Newsletter WIM

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

infoWIM
Wrzesień 2025

PHOTO FLASH

Na dobry początek

Nowo nadane stopnie naukowe
Dr n. med. Wanessa Wilczyńska

DAR

Dzień taki szczęśliwy,
Mgła opadła wcześnie, pracowałem w ogrodzie.
Kolibry przystawały nad kwiatem kaprifolium.
Nie było na ziemi rzeczy, którą chciałbym mieć.
Nie znałem nikogo, komu warto byłoby zazdrościć.
Co przydarzyło się złego zapomniałem.
Nie wstydziłem się myśleć, że byłem, kim jestem.
Nie czułem w ciele żadnego bólu.
Prostując się, widziałem niebieskie morze i żagle.

Czesław Miłosz

Od dyrekcji

8 WRZEŚNIA – DZIEŃ RATOWNIKA MEDYCZNEGO

Z okazji Dnia Ratownika Medycznego składamy wszystkim Ratownikom Medycznym najserdeczniejsze życzenia oraz wyrazy najwyższego uznania. Dziękujemy za profesjonalizm, ofiarność i gotowość niesienia pomocy w najtrudniejszych chwilach. Wasza codzienna służba, pełna poświęcenia i empatii, stanowi nieocenione wsparcie dla pacjentów i ich rodzin, a także ważny filar systemu ochrony zdrowia. Życzymy Państwu satysfakcji z wykonywanej pracy, siły do podejmowania codziennych wyzwań, poczucia bezpieczeństwa oraz nieustającej dumy z misji, którą realizujecie. Niech towarzyszy Wam zdrowie, pomyślność i wdzięczność tych, którym ratujecie życie.

Dyrekcja i Rada Naukowa Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego

NOWY KIEROWNIK KLINIKI KARDIOCHIRURGII CSK MON WIM-PIB

Z dniem 1 września 2025 r. funkcję kierownika Kliniki Kardiochirurgii objął prof. dr hab. n. med. Michał Zembala, MBA, FETCS, FESC, wieloletni ordynator Oddziału Kardiochirurgii, Transplantacji Serca i Płuc oraz

Mechanicznego Wspomagania Krążenia w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu, a w ostatnim czasie prorektor do spraw klinicznych i rozwoju badań klinicznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.

Jednocześnie z dniem 1 września 2025 r. Pan lek. Leszek Gryszko przestał pełnić funkcję p. o. kierownika Kliniki Kardiochirurgii. Pragniemy podziękować Panu Gryszko za włożony wysiłek i życzymy powodzenia w dalszej karierze.
https://wim.mil.pl/2025/09/02/nowy-kierownik-kliniki-kardiochirurgii-csk-mon-wim-pib/

NOWO NADANE STOPNIE NAUKOWE

17 września 2025 r. na posiedzeniu Rady Naukowej Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego został nadany **stopień naukowy doktora w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu, w dyscyplinie nauki medyczne, specjalność epidemiologia Pani mgr Wanesie Wilczyńskiej**, mł. asystent Zakładu Epidemiologii i Medycyny Tropikalnej WIM-PIB.
Tytuł rozprawy doktorskiej: „Inwazje pasożytnicze przewodu pokarmowego wśród mieszkańców Afryki Wschodniej i Centralnej oraz Europy Środkowo-Wschodniej w aspekcie zasadności prowadzenia nadzoru epidemiologicznego”
Promotor: prof. dr hab. n. med. Krzysztof Korzeniewski

NOWA STREFA GASTRONOMICZNA W WIM-PIB ZAPRASZA

Z przyjemnością informujemy, że 1 września br.została otwarta nowa strefa gastronomiczna „Strefa Smaku”.
Miejsce powstało po to, aby każdy mógł zjeść posiłek, napić się dobrej kawy i odpocząć w przyjaznej atmosferze. Strefa Smaku dostępna jest dla pracowników i pacjentów szpitala. Na miejscu czeka na Państwa 7 nowoczesnych automatów z szerokim wyborem dań obiadowych, świeżych kanapek i sałatek, słodyczy i przekąsek, automaty z napojami i sokami, kawiarenka i automat z aromatyczną kawą, 2 mikrofale jak również przytulne zaplecze do spożywania posiłków.
Godziny otwarcia: codziennie, od 6:00 do 22:00
Lokalizacja: budynek nr 31 (budynek Dyrekcji) przy Oficerze Dyżurnym, parter, korytarzem w lewo od wejścia głównego do budynku.

OFERTY PRACY

Zapraszamy do zapoznania się z aktualnymi **ofertami pracy** na stronie Kariera WIM.

Od Pacjentów

WYRAZY WDZIĘCZNOŚCI DLA KLINIKI CHIRURGII OGÓLNEJ, ONKOLOGICZNEJ, METABOLICZNEJ I TORAKOCHIRURGII

Nazywam się Monika Szczepaniak i jestem Państwa byłą pacjentką. Chciałabym na Państwa ręce przesłać wyrazy podziękowania i uznania dla pana doktora chirurga Rafała Roszkowskiego z Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej

Pierwsze Posiedzenie
Rady Naukowej VIII kadencji
2025-2029

i Torakochirurgii. 11 września tego roku pan doktor Rafał Roszkowski operował mój pęcherzyk żółciowy (cholecystektomia laparaskopowo). Poczynając od pierwszej wizyty w poradni chirurgicznej WAT, przez pobyt w szpitalu, po operację zakończoną sukcesem, wykazał się wielką życzliwością, profesjonalizmem i ludzkim podejściem do pacjenta. Dziękuję bardzo Panu doktorowi za zaangażowanie i wszystkim potrzebującym świetnego chirurga będę polecać Pana doktora. Chciałam też serdecznie podziękować paniom pielęgniarkom i opiekunkom za opiekę, zarówno przed operacją, jak i na sali pooperacyjnej. Ukłony kieruję też do pani doktor anestezjolog, która była bardzo uprzejma i informowała mnie o każdym etapie podawanej narkozy. Jednym słowem, chciałam pochwalić i docenić Państwa szpital. I jego wyjątkowy personel z oddziału Kliniki Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii.
Życzę Państwu wielu sukcesów w dalszej pracy i wszystkiego dobrego,

Z poważaniem i z wyrazami wdzięczności,
Monika Szczepaniak

WYRAZY WDZIĘCZNOŚCI DLA KLINIKI OTOLARYNGOLOGII

W dniach 18-20.09.25 przechodziłem proces leczenia w Klinice Otolaryngologii i Onkologii Laryngologicznej z Klinicznym Oddziałem Chirurgii Czaszkowo-Szczękowo-Twarzowej, Szpitala WIM w Warszawie. Chciałbym serdecznie podziękować całemu Personelowi Pielęgniarskiemu za troskliwą opiekę oraz Pani Doktor Sylwii Krzywdzińskiej za profesjonalizm i empatię. Gratuluję Kierownictwu Kliniki tak wspaniałego Zespołu Współpracowników. Życzę Państwu dalszych sukcesów w pracy zawodowej i wielu wdzięcznych pacjentów.

Z poważaniem,
Mariusz Strutyński

WYRAZY WDZIĘCZNOŚCI DLA KLINIKI CHORÓB WEWNĘTRZNYCH I REUMATOLOGII

Szanowna Pani Doktor Małgorzata Teodorska,
w dniu wypisu nie zdążyłem podziękować za Pani opiekę, troskę i rady. Czynię więc to tą drogą. Jestem bardzo zadowolony, że to Pani była moim lekarzem prowadzącym i mam nadzieję, że trafię również pod Pani skrzydła w czasie mojego lutowego pobytu w WIM. Wiem, że EGPA to rzadko diagnozowania choroba, być może więc przydatne będą moje pierwsze obserwacje w dziesiątym dniu leczenia:
1. Odzyskuję siły i od trzech dni nie czuję bezwzględnej potrzeby skorzystania w ciągu dnia z łóżka.
2. Od czwartego dnia przyjmowania enkortonu powrócił mi całkowicie węch i smak.
3. Nadal utrzymuje się (słabnący jednak) stan napięcia okolicy przełyku w czasie szybkiego gryzienia pokarmu.
4. Mam problem z ciągłością snu, ale i to zjawisko wydaje się normować.
5. Ciśnienie krwi, tętno i tempetura są w normie.
6. Powraca zdolność koncentracji.
7. Bez wysiłku (co do tej pory było trudne) odstawiłem całkowicie pieczywo. Ograniczam także do minimum cukry proste, w tym nawet mój ulubiony miód.
Proszę jeszcze raz przyjąć moje podziękowania i jeśli będzie to możliwe przekazać je także prof. Witoldowi Tłustochowiczowi, dr. Marianowi Sułkowi oraz pozostałym lekarzom, pielęgniarkom i personelowi pomocniczemu Oddziału. Pomimo świadomości charakteru mojej choroby i jej nieuleczalności miałem ogromne szczęście, że trafiłem na Państwa Zespół.

Z wyrazami szacunku,
Tadeusz Korablin

Minione wydarzenia

PIERWSZE POSIEDZENIE RADY NAUKOWEJ VIII KADENCJI

17 września 2025 r. odbyło się pierwsze posiedzenie Rady Naukowej nowej VIII kadencji Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego.

Podczas posiedzenia członkowie Rady wybrali Przewodniczącego, dwóch Zastępców oraz Sekretarza Rady. Powołano także przewodniczących trzech komisji, które będą wspierać działalność Rady w kluczowych obszarach.
Skład kierownictwa Rady Naukowej VIII kadencji 2025–2029:
Przewodniczący: prof. dr hab. Alojzy Z. Nowak
Zastępcy Przewodniczącego: płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Witold Owczarek, płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Paweł Krzesiński
Sekretarz: dr hab. n. med. i n. o zdr. Beata Uziębło-Życzkowska
Przewodniczący Komisji Rady:
Komisja ds. Nauki: prof. dr hab. n. med. Dariusz Jurkiewicz
Komisje Doktorskie: płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Witold Owczarek, dr hab. n. med. Joanna Wierzbowska
Komisja ds. Oceny Badań i Rozliczeń Naukowych oraz Rankingowej: płk prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Arkadiusz Lubas
https://wim.mil.pl/2025/09/18/pierwsze-posiedzenie-rady-naukowej-viii-kadencji/

OD DEKADY OBIETNIC DO NOWOCZESNEGO SZPITALA – PRZEŁOMOWA MODERNIZACJA PORADNI SPECJALISTYCZNEJ

Mieszkańcy Legionowa mogą cieszyć się gruntownie zmodernizowanym budynkiem Poradni Specjalistycznych Szpitala WIM-PIB w Legionowie. Nowa placówka to także dostęp do nowoczesnej opieki ambulatoryjnej świadczonej blisko miejsca zamieszkania, w warunkach spełniających najwyższe standardy.

Wielkie otwarcie zmodernizowanej Poradni Specjalistycznej w Legionowie to nie tylko uroczystość przecięcia wstęgi, ale przede wszystkim wymierne potwierdzenie dążeń do zapewnienia najwyższej jakości leczenia i bezpieczeństwa pacjentów. Nowa placówka to także dostęp do nowoczesnej opieki ambulatoryjnej świadczonej blisko miejsca zamieszkania, w warunkach spełniających najwyższe standardy. Ma także uzupełnić ofertę opieki funkcjonujących już w tej lokalizacji oddziałów szpitala, zapewniając sprawną i spójną ścieżkę diagnostyczno-terapeutyczną.
Gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak, dyrektor WIM-PIB, podczas otwarcia, podkreślił, że inwestycja to znacznie więcej niż tylko nowe mury i sprzęt. „- To przede wszystkim symbol zmian, które dokonały się w organizacji opieki zdrowotnej na terenie miasta i powiatu Legionowo w ostatnich trzech latach” – mówił generał.
W ramach wydarzenia odbył się również panel dyskusyjny pt. „Koordynacja opieki medycznej pomiędzy poziomami referencyjności jako klucz do poprawy jakości, dostępności i efektywności leczenia”. Spotkanie zgromadziło czołowych ekspertów

ochrony zdrowia, którzy podjęli debatę na temat najpilniejszych wyzwań systemowych i koniecznych reform.
https://wim.mil.pl/2025/09/15/legionowo-od-dekad-obietnic-do-nowoczesnego-szpitala-przelomowa-modernizacja-poradni-specjalistycznej-2/

WIZYTA DYREKTORA I KIEROWNICTWA WIM-PIB W MUZEUM ŻOŁNIERZY WYKLĘTYCH

19 września br., na zaproszenie Zastępcy Dyrektora Muzeum, pana Jacka Pawłowicza, Dyrektor WIM-PIB gen. broni, prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak wraz z kierownictwem Instytutu odwiedził Muzeum Żołnierzy Wyklętych.

Podczas wizyty uczestnicy mieli okazję zapoznać się z ekspozycją ukazującą losy żołnierzy podziemia antykomunistycznego oraz historię ich walki o wolną i niepodległą Polskę. Po muzeum oprowadzała Dyrektor placówki, pani Adrianna Garnik, wraz z Zastępcą Dyrektora, panem Jackiem Pawłowiczem. Dzięki ich ogromnej wiedzy i pasji, z jaką traktują swoją pracę – niemal jak misję – możliwe było głębsze poznanie historii więzienia przy ul. Rakowieckiej 37 oraz tragicznych losów osób tam osadzonych.
Wizyta stanowiła ważną okazję do oddania hołdu bohaterom, którzy przez wiele lat pozostawali wyklęci z narodowej pamięci. Dyrektor WIM-PIB podziękował gospodarzom za możliwość odwiedzenia tego wyjątkowego miejsca oraz podkreślił znaczenie zachowania i przekazywania pamięci o Żołnierzach Wyklętych kolejnym pokoleniom.
https://wim.mil.pl/2025/09/22/wizyta-dyrektora-i-kierownictwa-wim-pib-w-muzeum-zolnierzy-wykletych/

MIASTECKO ZDROWIA ORLEN

W dniach 30-31 września 2025 roku WIM-PIB już po raz czwarty włączył się w organizację Miasteczka Zdrowia Orlen w Płocku. Celem wydarzenia była promocja zdrowego i aktywnego stylu życia, a także profilaktyki zdrowotnej.

Tegoroczną edycję odwiedziło ponad 4000 osób. Odwiedzający mogli wziąć udział w darmowych badaniach i konsultacjach lekarskich z różnych dziedzin medycyny. Koordynacją działań ze strony WIM-PIB zajął się Zakład Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii. Profesjonaliści WIM-PIB zaprezentowali stanowiska edukacyjne w zakresie profilaktyki chorób piersi, profilaktyki czerniaka (wraz z badaniem znamion), jak również konsultacje fizjoterapeutyczne oraz stanowisko usługowe z zakresu profilaktyki ogólnej, gdzie pacjenci mogli skorzystać z pomiarów masy i składu ciała, glukozy oraz ciśnienia tętniczego.

Bardzo serdecznie dziękujemy wszystkim pracownikom za zaangażowanie i profesjonalizm. Państwa pomysły i motywacja sprawiły, że te dwa dni intensywnej pracy wypełnione były wspaniałą atmosferą i uśmiechem. Mamy nadzieję, że nasza inicjatywa stanie się zdrowym nawykiem i do zobaczenia za rok!

Szczególne podziękowania kierujemy do następujących reprezentantów WIM-PIB:
Sylwia Francuz (Klinika Onkologii)
Ewa Gielo (Klinika Dermatologiczna)
Aleksandra Józefowska (Klinika Onkologii)
Monika Kania (Zakład Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii)

Alicja Karolak (Klinika Dermatologiczna)
Michał Mućka (Sekcja Transportu Samochodowego)
Ewelina Napieralska-Stencel (Zakład Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii)
Tomasz Nurczyk (Klinika Neurologiczna)
Anna Pękacka-Kochanowska (LEG) Ośrodek Rehabilitacji Dziennej
Karol Pniewski (Klinika Dermatologiczna)
Amelia Podsiadła (Klinika Onkologii)
Klaudia Rosół (Klinika Onkologii)
Kamil Ruciński (Klinika Neurologiczna)
Marta Stobnicka (LEG) Dział (pracownia) Fizjoterapii
Kinga Bieżuńska (LEG) Dział (pracownia) Fizjoterapii

Podziękowania także dla Pań:
Agnieszki Dworakowskiej (Klinika Onkologii), Małgorzaty Piętnik (Oddział Intensywnego Nadzoru Kardiologicznego) oraz Anny Olczak-Pieńkowskiej (Zakład Zdrowia Publicznego, Epidemiologii i Wakcynologii) za pomoc logistyczną i koordynację wydarzenia.
Wszystkim wymienionym osobom i ich przełożonym bardzo dziękujemy za zaangażowanie i wsparcie!

WARSZTATY Z ZAKŁADANIA CEWNIKA NACZYNIOWEGO TYPU NEOFLON W ODDZIALE CHORÓB DZIECIĘCYCH

W Oddziale Chorób Dziecięcych WIM-PIB w Legionowie odbyło się szkolenie dotyczące zakładania cewnika naczyniowego typu Neoflon. Jego celem było połączenie zasad bezpiecznej infuzji z bezpieczną techniką kaniulacji naczyń.

Pobyt w szpitalu to dla dziecka zupełnie nowe i często stresujące doświadczenie – niezależnie od wieku. Poczucie bezpieczeństwa zapewnia nie tylko obecność bliskich, ale także profesjonalne, bezpieczne i możliwie najmniej uciążliwe wykonywanie niezbędnych procedur medycznych. Jedną z najczęściej stosowanych procedur jest założenie kaniuli naczyniowej.
Dlatego dokładamy wszelkich starań, aby to doświadczenie – szczególnie u najmłodszych pacjentów, noworodków i niemowląt – było jak najmniej stresujące. W tym celu zorganizowano warsztatowe szkolenie z zakresu cewnikowania naczyń krwionośnych przy użyciu wenflonów typu Neoflon firmy BD, z wykorzystaniem fantomu szkoleniowego.

UDZIAŁ MJR. DR. JACKA GRĘBOWSKIEGO W SZKOLENIU KONTRTERRORYSTYCZNYM W USTCE

W dniach 1–5 września 2025 r. mjr dr Jacek Grębowski z WIM-PIB wziął udział w szkoleniu funkcjonariuszy Sekcji Minersko-Pirotechnicznej Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji, zorganizowanym na poligonie Sił Powietrznych w Ustce.

Celem szkolenia było doskonalenie wiedzy i umiejętności w zakresie działań o charakterze asymetrycznym. W jego trakcie mjr dr Grębowski, jako przedstawiciel WIM-PIB, wygłosił wykład dotyczący zagrożeń związanych z użyciem tzw. **„brudnej bomby”** w kontekście trwającego konfliktu na Ukrainie oraz wyzwań dla systemu ochrony zdrowia wynikających z potencjalnego zastosowania tego rodzaju broni.

Najbliższe wydarzenia

INAUGURACJA ROKU AKADEMICKIEGO 2025/2026

Dyrektor i Rada Naukowa Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego mają zaszczyt zaprosić na Inaugurację Roku Akademickiego 2025/2026.
Uroczystość odbędzie się **2 października 2025 r. o godz. 11.00** w Auli WIM-PIB.
Po uroczystości zapraszamy na poczęstunek do sali wykładowej 236 im. płk. prof. Stanisława Pokrzywnickiego (II p.)

BEZPIECZNI W BADANIACH KLINICZNYCH – CO KAŻDY PACJENT POWINIEN WIEDZIEĆ?

Bezpłatne spotkanie informacyjne prowadzone z myślą o pacjentach, organizowane przez Centrum Wsparcia Badań Klinicznych WIM-PIB i Fundację StwardnienieRozsiane.Info.
Celem spotkania jest szerzenie i propagowanie wiedzy na temat badań klinicznych. Dedykowane jest wszystkim osobom zainteresowanym tematyką badań klinicznych, a w szczególności samym pacjentom.
Data: **04.10.2025, godz. 11:00** (Aula WIM)
Rejestracja jest obowiązkowa.
Zarejestruj się pod linkiem:
https://wimcon.wim.mil.pl/bezpieczniwbadaniachklinicznych/
lub wyślij zgłoszenie na adres mailowy: rejestracja.cwbk@wim.mil.pl

BEZPŁATNE WARSZTATY Z PIELĘGNACJI SKÓRY I MAKIJAŻU

W ramach współpracy Wojskowego Instytutu Medycznego z Fundacją Piękniejsze Życie organizowane są w Klinice Chorób Wewnętrznych i Hematologii warsztaty dla naszych pacjentek.
Najbliższe spotkanie zostało zaplanowane na dzień 29.10.2025 na godz. 15:30.

Zajęcia programu „Piękniejsze życie…" trwają ok. 2,5 godziny, są prowadzone przez profesjonalnych wizażystów i kosmetyczki. Podczas zajęć Uczestniczki nauczą się kompleksowego programu pielęgnacji skóry i makijażu, pomagającego ukryć widoczne skutki uboczne chemio i radioterapii. Dzięki Sponsorom każda uczestniczka warsztatów otrzyma zestaw kosmetyków.
Udział w spotkaniu jest bezpłatny.
Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy pod numerem telefonu 261-818-399.

Nasze sukcesy

PROFESOR GRZEGORZ ZIELIŃSKI PONOWNIE W ZARZĄDZIE POLSKIEGO TOWARZYSTWA NEUROCHIRURGÓW

Prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Grzegorz Zieliński został ponownie wybrany do Zarządu Polskiego Towarzystwa Neurochirurgów podczas Walnego Zgromadzenia wKatowicach, co stanowi wyraz zaufania i uznania dla jego dotychczasowej działalności naukowej, klinicznej i organizacyjnej.

Z radością informujemy, że podczas Walnego Zgromadzenia Polskiego Towarzystwa Neurochirurgów, które odbyło się 18 września 2025 r. w Katowicach w ramach 47. Zjazdu PTNch (17–20 września 2025), prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Grzegorz Zieliński został ponownie wybrany do Zarządu Towarzystwa.
To wyróżnienie jest wyrazem zaufania oraz uznania dla dotychczasowej działalności Profesora, jego dorobku naukowego i klinicznego, a także nieustannego zaangażowania w rozwój polskiej neurochirurgii.
Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!
https://wim.mil.pl/2025/09/22/profesor-grzegorz-zielinski-ponownie-w-zarzadzie-polskiego-towarzystwa-neurochirurgow/

SZPITAL W HAJNÓWCE WZMOCNIONY DOŚWIADCZENIEM WOJSKOWEGO INSTYTUTU MEDYCZNEGO – PIB

Oddział Symulacji Medycznej Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego przeprowadził cykl kursów Damage Control Resuscitation (DCR) i Damage Control Surgery (DCS).

Program powstał w oparciu o metodę Design Thinking i został przygotowany w ścisłej współpracy z dr. Tomaszem Musiukiem, zastępcą dyrektora ds. lecznictwa Szpitala w Hajnówce, oraz personelem placówki.
WIM-PIB objął opieką Szpital w Hajnówce, odpowiadając na rosnące wyzwania związane z sytuacją przygraniczną. Do placówki coraz częściej trafiają pacjenci w stanie nagłego zagrożenia życia, wymagający szybkiej i wysoko specjalistycznej pomocy. – Naszym obowiązkiem jako instytucji referencyjnej jest wspieranie lokalnych szpitali w przygotowaniu do takich wyzwań, wykorzystując doświadczenia zdobyte w Centrum Urazowym WIM-PIB i podczas misji wojskowych – podkreśla Dyrektor Instytutu.
https://wim.mil.pl/2025/09/23/szpital-w-hajnowce-wzmocniony-doswiadczeniem-wojskowego-instytutu-medycznego-pib/

WSPÓŁPRACA CHIRURGÓW PLASTYKÓW I ONKOLOGÓW W ZAKRESIE LECZENIA REKONSTRUKCYJNEGO PO RESEKCJI NOWOTWORÓW TKANEK MIĘKKICH

Oddział Kliniczny Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Leczenia Oparzeń WIM-PIB, kierowany przez płk. dr. n. med. Wojciecha Jaska, rozpoczął współpracę z Kliniką Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii – PIB, której kierownikiem jest prof. dr hab. n. med. Piotr Rutkowski.

Współpraca dotyczy leczenia rekonstrukcyjnego po resekcjach nowotworów tkanek miękkich. Kooperacja obu ośrodków umożliwia zapewnienie pacjentom kompleksowej opieki – onkologicznej, funkcjonalnej i estetycznej – po przeprowadzonych zabiegach operacyjnych. Włączenie Oddziału Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Leczenia Oparzeń stanowi ważne uzupełnienie wielospecjalistycznego podejścia, które jest standardem we współczesnym leczeniu onkologicznym na najwyższym, światowym poziomie.
https://wim.mil.pl/2025/09/12/wspolpraca-w-zakresie-leczenia-rekonstrukcyjnego-po-resekcji-nowotworow-tkanek-miekkich/

Od dekady obietnic do nowoczesnego szpitala – przełomowa modernizacja Poradni Specjalistycznej WIM-PIB w Legionowie

AKTYWNY UDZIAŁ KARDIOLOGÓW WIM-PIB NA KONGRESIE EUROPEAN SOCIETY OF CARDIOLOGY 2025

Pracownicy Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego aktywnie uczestniczyli w największym i najbardziej prestiżowym wydarzeniu kardiologicznym w Europie – ESC Congress 2025, który odbył się w dniach 29 sierpnia – 1 września w Madrycie.

Wystąpienia prof. Pawła Krzesińskiego, dr hab. Marka Kiliszka, dr hab. Beaty Uziębło-Życzkowskiej oraz dr Magdaleny Potapowicz-Krysztofiak spotkały się z dużym zainteresowaniem i wywołały żywą dyskusję ekspertów. Przedstawione prace stanowią oryginalne i nowatorskie badania, poszerzające wiedzę na temat niewydolności serca, migotania przedsionków, otyłości oraz terapii resynchronizującej.
https://wim.mil.pl/2025/09/15/aktywny-udzial-kardiologow-wim-pib-na-kongresie-european-society-of-cardiology-2025/

UDZIAŁ SPECJALISTKI Z WIM-PIB W TWORZENIU NOWYCH WYTYCZNYCH ESC

W trakcie tegorocznego Kongresu ESC (Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego) w Madrycie zostały ogłoszone nowe wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego u pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Pani **dr n. med. i n. o zdr. Anna Mierzyńska** pracująca w Klinice Kardiochirurgii oraz Klinice Kardiologii i Chorób Wewnętrznych WIM-PIB pełniła rolę recenzenta tego dokumentu, reprezentując Polskie Towarzystwo Kardiologiczne. Wytyczne przedstawiają zarówno bieżącą wiedzę dotyczącą zależności pomiędzy zdrowiem psychicznym i stanem układu krążenia, jak i rekomendują ścieżki postępowania mające na celu zapewnienie właściwej opieki wielodyscyplinarnej osobom ze schorzeniami kardiologicznymi i współwystępującymi trudnościami psychologicznymi oraz zaburzeniami psychicznymi.

Link do pełnego tekstu nowych wytycznych:
https://academic.oup.com/eurheartj/advance-article/doi/10.1093/eurheartj/ehaf191/8234498?login=true

NAGRODA ZA NAJLEPSZY PLAKAT NAUKOWY DLA ZESPOŁU KLINIKI HEMATOLOGII

Plakat „Wstępna ocena polskiej wersji EORTC QLQ-MY20 u pacjentów ze szpiczakiem plazmocytowym" autorstwa Marty Homa, Dominiki Skorupki, Piotra Rzepeckiego oraz Beaty Młot zdobył pierwsze miejsce w sesji plakatowej.

Pracownicy Kliniki Chorób Wewnętrznych i Hematologii WIM-PIB – Marta Homa, Dominika Skorupka, prof. Piotr Rzepecki oraz Beata Młot – przygotowali plakat pt. „Wstępna ocena polskiej wersji EORTC QLQ-MY20 u pacjentów ze szpiczakiem plazmocytowym”, który zdobył pierwsze miejsce w sesji plakatowej.
Praca została wyróżniona przez jury 16. Ogólnopolskiej Konferencji Psychoonkologicznej za wysoki poziom merytoryczny oraz potencjalne zastosowanie wyników w praktyce klinicznej. Autorzy wykazali, że polska wersja modułu EORTC

QLQ-MY20 może stanowić wartościowe narzędzie do oceny jakości życia pacjentów z rozpoznanym szpiczakiem plazmocytowym, co stanowi istotny wkład w rozwój psychoonkologii i hematologii klinicznej.
https://wim.mil.pl/2025/09/24/sukces-pracownikow-kliniki-chorob-wewnetrznych-i-hematologii-wim-na-16-ogolnopolskiej-konferencji-psychoonkologicznej/

AKTYWNY UDZIAŁ MGR ZUZANNY WIERZCHUCKIEJ NA KONFERENCJI PTDL – VI JESIEŃ DIAGNOSTYCZNA

Zuzanna Wierzchucka z Kliniki Chorób Wewnętrznych i Hematologii, Pracowni Hematologii i Cytometrii Przepływowej Wojskowego Instytutu Medycznego – PIB wzięła aktywny udział w konferencji PTDL – VI Jesień Diagnostyczna. Medycyna laboratoryjna XXI wieku, która odbyła się w dniach 21–23 września 2025 r.

Podczas wydarzenia zaprezentowała plakat pt. „Ocena stabilności materiału biologicznego do badań koagulologicznych", przygotowany we współpracy w ramach Studenckiego Koła Naukowego Medycyny Laboratoryjnej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

NAUKOWCY WIM-PIB NA MIĘDZYNARODOWYM KONGRESIE ERS 2025 W AMSTERDAMIE

Pracownicy naukowi Kliniki Chorób Wewnętrznych i Hematologii, Pracowni Hematologii i Cytometrii Przepływowej Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego wezmą aktywny udział w jednym z najważniejszych światowych wydarzeń dotyczących chorób płuc – Międzynarodowym Kongresie Europejskiego Towarzystwa Oddechowego (ERS), który odbędzie się w dniach 27 września – 1 października 2025 r. w Amsterdamie.

Naukowcy WIM-PIB wystąpią zarówno jako prelegenci, jak i przewodniczący sesji naukowych:
Dr n. med. i n. o zdr. Agata Raniszewska-Borys poprowadzi sesję pt.: „Novelties in clinical and translational sarcoidosis research" oraz przedstawi plakat pt.: „The potential role of lymphocytes T activation markers: CD38 and HLA-DR and novel hematological parameters in lymph node assessment of different stages of pulmonary sarcoidosis."
Dr hab. n. med. i n. o zdr. Iwona Kwiecień poprowadzi sesję pt.: „Contemporary approach for lung cancer care in the real world and future biomarkers" oraz zaprezentuje plakat pt.: „Sex-Specific Differences in Tumor Cell Number and Activation in Metastatic Lymph Nodes of Lung Cancer"".

Dr n. biol. Elżbieta Rutkowska zaprezentuje plakat pt.: „The usefulness of flow cytometry bronchoalveolar lavage fluid cellular profile analysis in differentiating patients with interstitial lung changes."
Badania zostały zrealizowane we współpracy z Kliniką Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Rzadkich. Obecność naukowców WIM-PIB nie tylko w roli prelegentów, lecz także prowadzących sesje naukowe, potwierdza wysoką pozycję Instytutu w międzynarodowej społeczności badaczy chorób płuc i podkreśla istotny wkład w rozwój nowoczesnej diagnostyki i terapii chorób nowotworowych oraz zapalnych układu oddechowego.

NAUKOWCY Z KLINIKI HEMATOLOGII UCZESTNIKAMI KONFERENCJI WASOG/AASOG 2025 W KANADZIE

Pracownicy naukowi Kliniki Chorób Wewnętrznych i Hematologii, Pracowni Hematologii i Cytometrii Przepływowej Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego aktywnie uczestniczyli w największym i najbardziej prestiżowym wydarzeniu dotyczącym diagnostyki i leczenia sarkoidozy – WASOG/AASOG 2025, który odbył się w dniach 24–27 sierpnia w Ottawie w Kanadzie.

Wystąpienia dr hab. n. med. i n. o zdr. Iwony Kwiecień oraz dr n. med. i n. o zdr. Agaty Raniszewskiej-Borys spotkały się z dużym zainteresowaniem i wywołały żywą dyskusję ekspertów. Prace prezentowane były w formie wystąpienia ustnego wyróżnionego spośród wszystkich nadesłanych abstraktów oraz dyskusji przy plakacie.
Prezentacje dotyczyły:
„The impact of sex-specific differences in NK cell proportions and T-cell immunomodulatory molecule expression in lymph nodes of sarcoidosis patients".
„Obesity-related alterations in TIM-3 and LAG-3 expression in sarcoidosis: insights from flow cytometry and hematological analysis".
Przedstawione prace stanowią oryginalne i nowatorskie badania, poszerzające wiedzę na temat immunologicznych mechanizmów regulacyjnych w sarkoidozie, ze szczególnym uwzględnieniem różnic płciowych oraz wpływu otyłości na funkcję komórek układu odpornościowego. Badania te zostały przeprowadzone we współpracy z Kliniką Chorób Wewnętrznych, Pneumonologii, Alergologii, Immunologii Klinicznej i Chorób Rzadkich.
Aktywność naukowa zespołu WIM-PIB została wysoko oceniona i doceniona w dyskusjach ekspertów podczas kongresu. Dzięki takim wystąpieniom Instytut potwierdza swoją silną pozycję w międzynarodowej społeczności badaczy sarkoidozy, wnosząc istotny wkład w rozwój nowoczesnej wiedzy na temat immunopatogenezy choroby oraz czynników modulujących odpowiedź immunologiczną u pacjentów.

UDZIAŁ DR KATARZYNY GNIADEK-OLEJNICZAK W SPASTICITY MANAGEMENT MASTERCLASS WE FRYBURGU

W dniach 11–13 września 2025 r. **dr Katarzyna Gniadek-Olejniczak** z Kliniki Rehabilitacji uczestniczyła w prestiżowej szkole mistrzowskiej Spasticity Management Masterclass, organizowanej przez prof. Kocera we Fryburgu (Szwajcaria).
Podczas intensywnych warsztatów dr Gniadek-Olejniczak miała okazję poznać najnowsze techniki zabiegów z użyciem toksyny botulinowej, a także innowacyjne pomysły w zakresie wykonywania diagnostycznych blokad nerwowych. Spotkanie było również okazją do nauki od wybitnych specjalistów oraz międzynarodowej wymiany doświadczeń.

Nasza rozmowa

TAKIM LUDZIOM NAJBARDZIEJ GROZI CICHY UDAR. LEKARZ O CZTERECH GRUPACH POLAKÓW. JESTEŚ WŚRÓD NICH?

Do utajonych udarów dochodzi częściej, niż moglibyśmy przypuszczać. Co roku doznają ich dziesiątki tysięcy Polaków, a zmiany w mózgu, które wywołują, może mieć co 10. osoba powyżej 45. roku życia. Od takich danych skóra cierpnie. Kogo najczęściej atakują ciche udary? Najbardziej zagrożeni są ludzie z nieleczonym lub

leczonym nieregularnie nadciśnieniem. W ich organizmach uruchamia się wtedy zgubny w skutkach "efekt młota", który jest jak iskra wywołująca pożar w naczyniach krwionośnych — pożar, którego nie da się już ugasić. Grup szczególnie narażonych na utajone udary jest więcej — **w rozmowie z Medonetem neurolog, dr hab. n. med. Jacek Staszewski wskazał zwłaszcza na cztery. Zła wiadomość jest taka, że dotyczą milionów Polaków.**

Monika Mikołajska/ Medonet: **Panie doktorze, jakich ludzi ciche udary atakują najczęściej? Biorąc pod uwagę, jak często do nich dochodzi (co roku ma je nawet 60 tys. Polaków), musimy to wyjaśnić.**

Dr hab.n.med. Jacek Staszewski: Do cichych udarów bardzo przyczyniają się choroby przewlekłe, zwłaszcza nieleczone lub leczone nieregularnie nadciśnienie tętnicze. Wysokie ciśnienie będzie krok po kroku uszkadzać drobne tętniczki, które są najbardziej podatne na zniszczenia. W końcu dojdzie do tego, że chwiejne ciśnienie tętnicze uruchomi tzw. efekt młota (jak mówią Amerykanie).

Jak działa "efekt młota" i co ma wspólnego z udarem?

Jeżeli pacjent nieregularnie bierze leki na nadciśnienie lub terapia jest źle ustawiona, mamy do czynienia z sytuacją, że po zażyciu leku ciśnienie spada, a potem znów się podnosi. Drobne naczynia krwionośne nie będą jednak w stanie długo kompensować tych gwałtownych wahań (które są właśnie jak uderzenie młota). W miarę skoków ciśnienia, ścianki tętniczek będą się rozszerzać (wzrost ciśnienia) i kurczyć (spadek) i to w końcu doprowadzi do uszkodzenia ich wrażliwych ścianek. W pewnym momencie dojdzie do tego, że w uszkodzonej tętniczce powstanie zakrzep, który blokuje — całkowicie lub częściowo — przepływ krwi. Wtedy dochodzi do udaru.
Prawdopodobnie będzie on bardzo niewielki — często na rezonansie magnetycznym widzimy, że to udary np. o średnicy ok. dwóch milimetrów. Objawów może wtedy w ogóle nie być, jeśli jednak w sąsiedztwie tej zmiany będą przybywały kolejne i rozpocznie się proces degradacji kolejnych naczyń, symptomy na pewno się pojawią.

Wyobrażam sobie, że jak już raz dojdzie do uszkodzenia w tętniczce, to będzie ona bardziej podatna na kolejne szkody. Jak raz rozdarta koszulka...

Można tak powiedzieć. Do uszkodzeń będą się przyczyniały wspomniane już nadciśnienie, ale i inne przewlekłe choroby pacjenta, w tym cukrzyca i hiperlipidemia, czyli zbyt wysoki poziom tłuszczów, głównie cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Jednym słowem: czynniki ryzyka miażdżycy. One będą się na siebie nakładać, kumulować i krok po kroku niszczyć śródbłonek naczyniowy naczynka.

Wiemy, że nie trzeba mieć nadciśnienia ani być w podeszłym wieku, by dostać udaru (tego "klasycznego", bardzo gwałtownego). Tak jest również w przypadku utajonych udarów?

Jak najbardziej. Czynniki, o których mówiliśmy (nadciśnienie, cukrzyca itp.), tłumaczą zaledwie połowę przyczyn cichych udarów. Spośród innych powodów na stole kładziemy również zaburzenia krzepnięcia, w tym wrodzoną nadkrzepliwość, która dotyczy głównie osób młodych. Udary mogą być też następstwami nieleczonych chorób serca.
Mamy też tzw. nowe czynniki ryzyka (wykryte stosunkowo niedawno), a wśród nich zespół bezdechu sennego (częsty u osób, które chrapią — zwłaszcza mężczyzn, z otyłością, w wieku senioralnym). Okazuje się, że w nocy u człowieka z bezdechem dochodzi do silnych wahań ciśnienia tętniczego, ale też do spadków saturacji (natlenowania krwi), które również może sprzyjać udarom. Badania pokazały,

Uroczystość utworzenia Dowództwa Wojsk Medycznych

że zespół bezdechu sennego dwukrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia niemych klinicznie (cichych) udarów. Na szczęście można ten zespół leczyć.

Coraz więcej mówi się też o tym, że do udarów przyczynia się kolejna plaga naszych czasów — depresja.

Tak, to również jest element, który zwiększa ryzyko udaru. Trudno jednoznacznie powiedzieć, w jakim mechanizmie to się odbywa. Naukowcy zakładają jednak, że jedną z przyczyn depresji (lub elementem, który rozwija się w trakcie depresji długotrwałej) jest przewlekły stan zapalny w obrębie naczyń krwionośnych i mózgu. Może on sprzyjać mikroangiopatii, czyli uszkodzeniu ścianek naczyń, o czym już mówiliśmy, tworzeniu się zakrzepów i koniec końców udarowi. To prowadzi też do innego wniosku: dobrze leczona depresja, może zmniejszyć ryzyko udaru. Przy czym jeszcze raz chciałbym podkreślić: sama depresja prawdopodobnie nie wystarczy, by udar uderzył. Tu musi być coś więcej — hiperlipidemia, cukrzyca, a przede wszystkim wspomniane już nadciśnienie.

Ciężko jest leczyć nadciśnienie u osób, które mają towarzyszące depresji stany lękowe, napady paniki, lęku. To wszystko tylko ciśnienie podnosi.

To trudne, zgadzam się, ale depresja może być elementem ryzyka udaru, który nam się tutaj nakłada. Wreszcie depresja występuje często u osób starszych — ten podeszły wiek to kolejny element układanki. To pokazuje, że na udar składają się różne czynniki ryzyka. I raczej trudno mówić o jednej przyczynie.

Coraz więcej mówi się o jeszcze jednej rzeczy sprzyjającej udarom mózgu: zanieczyszczeniu środowiska, a zwłaszcza powietrza.

Pyły obecne w powietrzu to kolejny z nowych czynników ryzyka udarów. Badania kliniczne wykazały, że ryzyko zmian wskazujących na cichy udar zwiększa się w rejonach, w których jest duże narażenie na toksyczne pyły w powietrzu (chodzi o PM 2,5, bardzo drobne o średnicy nieprzekraczającej 2,5 mikrometra). Okazuje się, że mogą one powodować uszkodzenia małych naczyń. Oczywiście dochodzi do tego po dłuższej ekspozycji i to raczej jest kwestia lat. Nie zmienia to jednego: ten czynnik działa bardzo silnie i nie możemy o nim zapominać, przeciwnie: trzeba unikać przewlekłego narażenia na ekspozycję pyłami zawieszonymi, a powstają one podczas spalania tradycyjnymi piecami, są blisko dróg przelotowych, w rejonach przemysłowych.

Panie doktorze, wszystkie czynniki ryzyka, o których rozmawialiśmy: nadciśnienie, cukrzyca, wysoki poziom cholesterolu, również depresja — to są problemy, które dotyczą milionów Polaków. Jak bardzo narażeni jesteśmy na ciche udary? Niech to będzie podsumowanie naszej rozmowy.

W Polsce problem niemych udarów mózgu jest szczególnie realny. Nadciśnienie tętnicze ma ponad 30 proc. dorosłych, cukrzyca dotyczy co najmniej 3 mln osób, hipercholesterolemia — nawet połowy dorosłej populacji, a depresja dodatkowo nasila stres oksydacyjny i zaburzenia metaboliczne towarzyszące tym chorobom. To wszystko są czynniki ryzyka zarówno jawnych udarów, jak i ich "cichych" odpowiedników.

Nieme udary kilkukrotnie zwiększają ryzyko wystąpienia pełnoobjawowego udaru, a ich nagromadzenie prowadzi do przewlekłej choroby małych naczyń — dziś jednej z głównych przyczyn otępienia naczyniowego. Najważniejsze przesłanie? Profilaktyka — kontrola ciśnienia, leczenie cukrzycy, obniżanie cholesterolu, aktywność fizyczna, dbanie o zdrowie psychiczne, regularne stosowanie leków. To nie tylko zmniejsza

ryzyko jawnego udaru, ale chroni przed tymi cichymi, które w statystyce nie zawsze są widoczne, ale w życiu pacjenta odciskają głęboki ślad.

Źródło:
https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-neurologiczne,zapytalam--komu-cichy-udar-grozi-najbardziej--lekarz-o-czterech-grupach-ludzi--jestes-wsrod-nich-,artykul,79047258.html

Wizyta Dyrektora i Kierownictwa WIM-PIB w Muzeum Żołnierzy Wyklętych

Okiem kamery

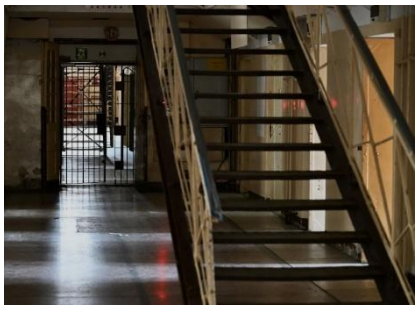
PANORAMA

Panowie przestańcie się bać i zacznijcie się badać, apelują onkolodzy i alarmują, że mamy już do czynienia z prawdziwą epidemią raka prostaty. Rocznie wykrywa się go u prawie 24 tysięcy mężczyzn. Rokowania zależą od tego jak wcześnie zostanie wykryty. Wrzesień to miesiąc kiedy apelujemy o to szczególnie. Elżbieta Wyszewska. Po 50 roku życia zrobił przegląd swojego organizmu.

https://cloud.wim.mil.pl/s/M3APdwFKKnR56Ci

TVP INFO

Rozmowa o specjalnym raporcie **„Bezpieczni w czasie kryzysu”** z redaktor naczelną Rynku Zdrowia Klarą Klinger.
Z jednej strony trzeba zabezpieczyć środki, a z drugiej strony, i to również wymaga odwagi, wprowadzać takie zmiany, które być może są też niepopularne politycznie, które doprowadzą do tego, że ten system będzie działał bardziej racjonalnie i bardziej nakierowany będzie rzeczywiście na pomoc pacjentom.

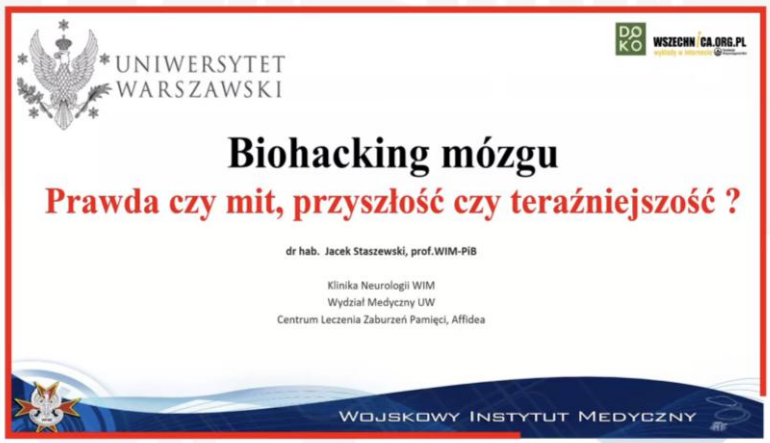


Miasteczko Zdrowia Orlen

https://cloud.wim.mil.pl/s/f5gFijPsfQA5twm

BIOHACKING MÓZGU - PRAWDA CZY MIT, PRZYSZŁOŚĆ CZY TERAŹNIEJSZOŚĆ? - DR HAB. N. MED. JACEK STASZEWSKI

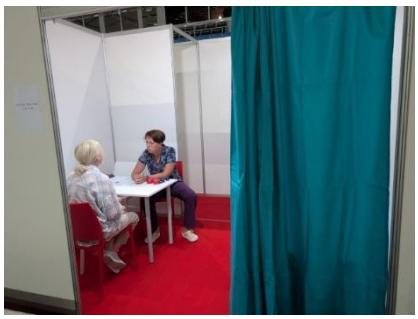
Czy zastanawialiście się kiedykolwiek że mózg można traktować jako ultranowoczesny system operacyjny, który można aktualizować, modyfikować lub optymalizować?
Mózg człowieka to niezwykle skomplikowany „system operacyjny", który nieustannie przetwarza informacje, adaptuje się do zmian i potrafi się uczyć. Nic dziwnego, że coraz częściej mówi się o „**biohackingu mózgu", czyli sposobach na świadome usprawnianie jego działania.**



https://youtu.be/BZg9ulOMes0?si=k7FTcH5IAwHdDuxV

POLSKA I ŚWIAT

Pytanie, czy jesteśmy gotowi na działanie medyczne w czasie kryzysu czy jakiegoś ataku. Medycyna Pola Walki to wyzwania, z którymi trzeba się mierzyć i do których trzeba się przygotować.



https://cloud.wim.mil.pl/s/yggLQe6DnAACpFW

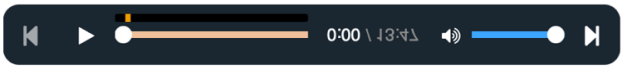
PANORAMA

Według danych policji wypadki z udziałem hulajnóg rosną lawinowo. **Urazy po najczęściej dotyczą twarzy.** Uderzenia w samą twarz, w bródkę i w wystające części, czyli połamany nos, połamana żuchwa i oczywiście połamane oczy dołu – podkreśla **dr hab. n. med. Aldona Chloupek.**
Dlatego kask zamiast wstydem powinien być podstawą ochrony naszej głowy.

https://cloud.wim.mil.pl/s/fqojTdK5XHTxwZZ

MAGAZYN RADIA TOK FM

Kolejną godzinę naszego niedzielnego magazynu Radia Tok FM rozpoczynamy od tematu tygodnia, tematu weekendu. **W naszym radiu bierzemy na warsztat węgiel, a my spróbujemy ugryźć temat od strony konsekwencji zdrowotnych, jeśli chodzi o używanie tego surowca.**
Dr hab. n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog z Kliniki Chorób Wewnętrznych, Infekcyjnych i Alergologii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie, przewodniczący Polskiej Federacji Stowarzyszeń Chorych na Astmę jest naszym gościem.



https://cloud.wim.mil.pl/s/8LQttm25tQ6fKzm

WIM w mediach

GEN. GIELERAK „SIŁA PAŃSTWA ZACZYNA SIĘ OD ŁADU W JEGO INSTYTUCJACH”

29.09.2025 r.
portaloobronny.se.pl

Jedno dowództwo, jedna misja, jedna medycyna. Siła państwa zaczyna się od ładu w jego instytucjach, a gotowość armii od ładu w jej medycynie. Spójność systemu dowodzenia to nie ozdobnik, lecz mechanizm bezpieczeństwa, który w kryzysie rozstrzyga między sprawnym działaniem a paraliżującym chaosem. Dlatego jedyną drogą wyjścia z systemowego paraliżu pozostaje zintegrowane dowództwo medyczne – autonomiczne centrum skupiające kadry, infrastrukturę i szkolenie pod jednolitym kierownictwem. Tylko taka architektura przywraca symetrię odpowiedzialności i decyzyjności, eliminuje jałowe tarcia organizacyjne oraz krzyżowanie się kompetencji, przekuwa reaktywność w strategiczną gotowość obronną wymienia **gen. broni prof. Grzegorz Gielerak.**

Więcej:
https://portalobronny.se.pl/polityka-obronna/jedno-dowodztwo-jedna-misja-jedna-medycyna-sila-panstwa-zaczyna-sie-od-ladu-w-jego-instytucjach-a-gotowosc-armii-od-ladu-w-jej-medycynie-aa-R9vL-LqYg-V4fe.html

„NALEŻY BIĆ NA ALARM”

22.09.2025 r.
pulsmedycyny.pl

Gen. broni Grzegorz Gielerak w rozmowie z red. Katarzyną Lisowską dla Pulsu Medycyny **o przygotowaniu ochrony zdrowia na potencjalny konflikt: „Lekarze, pielęgniarki, cała kadra medyczna nie wiedziałaby, co robić"**
Dyrektor był gościem poniedziałkowego (22 września) poranka na antenie Radia Plus, gdzie mówił o tym, jak ochrona zdrowia jest przygotowana na ewentualny kryzys. Jak ocenił, sytuacja jest alarmująca, bo ten segment w ogóle nie jest na taką sytuację gotowy. Stwierdził, że chociaż pandemia pokazała, jakie mamy braki w działaniu tego systemu, to nadal nie wyciągnęliśmy, z tego właściwych wniosków.

Więcej:
https://wim.mil.pl/2025/09/23/gen-gielerak-o-przygotowaniu-ochrony-zdrowia-na-potencjalny-konflikt/

PROF. RĘKAS: SYSTEM MUSI BYĆ SPRAWNY, W PRZECIWNYM RAZIE LEKARZE ODEJDĄ DO PRYWATNYCH PRAKTYK

22.09.2025 r.
pulsmedycyny.pl

Odwrócona piramida świadczeń to koncepcja, która ma na celu odciążenie szpitali i przeniesienie jak największej liczby procedur do poziomu ambulatoryjnego. Dyskusja o jej wdrożeniu toczy się od lat, jednak dopiero teraz widać konkretne kroki w tym kierunku. O reformie systemu, roli optometrystów, problemie kolejek

i oczekiwaniach młodych lekarzy - mówi w rozmowie z „Pulsem Medycyny” **prof. Marek Rękas.**

Więcej:
https://pulsmedycyny.pl/medycyna/okulistyka/prof-rekas-system-musi-byc-sprawny-bo-w-przeciwnym-razie-lekarze-odejda-do/

OD STRATEGII DO OPERACJI – CENTRALNA KOORDYNACJA I LOKALNA SPRAWCZOŚĆ W ARCHITEKTURZE OCHRONY ZDROWIA

18.09.2025 R.
defence24.pl

Grzegorz Gielerak: Model współodpowiedzialności i zespołowego wsparcia w systemie bezpieczeństwa medycznego państwa – jawne i ukryte wektory szans i zagrożeń dla Polski.
Wojna w Ukrainie oraz doświadczenia pandemii COVID-19 pokazują, że system ochrony zdrowia stanowi równorzędny komponent odstraszania i obrony. Bieżące analizy sygnalizują niedostateczny poziom rezerw, deficyty kadrowe, rozproszenie decyzyjne oraz słabą interoperacyjność cywilno-wojskową.

Więcej:
https://portalobronny.se.pl/polityka-obronna/od-strategii-do-operacji-centralna-koordynacja-i-lokalna-sprawczosc-w-architekturze-ochrony-zdrowia-model-wspolodpowiedzialnosci-i-zespolowego-wsparcia-w-systemie-bezpieczenstwa-medycznego-panstwa-jawne-i-ukryte-wektory-szans-i-zagrozen-dla-polski-aa-gdnk-ge9i-LDZR.html

WTÓRNE NOWOTWORY SKÓRY STANOWIĄ DUŻE ZAGROŻENIE DLA PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH

18.09.2025 r.
mzgrowie.pl

Obserwujemy wzrastającą liczbę nowotworów skóry innych niż czerniak, co ma związek z wzrostem liczby osób żyjących po przeszczepach i w przewlekłej immunosupresji. **Doktor Monika Słowińska z Kliniki Dermatologii w Wojskowym Instytucie Medycznym** podkreślała w czasie debaty “Onkologia – Wspólna Sprawa”, że pewne grupy pacjentów są szczególnie narażone na rozwój nowotworów skóry. Należą do nich osoby będący po leczeniu immunosupresyjnym, które mają zwiększone ryzyko zachorowania na raka płaskonabłonkowego.

Więcej:
https://www.mzdrowie.pl/medycyna/wtorne-nowotwory-skory-stanowia-duze-ale-niedoszacowane-zagrozenie-dla-pacjentow-onkologicznych/

POLSKA ARMIA ZOSTANIE WZMOCNIONA PRZEZ WOJSKA MEDYCZNE

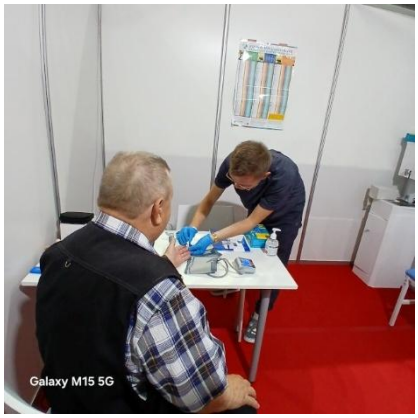
16.09.2025 r.
wszystkoconajwazniejsze.pl

Wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek o powołaniu Dowództwa Wojsk Medycznych z siedzibą w Krakowie. Na jego czele stanął płk lek. Mariusz Kiszka, obecnie zastępca komendanta ds. medycznych 4. Wojskowego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu. Jak przekazał minister, Kiszka będzie odpowiedzialny za formułowanie nowego komponentu wojskowego, formułowanie strategii i działania na rzecz bezpieczeństwa Polski, powiązanego ze współpracą pomiędzy sektorem cywilnym, z wiodącą rolą Wojskowej Służby Zdrowia.
O potrzebie powołania wojsk medycznych od lat mówi dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego gen. prof. Grzegorz Gielerak, który opracował wiele analiz na ten temat.

Więcej:
https://wszystkoconajwazniejsze.pl/pepites/polska-armia-zostanie-wzmocniona-przez-wojska-medyczne/

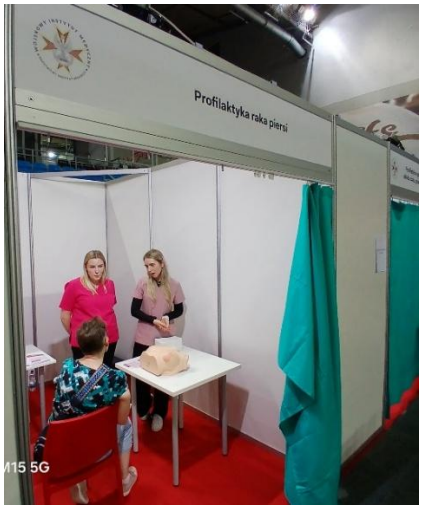
OTO "CZERWONE FLAGI" TEGO NOWOTWORU

15.09.2025 r.
madonet.pl



Mała "kropka", której wcześniej nie było. Albo znamię, które nagle zmienia kształt, kolor, zaczyna swędzieć. Większość z nas je zignoruje. Tymczasem w Polsce co roku diagnozuje się około 4 tys. przypadków czerniaka — ponad 30 procent z nich nie przeżywa.
- Przypuszczamy, że w Polsce diagnozuje się kilkadziesiąt tysięcy zachorowań rocznie, ale tak naprawdę nie wiemy, ile ich jest. Raki podstawno- i kolczystokomórkowe nie podlegają obowiązkowi raportowania, wielu pacjentów leczy się w prywatnych gabinetach, więc statystyki nie oddają skali problemu - przekazuje **dr Monika Słowińska z Kliniki Dermatologicznej WIM-PIB.**

Więcej:
https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-nowotworowe,czy-to-moze-byc-czerniak--chirurg-wylicza-czytelne-sygnaly-alarmowe,artykul,03857016.html

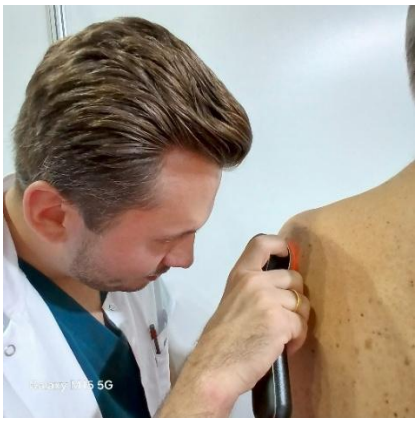


SKUTECZNE LECZENIE CZERNIAKA I INNYCH NOWOTWORÓW SKÓRY JEST MOŻLIWE. WCZESNE WYKRYCIE RATUJE ŻYCIE.

12.09.2025 r.
politykazdrowotna.com

Lekarze ostrzegają, że ryzyko zachorowania na czerniaka zwiększa się m.in. wraz z ekspozycją na promieniowanie ultrafioletowe.
– Warto, aby pacjenci nie tylko udali się do dermatologa, gdy zauważą zmianę, ale także regularnie korzystali z badań przesiewowych – zaznaczyła **dr n. med. Monika Słowińska**, starszy asystent w Klinice Dermatologii, Wojskowy Instytut Medyczny – WIM-PIB w Warszawie.

Więcej:
https://politykazdrowotna.com/artykul/skuteczne-leczenie-czerniaka-n2025177



Nowa gastronomiczna Strefa Smaku w WIM-PIB

MIĘDZY LABORATORIUM A SZTABEM: INŻYNIERIA GENETYCZNA JAKO STRATEGIA BEZPIECZEŃSTWA PAŃSTWA

13.09.2025 r.
portalobronny.se.pl

Na pytanie o fundamentalny dylemat: "czy inżynieria życia może stać się narzędziem wojny?" odpowiada w artykule **gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak**, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego - PIB dla Portalu Obronnego. Współczesne konflikty zbrojne coraz mocniej splatają się z biologią i technologią, a genom ludzki staje się nie tylko przedmiotem badań naukowych, ale także zasobem o strategicznym znaczeniu. W laboratoriach – obok poszukiwań nowych terapii – powstają koncepcje, które mogą zmienić charakter rywalizacji między państwami: od genetycznie modyfikowanych patogenów po prace nad biologicznym oraz technologicznym wspomaganiem zdolności sensorycznych i decyzyjnych żołnierzy. W tle tych zjawisk pojawia się fundamentalny dylemat: czy inżynieria życia może stać się narzędziem wojny?

Więcej:
https://portalobronny.se.pl/polityka-obronna/miedzy-laboratorium-a-sztabem-inzynieria-genetyczna-jako-strategia-bezpieczenstwa-panstwa-kto-projektuje-geny-ten-ksztaltuje-granice-aa-zbo3-wQdg-aV8z.html

CZYM JEST BROŃ GENETYCZNA? [GEN. GRZEGORZ GIELERAK]

13.09.2025 r.
wszystkoconajwazniejsze.pl

Rywalizacja państw przenosi się do biologii. Genom staje się zasobem strategicznym: kto lepiej rozumie i bezpiecznie wykorzystuje inżynierię genetyczną, ten wyznacza nowe wektory wpływu. Biologia łączy się z AI, zmieniając reguły odstraszania i odporności – napisał w dniu 13 września na portalu „X" (dawniej Twitter) dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, **gen. Grzegorz Gielerak.** W przekonaniu eksperta, broń genetyczna w nadchodzących latach będzie odgrywała stopniowo coraz większą rolę, jeśli chodzi o wojskowość, politykę obroną.

Więcej:
https://wszystkoconajwazniejsze.pl/pepites/czym-jest-bron-genetyczna-gen-grzegorz-gielerak/

POLSKA W NIECHLUBNEJ CZOŁÓWCE. TYLE OSÓB UMIERA U NAS PRZEZ SMOG

14.09.2025 r.
portal.abczdrowie.pl

Według najnowszego raportu przygotowanego przez Zakład Zdrowia Populacyjnego CMKP, Polska należy do krajów Unii Europejskiej najbardziej dotkniętych problemem zanieczyszczeń powietrza.
- Z naszych obserwacji wynika, że zanieczyszczenie powietrza niszczy organizm kompleksowo. Cząsteczki pyłów zawieszonych PM, w zależności od swojej wielkości mogą wpływać negatywnie na górne lub dolne drogi oddechowe, prowadząc w konsekwencji nawet do rozwoju astmy czy POChP - wskazywał w rozmowie

z WP abcZdrowie **dr hab. n. med. Piotr Dąbrowiecki**, alergolog, specjalista chorób wewnętrznych z Wojskowego Instytutu Medycznego,

Więcej:
https://portal.abczdrowie.pl/polska-w-niechlubnej-czolowce-tyle-osob-umiera-u-nas-przez-smog/7200097337694848a

DERMATOSKOP W APLIKACJI I U LEKARZA POZ?

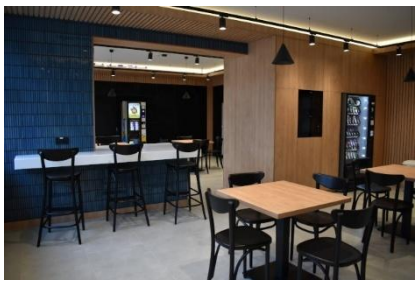
12.09.2025 r.
zdrowie.pap.pl

Dermatoskop to nieskomplikowane urządzenie optyczne, które pozwala badać znamiona i wykryć niebezpieczną zmianę nawet w fazie przednowotworowej. Takie badanie powinien wykonywać nie tylko dermatolog, ale profilaktycznie lekarz pierwszego kontaktu, przynajmniej u pacjentów z grupy ryzyka. Niebawem być może otworzy się też nowa możliwość – kontrola znamion za pomocą aplikacji.
Eksperci poruszyli też kwestię pacjentów, którzy są w grypie większego ryzyka zachorowania na nowotwory skóry z racji np. leczenia immunosupresyjnego lub radioterapii. To osoby, które przeszły przeszczep narządów lub komórek macierzystych szpiku.
„Trzecia grupa pacjentów to osoby z czerwienicą prawdziwą, z zespołami mielodysplastycznymi, którzy byli przez wiele lat leczeni hydroxycarbamidem" – podkreśla **dr Monika Słowińska z Kliniki Dermatologicznej WIM-PIB.** Przypomina, że szczególnie tacy pacjenci powinni stosować rygorystyczną fotoprotekcję. Cały rok smarować skórę w eksponowanych na słońce miejscach kremem z filtrem co najmniej o wskaźniku 30 SPF.

Więcej:
https://zdrowie.pap.pl/choroby/dermatoskop-w-aplikacji-i-u-lekarza-poz

AI W MEDYCYNIE: WSPARCIE ZAMIAST RYZYKA

09.09.2025 r.
www.bankier.pl



Jeszcze niedawno sztuczna inteligencja wydawała się odległą wizją. Dziś medycyna staje się jednym z obszarów, w których jej potencjał może mieć największe znaczenie – zarówno dla pacjentów, jak i dla całego systemu ochrony zdrowia.
O tych wyzwaniach dyskutowali eksperci podczas panelu „Sztuczna inteligencja jako narzędzie wsparcia pracy szpitala" na Forum Ekonomicznym w Karpaczu. Spotkanie poprowadził Rafał Holanowski, lekarz i założyciel Grupy Supra, a w gronie panelistów znaleźli się: **prof. gen. Grzegorz Gielerak**, dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego; Justyna Mieszalska, prezes Centrum Medycznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; prof. Edyta Szurowska, wiceprezes Polskiego Lekarskiego Towarzystwa Radiologicznego; Michał Huzarski, wiceprezes zarządu DCM Dolmed S.A.; prof. Iwona Maroszyńska, dyrektor Instytutu Centrum Zdrowia Matki Polki; prof. Jarosław Fedorowski, prezes Polskiej Federacji Szpitali, oraz Justyna Szydło, dyrektor Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego.

Więcej:

https://www.bankier.pl/wiadomosc/AI-w-medycynie-wsparcie-zamiast-ryzyka-9005930.html

PROF. GIELERAK: POWSTAŁ PROJEKT SZKOLENIA KADR MEDYCZNYCH Z MEDYCYNY TAKTYCZNEJ

04.09.2025 r.
rynekzdrowia.pl

Przygotowaliśmy projekt Krajowego Centrum Medycyny Taktycznej. Ideą jest stworzenie sieci ośrodków zajmujących się przygotowaniem kadry medycznej każdego poziomu w zakresie medycyny taktycznej – poinformował w czwartek podczas Forum Ekonomicznego w Karpaczu gen. broni prof. Grzegorz Gielerak.

Więcej:
https://www.rynekzdrowia.pl/Polityka-zdrowotna/Prof-Gielerak-powstal-projekt-szkolenia-kadr-medycznych-z-medycyny-taktycznej,275352,14.html

ONKOLODZY APELUJĄ O REFUNDACJĘ. DZIESIĘĆ NAJPILNIEJSZYCH TERAPII

01.09.2025 r.
portal.abczdrowie.pl

W polskiej onkologii trwa dyskusja o priorytetach refundacyjnych. Podczas debaty w Centrum Prasowym PAP eksperci kliniczni oraz przedstawiciele organizacji pacjenckich wskazali, że cztery terapie stosowane w leczeniu nowotworów układu pokarmowego wymagają pilnego włączenia do refundacji.
W edycji 2025 aż 4 z 10 pozycji listy dotyczą terapii raka żołądka, jelita grubego i wątroby.

TOP TEN ONKO 2025 – lista priorytetów:
Abemacyklib – wczesny rak piersi,
Pembrolizumab – rak urotelialny,
Trastuzumab derukstekan – rak żołądka,
Enkorafenib + cetuksymab – rak jelita grubego z mutacją BRAF,
Durwalumab + tremelimumab – rak wątroby,
Enkorafenib + binimetynib – rak płuca,
Lutet-177-PSMA-617 – rak prostaty,
Zolbetuksymab – rak żołądka,
Selperkatynib – guzy lite z mutacją RET,
Toripalimab – rak nosogardła.

Maciej Miłkowski, były wiceminister zdrowia, a obecnie ekspert Wojskowego Instytutu Medycznego, przyznał, **że rozmowy refundacyjne bywają szczególnie trudne w przypadku nowych terapii.**

Więcej:
https://portal.abczdrowie.pl/onkolodzy-apeluja-o-refundacje-dziesiec-najpilniejszych-terapii-onkologicznych/7194502504221632a

GEN. GIELERAK: TYLKO ZINTEGROWANY SYSTEM POZWOLI RATOWAĆ I LECZYĆ PODCZAS WOJNY

31.08.2025 r.
pap.pl

Co zadecyduje o skuteczności systemu ochrony zdrowia, gdyby wybuchła wojna? **Gen. broni, prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielerak:** O charakterze obrażeń i skali strat sanitarnych wiemy dużo – m.in. na podstawie analiz z Ukrainy. O tym, ilu zdołamy uratować ludzi, decydują trzy czynniki: liczba miejsc intensywnej terapii, liczba dostępnych bloków operacyjnych oraz liczba zespołów operacyjnych i medycznych gotowych do pracy w trybie całodobowym. To one determinują zdolność systemu do zabezpieczenia medycznego w czasie wojny. Są to zasoby, które zawczasu musimy wyodrębnić, ponieważ system ochrony zdrowia będzie równolegle obsługiwał bieżące potrzeby ludności.

Więcej:
https://www.pap.pl/aktualnosci/gen-gielerak-tylko-zintegrowany-system-pozwoli-ratowac-i-leczyc-podczas-wojny

SZKOLENIA MEDYKÓW NA CZAS WOJNY. GEN. GIELERAK WZYWA DO DZIAŁANIA

31.08.2025 r.
polskieradio24.pl

W rozmowie z Polską Agencją Prasową dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego, gen. broni Grzegorz Gielerak wskazał, że państwo musi jednocześnie modernizować instrumentarium militarne i "tarczę medyczną". - Te same zasady - prędkość, zasięg, precyzja - powinny definiować system zabezpieczenia medycznego: prędkość to szybka ewakuacja z pola walki i sprawna segregacja medyczna, zasięg to sieć współpracujących wojskowych i cywilnych ośrodków wsparcia oraz telemedycyna, a precyzja to standaryzacja procedur, wysokie kompetencje personelu i dostęp do nowoczesnych technologii - powiedział ekspert.
Generał podkreślił, jak duże znaczenie w czasie działań wojennych ma służba zdrowia. Wskazał, że konieczne jest przygotowane programu szkoleń personelu medycznego. - Trudno mówić o wiarygodnym planie zabezpieczenia medycznego bez ścisłego odwołania do planów operacyjnych sił zbrojnych - wskazał.

Więcej:
https://polskieradio24.pl/artykul/3572510,szkolenia-medykow-na-czas-wojny-gen-gielerak-wzywa-do-dzialania

Informacje Komendy Pionu Leczniczego

TRANSPORT SANITARNY I MIĘDZYSZPITALNY – ZASADY, KWALIFIKACJA, PROCEDURY

W nawiązaniu do informacji przedstawionych na odprawie kadry kierowniczej przekazujemy informacje dotyczące realizacji transportu sanitarnego.
Transport Sanitarny i Międzyszpitalny – zasady, kwalifikacja, procedury.pdf

BEZPŁATNE SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE

Zapraszamy pracowników WIM-PIB zatrudnionych na umowę o pracę oraz lekarzy stażystów wojskowych i cywilnych do skorzystania z bezpłatnych szczepień przeciwko grypie preparatem Vaxigrip Tetra.

Szczepienia odbywać się będą w:
Poradni Szczepień (Szpital Modułowy, wejście od strony ul. Garwolińskiej) we wtorki i czwartki w godz. 12:00 - 13:30, kontakt tel. 885-707-801 lub 261-817-858,
POZ WIM-PIB (budynek nr 35, piętro pierwsze) od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 do 14.30, kontakt tel. 261-818-441,
POZ WIM-PIB w Legionowie, kontakt pod telefonem 261-866-362 od poniedziałku do piątku od 7.30 do 14.30.
W celu sprawnego przeprowadzenia szczepień prosimy o wcześniejsze umówienie dogodnego terminu.

Przydatne materiały:
Prawa-i-mity-na-temat-grypy1057.pdf
Ulotka-dla-kobiet-w-ciazy-grypa-moze-powaznie-zagrazac-kobietom-w-ciazy.pdf
Ulotka-dla-osob-starszych-grypa-moze-powaznie-zagrazac-osobom-starszym.pdf
Ulotka-dla-personelu-medycznego-chron-siebie-i-swoich-pacjentow-przed-grypa.pdf
Ulotka-informacyjna-dla-pacjentow.pdf

OD 22 WRZEŚNIA ZA DARMO SZCZEPIENIA NA COVID-19

Rozpoczęły się bezpłatne szczepienia na COVID-19 w placówkach podstawowej opieki zdrowotnej oraz wybranych aptekach. Skierowania na szczepienia są automatycznie wystawiane.

- Szczepienia na COVID-19 dostępne są bezpłatnie w przychodniach POZ i niektórych aptekach
- Podawana jest jednodawkowa szczepionka **Spikevax LP.8.1** od Moderny
- Zaszczepienie zalecane jest osobom z obniżoną odpornością i seniorom

Od 22 września za darmo. Trzeba się tylko zgłosić do POZ lub apteki

OD 17 WRZEŚNIA WIZYTY U OPTOMETRYSTY, PSYCHOLOGA I LEKARZA MEDYCYNY SPORTOWEJ BEZ SKIEROWANIA

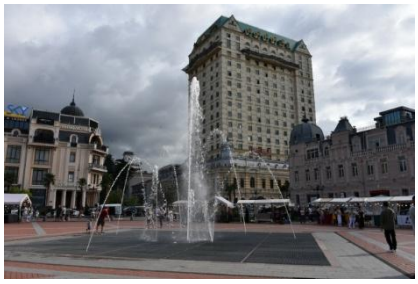
W życie weszła nowelizacja ustawy o świadczeniach finansowanych przez NFZ. Zgodnie z nowymi regulacjami pacjenci nie będą potrzebować skierowania, by umówić się na wizytę u optometrysty, psychologa i lekarza medycyny sportowej.

Informacje Inspektora Ochrony Danych Osobowych

KORZYSTANIE Z FUNKCJI „UDW"

Generalną zasadą realizującą ochronną funkcję w przesyłanych zbiorczo wiadomościach e-mail jest korzystanie z opcji „UDW", dzięki której odbiorcy wiadomości nie będą widzieć wzajemnie swoich adresów e-mail.

Batumi – czarnomorski kurort



Adresy mailowe również stanowią dane osobowe, szczególnie jeśli zawierają imiona i nazwiska. Dlatego też przed wysłaniem wiadomości należy zweryfikować nie tylko poprawność samych adresów mailowych (ryzyko wysłania wiadomości do niewłaściwego adresata) czy też załączników, ale również zweryfikować skorzystanie z funkcji UDW.
Niezależnie od powyższego przetwarzanie danych osobowych w związku z zatrudnieniem pozwala osobom współpracującym w ramach jednej organizacji (jednego pracodawcy) do wymiany korespondencji bez korzystania z opcji UDW. Podobnie w sytuacji kiedy ze względów organizacyjnych czy też funkcjonalnych wymagana jest jawność przedmiotowych informacji w korespondencji z podmiotami zewnętrznymi.

ZE SPRAWOZDANIA PREZESA UODO ZA 2024 R. WYNIKA ...

Najwięcej skarg w zakresie sektora zdrowia dotyczyło:

1. przetwarzania przez lekarza danych osobowych pozyskanych za pośrednictwem PUE ZUS;
2. przetwarzania przez lekarza danych osobowych na potrzeby wystawiania recept;
3. przetwarzania przez podmiot leczniczy danych osobowych w celu wystawienia recepty, skutkujące pozyskaniem tych danych przez osobę trzecią;
4. udostępnienia przez pracodawcę danych o stanie zdrowia współpracownikom osoby, której dane dotyczą;
5. prawa do uzyskania kopii danych, zawartych w notatkach, testach psychologicznych oraz zapiskach psychologa.

Obszary sektora zdrowia, jakich dotyczyły wybrane sprawy, w których nałożono administracyjne kary pieniężne:

1. wydanie pacjentowi dokumentacji medycznej należącej do innej osoby;
2. wysyłka bazy danych na niewłaściwy adres e-mail;
3. brak powiadomienia osób o ujawnieniu danych osobowych;
4. brak szyfrowania pendrive-a;
5. zagubienie pendrive-a z danymi.

Wpływające zgłoszenia naruszeń ochrony danych osobowych przez Administratorów najczęściej dotyczyły:

1. nieprawidłowego zaadresowania korespondencji – zarówno w formie tradycyjnej, jak i elektronicznej;
2. udostępnienia danych niewłaściwej osobie;
3. nieprawidłowej anonimizacji danych lub niezamierzonej ich publikacji;
4. zagubienia korespondencji przez operatora pocztowego lub otwarcia korespondencji przed zwróceniem jej do nadawcy;
5. nieuprawnionego dostępu do baz danych;
6. zagubienia, kradzieży lub pozostawienia w niezabezpieczonej lokacji dokumentacji papierowej;
7. zagubienia lub kradzieży nośnika danych.

Wybrane wnioski Prezesa UODO:

1. najczęstsze naruszenia to nieuprawnione udostępnianie danych, brak realizacji obowiązków informacyjnych, nieprawidłowa anonimizacja oraz błędy przy realizacji praw osób, których dane dotyczą;
2. zgłaszanie naruszeń ochrony danych stało się rutynową praktyką. Najczęstsze przyczyny to błędy ludzkie, nieprawidłowe adresowanie korespondencji, zagubienia dokumentów i cyberataki.

W/w informacje poruszają zagadnienia Państwa codziennej pracy, w związku z tym niech będą pomocne w jej wykonywaniu i wpłyną na jeszcze lepsze zabezpieczenie danych osobowych w WIM-PIB.

Link do pełnego sprawozdania: https://uodo.gov.pl/pl/487/2279

WZORY UMÓW POWIERZENIA PRZETWARZANIA DANYCH OSOBOWYCH

W związku z dużą skalą zawierania umów powierzenia przetwarzania danych osobowych w naszym Instytucie udostępniam wzory tych dokumentów przygotowanych w zależności od tego czy WIM-PIB występuje jako administrator danych czy też podmiot przetwarzający **(proszę zwrócić uwagę, że są one inne!).** Udostępnione wzory nie są jedynymi właściwymi do zastosowania, ale rekomenduję ich użycie w codziennej pracy, ponieważ są przygotowane tak aby jak najlepiej zabezpieczać interes Instytutu i zawierają wszystkie określone przepisami prawa elementy. Często zdarza się tak, że kontrahent rekomenduje swój projekt takiej umowy – jeśli po weryfikacji okaże się ona prawidłowa i bezpieczna dla nas to nic nie stoi na przeszkodzie aby w tej przedstawionej treści ją zawrzeć. Niemniej zawsze proszę o przekazanie jej do zaopiniowania.

We wzorach oznaczono kolorem żółtym fragmenty do wypełnienia odpowiednio przez Państwa lub kontrahentów.
Jednocześnie bardzo proszę aby po zawarciu (podpisaniu) umów powierzenia – przesyłać ich skan na adres ochrona.danych@wim.mil.pl nawet jeśli wcześniej dany projekt umowy był opiniowany pod kątem odo. Może się tak zdarzyć, że mimo pozytywnego zaopiniowania podpisanie umowy nie dojdzie do skutku i aby wykluczyć ryzyko błędu w ewidencjonowaniu potrzebne właśnie ostateczne potwierdzenie przez Państwa, że dana umowa pozostaje w mocy.

W zależności od przedmiotu umowy podstawowej (głównej) może wystąpić sytuacja, w której:

1. obydwie strony będą odrębnymi administratorami danych *np. zlecamy wykonywanie badań diagnostycznych zewnętrznemu laboratorium* – wtedy nie zawieramy pod umowę podstawową (główną) umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych;
2. WIM-PIB jako administrator ustala cele i sposoby przetwarzania danych osobowych w ramach tej umowy i zobowiązuje kontrahenta do przetwarzania tych danych w jego imieniu *np. zlecamy świadczenie usługi serwisu oprogramowania komputerowego, w którym przetwarzane są dane osobowe* – wtedy zawieramy umowę powierzenia przetwarzania danych osobowych (wzór pod linkiem: https://cloud.wim.mil.pl/s/Gkqe5Z6Lk7ijGne)
3. Kontrahent jako administrator ustala cele i sposoby przetwarzania danych osobowych w ramach tej umowy i zobowiązuje WIM-PIB do przetwarzania tych danych w jego imieniu *np. jako ośrodek zawieramy umowę na przeprowadzenie badania klinicznego ze sponsorem badania (sponsor w tym przypadku jest administratorem)* – wtedy WIM-PIB staje się podmiotem przetwarzającym na mocy umowy powierzenia przetwarzania danych osobowych (wzór pod linkiem: https://cloud.wim.mil.pl/s/8WE6GNRzxz7DbSF)

Rozstrzygnięcie czy w danej sytuacji WIM-PIB będzie administratorem czy też podmiotem przetwarzającym wynika z charakteru i przedmiotu umowy podstawowej (głównej). Z doświadczenia wiem, że mają Państwo w tym zakresie już utartą praktykę, niemniej jednak gdyby pojawiły się jakiekolwiek wątpliwości co do kwalifikacji rodo, konieczności zaopiniowania „obcej" umowy powierzenia, ale nawet

naszej wzorcowej w zakresie uzupełnionych elementów – pozostaję do Państwa dyspozycji.

Informacje Wydziału Finansowego

ZAMKNIĘCIE OKRESU SPRAWOZDAWCZEGO – WRZESIEŃ 2025

W nieprzekraczalnym terminie do dnia **10 października br**. prosimy o dostarczenie wszystkich faktur zagranicznych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych w związku ze złożeniem deklaracji „INTRASTAT" do Urzędu Celnego za miesiąc wrzesień 2025.
Natomiast do **15 października br**. prosimy o dostarczenie wszystkich dokumentów księgowych, będących w posiadaniu komórek organizacyjnych, w związku z zamknięciem podatkowym okresu sprawozdawczego za miesiąc wrzesień 2025.

Informacje Wydziału Sprzedaży Świadczeń Medycznych i Analiz

ZAPRASZAMY DO SKORZYSTANIA Z PROGRAMU „BILANS ZDROWIA OSOBY DOROSŁEJ"

„Bilans zdrowia osoby dorosłej" to **bezpłatny** program obejmujący diagnostykę, porady zdrowotne oraz profilaktykę realizowany w poradniach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Skorzystać z niego może każda osoba, która rozpoczęła 20 rok życia:

- co 5 lat (jeśli ma 20–49 lat),
- co 3 lata (jeśli ma 50 i więcej lat).

Aby wziąć udział w programie należy wypełnić ankietę:

- przez Internetowe Konto Pacjenta,
- aplikację mojeIKP,
- w swojej przychodni POZ (pomoże Ci w tym pracownik medyczny).

Wypełniona ankieta trafia do **Twojej** poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), gdzie w ciągu 30 dni od wypełnienia ankiety lekarz przeanalizuje odpowiedzi, skontaktuje się z Tobą i wystawi skierowania na badania.
Podstawowe badania w ramach programu obejmują morfologię krwi, poziom glukozy, kreatyninę, lipidogram, TSH, a także lipoproteinę A.
Osobom starszym, w zależności od wyników ankiety, mogą zostać zlecone dodatkowe badania, takie jak próby wątrobowe, PSA (u mężczyzn), anty-HCV czy badanie kału na krew utajoną.
Dodatkowe informacje o programie: https://pacjent.gov.pl/program-moje-zdrowie

Informacje Wydziału Prawnego

NAJNOWSZE ZMIANY W PRZEPISACH PRAWNYCH

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 sierpnia 2025 r. **w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia w sprawie programu**

pilotażowego w zakresie kompleksowej opieki nad świadczeniobiorcą z wczesnym zapaleniem stawów.
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1251

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 10 września 2025 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie programu pilotażowego leczenia gruźlicy wielolekoopornej w warunkach ambulatoryjnych.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1236

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 sierpnia 2025 r. zmieniające rozporządzenie **w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1212

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 20 sierpnia 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia **w sprawie ogólnych warunków umów na realizację recept oraz ramowego wzoru umowy na realizację recept.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1207

Obwieszczenie Ministra Zdrowia z dnia 19 września 2025 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Zdrowia **w sprawie warunków bezpiecznego stosowania promieniowania jonizującego dla wszystkich rodzajów ekspozycji medycznej.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1288

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 sierpnia 2025 r. **w sprawie Lekarskiego Egzaminu Końcowego i Lekarsko-Dentystycznego Egzaminu Końcowego.**
https://dziennikustaw.gov.pl/DU/2025/1132

Dodatkowych informacji w zakresie zmian w przepisach prawnych udziela Pani Marta Karniewska-Witak specjalista w Wydziale Prawnym WIM, e-mail:mwitak@wim.mil.pl, tel. 665-707-750.

Informacje Sekcji Jakości

PORADNIKI DLA PACJENTÓW

Zostały opracowane dwa nowe poradniki dla pacjentów:
Poradnik dotyczący wymiany worka stomijnego.pdf
Poradnik dotyczący portu dożylnego.pdf
Poradniki są dostępne na stronie internetowej instytutu w zakładka Pacjent→ Poradniki dla pacjenta.
https://wim.mil.pl/pacjent/poradniki/

ZINTEGROWANY SYSTEM ZARZĄDZANIA JAKOŚCIĄ

W AMODIT-Księga Jakości dodano poniższe procedury:

PR01_P15 Procedura: *Zasady przechowywania i bezpiecznego stosowania substancji i materiałów niebezpiecznych w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W6
PR03_PP02_P1.26 Procedura: *Oznaczenie hemoglobiny glikowanej we krwi pełnej metodą HPLC za pomocą analizatora HPLC 723 G11*, W1
PR03_PP02_P1.27 Procedura: *Zasady postępowania przy zlecaniu, pobieraniu, transporcie i przechowywaniu próbek w celu oznaczania poziomu leków we krwi*, W1
PR03_PP02_P6.7 Procedura: *Oznaczenie glukozy we krwi przy użyciu glukometru D+*, W1
PR03_PP02_P6.13 Procedura: *Prowadzenie kontroli jakości oznaczeń poziomu glukozy we krwi wykonywanych w trybie POCT przy użyciu glukometrów D+ w WIM – PIB*, W1
PR03_PP02_P6.13_IR1 Instrukcja: *Wykonanie wewnętrznej kontroli jakości glukozy przy użyciu glukometru D+*, W1

PR01_P15 Procedura: *Zasady przechowywania i bezpiecznego stosowania substancji i materiałów niebezpiecznych w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W5
PR02_IR17 Instrukcja: *Komunikacja z pacjentem w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W2
PR05_IR28 Instrukcja: *Higieny ciągów komunikacyjnych i pomieszczeń administracji szpitala* W4
PR08_P01 Procedura: *Zatrudnienie nowego pracownika w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W4
PR08_P02 Procedura: *Rozwiązanie umowy z pracownikiem Wojskowego Instytutu Medycznego - Państwowego Instytutu Badawczego* W3
PR08_P04 Procedura: *Postępowanie konkursowe w prawie udzielania świadczeń zdrowotnych na podstawie umowy cywilno-prawnej w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W2
PR08_P06 Procedura: *Przedłużenie umowy o pracę pracownika w Wojskowym Instytucie Medycznym – państwowym Instytucie Badawczym* W1
PR08_IR01 Instrukcja: *Adaptacja i ocena nowo zatrudnionego pracownika oraz zleceniobiorcy Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym* W4

PR03_PP05_P04 Procedura: *Postępowanie w przypadku niepoprawnie wypełnionych skierowań w Zakładzie Patomorfologii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego* W2
PR03_PP05_P05 Procedura: *Zasady utrwalania materiału tkankowego do badań patomorfologicznych* W1
PR03_PP05_IR24 Instrukcja: *Monitorowanie błędów przedlaboratoryjnych w Zakładzie Patomorfologii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego* W2
PR03_PP05_IR25 Instrukcja: *Zasady prowadzenia rejestrów oraz analiz w Zakładzie Patomorfologii Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego* W2
PR06_PP02_P02 Procedura: *Nadzór nad aparaturą medyczną* W4

PR06_PP02_P06 Procedura: *Postępowanie na wypadek braku dostaw i długotrwałych przerw w dostawie energii elektrycznej dla Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego* W5
PR06_PP02_P06_SzL Procedura: *Postępowanie na wypadek braku dostaw i długotrwałych przerw w dostawie energii elektrycznej dla Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego w Legionowie* W2
PR06_PP02_P06_IR01 Instrukcja: *Postępowanie Grupy Elektrycznej na wypadek braku dostaw i długotrwałych przerw w dostawi energii elektrycznej* W5

PR06_PP02_P06_IR01_SzL Instrukcja: *Postępowanie Grupy Elektrycznej na wypadek braku dostaw i długotrwałych przerw w dostawi energii elektrycznej w Legionowie* W2
PR06_PP02_P06_IR02 Instrukcja: *Okresowych czynności kontrolnych urządzeń elektroenergetycznych w WIM-PIB* W4
PR06_PP02_P06_IR03 Instrukcja: *Eksploatacja urządzeń elektroenergetycznych w WIM-PIB* W4
PR06_PP02_P06_IR05 Instrukcja: *Postępowanie w przypadku awarii dźwigu* W1

PR02_PP04_P05 Procedura: *Zasady postępowania z osobami pobudzonymi psychoruchowo oraz z myślami i tendencjami autodestrukcyjnymi hospitalizowanymi w SOR oraz Klinikach / Oddziałach somatycznych, WIM -PIB,* W1
PR02_PP04_P06 Procedura: *Zapewnienie profesjonalnej pomocy psychologicznej pracownikom WIM -PIB w sytuacjach kryzysu zdrowia psychicznego*, W1
PR02_P33 Procedura: *Stosowanie przymusu bezpośredniego w WIM–PIB, W7*
PR02_IR11 Instrukcja: *Postępowanie ze zwłokami w przypadku śmierci pacjenta z powodu choroby zakaźnej*, W8
PR01_P10 *Polityka Bezpieczeństwa Informacji Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego*, wydanie 2
PR01_P21 Procedura; *Zarządzania incydentami bezpieczeństwa informacji*, wydanie 2
PR01_P26 Procedura; *Badanie doświadczeń i opinii pacjentów w Wojskowym Instytucie Medycznym – Państwowym Instytucie Badawczym, wydanie 2*
PR01_P28 *Polityka kontroli dostępu Wojskowego Instytutu Medycznego – Państwowego Instytutu Badawczego, wydanie 1*

PR10_PP02_PQ06 Procedura: *Inspekcja w Badaniach Klinicznych,* W2
PR01_PP01_P03 Procedura: *Postępowanie podczas uzyskania od pacjenta świadomej zgody na wykonanie procedury medycznej*, W3
PR10_PP02_PL02 Procedura: *Postępowanie z próbkami materiałów biologicznych w Badaniach Klinicznych,* W2

Za aktualność wydruku zatwierdzonego dokumentu (tj. Standard, Procedura, Instrukcja) z AMODIT-Księga Jakości odpowiada osoba drukująca. Wydruk komputerowy dokumentu zatwierdzonego powinien być opatrzony opisem ***„wydruk komputerowy do użytku wewnętrznego" (data wydruku).***

Informacje Sekcji Socjalnej

ORKIESTRA SYMFONICZNA W NAJWIĘKSZYCH PRZEBOJACH WHITNEY HOUSTON

03.11.2025 r. o godzinie 17:30 w Teatrze Roma wystąpi 40 osobowa orkiestra symfoniczna pod dyrekcją Jacka Piskorza, Hani Stach w największych przebojach Whitney Houston.

Zapisy wraz z wniesioną opłatą od 23.09.2025 do 15.10.2025.
Ceny biletów:
81,00 zł (pracownik cywilny)
162,00 zł (osoba towarzysząca / pracownik-kadra wojskowa)

Zainteresowane osoby zachęcamy do zakupu biletów w Sekcji Socjalnej, pokój 33 parter, budynek Dyrekcji, tel. 261 816 023, 261 817 888. Prosimy o przygotowanie odliczonej kwoty do zapłaty.

Gdzie warto pojechać, co warto zobaczyć?

BATUMI – CZARNOMORSKI KURORT

Najsłynniejszym miastem gruzińskiego wybrzeża Morza Czarnego jest Batumi. Położone niedaleko tureckiej granicy, pomiędzy górami a morzem, stanowi przykład szybkiego rozwoju państw Kaukazu Południowego.

Subtropikalny klimat, sprawia, że roślinność jest tam niesamowicie bujna, a w największym w Europie ogrodzie botanicznym rosną gatunki roślin z całego świata.
Batumi wyróżnia się nowoczesnością budownictwa, jednak żywe są tu tradycje kolonizacji greckiej z VIII w. pne, greckiej mitologii i obyczajów. Pomniki Złotego Runa, Medei czy Posejdona są tego najlepszym przykładem. Wzdłuż najdłuższej w Europie nadmorskiej promenady, wznoszą się również pomniki świadczące o bliższej nam historii, jak Wieża Alfabetu, czy ruchomy Pomnik Ali i Nino. Wieża Alfabetu, to nowoczesna konstrukcja, na której w przypominającym łańcuch DNA umieszczone są litery gruzińskiego alfabetu. Pomnik Ali i Nino nawiązuje do najsłynniejszej książki o Kaukazie, właśnie o takim tytule, prezentującej miłość azerskiego chana Alego i gruzińskiej księżniczki Nino w przede dniu wybuchu pierwszej wojny światowej.

Miasto jest również centrum życia nocnego ze względu na dużą ilość barów, dyskotek, klubów. Można śmiało stwierdzić, że Batumi nigdy nie śpi. Hotele wznoszące się wzdłuż promenady goszczą turystów z całego świata chcących poznać stolicę autonomicznej Republiki Adżarii.

W Batumi znajduje się też kilka ciekawych muzeów, jak np. Muzeum Adżarii, Muzeum Archeologiczne, Muzeum Etnograficzne, oraz chyba najciekawszy zabytek, czyli pamiętająca czasy rzymskie Twierdza Gonio, znajdująca się ok. 10 km na południe od miasta. Jest ona miejscem pracy polskich archeologów z UW. Można do niej bez większych problemów dotrzeć lokalnym autobusem lub taksówką.
Wizyta w Batumi z pewnością na długo zostanie we wspomnieniach każdego turysty.

Tomasz Zaborowski, Biblioteka Naukowa WIM-PIB

Coś dla ciała i ducha

Jak PRZECHOWYWAĆ POMIDORY?

Niedojrzałe na półkę, dojrzałe do lodówki? Podpowiadamy, jak dbać o kuszący miąższ i smak umami w owocach późnego lata.

Pomidory, choć ze względu na zastosowanie w kuchni często nazywane warzywami, faktycznie są owocami, zaprojektowanymi przez naturę tak, by chętnie zjadały je zwierzęta. Natura jest zapobiegliwa i wie, że działają one jako pośrednicy w procesie rozmnażania. Będą jednak przydatne dopiero wtedy, gdy w owocu pojawią się dojrzałe nasiona. Dlatego zielone, niedojrzałe jeszcze pomidory nie są słodkie i aromatyczne, by nie zachęcać do ich przedwczesnego spożycia.
Ot, cała tajemnica dojrzałych pomidorów i ich doskonałego smaku, tak bardzo odpowiadającego naszym – zwierzęcym – gustom. Pomidory zaspokajają również nasze pragnienie smaków pełnych, których głębia z reguły zwiastuje białko. W tym

przypadku jest to kwas glutaminowy, źródło piątego smaku – umami, opisywanego jako mięsny, pełny, pierwotny. To, a także stosunkowo niska w porównaniu z innymi owocami zawartość cukru sprawia, że pomidory są zaliczane do warzyw.

Jak przechowywać pomidory? Jakie zmiany zachodzą w pomidorach trzymanych w lodówce?

Ile razy mówiono wam, żeby pod żadnym pozorem nie przechowywać pomidorów w niskich temperaturach – mają one powodować pogorszenie się tekstury, smaku i aromatu pomidorów. Nauka zdaje się wspierać to znane zalecenie. Alton Brown na swoim profilu facebookowym pisze: „Nigdy nie wsadzajcie pomidorów do lodówki. Jeśli ich temperatura spadnie poniżej 50 F (10 stopni Celsjusza – przyp. red.), związek smakowy o nazwie (Z)-3-heksenal wyłączy się jak chemiczny przełącznik na zawsze". Tę tezę potwierdzają inne badania. Francuscy badacze z INRA porównywali wpływ zmian, które zaszły w pomidorach przechowywanych w temperaturze 20 i 4 stopni – w tej ostatniej pomidory traciły dużą część związków aromatycznych, choć stratę można było częściowo odwrócić dzięki przetrzymaniu pomidorów w temperaturze pokojowej przez dobę.

Lodówka tylko dla dojrzałych pomidorów

Kwestia dobrych pomidorów, które osiągnęły szczytową dojrzałość na krzaku – a o takie w sezonie nietrudno – wygląda zupełnie inaczej. Za trzymaniem pomidorów w lodówce przemawiają przede wszystkim trzy argumenty: lodówka chroni je przed muszkami owocówkami, spowalnia działanie enzymów (co chroni przed przejrzeniem) oraz rozkład owoców przez mikroorganizmy (pleśnie i drożdże).

Przeciwko niskim temperaturom miałoby przemawiać to, że pomidory tracą część związków aromatycznych, przede wszystkim te, które odpowiadają za „zielone, trawiaste, świeże" (między innymi słynny (Z)-3-heksenal) nuty pomidorów, oraz uzyskują mączną, mało soczystą teksturę.

Ślepe testy przeprowadzane w wielu seriach na wielu osobach z użyciem ogromnej liczby próbek pokazały, że dojrzałe pomidory (wielu odmian) przechowywane w lodówce nie ustępują tym trzymanym w temperaturze pokojowej! W wielu przypadkach te trzymane w zimnie okazywały się lepsze od tych, które w cieple szybko przekraczały granicę dobrej dojrzałości i stawały się miękkie i przejrzałe.

Okazuje się, że w przypadku dojrzałych pomidorów straty związane z przechowywaniem ich w lodówce są równoważone, a nawet przewyższane przez korzyści, które zapewnia niższa temperatura. Uszkodzenie zimnem grozi tylko pomidorom przetrzymywanym w lodówce bardzo długo. Jeśli zaś chodzi o „zielone, świeże, trawiaste" nuty, to pamiętajmy, że w pomidorze występuje około czterystu związków zapachowych, więc utrata jednego z nich, jeśli oczywiście prawdą jest, że zimno go „wyłącza", nie stanowi chyba wielkiego problemu.

Według badań Jinhe Bai zamoczenie pomidorów na pięć minut w wodzie o temperaturze 51 stopni przed umieszczeniem ich w lodówce sprawia, że zachowują więcej ze swojego naturalnego aromatu

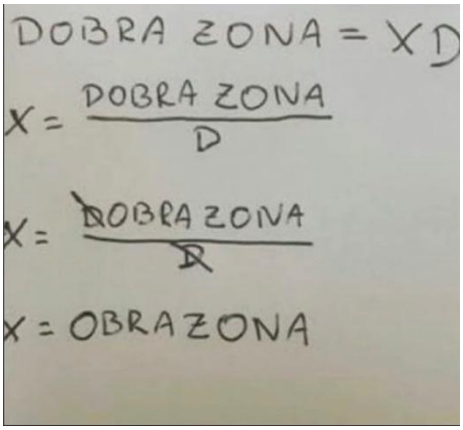
Zawekowany likopen

Zachęcamy do robienia przetworów z pomidorów. W trakcie gotowania powstają w nich nowe smaki i uwalniają się aromaty z karotenoidów – pojawiają się nuty fiołkowe i różane. Dodatkowo znajdujący się w pomidorach likopen staje się lepiej przyswajalny. Owoce tracą jednak charakterystyczne rześkie, zielone nuty charakterystyczne dla świeżych pomidorów.

Możemy temu zaradzić, dodając kilka pachnących liści lub gałązek do gotującej się papki – bogactwo występujących w nich olejków aromatycznych sprawia, że mają głęboki aromat. Kiedyś uważano, że znajdujący się w liściach alkaloid tomatyna jest szkodliwy dla zdrowia. Obecnie wiadomo, że tomatyna wiąże cholesterol w naszym układzie trawiennym, dzięki czemu ostatecznie spożywamy go mniej

https://kukbuk.pl/artykuly/jak-przechowywac-pomidory/

Żart numeru



Kącik kulinarny

SPAGHETTI SAN GIOVANNINO

Składniki:

- 3 łyżki oliwy
- 1 sztuka papryczki chili
- 1 ząbek czosnku
- 8 filecików anchois
- 200 g makaronu spaghetti
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 40 sztuk oliwek
- sól i pieprz do smaku

Pzygotowanie:

Zagotowujemy i solimy wodę na makaron. Drobno siekamy papryczkę i rozgniatamy czosnek nożem. Na patelni podgrzewamy oliwę i dodajemy czosnek i chili. Gdy czosnek się zarumieni dodajemy małe kawałki anchois i przykrywamy patelnię. Smażymy przez chwilę i wyjmujemy czosnek.

Gotujemy spaghetti al dente. Kroimy pomidorki na ćwiartki i wrzucamy na patelnię. Gotujemy kilka minut na średnim ogniu. Dodajemy pokrojone na pół oliwki. Gdy makaron będzie gotowy wrzucamy odcedzony makaron na patelnię z sosem i mieszamy.

https://kukbuk.pl/przepisy/spaghetti-san-giovannino/

PASTA SŁONECZNIKOWO-POMIDOROWA

Składniki:

- 100 g łuskanych ziaren słonecznika
- 5 sztuk suszonych pomidorów
- 50 g oleju z pomidorów
- 1 sztuka cebula
- 1 pęczek natka pietruszki
- sól i pieprz do smaku

Przgotowanie:

Słonecznik zalewamy wodą i odstawiamy na noc.

Następnego dnia rozgrzewamy na patelni olej i szklimy na nim pokrojoną drobno cebulę. Odstawiamy do ostudzenia.

Słonecznik odcedzamy z wody i umieszczamy w blenderze z pozostałymi składnikami. Miksujemy na gładką masę, doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy jako dodatek do pieczywa.

https://kukbuk.pl/przepisy/pasta-slonecznikowo-pomidorowa/

PUSZYSTE CIASTO Z GRUSZKAMI

Składniki:

- 2 sztuki (około 250 g) gruszki
- 100 ml napoju sojowego
- 3 łyżki soku z cytryny
- 150 g mąki pszennej jasnej

- 50 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 50 g erytrytolu lub cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- białko z 2 jajek
- szczypta soli
- 60 g masła (w temperaturze pokojowej)
- 60 ml oliwy
- starta skórka z 1 cytryny
- zmielony na puder erytrytol do posypania (opcjonalnie)

Przygotowanie:
Gruszki oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w dość dużą kostkę (nie trzeba ich obierać). Napój sojowy połączyć z sokiem z cytryny. Wymieszać oba rodzaje mąki, erytrytol, proszek do pieczenia i sodę. Białka z solą ubić na sztywną pianę. Utrzeć masło, oliwę, skórkę z cytryny i napój sojowy z sokiem cytrynowym.
Dodać pianę z białek i delikatnie połączyć. Stopniowo wsypać suche składniki, mieszając szpatułką. Przelać ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia, na wierzchu ułożyć pokrojone gruszki, lekko je wciskając. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, grzanie góra–dół, ok. 60 minut – do suchego patyczka. Ostudzone ciasto można posypać przez sitko pudrem z erytrytolu.
https://kukbuk.pl/przepisy/puszyste-ciasto-z-gruszkami/

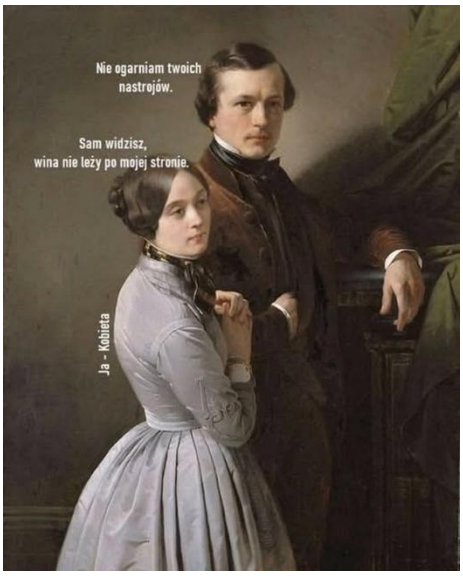
Na wesoło

ŻART NUMERU

Trzej żonaci mężczyźni spotkali się w kościele.Jeden mówi:
-Wiecie co? gdy moja żona była w ciąży czytała książkę "Jaś i Małgosia" i mamy dwoje dzieci.
Mówi drugi:
-A gdy moja żona była w ciąży czytała "Trzech muszkieterów" i mamy troje dzieci.
Ostatni zerwał się do drzwi a jeden spytał:
-A gdzie Ty tak pędzisz?
-Lece do domu bo moja żona czyta 101 Dalmatyńczyków.

Polak, Czech i Niemiec spotkali diabla.
Kazał im przynieść jakąś roślinkę.
Polak przyniósł tulipana, Niemiec dziką różę a Czecha 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
- Bo muszę zjeść dziką różę, to boli!
- A czemu się śmiejesz?
- Bo Czech idzie z kaktusem!

Sierżant do żołnierzy:
- Kto chce pojechać na wykopki ziemniaków na polu siostry generała?
Zgłosiło się dwóch.
- Dobra, pozostali pójdą na piechotę.



Przez góry idzie kobieta z balejażem i widzi bacę pasącego owce:
- Baco! Jak Wam powiem ile macie owiec to mi dacie jedną? - pyta kobieta.
- A dom!
- To macie ich 132 sztuki!
Baca dotrzymał słowa i oddał kobiecie owcę.
Po kilku chwilach baca krzyczy:
- A jak Wam powiem jaki kolor włosów miała pani przed zafarbowaniem to mi pani odda owcę?
- No dobra oddam!
- To byłyście blondynką!
- A skąd baca wie?
- Bo mi pani owczarka zabrała!

Bieżący numer oraz wcześniejsze numery infoWIM są dostępne na stronie internetowej WIM - link

infoWIM
newsletter

WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY - PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY
ul. Szaserów 128, Warszawa
Małgorzata Złotkowska

tel. 261.817.721, kom. 885 570 422
e-mail: infowim@wim.mil.pl