego specjalisty.

Ppłk Kot wykonuje obowiązki służbowe w Klinice Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Czynną służbę wojskową w Wojskowym Instytucie Medycznym pełni od 03.01.2006 roku. Posiada tytuł specjalisty z anestezjologii i intensywnej terapii, który uzyskał w roku 2008.



ZWOLNIENI Z ZAWODOWEJ SŁUŻBY WOJSKOWEJ

Rozkazem Personalnym Dyrektora Departamentu Kadr MON Nr 2079 z 04.09.2019 r. z zawodowej służby wojskowej z dniem 29.02.2020 r. zwolniony został:

Ppłk Krzysztof Jacko

Pełnił czynną służbę wojskową w Wojskowym Instytucie Medycznym od 01.05.2009 roku. Ostatnio zajmowane stanowisko służbowe – starszy specjalista. Obowiązki służbowe wykonywał w Klinice Onkologii. Posiada tytuł specjalisty z onkologii klinicznej, który uzyskał w 2013 r.

Rozkazem Personalnym Dyrektora Departamentu Kadr MON Nr 152 z 23.01.2020 r. z zawodowej służby wojskowej z dniem 29.02.2020 r. zwolniony został:

Mjr Tomasz Chojnacki

Pełnił czynną służbę wojskową w Wojskowym Instytucie Medycznym od 01.01.2013 roku. Ostatnio zajmowane stanowisko służbowe – starszy asystent. Obowiązki służbowe wykonywał w Klinice Chorób Wewnętrznych i Hematologii.



55-lecie pracy prof. Teofana M. Domżała w Szpitalu na Szaserów



Minione wydarzenia w Instytucie

55-LECIE PRACY PROF. TEOFANA M. DOMŻAŁA W SZPITALU NA SZASERÓW

Kadra medyczna Szpitala na Szaserów budzi powszechne uznanie oraz szacunek. **Prof. dr hab. n. med. Teofan Maria Domżał jest tego przykładem. Siłę charakteru, jasność umysłu i witalność Pana Profesora doceniają i podziwiają wszyscy.** Ze Szpitalem związany jest od 55 lat. Tak podniosły jubileusz pokazuje, że warto pracować i osiągać spektakularne sukcesy budując swój autorytet, który zostaje mimo upływu lat...

W dniu 24 lutego 2020 r. z okazji Jubileuszu 55-lecia pracy w Klinice Neurologii WIM prof. dr hab. n. med. Adam Stępień kierownik Kliniki Neurologicznej złożył Jubilatowi, w imieniu pracowników Kliniki Neurologii oraz własnym, najserdeczniejsze życzenia wszelkiej pomyślności. **„Przekazujemy Panu Profesorowi gratulacje i wyrazy uznania za całość dokonań na niwie działalności lekarskiej, naukowej i dydaktycznej oraz organizacyjnej” – mówił.**

Komendant CSK MON WIM płk dr n. med. Artur Bachta podziękował w imieniu Dyrekcji Instytutu za zasłużony dorobek naukowy, za rozwój Kliniki Neurologicznej. **„Klinika dziś jest wiodącym ośrodkiem neurologicznym w Polsce. Wdrożone z powodzeniem programy terapeutyczne w zakresie leczenia interwencyjnego udarów mózgu, leczenia immunomodulującego stwardnienie rozsiane czy leczenie dystonii toksyną botulinową pokazują jej siłę i znaczenie. To dzięki pracy wybitnych ludzi takich jak Pan możemy stawać się tymi, jakimi jesteśmy obecnie”.**

Uroczystość, która zgromadziła wielu obecnych i byłych pracowników Instytutu z różnych dziedzin medycyny jest dowodnym przykładem uznania dla dorobku Pana Profesora. **Dorobek ten jest nierozzerwalnie związany z istnieniem Kliniki Neurologicznej, którą prof. Teofan Domżał kierował przez ponad trzydzieści lat. Klinika w tym czasie uzyskała znaczącą pozycję w neurologii krajowej i stała się centralnym ośrodkiem neurologicznym Wojskowej Służby Zdrowia prowadząc szkolenia podyplomowe. Od 1973 do 1995 Pan Profesor piastował funkcję naczelnego specjalisty w dziedzinie neurologii WP.**

Prof. Teofan M. Domżał jest absolwentem Łódzkiej Akademii Medycznej i w tamtejszej Klinice Neurologicznej kierowanej przez wybitnego polskiego neurologa prof. Eufemiusza Hermana uczył się fachu. Po wcieleniu do wojska został pracownikiem kliniki Neurologii w Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi kierowanej przez doc. Stainę. Po utworzeniu Centralnego Szpitala Klinicznego w Warszawie w 1965 roku objął funkcję kierownika Kliniki Neurologicznej. Profesorowi Domżałowi zawdzięczamy wykształcenie wielu pokoleń neurologów zarówno wojskowej jak i cywilnej służby zdrowia, wśród których stopień doktora habilitowanego uzyskało 6 osób, a 35 obroniło przewody doktorskie. Istotny dorobek publikacyjny postawił Klinikę w czołówce krajowych placówek naukowych. Działalność dydaktyczna zawsze stanowiła istotny element pracy zawodowej, którą dostojny Jubilat kontynuuje do dziś. Uczyliśmy się od Pana Profesora i mamy ten przywilej uczenia się nadal nie tylko medycyny, ale także jak jasno i precyzyjnie formułować tezy badawcze, pisać artykuły i wygłaszać referaty na konferencjach naukowych. Pragniemy przeto wyrazić słowa najwyższego szacunku i uznania za dotychczasową działalność na niwie naukowej.

Życzymy Panu Profesorowi pomyślności w realizacji wszelkich dalszych planów i zamierzeń oraz pełnej satysfakcji z dotychczasowych osiągnięć. Gratulując panu Profesorowi wspaniałego jubileuszu żywimy przekonanie, że tak jak obecnie tak i w przyszłości działalność naukowo - dydaktyczna będzie dostarczać Panu wiele



satysfakcji i zadowolenia, a dla nas stanowić nowe obszary poznania – tymi słowami podziękował za 55 lat pracy kierownik Kliniki Neurologicznej prof. Adam Stępień.

Podziękowania Profesorowi złożyli jego przyjaciele i współpracownicy:
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie anestezjologii i intensywnej terapii dr hab. n. med. Elżbieta Sokół – Kobielska.
Konsultant Kliniki Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii WIM dr hab. n. med. Stanisław Ilnicki.

[„I tak minęło 55 lat jak jeden dzień” – wystąpienie prof. dr hab. n. med. dr h. c. Teofana M. Domżała.](#)



BP J. GUZDEK ODWIEDZIŁ LEKARZY, PERSONEL I PACJENTÓW WIM

„Z okazji XXVIII Światowego Dnia Chorego biskup polowy Józef Guzdek odwiedził pacjentów i lekarzy WIM. Przewodniczył Mszy św., podczas której udzielił sakramentu chorych, a także spotkał się z pacjentami, kadrą, personelem i kapelanami szpitala. Eucharystia była też okazją do dziękczynienia za wszystkich, którzy wsparli remont szpitalnej kaplicy.



Przed Mszą św. bp Guzdek wraz z dyrektorem Wojskowego Instytutu Medycznego, gen. dyw. Grzegorzem Gieleraikiem odwiedzili pacjentów Kliniki Kardiochirurgii oraz Kliniki Rehabilitacji. Ordynariusz Wojskowy rozmawiał z chorymi i błogosławił ich. Podczas Mszy św. sprawowanej w odnowionej kaplicy pw. św. Rafała Kalinowskiego Biskup Polowy wraz z kapelanami WIM modlił się w intencji chorych oraz tych, którzy niosą im fachową pomoc.



Powierzajmy Bożej Opatrzności chorych, niech nie tracą sił i woli do walki z chorobą – mówił bp Guzdek. W homilii dziękował także lekarzom za posługę niesioną chorym. Ordynariusz Wojskowy zachęcał pacjentów, aby okazywali życzliwość lekarzom i pielęgniarcom. – Dobro rodzi dobroć. Zwykle słowo „dziękuję”, sprawia, że ludzie jeszcze bardziej dają siebie drugiemu człowiekowi – powiedział. Prosił też o modlitwę w intencji personelu medycznego.

Biskup Guzdek wyraził wdzięczność posługującym w Wojskowym Instytucie Medycznym kapelanom. Podkreślił, że ich obecność i sakramentalna posługa stanowią ważny czynnik w procesie zdrowienia ducha. Dodał, że kaplica szpitalna jest potrzebnym i ważnym miejscem pomagającym w odzyskaniu równowagi duchowej w chwilach cierpienia. Wyraził wdzięczność gen. dyw. Grzegorzowi Gieleraikowi za pomoc okazywaną duszpasterstwu wojskowemu i przy remoncie kaplicy. Podziękował też przedstawicielom przedsiębiorstwa AGAT oraz wiernym Ordynariatu Polowego za wsparcie w odnowieniu miejsca modlitwy w WIM.



Po homilii nastąpił obrzęd udzielenia sakramentu chorych zebranych w kaplicy pacjentom WIM.

Eucharystię koncelebrowali ks. płk Piotr Kowalczyk, który koordynuje posługę kapelanów WIM, ks. płk SG Zbigniew Kępa, ks. ppłk Mirosław Biernacki, ks. mjr Bogdan Kruba, ks. kpt. Marcin Janocha oraz ks. Norbert Ostanek, kapłan z diecezji warszawsko-praskiej. We Mszy św. uczestniczyli m.in. gen. dyw. Grzegorz Gieleraik, ppłk Barbara Betiuk, lekarz z Poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej, pacjenci oraz pracownicy WIM.



Po zakończeniu Mszy św. biskup Józef Guzdek odznaczył medalem „W służbie Bogu i Ojczyźnie” Elżbietę Leszczyńską, autorkę projektu remontu kaplicy. Dzięki jej pomocy i życzliwości dyrekcji szpitala udało się wyremontować także zaplecze duszpasterskie.

Tegorocznym hasłem Światowego Dnia Chorego jest werset z Ewangelii wg św. Mateusza „Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię” (Mt 11,28).



W czasie uroczystości odsłonięto tablicę upamiętniającą remont kaplicy.

PODZIĘKOWANIA DLA RANNEGO KOMANDOSA

Profesjonalna pomoc na miejscu zdarzenia, błyskawiczny transport do WIM i natychmiastowy zabieg chirurgiczny. Te trzy czynniki spowodowały, że ciężko poszkodowany żołnierz, w ciągu kilku miesięcy będzie mógł wrócić do służby w pododdziale bojowym jednostki specjalnej. – Dziękuję pracownikom szpitala na Szaserów za uratowanie naszego kolegi – mówił płk Michał Strzelecki, dowódca Jednostki Wojskowej Komandosów z Lublińca.



Płk Michał Strzelecki oraz przedstawiciele Zespołu Bojowego, w którym służy poszkodowany: jego Dowódca oraz Starszy Podoficer dziękowali wszystkim, zaangażowanym w pomoc, pracownikom Wojskowego Instytutu Medycznego. Sprawna akcja ratunkowa wymagała bowiem ścisłej i szybkiej współpracy między personelem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego, Kliniki Chirurgii, Kliniki Anestezjologii i Ośrodka Diagnostyki Medycznej.



Pamiątkowe tablice gratulacyjne otrzymali: gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, lekarze z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii: ppłk lek. Emil Jędrzejewski i lek. Przemysław Sroczyński, przedstawiciele Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii: jej kierownik - dr n. med. Andrzej Truszczyński, mjr lek. Marcin Chrzanowski, kpt. lek. Marta Kruszyńska oraz Lidia Wojda - pielęgniarka oddziałowa Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych.



Do zdarzenia doszło przed kilkunastoma dniami w czasie szkolenia. Ranny żołnierz już po tygodniu od operacji opuścił szpital. Teraz czeka go rehabilitacja. Wszystko wskazuje na to, że w ciągu kilku miesięcy wróci do służby w macierzystym pododdziale.

WIZYTA SZEFA SŁUŻBY ZDROWIA US ARMY W POLSCE



Zabezpieczenie żołnierzy wojsk amerykańskich stacjonujących w Polsce związane z wypadkami i zdarzeniami nagłymi, wspólne szkolenia oraz włączenie WIM w rozwijany system telemedycyny NATO. To obszary współpracy, które zasugerował gen. bryg. Ronald P. Stephens, odpowiadający za zabezpieczenie medyczne wojsk US Army stacjonujących w Europie. Generał przewodził delegacji, która wizytowała wojskowy szpital na Szaserów.



Gen. Stephensowi towarzyszył sierżant-major (żołnierz odpowiadający za służbę podoficerów służb medycznych US Army w Europie) Robert N. Vose. W skład delegacji wchodził również ppłk Paweł Puchta, odpowiadający za zabezpieczenie medyczne amerykańskich sił powietrznych w Europie. Podpułkownik doskonale zna szpital na Szaserów, jest bowiem absolwentem Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, specjalizację z chirurgii przeprowadził w WIM, wyemigrował do USA i tam zaciągnął się do armii. Wraz z amerykańskimi gośćmi do WIM przybyli: dr Aurelia Ostrowska, dyrektor Departamentu Wojskowej Służby Zdrowia oraz jej zastępca – płk lek. Sławomir Chmiel.

Sojuszników najbardziej interesowały te obszary funkcjonowania szpitala, z których mogliby korzystać żołnierze amerykańscy stacjonujący w Polsce. Zobaczyli więc Szpitalny Oddział Ratunkowy i zapoznali się ze specyfiką Centrum Urazowego funkcjonującego w ramach WIM.

Gen. Stephens był zdziwiony, że jeden ośrodek medyczny może zabezpieczać tak wielki obszar, jakim jest Mazowsze z jego 5,5 mln mieszkańców. Olbrzymie wrażenie zrobiły na nim statystyki. W SOR WIM codziennie przyjmowanych jest bowiem ok.



130 chorych, z których ok. 30 innych jest przywożonych przez różne służby ratownicze. Zaś co roku do Centrum Urazowego trafia 480 ciężko poszkodowanych z urazami wielonarządowymi, oparzeniami 3 stopnia i postrzałami. Nawet jak na warunki amerykańskie są to liczby imponujące!

Delegacja zobaczyła również pracę Oddziału Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego, Pracownię Elektrokardiografii oraz Pracownię Hemodynamiki, czyli miejsca, w które trafia chory przywieziony do szpitala z poważnymi problemami kardiologicznymi.

Goście zwiedzili również nowoczesne laboratoria Kliniki Onkologii oraz Ośrodek Kliniczny Medycyny Hiperbarycznej. Ten ostatni jest jedynym miejscem w Europie Środkowo-Wschodniej, zabezpieczającym potrzeby wojska. Z ośrodka mogą korzystać m.in. poszkodowani płetwonurkowie, lotnicy, spadochroniarze czy żołnierze sił specjalnych.

Duże wrażenie na amerykańskich gościach zrobiło również Centrum Kształcenia Podyplomowego. Obserwowali tam rutynowe szkolenie prowadzone dla antyterrorystów policyjnych. Generał chwalił zarówno realizm scenariusza ćwiczeń, jak i sposób prowadzenia zajęć przez instruktorów.

Na zakończenie wizyty, na gorąco, gen. Ronald Stephens zaproponował trzy obszary, w których można rozwinąć współpracę między WIM a strukturami medycznymi US Army. Chodzi o zabezpieczenie żołnierzy wojsk amerykańskich stacjonujących w Polsce związane z wypadkami i zdarzeniami nagłymi oraz wspólne szkolenia.

Trzeci kierunek to włączenie szpitala na Szaserów w rozwijany system telemedycyny sił NATO. W tej dziedzinie WIM ma duże doświadczenia, zarówno wojskowe, jak i cywilne. Podczas misji w Afganistanie przy pomocy telemedycyny specjaliści ze szpitala na Szaserów konsultowali rannych i poszkodowanych przebywających w polskim szpitalu polowym w bazie Ghazni. Zaś od kilku lat specjaliści z WIM tą drogą udzielają pomocy chorym w kraju. M.in. wdrożono już projekt Koordynowanej Opieki Specjalistycznej w Zawał (KOS-zawał), trwa pilotaż programu dotyczącego udarów mózgu (KOS-udar), który powinien zostać wdrożony w 2021 r.

IV KONFERENCJA MŁODYCH LEKARZY SIŁ ZBROJNYCH

Etyka, odpowiedzialność, doskonalenie zawodowe – to tematy przewodnie IV Konferencji Młodych Lekarzy Sił Zbrojnych. Obradowało 35 oficerów-lekarzy, którzy przed miesiącem otrzymali dyplomy ukończenia studiów na UM w Łodzi i aktualnie odbywają staż podyplomowy. Przybyli lekarze ze wszystkich szpitali wojskowych - za wyjątkiem Bydgoszczy i Wrocławia. Dyrektor WIM objął to spotkanie patronatem honorowym.

Miłym akcentem w trakcie konferencji był odczytany list, który przesłali uczestnicy III Konferencji Młodych Lekarzy SZ, aktualnie pełniący służbę w Polskim Kontyngencie Wojskowym Orlik 9 w Estonii.

Lekarze, którzy uzyskali najlepsze wyniki w czasie Lekarskiego Egzaminu Końcowego (LEK2019) otrzymali Listy Gratulacyjne wręczone przez gen. dyw. prof. dr. hab. n. med. Grzegorza Gieleraka, dyrektora WIM.

Wyrazy uznania złożył im również prof. dr. hab. n. med. Mariusz Klencki, dyrektor Centrum Egzaminów Medycznych.

Konferencja odbywała się 6 i 7 lutego w Wojskowym Centrum Kształcenia Medycznego w Łodzi.



Najbliższe wydarzenia w Instytucie

Wykład naukowy

3 marca br., w najbliższy wtorek, o godz. **12:00** kierownik Sekcji Higieny i Epidemiologii WIM ppłk lek. Karol WARDA zaprasza do wysłuchania wykładu nt.

„Racjonalna antybiotykoterapia i nowoczesne postępowanie nieantybiotykowe jako ograniczanie zakażeń bakteriami wielolekoopornymi. Leczenie ran.”

Wykład poprowadzi **dr hab. n. med. Marzena Bartoszewicz** prof. nadzw. Kierownik Katedry i Zakładu Mikrobiologii Farmaceutycznej i Parazytologii Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

Spotkanie odbędzie się w **sali 453** (nad poradnią specjalistyczną).

ZMIANA DATY - 17-18 CZERWCA 2020 V KONGRES WYZWAŃ ZDROWOTNYCH

W dniach **17-18 czerwca 2020 r.** w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach po raz piąty spotkają się wybitni specjaliści reprezentujący kilkanaście dyscyplin medycznych a także przedstawiciele: świata nauki, gospodarki, biznesu, finansów, rynku ubezpieczeniowego, organizacji pozarządowych, polityki, pacjentów, administracji państwowej i samorządowej oraz mediów.

Kongres Wyzwań Zdrowotnych (Health Challenges Congress – HCC) już na trwałe wpisał się do kalendarza najbardziej prestiżowych i opiniotwórczych wydarzeń, gromadzących co roku przedstawicieli szeroko rozumianego środowiska związanego z ochroną zdrowia.

Wojskowy Instytut Medyczny po raz kolejny został Partnerem Instytucjonalnym tego wydarzenia.

Ideą przewodnią V Kongresu Wyzwań Zdrowotnych, zgodnie z jego nazwą, będą wyzwania – zarówno terapeutyczne, stojące przed specjalistami w poszczególnych dziedzinach medycyny – jak i organizacyjno-finansowe, którym sprostać muszą decydenci kształtujący systemy opieki zdrowotnej w Polsce i innych krajach.

Na obszerny program HCC 2020 złoży się kilkadziesiąt sesji w sześciu ścieżkach tematycznych:

Polityka zdrowotna
Finanse i zarządzanie
Terapie
Nowe technologie
e-Zdrowie
Edukacja

Wydarzenia towarzyszące V Kongresowi Wyzwań Zdrowotnych:

Uroczystość wręczenia nagród Animus Fortis (Mężny Duch)

III Konferencja Nowe Technologie w Schorzeniach Sercowo-Naczyniowych (NTEC);

II Konkurs Start-Up-Med

Rozstrzygnięcie trzeciej edycji Konkursu "Zdrowy Samorząd"

Uczestnicy Kongresu wielokrotnie podkreślali, że stan zdrowia współczesnych społeczeństw nie zależy wyłącznie od samej medycyny oraz sposobu zorganizowania





**Podpisanie umowy
na roboty budowlane
Strabag sp. z o.o. – WIM
Okulistyka**



i finansowania systemu opieki zdrowotnej. Równie ważne jest budowanie powszechnej świadomości znaczenia zdrowego stylu życia, profilaktyki i szeroko rozumianych działań zapobiegających chorobom. Dlatego również podczas IV Kongresu Wyzwań Zdrowotnych nie zabraknie sesji poświęconych tym zagadnieniom.

Szczegółowy program HCC 2020 i rejestracja: www.hccongress.pl

Organizatorem Kongresu Wyzwań Zdrowotnych jest Grupa PTWP, wydawca m.in. magazynu Rynek Zdrowia i portalu rynekzdrowia.pl.

Nasze sukcesy

NOWA METODA LECZENIA KAMICY NERKOWEJ W WIM

Urolodzy z WIM przygotowują się do zaoferowania chorym nowej metody leczenia kamicy nerkowej i moczowodowej. To zabieg wykonywany w znieczuleniu ogólnym, na bloku operacyjnym. - Elastycznym przewodem, przez cewkę moczową trafiaamy do nerki. Tam laserem rozkruszamy kamienie. Metoda pozwala dotrzeć w każde miejsce w nerce i całkowicie usunąć kamienie – tłumaczy ppłk dr n. med. Tomasz Syryło, kierownik Kliniki Urologii WIM.

Kamica nerkowa i moczowodowa to duży problem społeczny. Jej objawy - w postaci napadu bardzo bolesnej kolki - występują przynajmniej raz w życiu u co 10 mężczyzn oraz u co 20 kobiety. Część złożeń ulega samoistnemu wydaleniu, pozostałe w zależności od lokalizacji i wielkości muszą być usuwane przez urologów. Leczenie metodą giętkiej wstecznej ureterorenoskopii – bo o niej mowa - jest obecnie najefektywniejszą i najbezpieczniejszą formą leczenia kamicy nerek.

Zabieg z wykorzystaniem giętkiego ureterorenoskopu.

- Są trzy metody leczenia, w zależności od zaawansowania kamicy moczowej. Najbardziej inwazyjny to zabieg operacyjny, który jest stosowany w dużych kamieniach i przy nieskuteczności pozostałych metod. Można również skorzystać z litotrypsji (ESWL). W znajdującym się obok pacjenta urządzeniu generujemy falę uderzeniową rozkruszającą kamienie. Ich rozbite fragmenty usuwane są drogą naturalną wraz z moczem. Trzecia metoda to małoinwazyjne leczenie endoskopowe. Możemy dostać się do nerki przez skórę, wtedy wykorzystujemy nefrolitotrypsję (PCNL). Mniej uciążliwy dla pacjenta jest zabieg endoskopowy przy pomocy lasera. Cienkim, elastycznym przewodem, przez cewkę moczową, pęcherz i moczowód trafiaamy do nerki. Tam laserem rozkruszamy kamienie – kontynuuje dr Tomasz Syryło.

Wojskowy szpital przy Szaserów od kilku miesięcy posiada nowoczesny laser holmowy wysokiej mocy 120 W, który umożliwia prowadzenie takich zabiegów. – Dzięki temu Klinika Urologii Ogólnej, Czynnościowej i Onkologicznej posiada kompleksową ofertę leczenia kamicy moczowej – mówi Kierownik Kliniki.

Obecnie trwa etap szkoleń. Są one prowadzone zarówno dla pracowników WIM, jak i lekarzy z innych ośrodków. 20 stycznia 2020 r. w Klinice Urologii odbyły się pierwsze warsztaty endoskopowego leczenia kamicy nerkowej i moczowodowej. Zorganizowano je wspólnie z II Kliniką Urologii Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego z siedzibą w warszawskim Szpitalu Bielańskim. Uczestnicy zajęć mogli skorzystać z wiedzy dr. Marka Zawadzkiego i dr. Przemysława Zimnocha z CMKP, którzy są pionierami małoinwazyjnego leczenia endoskopowego kamicy nerek i przeprowadzili najwięcej takich zabiegów w Polsce. W szkoleniu brali udział m.in. urolodzy ze szpitali wojskowych w Krakowie i Lublinie.

- Obecnie metoda giętkiej ureterorenoskopii jest refundowana przez NFZ tylko w szczególnych wypadkach. Mamy nadzieję na szybką zmianę przepisów. Tak, abyśmy w niedalekiej przyszłości małoinwazyjne leczenie endoskopowe kamicy nerek mogli zaproponować wszystkim chorym – kończy ppłk dr Tomasz Syryło.



www.wim.mil.pl

DR. HAB. MAŁGORZATA FIGURSKA KONSULTANTEM WOJEWÓDZKIM W DZIEDZINIE OKULISTYKI

26 lutego br. Wojewoda Mazowiecki Konstanty Radziwiłł powołał czterech nowych konsultantów wojewódzkich w ochronie zdrowia oraz czterech na kolejną kadencję. Uroczystość odbyła się w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim.

Na pięcioletnią kadencję konsultanta wojewódzkiego w dziedzinie okulistyki została powołana na dr hab. n. med. Małgorzata Figurska, adiunkt w Klinice Okulistycznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Konsultantów wojewódzkich powołuje Wojewoda w porozumieniu z Ministrem Zdrowia.

Do zadań konsultantów należy m.in. przeprowadzenie kontroli podmiotów leczniczych w zakresie jakości świadczeń oraz przeprowadzanych kształceń i doskonażeń zawodowych. Rolą konsultantów jest przygotowanie informacji o zasobach i potrzebach kadrowych w ich specjalizacjach. W województwie mazowieckim powołanych jest ponad stu konsultantów z różnych dziedzin medycyny, farmacji i ochrony zdrowia. Ich kadencja trwa pięć lat.

BUZDYGAN DLA PROF. MARKA RĘKASA

Za wykraczające poza obowiązki służbowe zaangażowanie w pomoc żołnierzom uhonorowano płk. prof. Marka Rękasa. Buzdyganem, nazywanym „wojskowym Oskarem” Kapituła przyznająca nagrody „Polski Zbrojnej” doceniła zastępcę Dyrektora i jednocześnie Kierownika Kliniki Okulistyki WIM.

To już siódma osoba związana z wojskowym szpitalem na Szaserów, która otrzymała takie prestiżowe wyróżnienie.

[Więcej o Laureatach](#)

TYTUŁ „PRZYJACIEL MEDIÓW” DLA DR. PIOTRA DĄBROWIECKIEGO

W trakcie Konferencji Noworocznej 2020 Stowarzyszenie Dziennikarze dla Zdrowia przyznało tytuł honorowy **Przyjaciela Mediów dr. n. med. Piotrowi Dąbrowieckiemu**, alergologowi z Wojskowego Instytutu Medycznego, przewodniczącemu Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Alergię i POChP,

Poprzez to wyróżnienie dziennikarze chcieli wyrazić wdzięczność ekspertom z dziedziny medycyny, którzy rozumieją rolę mediów we współczesnym świecie, są zawsze chętni dzielić się z nimi swoją wiedzą oraz gotowi służyć pomocą w procesie tworzenia publikacji.

Stowarzyszenie "Dziennikarze dla Zdrowia" powstało w 2002 roku aby krzewić edukację prozdrowotną wśród społeczeństwa poprzez podnoszenie świadomości i wiedzy dziennikarzy. Jest to największe (liczące kilkuset członków) stowarzyszenie skupiające dziennikarzy o specjalizacji medycznej w Polsce.

<http://www.dziennikarze.org>





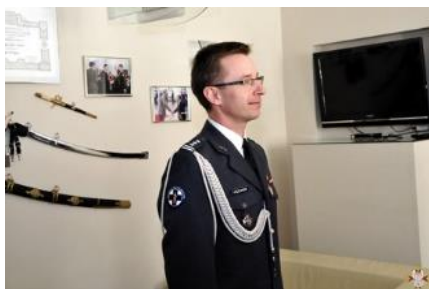
WIM w mediach

PROF. GRZEGORZ GIELERAK: ZDROWY TRYB ŻYCIA – TREND CZY COŚ WIĘCEJ

Dyrektor WIM gen. dyw. prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera gościł w Sztabie Generalnym Wojska Polskiego. Z Szefem Sztabu Generalnego WP generałem Rajmundem T. Andrzejczakiem rozmawiał na temat zdrowego trybu życia, trzeciego z priorytetów postawionych przez Szefa SG WP na rok 2020.

[Zdrowy tryb życia – trend czy coś więcej](#)

Awansowani w WIM Płk Paweł Krzesiński



KURIER MAZOWIECKI: BUDOWA SZPITALA W LEGIONOWIE

[Budowa szpitala w Legionowie – video](#)

GAZETA POWIATOWA.PL BUDOWA SZPITALA BEZ OPÓŹNIEŃ

Prace na budowie szpitala w Legionowie, który będzie filią Woskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, idą pełną parą. Według planów budowa szpitala ma zakończyć się do końca 2021 roku, a w połowie 2022 roku placówka ma zacząć przyjmować pacjentów.

Budowa szpitala oficjalnie rozpoczęła się 9 października 2019 roku. Pod koniec listopada 2019 roku powstawały fundamenty:

W połowie lutego, po czterech miesiącach od rozpoczęcia budowy, kończą się prace związane z wylewaniem fundamentów na poziomie -1. Wykonana została również część ścian parteru. Obecnie trwają prace przy zbrojeniu i wylewaniu ścian pierwszego piętra. Planowane jest, że z końcem lutego zostanie zakończona budowa stropów pierwszego piętra i wykonane zostaną ściany drugiego piętra. Docelowo cały budynek ma posiadać 5 kondygnacji naziemnych i podziemny parking.

[Legionowo: Budowa szpitala bez opóźnień](#)

POWIAT-LEGIONOWSKI.PL SZPITAL LEGIONOWSKI CORAZ BLIŻEJ

Ogólnodostępny szpital w Legionowie, którego powstanie przez długi czas pozostawało w sferze marzeń, staje się faktem. Trwające od czterech miesięcy prace budowlane przebiegają zgodnie z harmonogramem i bez zakłóceń, a budynek nabiera kształtu.

Zakończono już prace związane z posadowieniem poziomów -1 oraz parteru budynku. Prowadzone są zalewania stropów poziomu zerowego. Na półmetku znajdują się wykonanie ścian pierwszego piętra i układanie izolacji termicznej. Trwają zbrojenia i betonowanie ścian oraz szalowanie i zbrojenie stropu poziomu pierwszego piętra. Prowadzone są prace zasypowe wokół budynku. Na luty zaplanowano ukończenie stropów pierwszego piętra, wykonanie ścian poziomu drugiego piętra, wykonanie prac izolacyjnych i termicznych ścian podpiwniczenia oraz prace przy zasypie wokół obiektu.

[Szpital Legionowski coraz bliżej](#)





PROF. GRZEGORZ GIELERAK: KONIECZNE JEST PODNOSZENIE KONKURENCYJNOŚCI WSZ

Proponowana centralna pozycja placówek wojskowej służby zdrowia gwarantuje najbardziej efektywne wykorzystanie ich zasobów oraz szeroki zakres współpracy z pozostałymi elementami systemu w charakterze kryzysu (zdarzeń masowych, incydentów o charakterze terrorystycznym) i wojny – pisze gen. dyw. prof. dr. hab. n. med. Grzegorz Gielera, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, konsultant krajowy ds. obronności w dziedzinie chorób wewnętrznych.



Wojskowe podmioty lecznicze powinny funkcjonować bez ograniczeń w ramach powszechnego systemu ochrony zdrowia, jednak z silniejszym niż obecnie podkreśleniem wzajemnych relacji w obszarach organizacji kompleksowej usługi medycznej w placówkach resortu obrony narodowej. Wytyczenie specjalistycznych ścieżek postępowania diagnostyczno-terapeutycznego to nie tylko racjonalna przesłanka ekonomiczna, ale także istotna korzyść wizerunkowa - świadczymy usługi medyczne, ale przede wszystkim ratujemy życie i dajemy szansę na powrót do zdrowia.

[Konieczne jest podnoszenie konkurencyjności wojskowej służby zdrowia](#)



NASZ DZIENNIK: LASER SKRUSZY KAMIEŃ

Laser skruszy kamień. Wojskowy Instytut Medyczny w Warszawie wprowadza mniej uciążliwe dla pacjenta nowoczesne leczenie kamicy nerkowej. To kuracja metodą giętkiej wstecznej ureterorenoskopii, która jest obecnie najefektywniejszą i najbezpieczniejszą formą leczenia ...

[Laser skruszy kamień](#)



Szkolenia

Centrum Kształcenia Poddyplomowego, Doskonalenia Zawodowego i Symulacji Medycznej WIM zaprasza na szkolenia.

**Awansowani w WIM
Ppłk Tomasz Kot**

INTERNAL EMERGENCY MEDICAL COURSE, 14-15.04.2020

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z najnowszymi wytycznymi leczenia chorób pochodzenia wewnętrznego takich jak: obrzęk płuc, zaostrzenie POCHP, ostra niewydolność krążenia, OZW, przełom nadciśnieniowy, wstrząs kardiogeny. Potwierdzeniem uczestnictwa będzie Certyfikat.

Rejestracja na kurs: <https://wimcon.wim.mil.pl/iem-kwiecien-2020/>



PHTC – PRE HOSPITAL TRAUMA COURSE, 11-12.05.2020

Szkolenie dla personelu medycznego realizującego zadania na etapie przedszpitalnym. Kurs dedykowany osobom z dużym doświadczeniem oraz rozpoczynającym swoją pracę z pacjentem z obrażeniami ciała. Program dwudniowego szkolenia realizowany wg najnowszych wytycznych ITLS z wykorzystaniem narzędzi symulacji medycznej i scenariuszy klinicznych wysokiej wierności.





Podczas szkolenia kładzie się nacisk zarówno na procedury medyczne, jak i współpracę z przedstawicielami jednostek współpracujących z Systemem PRM (m.in. KSRG, MON, MSWiA).

Potwierdzeniem uczestnictwa będzie Certyfikat.

Rejestracja na kurs: <https://wimcon.wim.mil.pl/phtc-maj-2020/>

ACLS – ZAAWANSOWANE ZABIEGI RESUSCYTACYJNE U OSÓB DOROSŁYCH. KURS AHA, 1-2.06.2020



W trakcie kursu ACLS kładzie się nacisk na wagę dynamiki pracy zespołu, komunikacji wewnętrznej oraz systemów opieki i wczesnej opieki poresuscytacyjnej. Obejmuje również zagadnienia dotyczące udrażniania dróg oddechowych, zaawansowanych metod prowadzenia RKO i powiązane tematy z zakresu farmakologii. W trakcie kursu uczestnicy zdobywają umiejętności podczas sesji teoretycznych, następnie doskonalą je i sprawdzają ich opanowanie pracując na specjalnych stanowiskach szkoleniowo - testowych z wykorzystaniem scenariuszy przypadków. Aby pomyślnie ukończyć kurs, należy wykazać się umiejętnościami na wszystkich stanowiskach szkoleniowych i zdać test z zakresu RKO, korzystania z defibrylatorów zewnętrznych, wentylacji z zastosowaniem worka samorozprężalnego z maską oraz test Megacode i egzamin pisemny.

Potwierdzeniem uczestnictwa będzie Certyfikat.

Link do zapisu: <https://wimcon.wim.mil.pl/acls-czerwiec-2020/>

MASCAL SIMULATION COURSE, 8-9.06.2020



Celem kursu jest zapoznanie uczestników ze specyfiką działań ratowniczo-medycznych w przypadku zdarzeń mnogich oraz masowych. Główna tematyka skupia się na problematyce wypadków komunikacyjnych, współczesnych zagrożeniach terrorystycznych, zasadach planowania działań medycznych, typowych obrażeniach i odmienności działania w środowisku niebezpiecznym, zagrożeniach CBRN i organizacji systemu reagowania i zabezpieczenia medycznego.

Potwierdzeniem uczestnictwa będzie Certyfikat.

Link do zapisu: <https://wimcon.wim.mil.pl/mascal-czerwiec-2020/>



Wszelkich odatkowych informacji udziela Sylwia Kuśmierczyk skusmierczyk@wim.mil.pl, tel. 261-817-748.



Nasza rozmowa

ALERGIE – JAK JE POKONAĆ?

Rozmowa z dr. n. med. **Piotrem Dąbrowieckim**, alergologiem z Kliniki Chorób Infekcyjnych i Alergologii Wojskowego Instytutu Medycznego,

Zima, sezon grzewczy w pełni czy zanieczyszczenia powietrza mogą nasilać objawy alergii?

Piotr Dąbrowiecki: Zdecydowanie tak. Ludzie, którzy rodzą się i żyją w zanieczyszczonej atmosferze, częściej mają choroby alergiczne. Znaczenie ma tu nawet moment poczęcia! Dzieci poczęte i urodzone w miejscu, gdzie powietrze jest

**Zwolnieni z zawodowej
służby wojskowej
ppłk Krzysztof Jacko**



czyste, rzadziej są alergikami. Zmiana miejsca zamieszkania z rejonu zanieczyszczonego do czystego, sprawia, że zachorowalność na alergię spada. **Zanieczyszczenia powietrza nasilają także już istniejące choroby alergiczne.** Ostatnio poddałem analizie dane pozyskane z oddziału mazowieckiego NFZ na temat ostrych incydentów oddechowych (zaostření astmy, duszność, kaszel) wśród pacjentów przyjętych do szpitali w styczniu 2017 roku w stosunku do stycznia 2016 i 2015 roku kiedy powietrze było znacznie lepszej jakości. W analizowanym okresie zanotowano 17% wzrost hospitalizacji z powodu zaostření astmy oskrzelowej, 37% wzrost przyjęć do SOR z rozpoznaniem duszności oraz aż 64% wzrost konsultacji lekarskich z powodu kaszlu. To mówi samo za siebie.

Czyli w związku ze specyfiką naszego kraju powinniśmy się przygotować do epidemii chorób alergicznych?

P. Dąbrowiecki: Niestety tak. Prof. Ewa Czarnobilska z Krakowa od 10 lat bada całą populację mieszkających w Krakowie gimnazjalistów i 50 % z nich ma dodatnie testy alergiczne a prawie 40% to objawowi alergicy. Z roku na rok jako alergolodzy mamy coraz więcej pracy, powinno to znaleźć odzwierciedlenie w podejściu Narodowego Płatnika to tematu leczenia chorób alergicznych.

To jak, w takim razie, wygląda nowoczesne leczenie chorób alergicznych?

P. Dąbrowiecki: Najnowszą i najlepszą metodą jest leczenie przyczynowe, czyli immunoterapia alergenowa, nazywana potocznie odczulaniem. Jej celem jest zmniejszenie wrażliwości układu odpornościowego tak, aby tolerował alergen powodujący chorobę alergiczną.

Co daje pacjentowi immunoterapia alergenowa (odczulanie)?

P. Dąbrowiecki: Sprawia, że objawy choroby alergicznej (np. kaszel, katar, kichanie, łzawienie, swędzenie) cofają się. Efekt leczenia jest długotrwały, a przy tym stanowi ono najlepszy rodzaj prewencji. Minimalny okres odczulania to trzy lata, a optymalny – pięć lat. Po jego zaprzestaniu pamięć immunologiczna trwa przez kilka, kilkanaście lat. Objawów nie ma w ogóle albo jest ich mało. Najcenniejszym efektem immunoterapii alergenowej (odczulania) jest hamowanie rozwoju choroby alergicznej i możliwość zapobiegania pojawieniu się astmy u pacjentów cierpiących na alergiczny nieżyt nosa.

Dla kogo przeznaczona jest ta forma leczenia?

P. Dąbrowiecki: Dla pacjentów, którzy ukończyli piąty rok życia, górna granica wiekowa nie jest określona. Możemy równie skutecznie odczuwać 5-latką, jak i 50-latką. Odczulanie obejmuje alergeny powietrzno-pochodne (tzw. wziewne), czyli pyłki drzew, traw i chwastów, oraz alergeny roztoczy kurzu domowego, sierści zwierząt, pleśni i jądów owadów błonkoskrzydłych (leczenie ratujące życie!). Immunoterapii alergenowej nie stosujemy w przypadku alergenów pokarmowych. Badania nad immunoterapią w alergii pokarmowej i kontaktowej prowadzi zespół prof. Marka Kowalskiego z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Jakie są formy immunoterapii alergenowej (odczulania)?

P. Dąbrowiecki: Iniekcyjna i podjęzykowa. Pierwsza, klasyczna, oznacza wprowadzenie określonej dawki alergenu do organizmu za pomocą igły i strzykawki, najczęściej w ramię. Druga polega na podawaniu roztworu lub tabletek z alergenem pod język. Obie metody są wysoce skuteczne: zmniejszają uciążliwe objawy i liczbę zaostření choroby, poprawiają więc jakość życia.

Czym różni się immunoterapia iniekcyjna od podjęzykowej?

P. Dąbrowiecki: Iniekcje podawane są zawsze w gabinecie alergologa, najpierw co tydzień przez okres do 3 miesięcy, potem iniekcja regularnie co 4–6 tygodni przez 3–5 lat. Po podaniu szczepionki pacjent musi za każdym razem odczekać 30 minut pod gabinetem lekarza, żeby można było sprawdzić, czy nie ma objawów niepożądanych. W dniu iniekcji pacjent musi też ograniczyć wysiłek fizyczny. W immunoterapii

**Podziękowanie za pomoc
medyczną – Jednostka Wojskowa
Komandosów w Lublińcu**



podjęzykowej tylko pierwsza dawka roztworu lub pierwsza tabletka jest podawana w gabinecie alergologa i wymaga odczekania pół godziny pod kontrolą. Pozostałe dawki szczepionki podjęzykowej pacjent stosuje samodzielnie w domu, a u alergologa pojawia się co 2 miesiące na wizytach kontrolnych. Jest to więc forma bezpieczna i bardzo wygodna dla pacjenta.

Od czego zaczyna się leczenie alergii?

P.Dąbrowiecki: Zawsze od leczenia objawowego. Standardowo stosuje się leki antyhistaminowe (podawane miejscowo do nosa, oka, na skórę) oraz glikokortykosteroidy. Jeśli efekt leczenia jest słaby, włączamy leczenie odczulające w formie iniekcyjnej albo podjęzykowej. Trzeba jednak wiedzieć, że w przeciwieństwie do odczulania, leki objawowe nie leczą choroby alergicznej, a jedynie łagodzą jej objawy. Po odstawieniu tych leków objawy choroby powracają.

Jakie mogą być działania niepożądane immunoterapii swoistej?

P.Dąbrowiecki: Przy iniekcjach pojawiają się zwykle odczyny poszczepienne, rzadziej duszności. W przypadku odczulania podjęzykowego może to być świąd w obrębie jamy ustnej. Bardzo rzadko zdarzają się obrzęki w jamie ustnej czy problemy z oddychaniem.

Jakie są dzisiaj tendencje, jeśli chodzi o zapadalność na choroby alergiczne?

P.Dąbrowiecki: Niestety, nadal rosnące. W Polsce objawy alergii ma ok. 12 mln osób, czyli niemal jedna trzecia społeczeństwa. Sprzyja temu rozwój cywilizacyjny i wszechobecna chemizacja.

Jak możemy chronić się przed chorobami alergicznymi?

P.Dąbrowiecki: Możemy starać się unikać alergenów i zmienić, jeśli nie miejsce zamieszkania, to przynajmniej sposób ogrzewania domu, np. z węglowego na gazowe. Jeśli chodzi o dzieci, bardzo dobrą profilaktyką jest długotrwałe karmienie piersią (przynajmniej do pierwszego roku życia) oraz stosowanie oczyszczaczy powietrza w mieszkaniu. Warto również zaprzestać palenia tytoniu bo palące mamy częściej rodzą alergików-ale to temat ponownie związany z zanieczyszczeniem powietrza, tyle tylko że we własnym domu.

Dziennikarze dla mediów

Przydatne informacje

KORONAWIRUS COVID-19

**INFORMACJA DLA OSÓB POWRACAJĄCYCH Z REJONU AZJI POŁUDNIOWO-
WSCHODNIEJ, WŁOCH ORAZ INNYCH ZAGROŻONYCH REJONÓW**

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, jeśli przebywałeś w ww. zagrożonych rejonach w ciągu ostatnich 14 dni i:

1) **zaobserwowałeś** u siebie objawy, takie jak: gorączka, kaszel, duszność i problemy z oddychaniem to:

bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną,



lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.

2) **nie zaobserwowałeś** u siebie wyżej wymienionych objawów, to przez kolejne 14 dni kontroluj swój stan zdrowia, czyli codziennie mierz temperaturę ciała oraz zwróć uwagę na występowanie objawów grypopodobnych (złe samopoczucie, bóle mięśniowe, kaszel).

a) Jeżeli po 14 dniach samoobserwacji **nie wystąpiły wyżej wymienione objawy**, zakończ kontrolę.

b) Jeżeli w ciągu 14 dni samoobserwacji **zaobserwujesz wyżej wymienione objawy** to:

bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną

lub zgłoś się bezpośrednio do oddziału zakaźnego lub oddziału obserwacyjno-zakaźnego, gdzie określony zostanie dalszy tryb postępowania medycznego.



3) **miałeś kontakt z osobą chorą lub zakażoną** koronawirusem COVID-19 to bezzwłocznie, telefonicznie powiadom stację sanitarno-epidemiologiczną.

**KORONAWIRUS
800-190-590 – TELEFONICZNA INFORMACJA DLA PACJENTA**

Telefoniczna Informacja Pacjenta – 800-190-590 – tu przez całą dobę uzyskasz informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Pod numerem bezpłatnej i całodobowej Telefonicznej Informacji Pacjenta uzyskasz informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.

Konsultanci poinformują Cię:

- **czym jest koronawirus**
- **jak się zabezpieczyć przed koronawirusem**
- **co zrobić, gdy wracasz z kraju, w którym zdarzyły się przypadki zakażenia koronawirusem i masz wątpliwości co do swojego stanu zdrowia**
- **gdzie znajdziesz najbliższą placówkę inspekcji sanitarnej lub oddział zakaźny szpitala oraz dowiesz się jak się z nimi skontaktować**
- **gdy będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości związane z postępowaniem w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem.**

Połączenie z Telefoniczną Informacją Pacjenta jest **bezpłatne**, a z konsultantami porozmawiasz przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

Jeśli wolisz napisać maila zapraszamy do kontaktu przez stronę [Zadaj pytanie TIP](#)

Jeśli chcesz skorzystać z czatu zapraszamy do kontaktu przez stronę: [Czat z konsultantem TIP](#)

Jeśli posługujesz się językiem migowym zapraszamy do kontaktu w dni robocze od 8 do 16 przez:

[Komunikator video z udziałem tłumacza języka migowego](#)





Spotkania naukowe w LOMTI



ROZLICZENIE PODATKOWE PIT-11

Sekcja Płac WIM informuje, że pracownikom, którzy **nie odebrali PIT-11** deklaracje zostaną wysłane pocztą na adres widniejący na rozliczeniu.

Przypominamy, że podatnicy są zobowiązani do rozliczenia z Urzędem Skarbowym do 30 kwietnia br.

Jeśli nie rozliczają Państwo żadnej ulgi ani 1% dla organizacji charytatywnej, Urząd Skarbowy automatycznie zatwierdzi PIT rozliczeniowy w systemie dnia 30 kwietnia br.

O możliwości odebrania zaświadczenia potrzebnego do rozliczenia praw autorskich ze stosunku pracy poinformujemy po 24 lutego.

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

OPOWIEŚCI STAREGO KAIRU – CZ. 1

Kair jest miastem fascynującym pod wieloma względami. To drugie największe miasto na świecie, po Mexico City i największe miasto kontynentu afrykańskiego. Trudno jest ocenić liczbę jego mieszkańców, ale według ostatnich szacunków sięga ona 32 milionów osób.

Pierwotne położenie miasta nie znajdowało się nad brzegiem Nilu. Na południe od dzisiejszego miasta znajdowała się stolica ówczesnego Egiptu, Memfis, założona w 2 połowie XXIX w. p.n.e, a na północ miasto kapłanów - Heliopolis.

Pierwszą osadą położoną mniej więcej w tym samym miejscu co dzisiejszy Kair, był rzymski fort, założony w 150 r. n.e. Wokół fortu Babilon urosło małe miasto – Fustat, zamieszkane przez Koptów. W 642 r. arabskie wojska zdobyły twierdzę i umocniły ją. Miasto zaczęło się szybko rozwijać. Niedługo potem powstał tu pierwszy w Afryce meczet. Była to główna siedziba sił zbrojnych Umajjadów i Abbasydów. Powoli mała osada urosła w duże miasto. Od 973 r. był stolicą kalifatu fatymidzkiego. W tym samym roku został założony meczet Al-Azhar. Miasto szybko stało się centrum filozofii i nauki. Uniwersytet Al-Azhar stał się centrum nauczania teologii islamskiej, a jego uczeni promieniowali poziomem swych osiągnięć w zakresie nauk filozoficznych, prawnych, medycznych, architektonicznych na cały ówczesny świat, nie tylko muzułmański. To w dużej mierze dzięki ich badaniom XIII-wieczna Europa na nowo poznała dzieła wielu starożytnych autorów, między innymi Platona i Arystotelesa. Sama idea uniwersytetu została przeszczepiona na grunt kultury zachodnioeuropejskiej właśnie stąd. Następni władcy rozbudowali uniwersytet i nadali mu jeszcze większą renomę. W 1517 r. Kair wraz ze swą wszechnicą został opanowany przez imperium osmańskie.

Egipt został podbity przez wojska Napoleona w 1798 r. 21 października tego samego roku w Kairze wybuchło powstanie. Francuska okupacja w tym mieście (i w całym Egipcie) zakończyła się szybko, bo 3 lata później. Pierwszą oznaką kopiowania wzorców z Zachodu była budowa linii kolejowej z Kairu do Aleksandrii w 1851 r. Duże znaczenie miało także rozpoczęcie budowy Kanału Sueskiego, gdyż coraz więcej Europejczyków zaczęło mieszkąć w Kairze. Później nastąpił wielki boom ekonomiczny, związany z handlem bawełną. Kiedy otwarto Kanał Sueski w 1869 r., coraz więcej zagranicznych turystów gościło w Kairze.

Zamiast odrestaurować stare miasto, rządzący wtedy Egiptem w imieniu Turcji, kedyw Muhammad Ali wolał stworzyć nowe dzielnice w jego zachodniej części. Wyzначył on do tego zadania francuskich architektów. Zbudowano tam liczne luksusowe wille i apartamenty, oraz siedziby ministerstw. Niebawem po szerokich alejach zaczęły jeździć tramwaje. W czasie okupacji wojsk brytyjskich i późniejszej



kolonizacji trwała budowa nowych dzielnic. Stworzono wówczas nowoczesny kanał, a nowe dzielnice mogły powstawać również na terenach pustynnych. Zaludnienie miasta szybko wzrastało: z 374 000 w 1882 r. do 1 312 000 w 1937 r. W mieście osiedlało się coraz więcej Europejczyków. Doprowadziło to do budowy kościołów, które kontrastowały ze starymi, muzułmańskimi meczetami.

Kair nadal przyciąga rzesze imigrantów z rolniczych regionów, szukających pracy w mieście. W czasie wojny z Izraelem, do miasta przybyło wielu uchodźców, głównie z półwyspu Synaj. Dzisiejszy Kair jest centrum świata arabskiego. Od XIX w. miasto stało się światowym centrum turystycznym. Bliskość znanych na całym świecie zabytków i duża liczba muzeów (m.in. znane Muzeum Egipskie) sprawiają, że turyści często odwiedzają to miasto.



W październiku 1992 r. podczas trzęsienia ziemi prawie 1000 osób zginęło pod gruzami niestannie zbudowanych wieżowców i slumsów. Wizerunek miasta ucierpiał także po zastrzeleniu w kwietniu 1996 r. 17 greckich turystów, po podłożeniu bomby we wrześniu 1997 r. pod niemiecki autokar; w kwietniu 2005 r., gdy zamachowiec-samobójca zabił na targowisku Chan al-Chalili dwóch Francuzów i Amerykanina oraz w lutym 2009 r., kiedy na tym targowisku wybuchła bomba zabijając Francuzkę. We wrześniu 2008 r. zginęło ponad 60 osób zamieszkujących slumsy we wschodniej dzielnicy pod górą Mukattam, gdy runęły na nich olbrzymie bloki skalne.

Miasta satelitarne stolicy to te na zachód od Kairu i Nowy Kair na wschód od stolicy. Powstały one ze względu na duże zapotrzebowanie na mieszkania. Zabudowa Nowego Kairu składa się z kilku kompleksów najwyższej klasy budynków mieszkalnych. Miasto jest pełne kontrastów od bogatych dzielnic mieszkaniowych, dzielnic biznesowych, poprzez zabytkowe dzielnice islamskie i koptyjskie, dzielnice handlowe do dzielnic biedoty. Ciekawostką jest także, że na jednego mieszkańca miasta przypada tylko 13 cm² terenów zielonych.



Jednak parafrazując tytuł najbardziej znanej powieści egipskiego noblisty Nadżiba Maftuza, opowieści starego Kairu są w stanie przyciągnąć i zafascynować każdego. Za miesiąc opiszę najbardziej znane zabytki miasta.

Tomasz Zaborowski – Biblioteka Naukowa WIM



Nie przegap – propozycje Sekcji Socjalnej



Sekcja Socjalna uprzejmie informuje, że został zatwierdzony [Plan Działalności Socjalnej na 2020 rok](#). Zachęcamy do zapoznania się z [ww. dokumentem](#), dostępnym w intranecie (zakładka Biblioteki, Regulaminy, Regulamin ZFŚS).

PRZEDSTAWIENIE „ATRAKCYJNA WDOWA”

Prawdziwe życie zaczyna się po pięćdziesiątce... Jeśli masz wątpliwości lub jeśli chcesz się utwierdzić w tym przekonaniu, musisz koniecznie zobaczyć komedię musicalową „Atrakcyjna wdowa”. „Atrakcyjna wdowa” to bardzo śmiała, momentami wręcz szokująca, ale jednocześnie bardzo życiowa, mądra i pouczająca komedia muzyczna. Śmiałość obyczajowa i ostre sceny rozładują się w przezabawnych pointach sytuacyjnych i bardzo śmiesznych dialogach głównych bohaterów. „Atrakcyjna wdowa”, to komediowy musical na jaki czekaliście, to historia, którą chcieliście usłyszeć, to wieczór w Teatrze Komedia, którego długo nie zapomnicie. A może też doda Wam odwagi, żeby zmienić coś również w Waszym życiu?



22.04.2020 (niedziela), godz. 16.00, Teatr Komedia, Warszawa
Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 06.03.2020. lub do wyczerpania puli biletów



Ceny biletów:
50 zł (pracownik cywilny)
100 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

STAND UP

Występ w wykonaniu Piotra Bałtroczyka, Agnieszki Litwin – Sobańskiej, Bartosza Gajdy oraz Ewy Błachnio.

20.03.2020 (piątek), godz. 18.00, Hala Torwar, Warszawa
Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 06.03.2020.

Ceny biletów:
25 zł (pracownik cywilny)
50 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)



KONCERT ZESPOŁU DŻEM

Niezapomniane aranżacje twórczości Ryszarda Riedla i zespołu Dżem, która cały czas podbija serca kolejnych pokoleń słuchaczy.

10.05.2020 (niedziela), godz. 18.00, Hala Torwar, Warszawa
Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 31.03.2020.

Ceny biletów:
25 zł (pracownik cywilny)
50 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

MULTIBILET PLUS DO KINA

Vouchery do kina obowiązujące w ponad 220 kinach w całej Polsce. Sieć kin Cinema City, Multikino, Helios i kina studyjne. Kupony można wymieniać na bilety w kasach kin. Obowiązują one we wszystkie dni tygodnia o każdej godzinie. Okres ważności kuponu to 6 miesięcy od momentu zakupu.

Zapisy wraz z wniesioną opłatą do 27.03.2020.

Ceny kuponów:

Filmy 2D:
10,00 zł (pracownik cywilny)
20,50 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

Filmy 3D:
13,00 zł (pracownik cywilny)
26,00 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

Zainteresowane osoby zachęcamy do zakupu biletów w Sekcji Socjalnej, pokój 116 I piętro, budynek Dyrekcji, tel. 261 816 023, 261 817 888

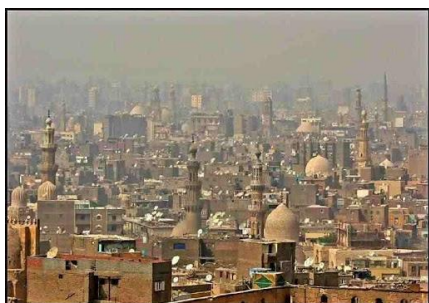
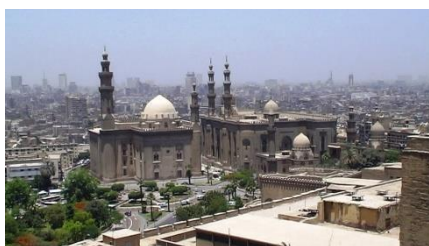
UWAGA!!! Sekcja nie ma możliwości wydawania reszty, prosimy o przygotowanie odliczonej kwoty.



Wyróżnienie Przyjaciół Mediów dla dr. Piotra Dąbrowieckiego



Opowieści starego Kairu



Kącik kulinarny

AWOKADO to cudowny owoc, którego nie powinno zabraknąć w fit menu. Poznaj przepisy na posiłki z jego udziałem - śniadania mistrzów i słodkie, mocno czekoladowe desery!

Awokado to jedno z naszych ulubionych owoców! Jest ono bowiem smaczne, sycące i napakowane zdrowymi tłuszczami, które ciężko znaleźć w innych produktach roślinnego pochodzenia. Nie przyczynia się ono jednak do tycia - przeciwnie, **wspomaga** odchudzanie za sprawą zawartego w nim błonnika i kwasów tłuszczowych na dłużej zaspokajających apetyt! Co więcej, konsystencja awokado jest niezwykle kremowa, dzięki czemu z powodzeniem może **zastąpić w diecie masło** lub margarynę. Sprawdzi się jako pasta na chleb, dodatek do ciast, baza deserów na zimno! Ten zielony owoc ma delikatny smak, dzięki czemu śmiało można serwować go zarówno w słodkiej jak i wytrawnej wersji.

KANAPKA Z AWOKADO, JAJKIEM I RZEŻUCHĄ

SKŁADNIKI: /2 porcje/

- 2 jajka
- 4 kromki pieczywa razowego
- masło
- 1 dojrzałe awokado
- opcjonalnie ogórek
- 2 łyżeczki majonezu
- rzeżucha
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, pokroić na plasterki. Chleb opiek w tosterze, ostudzić, posmarować masłem.
Awokado umyć, przekroić wzdłuż na 4 części, usunąć pestkę, obrać ze skórki. Miąższ pokroić na plasterki, ułożyć na pieczywie.
Dodać jajka, opcjonalnie plasterki ogórka, majonez i rzeżuchę, doprawić solą i pieprzem.

BURRITO Z KURCZAKIEM I AWOKADO

SKŁADNIKI: /3 sztuki/

- 3 duże tortille pszenne ok. 25 cm śr.
- 200 g filetu z kurczaka
- 2 łyżki oleju roślinnego
- 1 awokado
- świeża kolendra lub natka pietruszki
- limonka
- 100 g tartej mozzarelli

Przyprawy do kurczaka:

- 1 ząbek czosnku, starty
- 1/3 łyżeczki ostrej papryki
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kuminu
- 1/2 łyżeczki suszonego oregano



1 łyżeczka płatków chili

Sos ranczerski:

- 1/4 szklanki majonezu
- 1/2 szklanki gęstej śmietany
- 1 łyżka octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanej kolendry lub natki pietruszki
- 1 ząbek czosnku, starty



PRZYGOTOWANIE:

Filet z kurczaka z przyprawami:

Kurczaka pokroić na 2 cm paski. Doprawić solą, pieprzem i mieszanką przypraw i nasmarować łyżką oleju roślinnego.

Rozgrzać patelnię z grubym dnem. Gdy będzie gorąca włożyć kurczaka, wlać drugą łyżkę oleju i obsmażyć z każdej strony, przez ok. 5 minut.

Wyłożyć na tortille (nadzienie burrito układamy na jednej połówce tortilli).

Sos ranczerski:

Przygotować sos mieszając wszystkie składniki i doprawiając go solą oraz pieprzem.

Formowanie burrito:

Awokado pokroić na ćwiartki, obrać i usunąć pestkę. Miąższ pokroić w paski i skropić sokiem z limonki.

Dodać do kurczaka razem z listkami kolendry lub natki. Farsz połączyć sosem ranczerskim (ok. 2 łyżki na tortillę) i posypać porcją tartego sera.

Zawinąć tortillę na nadzienie, zagiąć do środka boki i dalej dokończyć zwijanie.

Ułożyć na rozgrzanej patelni grillowej (lub zwykłej patelni) i docisnąć (np. garnkiem). Grillować po ok. 2 - 3 minuty z każdej strony aż tortilla pokryje się ciemnymi paskami. Przekroić na pół i podawać z resztą sosu.



CHRUPIĄCE CIASTECZKA

SKŁADNIKI: /2 porcje/

- 80 g (około 3-4 cm) ogórka szklarniowego
- 1/2 dojrzałego, miękkiego awokado
- garstka (35 g) szpinaku
- 6 mandarynek
- 200 ml (około 3/4) szklanki soku jabłkowego (klarownego)

PRZYGOTOWANIE:

Ogórka obrać, awokado obrać, usunąć pestkę. Szpinak opłukać i oderwać twarde łodyżki. Wycisnąć sok z mandarynek, np. w ręcznej wyciskarce do cytrusów.

Ogórka, awokado, szpinak i sok z mandarynek umieścić w kielichu blendera. Dodać sok jabłkowy i zmiksować (przez około minutę na wysokich obrotach) do uzyskania gładkiej konsystencji.



Na wesoło

Żart numeru

Kobieta dzwoni do radia:

-Dzień dobry. Chciałam powiedzieć, że znalazłam dziś rano portfel. W środku były trzy tysiące złotych w gotówce oraz czek na okaziciela opiewający na sumę 10 000 euro. Było też prawo jazdy na nazwisko Stanisław Kowalski zamieszkały przy ulicy Koszarowej 15 m.6 w Warszawie.

Mam w związku z tym prośbę: proszę puścić panu Stasiowi fajny kawałek z dedykacją ode mnie!

Głos z telefonu - zamówione budzenie:

-Czas na poranną gimnastykę. Jesteście gotowi? No to zaczynamy! Góra - dół, góra - dół... to była prawa powieka, a teraz druga powieka...

Na lekcji polskiego:

- Jasiu, powiedz nam, kiedy używamy wielkich liter?
- Kiedy mamy słaby wzrok!

