



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

infoWIM

sierpień 2021

PHOTO FLASH

Na dobry początek

Koronawirus: szczepienia  
i ważne informacje

PRZEMILCZENIA JAK... PRZEMYŚLENIA

**#SZCZEPIMYSIE**  
BO CHCEMY SPĘDZAĆ CZAS Z RODZINĄ

**DLACZEGO WARTO?**

Pokonanie pandemii COVID-19 i powrót do normalności są możliwe, gdy przerwiemy łańcuch zakażeń. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, wszyscy musimy być solidarni.

Każdy z nas może zatrzymać pandemię. Przyjście szczepionki to nie tylko ochrona nas samych. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół. Naprawdę warto!

CALL CENTER INFOLINIA: 999 WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Milczał las  
I ja zaniemówiłem  
Włókł się czas  
I ja się spóźniłem  
Krzychał brzask  
A ja zasnęłem

Przegapiłem siebie wśród ludzi  
Zostałem...  
Porzuciłem przyjaciół  
Zaniedbałem...  
Byłem daleko  
Nie zdążyłem...  
Chciałem zasnąć  
I się obudziłem...

Robert Baranowski – Archiwum Medyczne WIM

**#SZCZEPIMYSIE**  
BO CHCEMY BYĆ RAZEM

**DLACZEGO WARTO?**

Pokonanie pandemii COVID-19 i powrót do normalności są możliwe, gdy przerwiemy łańcuch zakażeń. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, wszyscy musimy być solidarni.

Każdy z nas może zatrzymać pandemię. Przyjście szczepionki to nie tylko ochrona nas samych. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół. Naprawdę warto!

CALL CENTER INFOLINIA: 999 WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

Koronawirus: szczepienia i ważne informacje

SZCZEPIENIE PRZECIWKO COVID-19

Kampania informacyjna #SzczepimySię ma uświadamiać, informować i rozwiać wszelkie wątpliwości na temat szczepionki. Szczepionka przeciw COVID-19 to jeden z najważniejszych elementów, dzięki któremu możemy powstrzymać epidemię.

**Jak działa?** Szczepionka wywołuje w organizmie człowieka naturalną produkcję przeciwciał. Stymuluje także nasze komórki odpornościowe, tak aby chroniły nas przed zakażeniem COVID-19.

**Dlaczego warto się zaszczepić?** Pokonanie koronawirusa jest możliwe tylko poprzez przerwanie jego transmisji z człowieka na człowieka. Szczepionka daje nam taką możliwość. Aby efekty były jak najlepsze i jak najszybsze, musimy być odpowiedzialni i solidarni. Każda osoba, która się zaszczepi, ma szansę przerwać



łańcuch zakażeń. Nasze zaszczepienie się, to nie tylko ochrona dla nas. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół.

<https://www.gov.pl/web/szczepimysie/materialy-dla-mediow>

Znajdziecie tu wiele filmów i grafik. Zachęcamy do ich ściągania i szerokiego rozpowszechniania. Rozsyłajmy do rodziny, przyjaciół i znajomych. Wspólnymi siłami wygramy walkę z koronawirusem.

### Od dyrekcji

### CENTRUM LECZENIA WETERANA (CLW)

W sierpniu br. rozpoczęło działalność **Centrum Leczenia Weterana - CLW WIM**.

Koncepcja powołania Centrum powstała na kanwie doświadczeń personelu medycznego, który od połowy 2009 r. zajmuje się leczeniem żołnierzy rannych i poszkodowanych w czasie odbywania misji poza granicami kraju. Powstanie CLW ma na celu kontynuację tych działań z zapewnieniem profesjonalnej i kompleksowej opieki nad weteranami.

**Obecnie mamy pod opieką 95% weteranów i weteranów poszkodowanych.**

Posiadając największe w wojskowej służbie zdrowia zaplecze diagnostyczne, terapeutyczne, psychologiczne oraz naukowo-badawcze jesteśmy najlepszym miejscem zapewniającym leczenie w ujęciu kompleksowym. Nasz system leczenia jest na bieżąco rozbudowywany i uzupełniany, tak aby w sposób optymalny dbać o zdrowie poszkodowanych.

**Zespół CLW to osoby z ogromnym doświadczeniem w leczeniu i znajomością problematyki pracy z weteranami.**

### Zespół tworzą:

ppłk lek. Jarosław Świstak  
płk dr n. med. Radosław Tworus  
mgr Michał Kuroń  
mgr Urszula Marszałkowicz- Flis  
mgr Marta Mnitowska

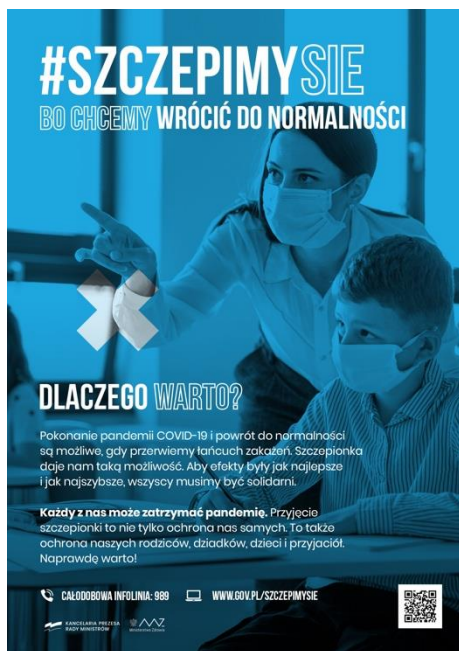
Działalność CLW uwarunkowana jest przepisami zawartymi w ustawie o weteranach działań poza granicami państwa z dnia 19 sierpnia 2011 r. z p.zm. i ustawie z dnia 19 lipca 2019 r.

**Kontakt:** Marta Mnitowska, e-mail: [mmnitowska@wim.mil.pl](mailto:mmnitowska@wim.mil.pl), tel.261-817-979, kom.+48 665707193.

### WYNIKI WYBORÓW DO RADY NAUKOWEJ 2021-2025

W dniu 9 sierpnia 2021 r. odbyło się głosowanie na kandydatów w wyborach do Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego VII kadencji 2021-2025.





Protokół z Wyborów do Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego VII kadencji 2021-2025.

### 3. EDYCJA KONKURSU O NAGRODĘ IM. SZPITALA UJAZDOWSKIEGO PRO PUBLICO BONO – CZEKAMY NA WNIOSKI

Dyrektor WIM oraz Prezes Stowarzyszenia d. Szpital Ujazdowski zapraszają po raz trzeci do udziału w konkursie o nagrodę im. Szpitala Ujazdowskiego Pro Publico Bono ustanowioną dla upamiętnienia pierwszej i największej w odrodzonej Polsce wojskowej placówki medycznej.

**Nagroda im. Szpitala Ujazdowskiego przyznawana jest za szczególne osiągnięcia w działalności społecznej i zaangażowanie na rzecz drugiego człowieka. Dedykowana jest osobom, których pasje sięgają poza medycynę, którzy swój czas poświęcają potrzebującym lub też łączą medycynę z innymi dziedzinami nauki i sztuki „pro publico bono”. Co warto podkreślić, nagroda ta jest uhonorowaniem i zobowiązaniem do pomocy bliźniemu, tak jak robili to przez wieki lekarze Szpitala Ujazdowskiego.**

Serdecznie zapraszamy, osoby fizyczne i prawne, do składania wniosków pisemnych kandydatów do nagrody do dnia **15 września 2021 roku**.

[Formularz zgłoszeniowy](#)

[Regulamin nagrody im. Szpitala Ujazdowskiego.](#)

Wypełniony formularz zgłoszeniowy należy dostarczyć do Biura Dyrektora Wojskowego Instytutu Medycznego, ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa (listownie lub mailowo: [dyrekcja@wim.mil.pl](mailto:dyrekcja@wim.mil.pl)).

Więcej informacji udziela Małgorzata Złotkowska tel. 261-817-721 lub 885-570-422.

### REHABILITACJA PSYCHIATRYCZNA COVID-19

**Klinika Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii CSK MON WIM rozpoczęła kwalifikacje do programu z zakresu rehabilitacji psychiatrycznej pacjentów po przebytej chorobie COVID-19.**

#### Kryteria włączenia:

- 1) występowanie objawów zaburzeń psychicznych pozostających w związku z czasowym lub przyczynowym występowaniem COVID-19, które znacząco zaburzają dotychczasowe funkcjonowanie we wszystkich sferach życia oraz powodują osobiste cierpienie
- 2) rozpoczęcie rehabilitacji COVID-19 następuje w terminie do 6 miesięcy od zakończenia leczenia w kierunku COVID-19 z zastrzeżeniem, że jedna osoba może skorzystać z programu rehabilitacji jeden raz

#### Kryteria wyłączenia:

- 1) niewydolność oddechowa potwierdzona badaniem gazometrycznym wymagająca tlenoterapii albo powysiłkowe spadki saturacji powyżej 4 punkty procentowe od stanu wyjściowego wymagająca tlenoterapii, lub
- 2) ryzyko powikłań zakrzepowo-zatorowych wymagające leczenia przeciwzakrzepowego, lub
- 3) osłabienie siły mięśniowej związanej z przebytem unieruchomieniem po przebytem COVID-19 – skala Lovetta < 5, lub
- 4) niewyrównana cukrzyca w okresie insulinoterapii, lub

TO U NAS RODZINNE!  
**#SZCZEPIMYSIE**

**1. ZAREJESTRUJ SIĘ NA BEZPŁATNE SZCZEPIENIE**  
przez infolinię 989, stronę gov.pl/szczepimysie, w punkcie szczepień lub przez SMS o treści SZCZEPIMYSIE na numer 664 908 556

**2. PRZEJDŹ KWALIFIKACJĘ MEDYCZNĄ I WYPEŁNIJ FORMULARZ**  
dla Twojego bezpieczeństwa zostaniesz zbadany przez lekarza

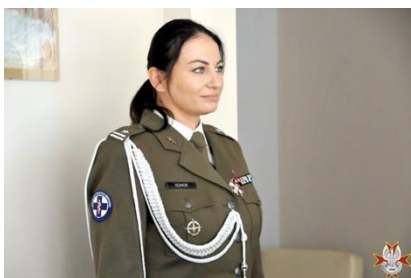
**3. ZASZCZEP SIĘ PRZECIW COVID-19**  
skorzystaj z bezpłatnego szczepienia i obserwuj stan swojego zdrowia

**4. PRZYJMIJ DRUGĄ DAWKĘ SZCZEPIONKI**  
wszystkich informacji udzieli Ci Twój punkt szczepień

**ZGŁOŚ SIĘ NA SZCZEPIENIE PRZEZ:  
GOV.PL/SZCZEPIMYSIE**  
LUB SKORZYSTAJ Z CAŁODOBOWEJ INFOLINII: 989

KANCELARIA PRZESŁA RĄDY MINISTRÓW

**Awansowali na wyższe stopnie oficerskie  
Mjr Monika Konior**



- 5) powikłania neurologiczne związane z przebytym COVID -19, lub
- 6) choroby układu krążenia związane z przebytym COVID-19
- 7) inne stany somatyczne wymagające priorytetowego leczenia
- 8) świadczeniobiorcy, którzy odbyli już program z zakresu rehabilitacji po przebytej chorobie COVID-19 lub zakwalifikowani zostali do świadczeń w ramach innego programu pilotażowego w zakresie rehabilitacji leczniczej dla świadczeniobiorców po przebytej chorobie COVID-19.

Pacjentów zainteresowanych powyższym zakresem świadczeń prosimy o kontakt z sekretariatem Kliniki Psychiatrii, Stresu Bojowego i Psychotraumatologii CSK MON WIM pod nr tel. 261-816-450 celem ustalenia terminu kwalifikacji do leczenia przez lekarza psychiatrę.

### **DOSTĘPNOŚĆ WIM DLA OSÓB ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI**

**Wojskowy Instytut Medyczny realizuje przedsięwzięcie pn. „Poprawa dostępności Wojskowego Instytutu Medycznego” dla osób ze szczególnymi potrzebami, którego celem jest poprawa dostępności architektonicznej, cyfrowej, komunikacyjnej i organizacyjnej oraz jakości obsługi pacjentów ze szczególnymi potrzebami w naszym szpitalu.**

W ramach realizacji grantu powołany został **Pełnomocnik ds. dostępności** odpowiedzialny za koordynowanie działań w zakresie dostępności w tym m. in. organizowanie działań w celu zwiększenia świadomości wśród pracowników z zakresu szczególnych potrzeb pacjentów oraz **Zespół ds. dostępności**, którego zadaniem jest m.in. monitorowanie dostępności placówki dla osób ze szczególnymi potrzebami i inicjowanie działań, które ją zwiększają.

Do prac w **Zespole ds. dostępności** zaproszeni zostali:

1. Bożena Trzuskowska
2. dr n. med. Joanna Sielużycka
3. płk lek. Jarosław Kowal
4. dr n. med. Katarzyna Piotrowicz
5. Anna Rejmanowska
6. Małgorzata Złotkowska
7. Anna Biełkowska

Zarówno Pełnomocnik ds. dostępności jak i Zespół ds. dostępności będą funkcjonować na stałe, tj. również po zrealizowaniu przedsięwzięcia.

W pierwszym tygodniu sierpnia br. przeprowadzony został zewnętrzny audyt dostępności WIM dla osób ze szczególnymi potrzebami, którego celem jest dostarczenie szczegółowych rekomendacji w zakresie realizacji projektu **w dwóch obszarach: architektonicznym oraz komunikacyjnym.**

**Realizacja grantu finansowana jest ze środków Funduszy Europejskich oraz Ministerstwa Zdrowia.**

**Grand będzie realizowany do końca października 2022 r.**

Więcej informacji o Funduszach Europejskich dla ochrony zdrowia dostępnych jest na stronie internetowej [www.zdrowie.gov.pl](http://www.zdrowie.gov.pl).

Zachęcamy pracowników WIM do kontaktu z Pełnomocnikiem ds. dostępności e-mail: [btzuskowska@wim.mil.pl](mailto:btzuskowska@wim.mil.pl), tel. 261-816-313.



## AWANSOWALI NA STOPIEŃ MAJORA

Decyzją Ministra Obrony Narodowej Nr 1398 z dnia 31.05.2021 r.

**Monika Konior z dniem 09.08.2021 r. została mianowana na stopień majora.**



**Mjr Konior** pełni zawodową służbę wojskową od dnia 07.05.2012 r. w WIM od 17.09.2012 r. Obowiązki służbowe wykonuje w Zakładzie Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej. Posiada stopień naukowy doktora nauk medycznych który uzyskała w dniu 20.12.2017 r.



## ZARZĄDZENIE DYREKTORA WIM – INSTRUKCJA KANCELARYJNA

Z dniem 25 sierpnia br. [Zarządzeniem Dyrektora WIM Nr 112/2021](#) wprowadzone zostały poniższe akty prawne:

[Instrukcja Kancelaryjna WIM](#)

[Jednolity rzeczowy wykaz akt WIM](#)

[Instrukcja o organizacji i zakresie działania archiwum w WIM.](#)



Aktualnie obowiązujące akty prawne są dostępne w Intranecie WIM pod [LINKIEM](#).

## WNIOSKI O DOFINANSOWANIE WYPOCZYNKU

Sekcja Socjalna przypomina, że termin składania **wniosek o dofinansowanie wypoczynku pracownika** (tzw. Grusza) **upływa z dniem 19.11.2021.**

Do tego czasu prosimy o zaewidencjonowanie wniosku urlopowego w Kadrach.

Więcej informacji na temat wysokości gruszy i wymaganych dokumentach, znajdą Państwo w Intranecie pod zakładką [Biblioteki i Regulaminy](#) oraz w [Planie Socjalnym za 2021 rok](#).

## Centrum Leczenia Weterana



## Minione wydarzenia

### „ZOSTAŃ ŻOŁNIERZEM RZECZYPOSPOLITEJ” PIKNIKI WOJSKOWE Z OKAZJI ŚWIĘTA WOJSKA POLSKIEGO

**Z okazji Święta Wojska Polskiego w 101. rocznicę Bitwy Warszawskiej w dniach 14-15 sierpnia 2021 roku na terenie całego kraju odbyły się pikniki wojskowe pn. „Zostań żołnierzem Rzeczypospolitej”.**

Pikniki były okazją do prezentacji potencjału Sił Zbrojnych RP, kształtowania wizerunku wojska w społeczeństwie oraz promocji działalności kulturalnej. Były również miejscem przeprowadzenia akcji krwiodawstwa i szczepień p/ COVID19.



Na terenie województwa mazowieckiego pikniki wojskowe odbyły się w Warszawie, Ossowie, Radzyminie, Iłży oraz w Zwoleńniku.

Wojskowy Instytut Medyczny aktywnie włączył się do obchodów współorganizując 5 punktów szczepień w sztandarowych miejscach pikników, tj. na Stadionie Narodowym, w Muzeum Wojska Polskiego we współpracy z Centralną Wojskową Przychodnią Lekarską CePeLek, na Placu Piłsudskiego we współpracy ze Specjalistyczną Przychodnią Lekarską dla Pracowników Wojska oraz w Ossowie i w Teresinie.



**łącznie na terenie województwa mazowieckiego, w ramach pikników wojskowych w dniach 14-15.08.2021 r., bezpiecznie i bez powikłań zaszczepiono 508 osób jednodawkową szczepionką Johnson & Johnson.**

Podczas pikników pracownicy WIM prowadzili kampanię edukacyjno-informacyjną nt. wiedzy o szczepieniach, technologii i ich zasadności w walce z pandemią.

**Dyrekcja Wojskowego Instytutu Medycznego składa serdeczne podziękowania wszystkim pracownikom WIM zaangażowanym w pracę przy organizacji i zabezpieczeniu pikników wojskowych.**

Zobacz więcej:

[Zostań żołnierzem Rzeczypospolitej hasłem święta Wojska Polskiego.](#)



#### **X JUBILEUSZOWA, OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA PT. „WODA, ELEKTROLITY, ODŻYWIENIE, WIRUSY”**

W dniach 16-29.08.2021 r. w Wojskowym Szpitalu Klinicznym z Polikliniką SP ZOZ w Lublinie, Filia w Ełku, odbył się studencki obóz naukowy połączony z **X Jubileuszową, Ogólnopolską Konferencją pt. Woda, Elektrolity, Odżywianie, Wirusy**. Opiekę nad studentami Rektor WUM powierzył prof. Stanisławowi Niemczykowi, kierownikowi Kliniki Nefrologii i Dializoterapii WIM.

Pierwszego dnia konferencji miała miejsce sesja prac studenckich połączona z konkursem wiedzy medycznej w systemie 1 z 10.

W drugim dniu swoją obecnością zaszczylicili profesorowie i pracownicy WIM, prof. Grzegorz Gielerak, prof. Andrzej Chciałowski, prof. Stanisław Niemczyk, dr Zbigniew Nowak, dr Piotr Geisler, dr Agata Tomaszewska, dr Aleksandra Paturej, dr Stefan Antosiewicz oraz doc. Grzegorz Kade.

**Wśród zaproszonych gości cieszyliśmy się obecnością prof. Tomasza Rozmysłowicza z Uniwersytetu w Filadelfii i dr med. Marty Dudek z Uniwersytetu Wiedeńskiego. Gościem Honorowym konferencji był Profesor Łukasz Turski z PAN, znamienity polski fizyk.**

Wykłady Grzegorza Gieleraka, Tomasza Rozmysłowicza, Łukasza Turskiego oraz Marty Dudek były prawdziwą uczcą intelektualną.

W czasie konferencji wydano 38 certyfikatów





#### Wybory do Rady Naukowej WIM 2021-2025



#### Najbliższe wydarzenia

#### INNOWACJE W NIEWYDOLNOŚCI SERCA W ZAKRESIE TELEOPIEKI I TERAPII

Serdecznie zapraszamy do udziału w konferencji pn. **Innowacje w niewydolności serca w zakresie teleopieki i terapii.**

Konferencja odbędzie się w dniach 7-10 września br. w wirtualnej przestrzeni [AMULET.CARE](https://amulet.wim.pl/) - **Zarejestruj się!**

Wydarzenie poświęcone będzie nowoczesnemu podejściu do opieki nad pacjentem z niewydolnością serca, w którym wiodącą rolę pełni personel pielęgniarski i które łączy elementy programów opieki przewlekłej, nieinwazyjnej oceny hemodynamicznej, nowych technologii, telekonsultacji specjalistycznych oraz telemonitoringu domowego. Podstawowym zadaniem teleopieki realizowanej według modelu AMULET jest optymalizacja leczenia i zapobieganie nieplanowym hospitalizacjom, w celu poprawy rokowania pacjentów i redukcji systemowych nakładów finansowych.

W czasie naszej konferencji przedstawione zostaną efekty projektu „**Nowy model opieki medycznej z wykorzystaniem nowoczesnych metod nieinwazyjnej oceny klinicznej i telemedycyny u chorych z niewydolnością serca – projekt AMULET**”. Jego koncepcja powstała w gronie ekspertów polskiego konsorcjum naukowego i została wdrożona w ramach projektu finansowanego ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Więcej o projekcie AMULET znajdą Państwo na stronie internetowej projektu <https://amulet.wim.mil.pl/>

#### Nasze sukcesy

#### PROF. KRZYSZTOF KORZENIEWSKI PROWADZI BADANIA W AFRYCE SUBSAHARYJSKIEJ

**W sierpniu br. w Republice Środkowoafrykańskiej** (rejon przygraniczny z Kamerunem i Kongo) **prof. Krzysztof Korzeniewski, kierownik Zakładu Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej WIM, rozpoczął badania w kierunku rozpowszechnienia malarii wśród lokalnej populacji w czasie pandemii COVID-19.**

Badania realizowane są w ramach projektu naukowego MNiSW.

World Health Organization szacuje, że 94% wszystkich przypadków zarażeń i zgonów z powodu malarii na świecie występuje obecnie w Afryce.

Grupę badaną stanowią Pigmeje z ekosystemu leśnego oraz mieszkańcy okolicznych wiosek.

## ŚWIATOWA JAKOŚĆ W CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ DZIĘKI ROBOTYCE



**Najnowszej generacji robot da Vinci jest używany w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM.** Robot umożliwia przeprowadzanie wyjątkowo precyzyjnych zabiegów nawet w bardzo wąskich przestrzeniach, takich jak miednica mniejsza.

**Chirurgia robotowa jest odmianą chirurgii małoinwazyjnej, ale jest bardziej precyzyjna co pozwala na poprawę wyników leczenia onkologicznego i często na uniknięcie trwałego okaleczania. Daje to pacjentom możliwość wcześniejszego powrotu do aktywności tak osobistej jak i zawodowej – podkreśla kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii WIM dr n. med. Andrzej Kwiatkowski.** Wykorzystanie systemu da Vinci zmniejsza uraz operacyjny, redukuje utratę krwi i liczbę przetoczeń preparatów krwiopochodnych.

Trójwymiarowy system wizyjny, narzędzia robotyczne o większej ruchomości niż ludzka ręka, oraz śródoperacyjna ocena ukrwienia łączonych jelit, pozwala na zmniejszenie odsetka nieszczelności zespożeń. Redukuje to liczbę ciężkich powikłań, w tym związanych z zapaleniem otrzewnej. Wykonywane operacje, poprzez bardzo wysoką precyzję wycięcia chirurgicznego, pozwalają ograniczyć nie tylko ryzyko wznowy choroby nowotworowej, ale oszczędzają także struktury nerwowe odpowiedzialne za oddawanie moczu i funkcje seksualne. Zastosowanie robota umożliwia również wykonywanie bardzo niskich zespożeń tuż nad zwieraczem odbytu, co wielu chorym daje nadzieję, na uniknięcie trwałego okaleczenia jakim jest sztuczny odbyt.

Grupy chorych, u których obserwujemy największe zalety z przeprowadzenia operacji tą metodą to: pacjenci z guzami odbytnicy, kobiety z zaawansowaną endometriozą obejmującą esicę i odbytnicę, kobiety planujące ciążę, aktywni zawodowo chorzy, w tym żołnierze zawodowi chcący jak najszybciej wrócić do wykonywania obowiązków służbowych.

**Serdecznie zapraszamy pacjentów do kwalifikacji.**

Więcej informacji: [Centrum Chirurgii Robotycznej WIM](#)

tel. 261-816-300 / 261-817-270

email: [cchr@wim.mil.pl](mailto:cchr@wim.mil.pl)





## Informacje Pionu Nauki

### SERWIS INFORMACYJNO-EDUKACYJNY NT. BADAŃ KLINICZNYCH

Rusza strona internetowa [pacjentwbadaniach.abm.gov.pl](https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl).

**Badania kliniczne mają ogromny wpływ na jakość służby zdrowia i dostępność leczenia w praktycznie każdej dziedzinie medycyny. Tematyka badań klinicznych wciąż jednak pozostaje w społeczeństwie niedoceniana. Jedną z przyczyn takiego stanu rzeczy jest na pewno brak dostępu do rzetelnej informacji nt. badań klinicznych.**

Przekonanie panujące wśród części społeczeństwa, iż w badaniu klinicznym lub innym eksperymencie medycznym testowane są niemal zupełnie niesprawdzone produkty lub metody lecznicze, bez względu na potencjalne ryzyko dla uczestnika badania, nie mają oczywiście nic wspólnego z rzeczywistością. Obecnie, zanim produkt badany trafi do badań klinicznych, przechodzi długotrwały i skrupulatny proces oceny przedklinicznej, w tym badania na zwierzętach. Z kolei sam proces przygotowywania i prowadzenia badań klinicznych jest ściśle uregulowany i kontrolowany, zapewniając wysoki poziom bezpieczeństwa uczestników i wysoką jakość uzyskiwanych wyników, przy czym priorytetem pozostaje zawsze dobro uczestnika badania. Co istotne, uczestnicząc w badaniach klinicznych pacjenci często uzyskują możliwość nowoczesnej terapii, niedostępnej w standardowym leczeniu.

[Agencja Badań Medycznych](#) w porozumieniu z [Partnerami](#) prowadzi serwis „Pacjent w Badaniach Klinicznych”. Jest to projekt informacyjno-edukacyjny, który ma na celu rzetelne przedstawienie tematyki badań klinicznych wraz z najważniejszymi informacjami medycznymi.

Szerząc wiedzę na temat badań klinicznych chcemy obalić piętrzące się wokół tego tematu mity, które zniekształcają obraz badań klinicznych w odbiorze społecznym.

Link do serwisu: <https://pacjentwbadaniach.abm.gov.pl/>

## Informacje Wydziału Prawnego

### NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 sierpnia 2021 r. **w sprawie metody zapobiegania grypie sezonowej w sezonie 2021/2022.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1581>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 13 sierpnia 2021 r. **w sprawie nadania statutu Głównemu Inspektoratowi Sanitarnemu.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1527>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 sierpnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1468>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 11 sierpnia 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1476>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 11 sierpnia 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie ogólnych warunków umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1476>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 sierpnia 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie rodzajów, zakresu i wzorów dokumentacji medycznej oraz sposobu jej przetwarzania.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1468>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 lipca 2021 r. **w sprawie trybu, sposobu i warunków wykonywania zadań przez Państwową Inspekcję Sanitarną na terenie urzędu obsługującego ministra właściwego do spraw wewnętrznych oraz jednostek organizacyjnych podległych temu ministrowi i przez niego nadzorowanych, na terenie podmiotów leczniczych tworzonych przez ministra właściwego do spraw wewnętrznych, w stosunku do pracowników tych jednostek oraz funkcjonariuszy Policji, Państwowej Straży Pożarnej, Straży Granicznej i Służby Ochrony Państwa.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1458>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 lipca 2021 r. **zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1429>



Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 3 sierpnia 2021 r. **w sprawie Dobrej Praktyki Laboratoryjnej i wykonywania badań zgodnie z zasadami Dobrej Praktyki Laboratoryjnej.**

<https://www.dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1422>

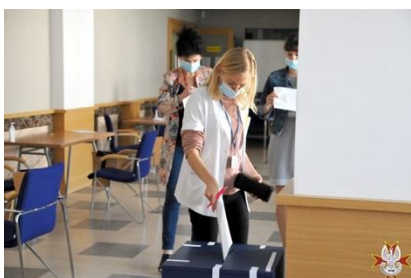
Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 29 lipca 2021 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie podziału kwoty środków finansowych w 2021 r. stanowiącej wzrost całkowitego budżetu na refundację.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1398>

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 22 lipca 2021 r. **w sprawie limitu przyjęć na studia na kierunkach lekarskim i lekarsko-dentystycznym.**

<https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2021/1359>

Dodatkowych informacji w zakresie zmian w przepisach prawnych udziela Pani **Marta Karniewska-Witak**, Specjalista w Wydziale Prawnym WIM, e-mail: [mwitak@wim.mil.pl](mailto:mwitak@wim.mil.pl) tel. 665-707-750.



## Informacje Pionu Finansowego

### ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – SIERPIEŃ 2021

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **8 września br.** prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „**INTRASTAT**” do **Urzędu Celnego za miesiąc lipiec 2021.**

Natomiast do **15 września br.** prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z **zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc sierpień 2021.**

## Informacje Centrum Kształcenia Podyplomowego

### BEZPŁATNE KURSY DLA LEKARZY WOJSKOWYCH

**Zapraszamy lekarzy wojskowych (członków Wojskowej Izby Lekarskiej) na wybrane kursy organizowane przez Centrum Kształcenia Podyplomowego (CKP) WIM całkowicie bezpłatnie.**

Państwa udział w kursach zostanie w pełni sfinansowany przez Wojskową Izbę Lekarską (WIL). Warunkiem do skorzystania z tej możliwości jest brak zaległości w opłatach członkowskich.

**Wszystkie kursy odbywają się w Pracowni Symulacji Medycznej WIM z wykorzystaniem narzędzi symulacji medycznej.**

Dowiedz się więcej:

[Warunki kształcenia podyplomowego WIL \(regulamin kształcenia 2021, przedsięwzięcia dydaktyczne 2021\).](#)

Na kursy zgłaszać się można przez stronę:

[WIM-CON - System konferencyjny Wojskowego Instytutu Medycznego](#) (tutaj również znajdą Państwo pełną listę kursów i ich szczegółowy opis).

### Najbliższe kursy:

#### Wrzesień:

16-17.09.2021 r - **ACLS** – zaawansowane zabiegi resuscytacyjne u osób dorosłych. Kurs AHA

20-21.09.2021 r. – **HEMC** – Hospital Emergency Medicine Course – (postępowanie w wewnątrzszpitalnych stanach nagłych)

27-28.09.2021 r. - **PHEMC** – Pre Hospital Emergency Medicine Course – (postępowanie w przedszpitalnych stanach nagłych)

#### Październik:

21-22.10.2021 r. – **MASCAL** – (specyfika działań ratowniczo- medycznych w przypadku zdarzeń mnogich i masowych)

25-27.10.2021 r. – **HTC-Hospital Trauma Course** – (sprawna praca w zespole urazowym - współpraca między stanowiskami, skuteczna komunikacja, wzajemne wsparcie)



28-29.10.202 r. – **USG Point of Care** – (stosowanie ultrasonografii w stanach nagłych w medycynie ratunkowej w obszarze diagnostyczno-ratunkowym)

Więcej informacji na ten temat udziela Centrum Kształcenia Podyplomowego mail: [ckp@wim.mil.pl](mailto:ckp@wim.mil.pl), tel. 261-817-748.

Osoby, które zgłoszą się na kurs proszone będą o:

1. Wypełnienie oświadczenia do ZUS
2. Wystąpienie z podaniem do Kierownika Kliniki/Oddziału o zgodę na udział w kursie.

A następnie złożenie ww. dokumentów do CKP WIM.

### Informacje Wydziału Wsparcia i Zarządzania Projektami

#### WIM UCZESTNICZY W NOWYCH PROJEKTACH OBRONNOŚCIOWYCH – SZAFIR

Wojskowy Instytut Medyczny rozpoczął realizację trzech projektów badawczo-rozwojowych mających na celu wsparcie procesu ewakuacji medycznej z pola walki. **Trzem inicjatywom – wyłoniłom w ramach procedury konkursowej Programu SZAFIR – udzielono łącznego dofinansowania w wysokości 7,9 mln zł.** Liderami projektów są Wojskowa Akademia Techniczna i KenBIT Sp. z o.o.

Projekty są rezultatem ogłoszonego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju konkursu w ramach programu pn. "Rozwój nowoczesnych, przełomowych technologii służących bezpieczeństwu i obronności państwa" pk. "SZAFIR". Celem konkursu było wytworzenie narzędzi oraz systemów wsparcia i uzyskania poprawy w obszarach bezpieczeństwa i obronności państwa. Realizowane w konsorcjum projekty skupiają się na tematyce ewakuacji medycznej z pola walki, a Instytut odpowiada za komponent medyczny.

Główną jednostką realizującą projekt ze strony WIM będzie Centrum Kształcenia Podyplomowego z działającym w jego strukturach Oddziałem Medycyny Pola Walki i Symulacji Medycznej. Ratownicy medyczni: Paweł Wiktorzak, Paweł Oskwarek i Szymon Rokicki oraz lekarz Michał Pasiński będą kierować projektami po stronie WIM, prowadzić nadzór merytoryczny oraz wspierać pozostałych konsorcjantów w realizacji celów.

Projekty będące przedmiotem realizacji to:

**1. MILGEOMED „Inteligentny, zintegrowany system do lokalizacji, wstępnej oceny i pomocy medycznej poszkodowanym na polu walki wykorzystujący geoinformacje i sensory biomedyczne”.**

Projekt zakłada stworzenie systemu statków powietrznych, pozyskujących informacje o stanie osób poszkodowanych na polu walki.

Kierownik projektu po stronie WIM: mgr Paweł Wiktorzak.

Lider projektu: Wojskowa Akademia Techniczna.

**2. SWD-EwMed „System wspomaganie decyzji ewakuacji medycznej oparty na monitorowaniu parametrów życiowych żołnierza i rozszerzonej świadomości sytuacyjnej”.**



W ramach projektu powstanie system sensorów umieszczanych na oporządzeniu żołnierza. Umożliwi to pozyskiwanie danych o jego stanie zdrowia i odniesionych obrażeniach.

Kierownik projektu po stronie WIM: lek. med. Michał Pasiński.

Lider projektu: Wojskowa Akademia Techniczna.



### 3. MEWAMED „System teleinformatyczny w diagnostyce pola walki i ewakuacji medycznej”.

Podczas realizacji projektu zostanie stworzony system statków powietrznych umożliwiający pozyskiwanie danych o poszkodowanych żołnierzach, dostarczenie sprzętu medycznego na miejsce zdarzenia oraz ewakuację poszkodowanych z teatru działań.

Kierownik projektu po stronie WIM: mgr Szymon Rokicki.

Liderem projektu jest KenBIT Sp. z o.o.



Udział Wojskowego Instytutu Medycznego w powyższych projektach jest odpowiedzialnością na dynamicznie zmieniające się warunki realizowania zadań w ramach operacji wojskowych. Użycie najnowszych technologii poprawia bezpieczeństwo żołnierzy oraz maksymalizuje szanse powodzenia nawet najtrudniejszych misji.

Projekty są współfinansowane ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju w ramach umów nr:

DOB-SZAFIR/09/A/010/01/2021 (MILGEOMED)

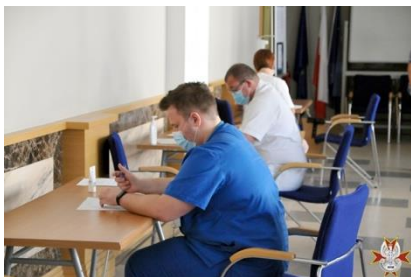
DOB-SZAFIR/09/B/006/01/2021 (SWD-EwMed)

DOB-SZAFIR/09/A/047/01/2021 (MEWAMED)



### TRWA NABÓR WNIOSEK NA PROJEKTY BADAWCZE W KONKURSACH NCN: MAESTRO, SONATA BIS

**Do 15 września 2021 r. trwa nabór wniosków do NCN na projekty badawcze:**



**MAESTRO** - projekty dla doświadczonych naukowców, którzy planują przeprowadzić ważne dla rozwoju nauki badania, wykraczające poza dotychczasowy stan wiedzy.

Kierownikiem projektu może zostać osoba mająca co najmniej stopień naukowy doktora, która w okresie ostatnich 10 lat kierowała bądź kieruje przynajmniej dwoma projektami badawczymi wyłonionymi w drodze konkursów ogólnokrajowych lub międzynarodowych. Ponadto ubiegający się o mistrzowski grant badacz musi posiadać w swoim dorobku minimum pięć publikacji w renomowanych czasopismach lub wydawnictwach naukowych, a także wykazać się udokumentowaną aktywnością na innych polach działalności akademickiej.



**SONATA BIS** – projekty mające na celu powołanie nowego zespołu badawczego. Kierownikiem projektu może zostać osoba, która uzyskała stopień naukowy doktora od 5 do 12 lat przed rokiem wystąpienia z wnioskiem i przedstawi wykaz od jednej do dziesięciu najważniejszych prac własnych, opublikowanych lub przyjętych do druku w ciągu ostatniej dekady. W zespole poza jego koordynatorem nie może być nikogo, kto ma tytuł naukowy, jest profesorem uczelnianym, ma habilitację lub uprawnienia równorzędne, a także osób, które dotychczas współpracowały ze sobą przy realizacji projektu badawczego finansowanego w drodze konkursu.



Szczegółowe informacje na temat konkursów można znaleźć na stronie [Narodowego Centrum Nauki](#).



Wnioski należy składać w wersji elektronicznej za pośrednictwem systemu [OSF](#).

Osoby zainteresowane udziałem w konkursach zobowiązane są do złożenia [Formularza Zgłoszenia Projektu Badawczego](#), składając go w Sekcji Projektów Statutowych i Krajowych WWiZP (pok. 451, IV piętro, budynek żywieniowy). Kontakt: tel. 261-817-297 e-mail: [mkowanska@wim.mil.pl](mailto:mkowanska@wim.mil.pl).

**Zachęcamy do udziału w konkursach i wcześniejszego konsultowania pomysłów**

## Nasza rozmowa

### SZCZEPIONKI OBOWIĄZKOWE? DLA KOGO TRZECIA DAWKA?

**Wielkimi krokami zbliża się chwila, w której nastąpi uznanie szczepionek przeciwko COVID-19 za w pełni – a nie tylko jak dziś warunkowo – dopuszczonych preparatów biologicznych. Informacje pochodzące z FDA wskazują, że może to nastąpić jeszcze w tym roku, co z kolei będzie oznaczać spełnienie formalnych warunków do ujęcia ww. szczepień w kalendarzu szczepień obowiązkowych – mówi Salonowi 24 gen. dywizji, prof. dr n. med. Grzegorz Gielerak, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego.**

**Pojawiły się w ostatnim czasie doniesienia o tym, że osoby zaszczepione muszą szczególnie uważać, nosić maseczki, bo stanowią zagrożenie dla osób niezaszczepionych. No i są pytania, czemu ci, co się zaszczepili mają znosić różne obostrzenia dlatego, że ktoś nie chciał się zaszczepić?**

Prof. Grzegorz Gielerak: Jest to absolutnie niezgodne z wiedzą medyczną i dowodami naukowymi. Ma to moim zdaniem zniechęcić do szczepień, przekonać, że szczepienie nic nie zmienia, można być nawet bardziej zagrożeniem dla innych. To jest bardzo niepoważne podejście do tematu. Badania mówią jasno – szczepienia wytwarzają ochronę zarówno humoralną jak i komórkową, osoby zaszczepione mają przeciwciała, także u wrót zakażenia, a więc nawet jeśli osoby te będą miały kontakt z wirusem, to będą go transmitować znacznie słabiej. A więc nie będą stanowić większego zagrożenia dla innych. Dowodem jest publikacja sprzed kilku dni z Izraela mówiąca, że 80 proc. zaszczepionych osób, które się zakaziły, nie zainfekowało nikogo w przestrzeni publicznej, a zaledwie 3 proc. zaszczepionych, którzy zachorowali na COVID-19, jest w stanie zakazić 2-3 inne osoby na koncertach, w restauracjach czy w siłowniach.

**Czy w związku z tym powinno się dążyć do obowiązkowych szczepień, może w przypadku konkretnych grup, bo takie pomysły się pojawiają, czy przywileje dla osób zaszczepionych?**

Jeśli chodzi o wprowadzenie obowiązkowości szczepień to głęboko należy przeanalizować potencjalne korzyści do ryzyka związanego z takim działaniem. Doskonale przyjęta w społeczeństwie dobrowolność szczepień jeśli miałaby być zastąpiona ich obligatoryjnością, to tylko w sytuacjach dających realne korzyści z takiego postępowania. W odniesieniu do personelu medycznego, który jest zaszczepiony w ok. 95 proc. koszty społeczne jakie wiązałyby się ze zmianą wcześniejszych uregulowań mogą w mojej ocenie okazać się niewspółmierne do oczekiwanych korzyści. Natomiast rzecz ma się zgoła inaczej w przypadku nauczycieli, gdzie odsetek zaszczepionych wynosi ok. 70%. W tych warunkach, interwencja



administracyjna, o której mówimy mogłaby być poważnie wzięta pod uwagę. Jednocześnie mamy świadomość, że wielkimi krokami zbliża się chwila, w której nastąpi uznanie szczepionek przeciwko COVID-19 za w pełni – a nie tylko jak dziś warunkowo – dopuszczonych preparatów biologicznych. Informacje pochodzące z FDA wskazują, że może to nastąpić jeszcze w tym roku, co z kolei będzie oznaczać spełnienie formalnych warunków do ujęcia ww. szczepień w kalendarzu szczepień obowiązkowych.

**Tu jest jeszcze kwestia ewentualnej trzeciej dawki, Pfizer z kolei zapowiada preparat konkretnie na wariant delta. Czy te kolejne szczepienia będą konieczne?**

Trzecią dawkę szczepionki można rozpatrywać jako doszczepienie populacyjne, ale także jako kolejne szczepienie pacjentów z zaburzeniami odporności. W pierwszym przypadku szczepionka powinna zawierać w sobie elementy chroniące przed nowymi wariantami wirusa. Na razie nie ma argumentów przemawiających za koniecznością takiego działania. One mogą się pojawić w okresie 2-3 miesięcy, gdy będą znane wyniki badań osób, które jako pierwsze poddały się szczepieniom na etapie badań klinicznych trzeciej fazy. Wstępne wyniki są bardzo obiecujące i mówią, że zdecydowana większość tych osób nie będzie wymagała doszczepienia. Natomiast zwróciłbym uwagę na szczególne grupy pacjentów, których wcale jest nie tak mało, u których trzecia dawka może być wymagana już dziś.

### **Jakie to grupy?**

Są to pacjenci z wrodzonymi lub nabytymi niedoborami odporności. Pacjenci leczeni immunosupresyjnie, w tym po przeszczepach narządowych. Badania osób po transplantacji nerek wykazały, że dwukrotne szczepienie u wielu z nich nie wytworzyło odpowiedniego poziomu odporności, natomiast trzecia dawka wyzwoliła pożądaną odpowiedź immunologiczną aż u 50 proc. w pełni zaszczepionych, jednak nieodpornych. Z dostępnych badań wynika, że do przyjęcia trzeciej dawki powinny być zachęcane osoby z nowotworami hematologicznymi – przewlekłą białaczką limfocytową, szpiczakiem plazmocytowym i chłoniakami nieziarniczymi, ale także chorzy po przeszczepie serca, płuc, nerek i wątroby, chorzy na stwardnienie rozsiane oraz pacjenci z chorobami reumatologicznymi i autoimmunologicznymi. W odniesieniu do tych pacjentów poważnie należy więc rozważyć formalne uregulowanie możliwości podania trzeciej dawki szczepionki.

Źródło: salon24

### **WIM w mediach**

**MEDEXPRESS.PL**  
**AMD: POLSCY OKULIŚCI DOCENIENI NA ŚWIECIE**

30.08.2021 r.

W „Journal of Clinical Medicine” opublikowano raport, który podsumowuje wpływ pandemii na efektywność leczenia AMD zwyrodnienia plamki żółtej związanej z wiekiem. **Klinika Okulistyki uznana została w tym raporcie za jednego z głównych europejskich liderów w leczeniu AMD.**

Prof. Marek Rękas „To bez wątpienia sukces polskiej okulistyki, ale też systemu, że mimo pandemii i lockdownu było to możliwe.



Więcej:

<https://www.medexpress.pl/amd-polscy-okulisci-docenieni-na-swiecie/82649>

### PULSMEDYCYNYP.L ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY: JAK MOŻNA JE NOWOCZEŚNIE LECZYĆ?

19.08.2021 r.

**Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą chorobą atakującą zarówno dorosłych, jak i dzieci. Z szacunków ekspertów wynika, że problem ten może dotyczyć 15-30 proc. dzieci i 2-10 osób dorosłych.** Warto podkreślić, że choć wiele objawów schorzenia, niezwykle dolegliwych dla chorych, manifestuje się skórnie, to jednak AZS dotyka całego organizmu.

- Pacjenci różnią się między sobą nie tylko obrazem klinicznym i przebiegiem, ale też genotypem. Na nasilenie objawów ma bowiem wpływ defekt pewnych genów, chodzi m.in. o mutacje w zakresie filagryny. (...) Często patrzymy na AZS jako na chorobę atopową, czyli związaną z nadmiernym wytwarzaniem immunoglobuliny typu E (IgE) pod wpływem alergenów naturalnie występujących w środowisku. Warto jednak dodać, że nie wszyscy pacjenci, nawet ci o ciężkim przebiegu, będą mieli podwyższony poziom IgE - tłumaczy prof. Witold Owczarek, kierownik Kliniki Dermatologicznej WIM.

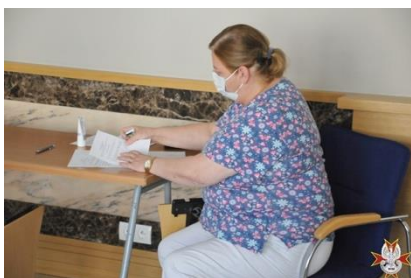
Więcej:

<https://pulsmedycyny.pl/atopowe-zapalenie-skory-jak-mozna-je-nowocześnie-leczyc-1125032>

### STOWARZYSZENIERKW.ORG SZCZEPIENIA DZIECI PRZECIW COVID-19 – PARLAMENTARNY ZESPÓŁ DS. SANITARYZMU

15.08.2021 r.

16 lipca br. na posiedzeniu poselskiego zespołu ds. sanitaryzmu odbyła się bardzo ciekawa, chyba pierwsza w Polsce dyskusja na temat **szczepienia dzieci** przeciwko najpopularniejszej na świecie chorobie z udziałem płk dr n. med. Barbara Betiuk, kierownik punktu szczepień WIM.



Więcej:

<https://stowarzyszenierkw.org/polityka/szczepienia-dzieci-przeciw-covid-19-parlamentarny-zespolds-sanitaryzmu/>

### **BIZMONEY.PL POLSKA W OGONIE EUROPY POD WZGLĘDEM LECZENIA ALERGII –**

10.08.2021 r.

– W dobie COVID-19 alergię, alergiczny nieżyt nosa i astmę oskrzelową leczymy tak samo jak wcześniej. Nie rezygnujemy z żadnych leków. Leczenie przewlekłego procesu zapalnego – zarówno w nosie, jak i w płucach – powoduje, że błona śluzowa nosa staje się bardziej odporna na wniknięcie alergenu, natomiast błona śluzowa układu oddechowego staje się lepiej zabezpieczona przed wniknięciem wirusa, w tym SARS-CoV-2. Zatem nie zmieniamy nic, staramy się właściwie optymalizować leczenie – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog z Kliniki Chorób Infekcyjnych i Alergologii Centralnego Szpitala Klinicznego MON, prezes Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę, Choroby Alergiczne i POChP.

Więcej:

<http://bizmoney.pl/polska-w-ogonie-europy-podp1062660442/>

### **RYNEKZDROWIA.PL NIE GAŚMY OGNIĄ BENZYNĄ – PROF. GIELERAK UWAŻA, ŻE NIE CZAS NA PRZYMUS SZCZEPIENIA PRZECIW COVID-19**

08.08.2021

Gen. dyw. prof. Grzegorz Gielerak, szef Wojskowego Instytutu Medycznego skomentował sprawę ataków antyszczepionkowców na punkty szczepień przeciw Covid-19 i sanepid. Zwrócił uwagę, że sytuacja w Polsce z etapu dyskusji przeskoczyła do przemocy. Ostrzegł, że na szczycie piramidy nienawiści znajduje się eksterminacja. W jego opinii na tym etapie, na jakim jesteśmy obecnie w kraju wprowadzenie przymusu szczepienia miałyby charakter gaszenia ognia benzyną

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Nie-gasmy-ognia-benzyna-prof-Gielerak-uwaza-ze-nie-czas-na-przymus-szczepienia-przeciw-Covid-19,223864,14.html>



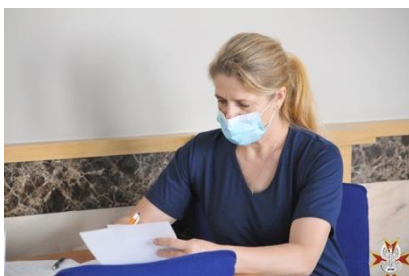
## RYNEKZDROWIA.PL PROF. GIELERAK O AGRESJI ANTYSZCZEPIONKOWCÓW

04.08.2021 r.

- Nagle z etapu dyskusji, ostrej polemiki przeskoczyliśmy kilka pięter na przemoc. Ostatnim etapem jest eliminacja, czyli wszyscy ci, z którymi się nie zgadzamy – w opinii tych, którzy stosują przemoc - powinni zostać zlikwidowani - ostrzega gen. dyw. prof. Grzegorz Gielera, szef Wojskowego Instytutu Medycznego.

Więcej:

<https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Na-szczytie-piramidy-nienawisci-jest-eksterminacja-Prof-Gielera-o-agresji-antyszczepionkowcow,223768,14.html>



## Szkolenia

### BLS/ALS

**W dniach 2-3.09.br. odbędą się szkolenia teoretyczne w formie wykładu BLS (dla personelu niemedycznego) oraz ALS (dla personelu medycznego). Miejsce szkolenia – Aula WIM.**

### PERSONEL NIEMEDYCZNY

**Szkolenie teoretyczne BLS w formie wykładu** (dotyczy osób, które nie mają możliwości odbycia szkolenia z wykorzystaniem platformy e-learningowej) oraz **szkolenie uzupełniające praktyczne** – dla osób, które ukończyły obowiązkowo szkolenie teoretyczne – e-learningowe lub szkolenie teoretyczne w formie wykładu wg. harmonogramu:

| Szkolenie teoretyczne | Terminy           | Godziny       |             |
|-----------------------|-------------------|---------------|-------------|
| 505- Aula WIM         | <b>02.09.2021</b> | 09:00 – 10:00 |             |
| Szkolenie praktyczne  | Terminy           | Godziny       |             |
| 505- Aula WIM         | <b>02.09.2021</b> | 10:30-12:30   | 13:00-15:00 |

### PERSONEL MEDYCZNY

**Szkolenie teoretyczne ALS w formie wykładu** (dotyczy osób, które nie mają możliwości odbycia szkolenia z wykorzystaniem platformy e-learningowej) oraz **szkolenie uzupełniające praktyczne** – dla osób, które ukończyły obowiązkowo szkolenie teoretyczne – e-learningowe lub szkolenie teoretyczne w formie wykładu wg. harmonogramu:

| Szkolenie teoretyczne                  | Terminy           | Godziny      |
|----------------------------------------|-------------------|--------------|
| 505- Aula WIM                          | <b>03.09.2021</b> | 09:00– 10:30 |
| Szkolenie praktyczne                   | Terminy           | Godziny      |
| Pracownia Symulacji Medycznej CKPDZiSM | <b>03.09.2021</b> | 11:00-14:30  |



Jednocześnie przypominamy o stałej możliwości odbycia szkolenia za pośrednictwem platformy elearningowej dostępnej na stronie [www.wim.mil.pl](http://www.wim.mil.pl) w zakładce: [NAUKA / PORTALE WIM / E-LEARNING](#) -> Szkolenie BLS 2021 / Szkolenie ALS 2021.

## SAGE PUBLISHING DLA NAUKOWCÓW



W związku z rosnącym zainteresowaniem na szkolenia związane z publikowaniem w czasopismach zagranicznych, [Sage Publishing](#) organizuje serię spotkań z tego zakresu.

**Wydarzenie jest planowane na 20 października 2021 r.**

**W trakcie spotkania online odbędą się trzy sesje:**

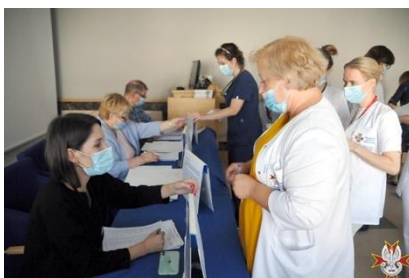
- 1) warsztaty z zakresu publikowania w czasopismach,
- 2) dyskusja badaczy,
- 3) narzędzia dla naukowców.



W trakcie spotkania online odbędą się trzy sesje:

### **1. Warsztaty z zakresu publikowania w czasopismach:**

- Prowadzenie badań do publikacji
- Pisanie referatu
- Wybór odpowiedniego czasopisma
- Przestrzeganie wytycznych wydawców
- Przygotowanie artykułu
- Zarządzanie recenzją
- Obsługa poprawek i odrzuceń
- Gdzie znaleźć pomoc
- Pierwsze kroki



### **2. Dyskusja:**

Polscy badacze podzielą się swoimi doświadczeniami z publikowania w międzynarodowych czasopismach. Zostaną omówione wyzwania, możliwości i najlepsze praktyki, które mają pomóc naukowcom w Polsce w rozpowszechnianiu ich badań wśród szerszej społeczności międzynarodowej:

- Wybór odpowiedniego czasopisma
- Wyzwania publikowania badań w języku angielskim
- Proces recenzowania
- Wskazówki dla polskich badaczy, którzy chcą się publikować



### **3. Narzędzia dla naukowców**

Przedstawiony będzie krótki przegląd zasobów SAGE, ułatwiający swobodne przejście przez każdy etap procesu badawczego.



[SAGE Research Methods](#) to najlepszy zbiór treści na temat metod badawczych, zawierający ponad 1000 książek, publikacji referencyjnych, artykułów z czasopism i filmów instruktażowych autorstwa czołowych światowych naukowców z dziedzin nauk społecznych, w tym największy zbiór książek o metodach jakościowych dostępny online. Zasoby obejmują informacje na temat kroków związanych z postawieniem pytania badawczego, dokonaniem przeglądu literatury, planowaniem projektu, gromadzeniem i analizą danych oraz pisanem raportu, rozprawy lub pracy magisterskiej, a także szczegółowych informacji na temat setek jakościowych, ilościowych i mieszanych metod badawczych.



[SAGE Campus](#) (baza wykładów/kursów) uruchomił właśnie trzy nowe kursy, które mają pomóc naukowcom w rozpoczęciu swojej podróży związanej z publikowaniem:



## Przydatne informacje



### PROFILAKTYKA 40 PLUS

Zapraszamy wszystkich chętnych, powyżej 40. roku życia, do skorzystania z możliwości wykonania bezpłatnych badań diagnostycznych realizowanych przez WIM w ramach programu **Profilaktyka 40 PLUS**.

**W ramach programu NFZ finansuje wykonanie niżej wyszczególnionych badań:**

1. morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym i płytkami krwi
2. stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy
3. stężenie poziomu glukozy
4. oznaczenie hemoglobiny glikowanej HbA1c
5. kreatynina
6. badanie ogólne moczu
7. kwas moczowy
8. krew utajona w kale
9. PSA (badanie w kierunku raka prostaty) – dotyczy tylko mężczyzn

**Pakiet zawiera także:**

1. pomiar ciśnienia tętniczego
2. pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie oraz obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI)
3. ocena miarowości rytmu serca

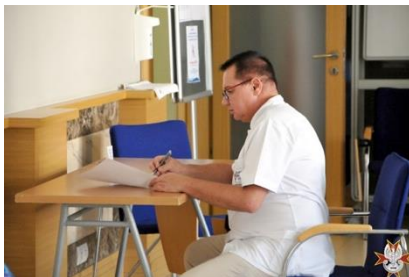
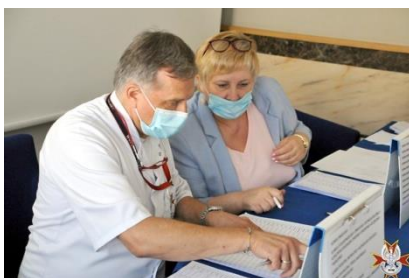
**Jak skorzystać z badań?**

1. Wypełnij ankietę na [Internetowym Koncie Pacjenta](#) (IKP) lub przez infolinię 22 735 39 53
2. Poczekaj 2 dni robocze na wystawienie e-skierowania (**e-skierowanie w ramach tego programu jest ważne tylko do końca roku**).
3. Zgłoś się od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 15.00 do poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej w WIM (poradnia specjalistyczna piętro 2a)
4. W dniu badania bądź na czczo.
5. Na badanie zabierz dowód osobisty
6. Odbierz wyniki badań

### SZPITAL BEZ PAPIEROSA

**Wojskowy Instytut Medyczny włączył się do ogólnopolskiej akcji „Szpital bez Papierosa” której idea jest ograniczenie szkodliwości i podnoszenie świadomości na temat negatywnego działania dymu tytoniowego.**

Palenie tytoniu jest udowodnioną przyczyną wielu nowotworów i odpowiada za około 1/3 ogółu zgonów nowotworowych. O ile niekorzystne skutki używania tytoniu są dobrze znane, nie docenia się szkód wynikających z kontynuacji palenia po rozpoznaniu nowotworu. Palenie tytoniu przez chorych na nowotwory w trakcie





**Zabytki Santorini**



leczenia onkologicznego i po jego zakończeniu znacząco zwiększa ogólne ryzyko zgonu, ryzyko zgonu związane z nowotworem i ryzyko wtórnych nowotworów, a także znacząco nasila toksyczność leczenia i zwiększa jego koszty.

Szpital bez papierosa – ogólnopolska akcja informacyjna – [materiały informacyjne](#)

### STACJA KONTROLI POJAZDÓW ZAPRASZA NA BADANIA TECHNICZNE

#### Stacja kontroli zaprasza na przeglądy techniczne pojazdów:

1. o dopuszczalnej masie całkowitej DMC do 3,5t.,
2. jednośladowych,
3. wyposażonych w instalację gazową.

Poniedziałek – Piątek: **7.00-19.00**

Sobota: **7.00-13.00**

Zachęcamy pracowników WIM do skorzystania z możliwości dogodnego przeglądu auta. Zainteresowanych zapraszamy do kontaktu z kierownikiem Stacji Kontroli Panem Jackiem Streflikiem tel. **261-816-732**.

### WYBORY DELEGATÓW NA OKRĘGOWY ZJAZD LEKARZY W WARSZAWIE IX KADENCJI

#### Lekarzu, weź czynny udział w działaniach samorządu! - [Plakat wyborczy](#)

Udział w wyborach delegatów na zjazd lekarzy to Twoje prawo i przywilej. Samorząd zawodowy to dobro, o które warto dbać!

Więcej informacji na stronie internetowej Wojskowej Izby Lekarskiej w Warszawie – <https://izba-lekarska.pl>

W przypadku pytań prosimy o kontakt z p. Aleksandrą Nurkiewicz pod adresem e-mail [a.nurkiewicz@oilwaw.org.pl](mailto:a.nurkiewicz@oilwaw.org.pl) lub telefonicznie 22 54 28 342.

### ZBIÓRKA UBRAŃ

Szpitalny Oddział Ratunkowy przedłużył trwającą w sierpniu zbiórkę ubrań dla chorych, bezdomnych przebywających w SOR i innych klinikach WIM.

#### Zbiórka potrwa do końca września br.

Przed wszystkim potrzebujemy ubrań dla mężczyzn, głównie:

- obuwia męskiego (duże rozmiary: mokasyny, adidas, trampki i inne obuwie sportowe)
- bluz
- swetrów
- podkoszulków
- spodni
- dresów
- kurtek
- skarpet
- slipów



Ubrania prosimy oddawać do magazynu depozytu w SOR.

Więcej informacji udziela pielęgniarka oddziałowa SOR **mgr Jolanta Kudelska**  
tel. 261-816-292, 665-707-342.



**Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?**

## **ZABYTKI SANTORINI – CZ. 2**

**Na słonecznym rogalu Santorini nie brakuje miejsc, które warto zwiedzić, aby zapoznać się z niesamowitą historią wyspy.**



**Miejscowość Akrotiri** jest położona na południowym wybrzeżu wyspy Santorini. Nie byłoby w niej nic niezwykłego, gdyby nie fakt, że w 1967 r. zespół greckich archeologów pod kierownictwem prof. Spirydona Marinatosa odnalazł ruiny minojskiego miasta, zniszczonego przez wybuch wulkanu w 1550 r. p.n.e. Trwające do dziś prace wykopaliskowe ukazały niezwykłą kapsułę czasu, greckie Pompeje, świat sprzed wielu wieków zakonserwowany w wulkanicznym pyłe. Archeolodzy odkopali domy, ulice, ceramikę, a przede wszystkim niezwykle, kolorowe freski, ukazujące mieszkańców miasta i ich niezwykły talent artystyczny. **Dziś można je podziwiać w Muzeum Prehistorii Thery w Firze.** Co ciekawe, nie znaleziono pozostałości ludzkich ciał, co prawdopodobnie świadczy o fakcie, że mieszkańcom udało się uciec przed katastrofalnym w skutkach wybuchem. Nie znaleziono również kosztowności i innych cennych rzeczy, które mieszkańcy zdążyli zabrać ze sobą. Warto jednak odwiedzić teren wykopalisk i przekonać się na własne oczy, jak wyglądał świat sprzed 3500 lat.



**Nie można również wyobrazić sobie greckich wysp bez wina.** Początki hodowli winnej latorośli giną w mrokach dziejów, ale istnieje miejsce, gdzie można dokładnie prześledzić historię wytwarzania napoju Dionizosa. **To santoryńskie Muzeum Wina Kotsoyannoploulos.** Właściciele postarali się o odtworzenie w najdrobniejszych detalach dziejów produkcji tego trunku. W dawnych podziemnych magazynach wina urządzili ponad 300 metrowej długości trasę turystyczną, gdzie w bardzo ciekawy i interesujący sposób pokazują nie tylko poszczególne etapy produkcji, ale również zebrali olbrzymią kolekcję dawnych sprzętów, maszyn i narzędzi służących w minionych wiekach do wytwarzania wina. Zwiedzając podziemia naprawdę można odbyć niezwykłą podróż w czasie. Po doznaniach historycznych warto również uczestniczyć w degustacji wyjątkowych win, które produkują właściciele. Kilka gatunków jest charakterystycznych tylko dla Santorini, gdyż odmiany winogron, z których są wytwarzane, uprawiane są tylko na tej wyspie. Muzeum znajduje się na liście 10 najlepszych obiektów tego typu na świecie.

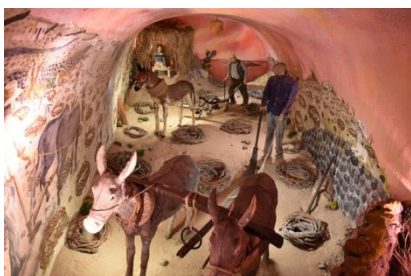


Oczywiście na wyspie Santorini jest dużo więcej atrakcji turystycznych i historycznych, jednak najlepiej udać się tam osobiście, aby przekonać się o magii tego miejsca.

## JAK LEPIEJ JEŚĆ PRZEWODNIK W DZIEWIĘCIU KROKACH



- 1) **Regularność posiłków.** Nasza dieta powinna opierać się na kilku regularnych posiłkach dziennie. Powinny być przemyślane i zbilansowane, nieprzerywane ciągłym podjadaniem – tu ciasteczko, tam krakersik czy chrupka kukurydziana. Swoich pacjentów namawiam do przestawienia się z dwóch lub trzech na pięć posiłków. Dzięki temu ich metabolizm dobrze się rozkręci.
- 2) **Mniej wysoko przetworzonych węglowodanów.** Przede wszystkim chodzi o białe pieczywo i biały ryż. Tak, wiem, niektórzy mówią, że ciemne razowe pieczywo jest dla nich zbyt ciężkie. To mił, po prostu trzeba się przyzwyczaić. Owszem, jeśli do tej pory jedliśmy tylko białe bułki, nasz organizm może początkowo odczuwać dyskomfort, ale z czasem przywyknie. Na początku można zresztą pójść na kompromis, nie zaczynać od pieczywa razowego, a wybrać np. chleb orkiszowy albo graham. Produkty pełnoziarniste dostarczają nam nie tylko błonnika – to także magnez, żelazo, witaminy z grupy B. Radzę także ograniczać ziemniaki. Podczas obiadu można zastąpić je np. brązowym ryżem czy kaszą – nie tylko gryczaną, warto także spróbować innych rodzajów, np. pęczaku, komosy, jaglanej.
- 3) **Mniej mięsa!** Warto naprawdę mocno ograniczyć je w swojej diecie. Jeśli nie uda się go całkiem wyeliminować, można choćby zrezygnować z czerwonego, m.in. wieprzowiny czy wołowiny. W zamian wprowadzić mięso białe dobrej jakości, np. zagrodowego kurczaka. I zdecydowanie odstawić słone, tłuste wędliny – szynki, parówki, kabanosy, salami.
- 4) **Owoce?** Tak, ale bez przesady. Owszem, one również mają witaminy i błonnik. Jednak osoby starsze jedzą ich po prostu zbyt dużo. Szczególnie widać to w sezonie na truskawki czy czereśnie. A jabłko przed snem to także standard, w dodatku obrane, czyli pozbawione tego co w nim najcenniejsze. I nie chodzi tylko o to, że owoce, które zawierają sporo cukru, są po prostu wysokokaloryczne. Ich jedzenie podnosi poziom cukru we krwi, dlatego nie należy z nimi szaleć, zwłaszcza wieczorem. Kto naprawdę bardzo lubi jabłka, powinien pamiętać, że jedno, dwa w ciągu dnia (nie wieczorem!) zupełnie wystarczą. Ja jednak uważam, że warto byłoby się przyjrzeć także innym owocom. Z wiekiem organizm potrzebuje antyoksydantów, a te znajdziemy w owocach o fioletowej skórce: borówki amerykańskie dostępne są przez cały rok, latem są też jeżyny i inne owoce leśne, jesienią śliwki. Wszystkie zawierają mnóstwo polifenoli, mają działanie przeciwzapalne i są świetnymi przeciwutleniaczami, a to znaczy, że hamują procesy starzenia się. Tu warto dodać, że schorzenia neurodegeneracyjne – Alzheimer czy Parkinson – też wymagają wprowadzenia do diety większej ilości antyoksydantów, które spowalniają postęp choroby. A jedzone regularnie zmniejszają ryzyko rozwoju tych chorób.
- 5) **Więcej warzyw.** Koniecznie trzeba wprowadzić je do diety. Jeśli ktoś naprawdę nie lubi surowych, może je sobie przemycać w kanapkach albo robić koktajle. Oczywiście można i warto jadać kiszonki, zwłaszcza zimą. Warzywa to także zupy – z tym, że lepiej nie robić ich na kościach czy mięsie, dobrze byłoby też zrezygnować ze śmietany i mąki. Zupy są zdrowe i sycące, ale powinny być lżejsze niż te, do których przyzwyczała nas kuchnia polska.



Jeśli lubimy gęste zupy, niech będzie w nich dużo warzyw, a nie mąka. Namawiam także do jedzenia natki i kiełków – nie obciążają żołądka, mają wiele witamin i składników mineralnych.

- 6) **Nabiał w chudszej wersji.** Potrzebujemy go w diecie z uwagi na to, że jest dobrym źródłem łatwo przyswajalnego, jednak radziłabym wybierać chude mleko, maślanekę, kefir czy jogurt. Odstawiłabym także śmietanę, majonez, sery pleśniowe i topione. Jeśli chodzi o jajka, nie warto z nimi przesadzać ze względu na cholesterol. W zbilansowanej diecie nie powinno być ich więcej niż sześć sztuk w tygodniu, i najlepiej gotowanych, nie smażonych.
- 7) **Orzechy, nasiona i pestki.** Trzy razy tak. Czasem słyszę, że starsze osoby boją się je jeść z uwagi na problemy z zębami, ale wtedy można je po prostu mielić czy siekać i posypywać nimi zupy, sałatki, dodawać do koktajli. Orzechy pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu, korzystnie wpływają na mikrobiom jelitowy, zmniejszają stany zapalne, a przy tym dają długotrwałe uczucie sytości. Na pewno warto zastąpić nimi słone przekąski – to jałowe kalorie, które wiele osób bardzo lubi.
- 8) **Dużo wody.** Większość osób pije za mało, a osoby starsze szczególnie. Z wiekiem zmniejsza się odczuwanie pragnienia. A powinno być dokładnie odwrotnie – ze względu na to, że procentowa zawartość wody w naszym organizmie w sposób naturalny spada, osoby starsze powinny nawadniać się intensywniej niż młode. Jeśli ktoś naprawdę nie może zmusić się do wypicia dwóch litrów czystej wody dziennie, powinien przemycać ją w zupach, koktajlach, ziołowych herbatkach. Woda jest także w surowych warzywach i owocach.
- 9) **Mniej soli.** Sól w nadmiarze może przyczynić się do nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia, udarów mózgu, kamicy nerkowej, nowotworów żołądka. A my często uznajemy sól za wspanią i jedyną przyprawę w naszej kuchni. Osoby w starszym wieku solą jeszcze więcej, bo miewają (np. po lekach) zaburzenia smaku. Przypominam więc, że istnieją także zioła i przyprawy, dzięki którym można świetnie podkreślić smak i ograniczyć ilość soli. To m.in. kurkuma, imbir, pieprz kajeński, goździki, cynamon, szaflwia czy rozmaryn. Co ważne – przyprawy te mają także działanie przeciwzapalne i poprawiają odporność.

#### Kącik kulinarny

#### KOTLETY JAGNIĘCE Z PUREE Z BATATÓW LUB ZIEMNIAKÓW I SOSEM JOGURTOWO - MIĘTOWYM.

##### Kotleciki:

- 600-700 g combra jagnięcego
- cienko obrana skórka z 1/2 cytryny
- 2 gałązki rozmarynu lub szczypta rozmarynu suszonego
- natka pietruszki lub kolendra
- oliwa z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- sól i pieprz



### Puree z batatów/ziemniaków:

- 2 bataty/ 4 ziemniaki
- szczypta zmielonej gałki muskatołowej
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz do smaku
- opcjonalnie w przypadku puree z ziemniaków można dodać 1/3 szklanki mleka pełnotłustego.

### Sos jogurtowo - miętowy do jagnięciny:

- 250 ml gęstego jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- sok z 1/3 cytryny
- garść liści świeżej mięty
- można dodać pestki z granatu
- sól, pieprz do smaku

### Wykonanie:

Mięso dokładnie myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Kroimy na kotleciki wzdłuż kości o grubości około 1 cm i delikatnie rozbijamy mięso. Mięso wkładamy do miski. Nacieramy oliwą z oliwek. Dodajemy gałązki rozmarynu (lub rozmaryn suszony), cienko obraną skórkę z cytryny, rozgniecione ząbki czosnku, pieprzymy. Nie dodajemy soli. Kotleciki solimy po usmażeniu. Wkładamy na min. 30 minut do lodówki.

Bataty/ziemniaki obieramy i kroimy w kawałki. Gotujemy ok. 15/20 minut do miękkości. Następnie dodajemy masło i gałkę muskatołową, sól, w przypadku ziemniaków możemy dodać mleko. Robimy puree - najlepiej smakuje przeciśnięte przez praskę do ziemniaków ale można zmielić w maszynce (mielimy na dużych oczkach).

Do jogurtu dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku, sól, pieprz, sok z cytryny i posiekaną mięętę, pestki z granatu. Mieszamy i odstawiamy do lodówki.

Mocno rozgrzewamy patelnię grillową i smażymy kotleciki. Po ok. 2- 3 minuty z każdej strony powinny być delikatnie różowe w środku ale nie krwiste. Po usmażeniu solimy.

Na talerzu układamy puree, kotleciki i porcję jogurtu. Całość możemy skropić oliwą z oliwek i posypać natką pietruszki lub kolendrą.

### TABBOULEH, TRADYCYJNA SAŁATKA ARABSKA

### Składniki:

- 100 g kuskusu (lub w wersji bez glutenu: kaszy jaglanej)
- 1 duży pomidor
- 1 cebula dymka (szczypior)
- 2 pęczki natki pietruszki
- ok. 20 listków mięty
- 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 ząbek czosnku
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- ziarna z 1 owocu granatu (opcjonalnie)



Żart numeru



Plan na dziś:  
do południa poleżę,  
a potem odpocznę.

## Wykonanie:

- **kuskus** umieścić w dużej misce i zalać wrzątkiem 1 do 2 cm powyżej powierzchni kuskusu. Zostawić na kilka minut aż wchłonie całą wodę, a następnie odstawić do przestudzenia na kilkanaście minut. Jeśli używamy **kaszy jaglanej** jako zamiennika bez glutenu: kaszę należy przed gotowaniem przepłukać wrzątkiem – wtedy nie będzie gorzka. Następnie należy ją zalać ilością wody 2 razy większą niż ilość kaszy, lekko posolić i gotować na wolnym ogniu, aż do wchłonięcia wody, ale zanim stanie się zbita i sucha, tj. ok. 15 min.
- pomidora pokroić w bardzo drobną kostkę, wyjąć pestki z granatu
- posiekać natkę pietruszki, liście mięty oraz zielone części dymki
- ząbek czosnku przecisnąć przez praskę, z cytryny wycisnąć sok
- wymieszać oliwę, sok z cytryny, czosnek oraz sól i pieprz
- wszystkie składniki dokładnie wymieszać razem z kuskusem
- odstawić na 10 min, by smaki się „przegryzły”.

## DAKTYLOWE KULKI MOCY

### Składniki:

- 3/4 szklanki świeżych daktyli (mogą być suszone, ale muszą być wcześniej namoczone) bez pestek
- 1/2 szklanki orzechów laskowych lub płatków owsianych
- 1/2 szklanki nasion słonecznika i dyni
- 1/2 szklanki wiórków kokosowych
- 2 łyżki surowego kakao

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki zmiksować w malakserze lub za pomocą blendera. Z gotowej masy lepimy kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Gotowe kulki obtaczamy wiórkami kokosowymi lub w kakao i wkładamy do lodówki na 30 min.

Marta Mnitowska – Centrum Leczenia Weterana

## Na wesoło

### ŻART NUMERU

Jasiu pyta się mamy:

- Mamo! Mamo! Co robisz?
- maluję się.
- a po co?
- żeby ładniej wyglądać.
- a kiedy to zacznie działać?

Polak, Rusek i Niemiec spotkali diabła.

Kazał im przynieść jakąś roślinkę.

Polak przyniósł tulipana, Niemiec dziką różę a Ruska jeszcze nie ma...

Diabeł nie czekając kazał im to zjeść.

Polak zjadł bez problemu.

Niemiec natomiast je, i płacze i śmieje się jednocześnie..

- Czemu płaczesz - spytał diabeł

**Sezon "schudnę do wakacji"  
uważam za zamknięty**



**Oficjalnie otwieram sezon  
"schudnę do Sylwestra"**

- Bo muszę zjeść dziką różę, a to boli!
- A czemu się śmiejiesz?
- Bo Rusek idzie z kaktusem!

Polonistka pyta Jasia:

- Podaj dwa zaimki.
- Kto? Ja?!
- Brawo Jasiu piątka.



**Bieżący numer oraz wcześniejsze numery infoWIM są dostępne na stronie intranetowej WIM - [link](#)**

**infoWIM**  
newsletter

**WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY**  
ul. Szaserów 128, Warszawa  
**Małgorzata Złotkowska**

tel. 261.817.721, kom. 885 570 422  
e-mail: [infowim@wim.mil.pl](mailto:infowim@wim.mil.pl)